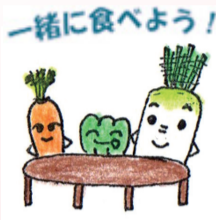


6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」 みんなで食べるとおいしいね!

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族がみんなで集まって食事をする機会が減ってきています。

◆みんなで食事をしませんか?

食事時間のずれ、家族で一緒に食べていてもそれぞれが別々のものを食べる「個食」などにより、伝統的な和の食文化が次世代へうまく引き継がれなくなっている現状があるほか、食に関する基礎的な知識の不足も指摘されています。



清瀬市オリジナル 共食推進マーク

特に子どもは、その機会が減ることで、心や身体に変調をきたす割合も多いようです。また、高齢者は一人だと食欲が出なかったり、買い物や調理を面倒に感じることで、外出する回数が減少し、欠食や低栄養状態につながることもあります。

平成28年に行った清瀬市の高齢者対象の調査では、一人で食べている人の割合が、平成20年の調査より増えているという現状がありました。

◆一緒に食事する効果

食事を共にすること「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を食べようか」「おいしいね」などのコミュニケーションも含まれます。家族や友人、仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も身体も元気にしてくれます。

さらに食事の時間が楽しくなると、食事への興味や関心が高まり、日ごろ食べていなかった朝ご飯を食べてみようと思えたり、余っている食材を使っていつもよりもう1品増やしてみようと思うなど、プラスの効果がたくさん生まれます。また、子どもたちはおとなと一緒に食事することでマナーなどを学び、充実した食の時間を過ごすことができます。



毎日では難しくても、家族や地域で、誰かと一緒に食事をするなど健康につながる機会を増やしていきましょう。

市のホームページでは、野菜をたくさん使ったレシピや、朝ご飯にもおすすめのレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

問合せ 健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077

清瀬市 かんたん! おすすめレシピ

検索

6月23日(土)～29日(金)は男女参画週間

男女参画週間記念講演

メディアに惑わされない食生活 ～男女の視点で考える食の情報～

メディアには、さまざまな効果をうたった「健康食品」の情報があふれています。心揺れる情報から、毎日口にする「たべもの」を見分ける情報の読み方や「食の男女共同参画」について学びます。先着40人。

日時 6月30日(土)午後2時～4時

場所 男女共同参画センター

講師 群馬大学名誉教授 高橋久仁子氏

※保育あり(6か月～未就学児。先着10人。下記へ要予約)。

申込み・問合せ 6月1日から電話で男女共同参画センター ☎042・495・7002(土・日曜日を除く午前9時～午後5時に受け付け)へ



女性起業支援講座

超入門 女性起業～はじめの一步～

「こんなサービスあったらいいな」「こんな商品あったらいいな」。あなたのニーズ、やりたい思いは起業のチャンスかもしれません。私らしく、プチ起業で始めてみませんか。

対象 どなたでも。先着40人

日時 6月23日(土)午後2時～4時

場所 男女共同参画センター

講師 NPO法人市民フォーラム21・NPOセンター事務局長、公益社団法人日本サードセクター経営者協会執行理事 藤岡喜美子氏

※保育あり(6か月～未就学児。先着10人。下記へ要予約)。

申込み・問合せ 6月1日から電話で男女共同参画センター ☎042・495・7002(土・日曜日を除く午前9時～午後5時に受け付け)へ

嘱託員(司書)募集

職種・対象 司書・司書資格を有する方。若干名

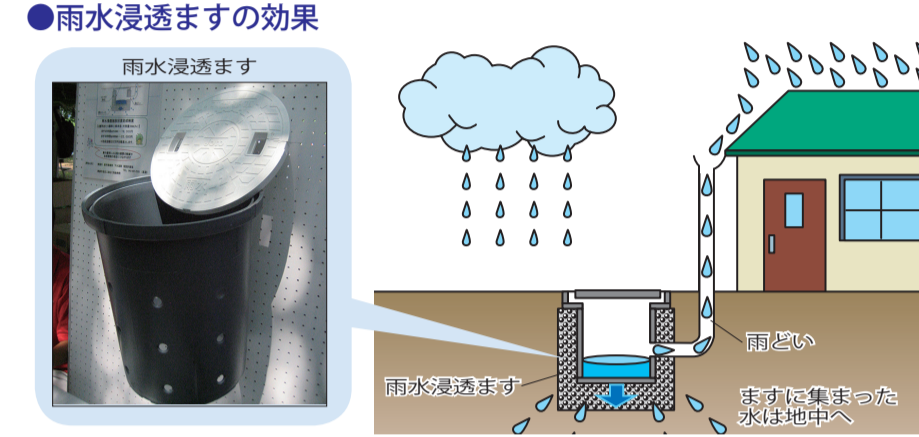
募集要項 6月1日(金)から11日(月)までの平日午前8時30分～午後5時に職員課で配布(市ホームページからもダウンロード可)

申込み・問合せ 6月11日(必着。土・日曜日を除く)までに所定の用紙に必要事項を記入し、資格証明書などの写しを添えて直接窓口または郵送で職員課職員係 ☎042・497・1843へ

台風や集中豪雨による浸水被害対策に。。。助成金が出ます 雨水浸透ます設置にご協力を

●「雨水浸透ます」とは?
雨水浸透ますは、屋根に降った雨水を雨どいを通じて集め、地下に浸透させるための設備です。

●雨水浸透ます設置費用を助成します
市では、個人住宅(新築の場合は除く)に雨水浸透ますを設置される方に、設置費用の一部を助成します。
1か所あたり標準工事単価(対策量20[≒]リ/h r) ますの内径Φ250[≒]リ=18,000円、ますの内径Φ300[≒]リ=22,000円



都市化が進み、地面がアスファルトで覆われていくと、雨水が地中に浸透できず、道路排水路に流れ込む量が増え、集中豪雨の際には、雨水を流しきれなくなり、浸水被害の要因のひとつとなっています。

その対策として、住宅などに雨水浸透ますを設置すると、ますに集められた雨水が地中に浸み込みます。

地中に浸み込んだ雨水は地下水や湧水となってゆっくりと川に到達するため、住宅などの敷地から道路排水路に流れ込む雨水の量が減ることで、浸水被害を抑制させることができます。

助成金・浸透ます・市内業者の案内などについて詳しくは下記までお問い合わせください。
問合せ 下水道課施設計画係 ☎042・497・2532

明治薬科大学 清瀬キャンパス 開校20周年記念イベント

創学116年の歴史を持つ明治薬科大学が清瀬市に移転して今年で20周年を迎えるにあたり、同大学を会場に記念イベントを開催します。シドニーオリンピック競泳銅メダリストでスポーツコメンテーターの田中雅美さんの記念講演をはじめとして、さまざまなイベントが行われます。普段は見られない学内施設の見学などもできるので、お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

※駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。

日時 6月9日(土)午後0時30分～5時(雨天決行)

場所 明治薬科大学(野塩二丁目)

問合せ 明治薬科大学法人課 ☎042・495・8807

参加無料

| | オープニングイベント | 記念講演会 | 健康フェア | 学内見学ツアー |
|----|--|---|---|---|
| 内容 | 地元・清瀬の上和太鼓の力強い演奏や、明治薬科大学学生の管弦楽部・コーラス部のやさしい演奏をお楽しみください。 | アトランタ、シドニー、アテネオリンピックに出場し、シドニーでは銅メダルを獲得した田中雅美さん(写真)を迎え、「私の健康法」をテーマに楽しい講演を行います。 | 薬剤師による「お薬相談」や骨密度・血圧・体組成の測定などを行う「健康相談」のほか、健康に役立つミニ講義も行います。 | 学生が「明治薬科大学」をご案内します。普段見ることができない最新の研究設備、豊かな環境をご覧ください。 |
| 時間 | 午後0時30分～1時50分 ・午後0時30分～上和太鼓 ・午後1時～管弦楽部 ・午後1時20分～コーラス部 | 午後2時～3時 「私の健康法」講師 田中雅美さん | 午後3時10分～4時30分 | 所要時間約30分のツアーです。5分毎にツアーをスタートします。 午後3時～5時(午後4時15分最終スタート) |

Present! 来場者には、植物画のポストカード(3枚)のプレゼントがあります。薬用植物園や明薬資料館なども自由に見学できます。