

「住みたい、住んでよかったと感じる」まちづくりを進めるため、皆さんの幸せ感に関するアンケートを平成23年度から実施しています。

令和2年度でわがまちプラン（第五次大竹市総合計画）の計画期間が終了したため、現在の形式のアンケートは、今回で終了となります。

アンケート内容について  
 幸せに対する考え方や、「大竹市」について、どのように思い、感じているかを答えていただくものです。

特に今回は、これまでのまちづくりを総括して評価を行い、新たなまちづくりにつなげるための大事なアンケートです。

アンケートの対象者・人数

令和3年6月1日現在、市内在住で満18歳以上の方を対象に、条件に該当する方の中から、無作為抽出した1500人と、平成23年度から継続して回答していただいているモニター約200人の合計1700人です。

## あなたの声を 市政に届けよう 大竹市民の幸せ感に関するアンケート

問い合わせ  
 企画財政課 ☎59-2125

アンケートへのご協力をお願いします  
 アンケートが届いた方は、率直な意見や感想を記入のうえ、同封の封筒で6月28日（月）までに返送してください。



アンケート結果は、QRコードを読み込んで検索してください。

これまでのアンケート結果を「行政評価報告書」としてまとめたものを市ホームページで公開しています。

## 6月は「食育月間」です——

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようにすることです。食育は生涯にわたって続く基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になっても、「食育」は重要です。毎年6月は「食育月間」。食べ物について改めて考えてみませんか。

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて、栄養バランスのとれた食事を

主食…ごはん・パン・麺など  
 主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使つたメインの料理  
 副菜…野菜・きのこ・いも・海藻などを使つた小鉢・小皿の料理  
 ※1日のどこかで、乳製品、果物をプラス。

「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえた朝ごはんは、  
**3つのスイッチをオン！**  
 三食の中でも朝食は特に大切です。

### 脳のスイッチ

脳へのエネルギー補給となり、やる気と集中力がアップします。

### 体のスイッチ

体温が上昇し、活発に活動できます。

### おなかのスイッチ

腸が刺激され、便秘がよくなります。

### チーズトマトスープ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
トマト	大2個	① トマトはざく切り、玉ねぎは1cm角、にんにくはみじん切り、ウインナーは1cm幅に切る。
玉ねぎ	大2分の1個	② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、ウインナーを弱火で2～3分炒める。大豆、トマト、水、コンソメを加え、中火にして10分くらい煮る。塩こしょうで味を調える。
にんにく	1片	③ 器に盛り、ピザ用チーズをのせる。彩りに刻みパセリをトッピングする。
ウインナー	8本	
蒸し大豆	80g	
水	600ml	
固形コンソメ	1個	
塩こしょう	少々	
ピザ用チーズ	60g	
オリーブ油	大さじ1	
刻みパセリ	少々	

〈1人分の栄養価〉 エネルギー：224kcal たんぱく質：10.7g  
 脂質：16.0g 野菜使用量：75g 塩分：1.4g

## 主菜と副菜の栄養が 一緒にとれる 簡単スープ



毎月19日は食育の日

English version 中文版

## 大竹市まちづくり基本構想

「英語版」・「中国語版」をつくりました——

問い合わせ  
 企画財政課 ☎59-2125

未来の幸せづくりに向けた市の新たなまちづくりの計画を、より多くの方に見てもらえるよう、英語翻訳版と中国語翻訳版を市ホームページに掲載しています。

近所やお勤め先に、英語圏・中国語圏の方がいましたら、ぜひ紹介してあげてください。

（外国人のための）やさしい日本語（やさしい日本語）  
 幸せなまちをつくるための計画「まちづくり基本構想」をつくりました。

「英語」と「中国語」で書かれたものが大竹市のホームページで見られますので、読んでみてください。



こちらのQRコードを読み込むと、市ホームページが見ることができます。

【中国語版】



【英語版】

