

食育月間の周知

鎌ケ谷市 健康増進課

広報かまがや 11月15日号にて掲載

8 広報かまがや 令和4年(2022年)11月15日号

11月はちばの食育月間

健康増進課 ☎445-1546

健康で充実した生活を送るため、食事はとても大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

食生活チェックリスト

チェックが できなかった人は

- 毎日朝食を食べている
- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 野菜は1日350g食べるように心がけている
- 塩分や糖分、脂質などに気を付けた食事をしている
- 自分の適正体重を知っている
- よくかんで食べ、早食いや食べ過ぎに注意している
- 家族や友人、知人など、誰かと食事をとっている
- 生産者や生産者、生産方法などを確かめてから食品を選んでいる

こんなことに気をつけよう

- 1 朝食を食べる習慣を身に付けよう**
 - 1日3食食べて、身体に必要な栄養を取ろう
 - 1日のエネルギーとなる朝食から、しっかりと食べよう
 - 中寝早起きなど、基本的な生活習慣も心掛けよう
- 2 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けよう**
 - 適切なエネルギー量で必要な栄養素をとるため、主食・主菜・副菜をそろえることを意識しよう
 - 塩分や糖分、脂質などの過剰摂取に気をつけながら、野菜は1日350g以上食べよう
- 3 自分の適正体重を知り、痩せや肥満に気をつけよう**
 - 自分に必要な食事を理解し、健康な体重を維持しよう
 - 太りすぎ・痩せすぎは、病気のリスクが高くなるため、健康的な体重を維持しよう
- 4 ゆっくりよく噛んで、食材を味わい、食事を楽しもう**
 - 「噛みグングン」(1口につき30回以上かむこと)を意識し、ゆっくりかんで、味わって食べることで、食べ過ぎに気を付けよう
 - 地元産産物を味わい、行事食を楽しむことで、地域や日本の食文化を大切にしよう
 - 家族や友人、仲間などと食事を楽しもう

食育について詳しくはこちら

秋田勇魚 ギターリサイタル

☎きさらホール ☎441-3377

2016年のフランス・アルビ国際ギターコンクールで優勝した伝説的ギタリストが響く、自由で多彩なクラシックギターの音色を楽しめます。

🎸 秋田勇魚(ギター)

🎵 アルベニス「アストゥリアス」、アルカス「神話の主題による幻想曲」、後援幸弘「かくらぬ主題による交響曲」、モノ「島の賛歌」他

※当日は定員を超える場合があります

📅 5年2月3日(金) 13時30分から(13時開演)

🎫 500円

📍 会場 全坪指定

※親子席に限り未就学児入場可(申込先着順)

📍 きさらホール ☎441-3377

令和4年度 房総の民俗

郷土資料館セミナー ☎445-1030

歌から子、子から孫へと受け継がれてきた「民俗」。近年急激に失われつつあります。この講座では、現存または近年まで存続しているさまざまな民俗について、研究者や学芸員から学びながら、「民俗」の保存と活用について考えます。

📅 下表のとおり ※時間外(午後14時~16時)

📍 市内在住・在勤・在学の人

🎫 受講料 無料(3歳 集合費)

👥 40人(多数抽選)

📅 申込日 11月25日(金)までに郷土資料館 ☎445-1030

※締切期限は11月27日(日)までに連絡します

内容	開催日	講師
歌謡・民謡人謡講座 ～青島の「十六の赤道乳」～	12月11日(日)	郷土資料館学芸員
舞臺のロビヤ ～下釜中心に～	12月25日(日)	国立中央博物館大分総合センター 志保上原研究員の講演会
船主更替計画に響かれた生活と健康講座 ～東総地区史生史地研習会中心に～	5年1月6日(日)	千葉大学大学院教育学部 研究開発部の稲野健さん
舞臺の民謡 ～南総の民謡～	5年1月13日(日)	内閣府の博物館学芸員の 佐藤浩平さん
千葉の民謡 ～東総内子門の民謡～	5年1月20日(日)	国立中央博物館民俗学 歴史研究部民俗学研究室の 小村健哉さん

写真: 秋田勇魚 写真: 行われているロビヤ

新鎌ケ谷地区イルミネーション

☎企画課 ☎445-1073

アクロスモール新鎌ケ谷と連携し、新鎌ケ谷駅周辺の街をイルミネーションで輝やかに彩ります。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の収束や、世界で起きている戦争の終結を願い、「平和」をテーマに平和の象徴とされる鶴と白を基調としたイルミネーションを設置します。

📅 5年2月28日(火)まで

📍 新鎌ケ谷駅北口駅前広場、アクロスモール新鎌ケ谷

🕒 16時30分～翌0時30分(予定)

電話・休日のお問い合わせ ☎445-2300 火災などの情報 ☎445-5251 防災行政無線内容 ☎0800-800-2760

作成ホームページ トップページに遷移します。

かまがや安心メール 市の防災・防災情報や子どもの安全情報などをメールで提供します。

市民課本台帳人口 109,696人(男:54,086人 女:55,610人) 世帯数 51,532世帯(単世帯:36,044世帯)