

6月は食育月間です

～毎月19日は食育の日～

「食育月間」とは、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組んでいくために設けられた、食育の強化月間です。

平成18年に国が定めた「食育推進基本計画」により、毎年6月が「食育月間」となっています。（平成23年に「第2次食育推進基本計画」が策定され、現在8年目です）

できることから始めましょう！

～このようなことも食育につながります～

- 朝食（3食）を毎日食べる
- 家族と楽しく食卓を囲む
- 旬の食材を活用する
- 地元産の食材を積極的に食べる
- 栄養バランスのとれた食事をとるように気をつける
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 買い物のなかで安全・安心な食材の選び方を身につける



市では、食に対する関心を高め、健康で心豊かな生活を推進するため、平成24年3月に「北秋田市食育推進計画～楽しい食事で健康家族～」を策定しました。詳しくは市のホームページをご覧ください。
北秋田市＞「市政」各種計画等＞「産業部関連」北秋田市食育推進計画

☎ 農林課農業振興係 ☎72-3114

「食育ジュニア」・「食育キッズ」

食育を通しての子供の健やかな心身の発達を目的として「食育ジュニア」・「食育キッズ」を7月以降に開催します。

詳しくは平成25年度「北秋田市健康ガイド」をご覧ください。今後の「広報きたあきた」でご確認ください。

☎ 健康推進課 ☎62-6666



まめまめ運動教室

高齢者のための筋力・柔軟性・バランス・生活機能などの身体機能を高める介護予防教室です

【対象者】

65歳以上の方で、下記のチェックリストで3つ以上当てはまる方は、ぜひお申込みください！

チェックリスト

- 手すりや壁につかまらなると階段をのぼれない
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- 15分くらい続けて歩いていない ※15分＝1キロ
- この1年間で転んだことがある
- 足腰が弱っていて転ぶことに対する不安がある

※次の方々是对象外です

- ▽不整脈・狭心症・心不全等心臓病をお持ちの方
- ▽整形外科等主治医から運動を禁止されている方
- ▽要介護認定を受けている方
- ▽すでに他の運動教室に参加中の方

☎ 地域包括支援センター ☎69-7061

転ばない体づくりのため、足腰の筋力をつけ
参加した仲間で仲良く楽しく運動しましょう

場所 市民プール トレーニングルーム
期間 1回目 9月～11月までの3か月間
2回目 10月～12月までの3か月間
火・金曜日の週2回 計24回
時間 13:30～15:00
内容 ☆市民プール運動指導士の先生が指導
☆椅子に座ってできる運動が中心です
募集人数 先着20人 **参加費** 無料

～お知らせ～

5月号21ページでお知らせした「在宅介護者交流会」の日程が一部変更になりました

会 場：阿仁ふるさと文化センター
日 程：6月25日(火)→6月26日(水)

【各地区巡回日程表】（森吉地区）

月日	地区	接 種 場 所	接 種 時 間
6月25日 (火)	米内沢	市役所森吉庁舎裏駐車場	9:00～9:30
		米内沢市日駐車場	9:35～9:50
		森吉コミセン前	9:55～10:10
		学校給食センター前	10:15～10:30
	本 城	本城御嶽会館前	10:35～10:55
		旧本城農協跡前	11:00～11:30
	長 下	滝ノ沢自治会長宅前	11:40～11:50
	川 向	川向会館前	13:10～13:25
	米内沢駅前	米内沢駅前会館前	13:30～13:45
	日 栄	松前谷秀明宅前	13:50～14:05
6月26日 (水)	大 沢	大沢会館前	9:10～9:25
		中新田	中新田改善センター前
	米 畑	米畑集会所前	9:50～10:00
	松 栄	松栄集会所前	10:05～10:20
	長 野	長野集会所前	10:25～10:40
	鶴 田	鶴田集会所前	10:45～11:00
	桐木岱	桐木岱市営住宅前	11:05～11:20
	向本城	向本城集会所前	11:25～11:40

月日	地区	接 種 場 所	接 種 時 間
6月26日 (水)	桂 瀬	桂瀬駅前	13:10～13:30
		桂瀬児童館前	13:35～13:50
	羽 立	下羽立集会所前	13:55～14:05
	惣 内	惣内改善センター前	14:10～14:20
	前 田	前田三叉路 前田駅前自治会館前	14:25～14:45 14:50～15:15
6月27日 (木)	五味堀	五味堀コミセン前	15:20～15:40
	柏木岱	柴田鉄雄宅前	15:45～15:50
	大 岱	大岱児童館前	15:55～16:10
	根森田	根森田バス停前	9:10～9:25
	堺 田	土佐伸一宅前	9:30～9:45
6月27日 (木)	卷 淵	卷淵会館前	9:50～10:00
	細 越	民宿ふじしま荘前	10:05～10:20
	羽根川	羽根川バス停前	10:25～10:40
	平 里	平里集会所入口	10:45～11:00
	新屋布	新屋布コミセン前	11:05～11:20
陣場岱	森幸園陣場岱ハイツ前	11:25～11:35	
神 成	神成交流センター前	11:40～11:55	

☎ 森吉総合窓口センター市民生活係 ☎72-3111

飼い犬のふんの放置は、県の「ポイ捨て禁止条例」で禁止されています

家庭犬のしつけ方教室（参加無料）

犬は、群れで行動し、リーダーを中心とした社会を形成するので、飼い犬にとっては家庭が群れであり、犬の言いなりでは犬がリーダーとなり、飼い主の言うことを聞かなくなります。

このような関係にならないために、犬の本能を理解し、犬と幸せに暮らせるよう、しつけ方を習得しませんか。見学も可能です。これから犬を飼い始める方もぜひ参加してください。

- 日 時 6月15日(土) 10:00～11:30 受付9:45～
- 場 所 北秋田市役所本庁舎 裏駐車場
- 対象者 犬を飼っている方やこれから犬を飼いたい方
- 内 容 モデル犬によるしつけ実演のあと、飼い犬と一緒に実技演習を行ない、しつけの基本を学びます

☎ 北秋田保健所環境指導課 ☎62-1167
※事前にお申込みください（参加無料）



昨年の家庭犬のしつけ方教室