

10/1 No.989
平成4年(1992年)

広報まえはし

はばたけ前橋—新たな旅立ち—



今年は市制100周年。

発行・前橋市役所 〒371 前橋市大手町二丁目12-1・電話24-1111(大代表)／編集・企画部広報課／毎月1日・15日



パリの古い家

塚本 茂

(1990年1月号)

つかもと・しげる 藤岡市に生まれる／旧制前橋中から、東京美術学校を卒業／在学中から帝展などに入選／群馬美術協会の創立に参加し、同会常任理事として県美術界の発展に寄与／享年79歳。



1962年 油彩 47.6×40.2cm (前橋市蔵)

ピックアップ

読書の秋、図書館特集…2-3

- ▷イギリス体験、有意義に…4-5
- ▷「すこやか保育展」を開催…5
- ▷31日から文化財普及講座…6
- ▷『英語版の情報誌』を配布…6
- ▷市民スポーツ祭が花盛り…7
- ▷17日・18日に前橋まつり…8
- ▷バランスのよい食生活を…9
- ▷市民ダンサーズ高橋さん…10

『ゴミ問題』をイベントで

11月1日にリサイクルデー

六供清掃工場

「今、地球が危ない！」回れ回そう
サイクル社会」をテーマに、第二回リサイクルデーを開催します。楽しいイベントがいっぱい。お出かけください。

日時 11月1日(日)午前10時～午後4時

会場 六供清掃工場 内容 忍童戦隊ジユレンジャーショー、フリーマーケット



親子で挑戦! 空き缶クイズ。昨年

- ごみカルタ大会の参加者募集
当日、ごみ問題を題材にしたカルタの大会を行います。ご参加ください。
- 対象 小学生・中学生・一般の部 各三
人一组のチーム 申し込み 10月22日(木)
(当日消印有効)までにハガキで。出場部門と、三人の住所・氏名・年齢・電話番号を明記して清掃課ごみカルタ大会へ。

この広報紙は再生紙を使用しています。

平成4年10月1日号

学びのページNo.24

生涯学習特集

図書館利用宣言



▲親子読書室でお母さんと一緒に楽しい読書
◆約10万冊の一般図書が並ぶ「中央図書室」



図書館は個人学習の中心拠点

生涯学習気運の高まりの中、図書館の本やビデオ、CDなどの利用が年々増え続けています。大変便利なコンピュータの導入も、その理由になつていています。個人が行つ生涯学習の中心拠点としての図書館をご案内します。この秋あなたも『図書館利用宣言』しませんか。

地上三階、地下一階鉄筋コンクリート造りの市立図書館。ま

ず、図書館の施設や機能を紹介します。

本やCDなどの利用

1階

一階には、中央図書室、親子読書室、新聞雑誌室、視聴覚コ

ーナーなどがあります。

中央図書室には、一般図書約十万冊を展示。本は日本十進分類法によつて、順序よく並べられています。例えば、百番代は哲学、二百番代は歴史、三百番代は社会科学というように分類されています。

親子読書室には、幼児や児童のための図書や絵本、紙芝居などがあります。

新聞雑誌室には、主要な新聞



二階は、調査相談室や郷土資料室、郷土作家文庫室、貴重資料室、郷土作家文庫室、貴重資料室。

2階

二階は、調査相談室や郷土資料室、郷土作家文庫室、貴重資料室。

3階

二階は、調査相談室や郷土資料室、郷土作家文庫室、貴重資料室。

利用者の声 よく借りています

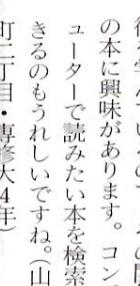
は利用方法などの案内を行つてあります。分からないことはなんでもお尋ねください。

二丁目・桃井小4年

クイズの本に夢中です
栗原悠輔君



川合久代さん



二丁目・専修大4年

夫婦そろって読書好きです。そのせいか、子供たちも本好きに。思い思いに選んだ本を読みながら、自分だけの世界に浸るのも楽しいですね。読書は二人が一緒にできる共通の趣味であり、生きがいにもつながっています。(表町二丁目・73歳)

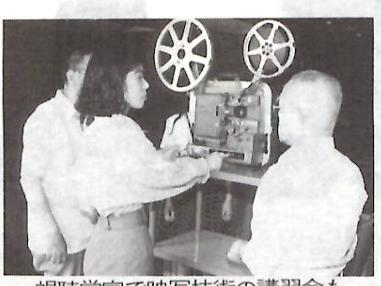
二丁目・桃井小4年



丸山直人さん



中学生から病みつきに



法律専門学校生が熱演
模擬裁判

一般にはなじみの薄い裁判劇に市民らは興味津々——。9月5日、群馬法律専門学校の2、3年生が、日ごろの授業の成果を熱演しました。上演の「事件」は「道路交通法違反被告事件」と「毒物ラベル欠落事件」の二題。



趣向凝らし27校が展示

専修・各種学校フェア

料理や服装、デザイン、情報処理などの学校が趣向を凝らして展示。「専修・各種学校フェア」に市内の27校が参加しました。ワープロ、手芸など直接体験するコーナーや抽選会などの催もあり、多くの市民で大にぎわい。

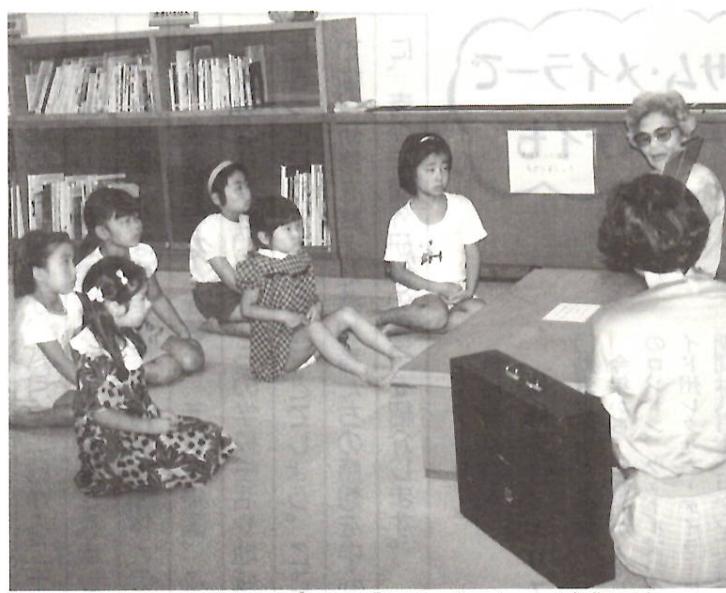
生涯学習フェスティバル'92



心に響く音色たんのう
オカリナコンサート

心に響く音色に多くの観客がうつとり——。「オカリナコンサート」が9月6日に行われました。オカリナ奏者の松本寿和さんとシンセサイザーとの共演のほか、市民グループも出演し、唱歌や童話などの懐かしい曲を演奏。





ボランティアグループによる「お話の会」はいつも好評です

学びのページNo.24

生涯学習特集

この秋あなたも

館内や地域で多彩に催し

図書館では、読書普及活動の一環として各種行事を多彩に開催。ここでは、今年度の取り組みの様子を紹介します。

文化講演会や企画展

館内の催し

夏休みの特別行事として「休み子供フェスティバル」を開催。読み聞かせや大型紙芝居、人形劇などバラエティーに富んだものでした。

秋の読書週間記念行事として「文化講演会」や「読書講座」「市内歴史散歩」を予定している「市内歴史散歩」を予定しています。また来年二月、児童文化センター演劇教室などによる「演劇のつどい」も公演の予定。「お話の会」も毎月第三第四土曜に開かれています。

かつての名画を上映する「思い出の映画劇場」、映像と音で迫る「映像コンサート」は月一回の上映です。

また、春休みや夏休みには子

ども向けアニメを中心とした「映画会」を特別行事として開催しています。

企画展

今年度も企画展を十二回予定しています。市制施行一〇〇周年にふさわしい展示会や恒例になつた展示会などがめじろ押し。

生涯学習情報相談室

恒例の展示会としては「市民展秀作展」「子ども会書画展入賞作品展」などがあります。

生涯学習情報相談室

生涯学習情報相談室では、専門の講師（相談員）と図書館の資料とを結んで、さまざまな相談や質問にお答えします。

古文書、中国語、スペイン語など

今年度は十一月から十二月に開きます。主なテーマは、読み聞かせや絵本作り、俳句、短歌、広報紙づくり、はり絵、郷土史などです。

人形劇やお話の会も

地区公民館や児童館の停車所、地域・家庭文庫（委託文庫）、二台のバスで市内を巡る移動図書



移動図書館は身近な読書施設

館外の催し

館などへ身近な所で図書を利用できるよう、地域にもさまざまな施設があります。

この停車所や委託文庫などと連携して読書普及のための行事も数多く行っています。例えば

「人形劇公演」「停車所供映会」「委託文庫お話の会」などです。また、移動図書館でも自治会などと協力して「移動図書館映画会」「移動図書館お話の会」などを開催しています。

会「委託文庫映画会」「委託文庫お話の会」などです。また、移動図書館でも自治会などと協力して「移動図書館映画会」「移動図書館お話の会」などを開催しています。

まな社会変化に対応できる新しい時代にふさわしい図書館づくりが期待されています。

従来からの図書館資料の充実に加えて、図書館と公民館図書室、移動図書館などをコンピューターで結んだネットワーク化による資料の貸し出しも検討されています。

きめ細かなサービスで市民のさまざまなニーズにこたえられるような「身近な図書館」を目指しています。

近年の生涯学習の広がり、国際化、高度情報化など、さまざま

な問題が発生しています。

生涯学習特集「学びのページ」についてのご意見や問い合わせは

社会教育課内線4025へ。

図書館Q&A

Q 本や視聴覚資料を利用できる人は
A 市内に在住・在勤・在学している人なら
どなたでも利用できます。

Q 利用する時の申し込み手続きは
A 「利用カード請求書」を貸し出しカウンターへ提出してください。住所・氏名等を確認できる保険証、運転免許証、学生証等が必要です（幼児、小学生は不要）。

Q 本や視聴覚資料を利用するには
A 利用したい本、視聴覚資料と利用カードを貸し出しカウンターへお持ちください。1人で本は5冊、視聴覚資料は3点までの合計8点が15日間利用できます。

Q 借りたい本を探すには
A コンピュータを使って探し出すことができます。借りたい資料がない時や貸し出し中の時はリクエストや予約ができます。

Q 借りた本などを返す時には
A 借りた本などは貸出期限まで貸出カウンターへお持ちください。休館日は返却用ボストをご利用ください。ただし、返却ボストに投函できるのはのみです。

Q 借りた本が読みきれない時は
A 1回だけ延長できます。貸出期限内に電話または直接、ご連絡ください。その時には利用者カードの番号が必要になります。

子育ての窓



カット・佐藤真知子

友達

登校拒否の子どもがしだいに増えている状況は、確かに教育界の深刻な問題です。しかし、大部分の子どもたちは元気なようです。「学校は楽しいか」とのアンケートによると、「とても楽しい」という回答が大半を占めています。大部分の子にとって学校は、やはり楽しい所であるようです。「学校は楽しい」と

「まあ楽しい」と、九四%の生徒が学校生活を肯定的に受け止めており、「あまり楽しくない」「ぜんぜん楽しくない」の計六%を大幅に上回っています。大部分の子にとって学校は、やはり楽しい所である

友達ともだちにとって、学校での一番の楽しみは友達にあるようです。進学競争の激しいこのごろ中学生などの親は、子どもが友達とおしゃべりをしていました。世論調査部によると、子どもたちにとって、学校

で何が一番樂しいかを調査した結果では、「友達と話したり一緒に何かすること」が六九%と圧倒的に多くの部活動「が三%、「授業」や「先生と話したりすること」はそれぞれ一%ほどであると報告されています。（以上NHK世論調査部による）

中学生など親は、子どもが

大切この時期、勉強への

督励のみではなく、友達とのかかわりについても暖かく見守り支えることのできる受容力のある親になりたいものです。

地区公民館や児童館の停車所、地域・家庭文庫（委託文庫）、二台のバスで市内を巡る移動図書

館などへ身近な所で図書を利用できるよう、地域にもさまざまな施設があります。

この停車所や委託文庫などと連携して読書普及のための行事も数多く行っています。例えば

「人形劇公演」「停車所供映会」「委託文庫お話の会」などです。また、移動図書館でも自治会などと協力して「移動図書館映画会」「移動図書館お話の会」などを開催しています。

会「委託文庫映画会」「委託文庫お話の会」などです。また、移動図書館でも自治会などと協力して「移動図書館映画会」「移動図書館お話の会」などを開催しています。

まな社会変化に対応できる新しい時代にふさわしい図書館づくりが期待されています。

従来からの図書館資料の充実に加えて、図書館と公民館図書室、移動図書館などをコンピューターで結んだネットワーク化による資料の貸し出しも検討されています。

きめ細かなサービスで市民のさまざまなニーズにこたえられるような「身近な図書館」を目指しています。

近年の生涯学習の広がり、国際化、高度情報化など、さまざま

な問題が発生しています。

生涯学習特集「学びのページ」についてのご意見や問い合わせは

社会教育課内線4025へ。

町の新聞、力作ずらり わが町広報紙まつり

町自治会で発行されている広報紙を一堂に集めた「わが町広報紙まつり」に市内65自治会から寄せられた自信作はワープロ、手書き、本印刷などどれも個性豊かな町の新聞。みんな親しみに満ちた紙面に見入っていました。



実践的な紙面作り学ぶ 広報紙ゼミナール

情報化時代を反映して町内や職場、学校、団体などでミニコミ紙が盛んでいます。9月6日に開かれた「広報紙ゼミナール」には紙面作りに関心のある市民70人が参加し、上毛新聞社の本田定利さんの実践的指導を受けました。



稲垣さん迎え和やかに 講話とフォーラム

女優の稲垣美穂子さんをゲストに迎えた「講話とフォーラム」。9月5日、「世代を超えて学び合い」をテーマに開かれました。講話後の市民3人の座談会は、客席からの発言も飛び交って大変和やかに。



フォトリポート

児童文化センター

□(24)2548

□天文教室「秋の星を観察しよう」

10月24日(土)午後6時～8時、
市立公園。小3～中3、先着四十人。
講師は朝倉小教諭・徳田昌志さん。
申し込みは10月17日(土)午前9時から同館へ直接(電話でも可、ただし来館者優先)。

□子ども映画会

10月11日(日)午後1時30分～3時

□「まんが日本の童話・源太の笛『おやゆびひめ』」

10月11日(日)午後1時30分～3時

□発明クラブ員募集

10月18日から毎月第2・第4

□吉児童館

10月14日(木)～相撲大会

10月21日

□発明クラブ員募集

10月18日から毎月第2・第4

□吉児童館</div

「貯蓄の日」に講演

十月十七日は「貯蓄の日」です。この日にちなんで貯蓄推進委員会では、「経済講演会」を開催します。参加者全員に、来年用の家計簿を贈呈します。ご参考ください。

日時 10月13日(火)午後2時~3時30分 会場 県婦人会館(大手町三丁目) 対象 一般、先着百五十人 テーマ 講師 「あなたのライフプランは大丈夫?」——これから家の管理と生活設計・生活経済シャーナリスト・高橋伸子さん 申し込み 開催申込み



赤い羽根共同募金

今年もご協力を

平成4年10月1日号
3236へ。
お問い合わせは生活課内線



小学生の鼓笛吹奏楽パレード——観客の前を堂々と

「ひとりひとりの優しさは、社会の資産です。」をスローガンに、今月一日から赤い羽根共同募金運動が展開されます。これは、民間の社会福祉事業の支援を目的として、年に一回実施されるものです。

昨年、市内では皆さんの温かみで、各町内の役員などが募金に伺います。また、学校・事業所・街頭などでも行います

お問い合わせします。

今年も、各町内の役員などが募金に伺います。また、学校・事業所・街頭などでも行います

お問い合わせします。

今年も、各町内の役員などが募金に伺います。また、学校・事業所・街頭などでも行います

お問い合わせします。

今年も、各町内の役員などが募金に伺います。また、学校・事業所・街頭などでも行います

お問い合わせします。

今年も、各町内の役員などが募金に伺います。また、学校・事業所・街頭などでも行います

お問い合わせします。

今年も、各町内の役員などが募金に伺います。また、学校・事業所・街頭などでも行います

お問い合わせします。



100周年記念で「青森ねぶた」も参加

今年で四十四回目を迎える恒例の「前橋まつり」——。今月十七日(土)と十八日(日)の二日間、立川町大通りを主会場とする中心商店街で盛大に開催されます。市制施行100周年を記念として「青森ねぶた」の参加も。

前橋まつり

高齢者雇用を奨励

定率以上雇用している事業主に

対して奨励金制度があります。

説明会を行います。

日時 10月29日(木)午後1時~4時

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分



バラは今月中旬から見ごろ

展示即売=山野草…10月10日(土)・11日(日) 展示=盆栽…10月16日(金)~18日(日)

★ばら園 322891

時 会場 間屋セントラル会館問屋町二丁目 対象 事業主 内容 高年齢者多数雇用奨励金制度についての説明

○:問い合わせは総合労働力対策協会 33377へ。

月の前日までに生活課内線3239へ。見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~午後2時30分

会場 県営前橋ゴルフ場

日時 10月29日(木)午前9時10分

会場 前橋駅南口出発、午後4時30分

着見学場所 サントリー様名工場(清涼飲料水製造)、沢田農業協同組合農産物加工工場(農産物加工) 対象 18歳以上、四十人(抽選) 申し込み 10月28日(木)までに往復ハガキで。〒(野中町) 対象 事業主と雇用者、一般。先着五十人 テーマ・講師 「労働時間短縮と余暇活用」余暇開発センター研究会幹事会 37前橋市大手町一丁目11—県民生活課(23)1111へ。主幹・山田紘洋さん 申し込み 10月23日(金)までに前橋商工労働事務所(32)2765へ。無料

ルフ場 内容 ミニSL、魚釣り大会、バーチ競争など

問い合わせ 球根開発公社(32)6

バスで巡る見学会

日時 11月11日(水)午前9時10分

会場 県営前橋ゴルフ場開放

日時 10月18日(日)午前9時~

C型肝炎

肝臓病は、アルコールや薬物などさまざまな原因で起こりますが、慢性肝炎の90%以上は肝炎ウイルスによるものです。このウイルスは感染すると、肝細胞に侵入する性質があり、一方、私たちの体には細菌やウイルスなどの外敵が侵入するとそれを攻撃する免疫力がありますので、肝細胞の中が戦場となり炎症が起きてしまうのです。

肝炎ウイルスは、これまで経口的に感染するA型と、主に血液を介して感染するB型と、その他、非A非B型に分類されてきました。

現在発見されている肝炎ウイルスは、A型・B型・C型・D型・E型の5種類ですが、今まで非A非B型とされた肝炎のほとんどがC型であったことが分かりました。

C型肝炎はB型肝炎と同様に血液を介して感染するため輸血で感染する例が多く、患者の約半数は輸血の経験者です。また慢性化しやすく長い間かかる次第に肝硬変、肝がんへと進展するのはB型とC型ですが、B型は最近ほとんど増加していないのに対して、C型は増加傾向にあり、慢性肝炎の70%を占めようになりました。

C型肝炎ウイルス(HCV)は、RNA系ウイルスであろうとされていますが、まだ発見されていません。現在はC型肝炎の診断には、HCV抗体が使用されていますが、抗体陽性者が必ずウイルスを持っているとは限りませんので、HCV抗原測定法の開発が待たれます。またC型肝炎に関しては、ワクチンの開発や輸血用血液の効率のよいスクリーニング法など課題も多い現状です。

最近のトピックスとして、肝炎のウイルス血症に対してインターフェロンの投与が保険でも認められるようになりました。ただし副作用も多いので主治医とよく相談してください。

慢性肝炎の症状は、食欲不振、全身倦怠感などが挙げられますが、無症状のこともあります。健康な人でも年に一度は検査を受けることが大切です。

(前橋市医師会)



バランスのよい食事が基本



夕食の献立は何にしようかしら——バランスを考えて

今月は食生活改善普及月間

今月は「食生活改善普及月間」。十日(土)から十六日(金)までは「四十歳からの健康週間」です。健康な日々を過ごすため、この機会にもう一度健康について考えてみましょう。

平均寿命が延びる一方、がん、高血圧、心臓病に代表される「成人病」は年々増加していく傾向にあります。私たちが健康を保持するには、健康づくりの三要素である「栄養・運動・休養」をバランスよく取ることが大切。

食生活で大切なことは、バランスのよい栄養を取ることが大

きにあります。私たちが健康を保つには、健康づくりの三要素である「栄養・運動・休養」をバランスよく取ることが大切。

食生活で大切なことは、バランスのよい栄養を取ることが大切。

夕食の献立は何にしようかしら——バランスを考えて

夕食の献立は何にしようかしら——バランス

