



外国人講師が故郷を楽しく紹介 国際理解講演会

テーマ「日本とカナダとの文化の違い」

問い合わせ 国際交流協会事務局
(企画財政課内) ☎2125

国際交流協会では、国際相互理解を深めるため、毎年海外の方を迎え、講演会を開催します。

講師は、カナダのケベック州出身のジャミラ・バラスさんです。日本に在住しているジャミラさんは、三次市で外国人指導助手を務めています。

講師は、日本語を少し話すこともできますので、気軽にお越しください。当日は、通訳と要約筆記もあります。

とき 6月29日(土) 15時～16時30分

ところ ギャラリーおおたけ
(市立図書館2階)

内容 講演やゲームなど



ジャミラ・バラスさん

調査時点 6月1日 工業統計調査にご協力を

問い合わせ 企画財政課 ☎2125

統計法に基づくこの調査は、わが国の工業の実態を明らかにすることを目的としたものです。

調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

調査時点は、6月1日です。調査票への回答をお願いします。

家庭で実践してみよう

- ・朝ごはんを食べる
- ・薄味を心がける
- ・栄養バランスを考える
- ・野菜をたっぷり食べる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ち
- ・食品の安全に関心をもつ
- ・地元の食材を食べる

副菜 ジュレサラダ *Jure Salad*

食生活改善推進協議会



材料	分量(4人分)	作り方
きゅうり	100g	① ⑥のゼラチンを湯せんにかけて溶かし、④を加えて混ぜる。小さめのボウルに入れ、冷やし固めておく。(ジュレ) ② きゅうりはうす切り、パプリカは細切りにする。オクラは塩でこすり、洗ってゆでて食べやすく切る。ワカメは戻してサッとゆで、水気を切る。 ③ ②を器に盛り、①をスプーンなどでかきとってトッピングし、カッテージチーズを散らす。 ※ちょっとおしゃやれなサラダ(ジュレはあえずに上にのせる) 塩分も少なめ! ※カットワカメは水に浸すと10～12倍量に増える。
パプリカ(赤)	40g	
パプリカ(黄)	40g	
オクラ	80g	
カットワカメ(干)	8g	
④酢	大さじ1強	
④しょうゆ	大さじ1	
④砂糖	大さじ1/2	
⑥ゼラチン(顆粒)	5g(1本)	
⑥水	100ml	
カッテージチーズ	40g	

食が育むところとからだ 三食おいしく食べるまち

—6月は「食育月間」—



毎月19日は、自分や家族の食事を見直す「食育の日」です。家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。

問い合わせ
保健医療課 ☎2140

「食べる力」「生きる力」を育む 食育実践の環を 広げよう



食推ちゃん

平成30年3月に改訂した「大竹市食育推進計画」で、「食が育むところとからだ 三食おいしく食べるまち」という将来像を描いています。市民一人一人が自ら考え、健康により食生活を営めるような環境づくりを目指し、次の3つの目標を掲げて、取り組んでいます。
 ○食への理解と知識の普及・啓発
 ○食の安全・安心と地産地消の推進
 ○食文化の継承
 詳しくは、市ホームページに掲載しています。

「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力を育むことです。食べること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、大人になってからも、「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、できることから始めてみませんか。

地域で活動、食推さん—
 「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域での食生活の改善推進役として活動している食生活改善推進員(通称食推さん)に、新たに7人の仲間が加わりました。
 「薄味でもおいしく、バランスのとれたメニュー」や大竹の郷土料理「もぶり・おおひら」の料理教室を地域で開催したり、おやつを作ったりなど、子育て支援のお手伝いもしています。

男性も大歓迎!

ヘルシーCOOKパツと教室 【託児付き】

問い合わせ
保険医療課 ☎2153

料理と運動を通して健康について学びます。料理のみ、運動のみも参加できます。パツと簡単にできて、健康になれる料理と運動を実践してみませんか。
 男性用エプロンを貸し出しますので、気軽に申し込んでください。

ところ 総合市民会館
 対象 市内在住の方
 参加料 500円(料理教室のみ)
 持参品
 ○料理
 エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ○運動
 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

申し込み
 料理教室は3日前までに、運動教室は前日までに電話、または直接、保健医療課へ。
 託児が必要な方
 申し込みの時に申し出てください。

定員 10人(申込順)
 ※参加、託児ともにキャンセルは、必ず連絡してください。

とき	内容
6月 7日(金) 10:00～12:00	料理教室 缶づめでラクラッキング ～長期保存ができるからストックしても困らない～ 栄養に関するミニ講義+調理・実食
6月 21日(金) 10:00～11:30	運動教室 リズム体操 ～みんなで楽しく良い汗かこう!～ 運動に関するミニ講義+運動
7月 5日(木) 10:00～12:00	料理教室 スタミナ料理で夏バテ予防 ～肉料理でパワーアップしよう～ 栄養に関するミニ講義+調理・実食

※全日、託児付きです。