

2010年6月1日発行

発行 羽曳野市 市長公室 秘書課
〒583-8585 羽曳野市菅田4-1-1
072-958-1111 (代表)

URL <http://www.city.habikino.osaka.jp/>
E-mail mailbox@city.habikino.osaka.jp



カメラ付き携帯電話のバーコードリーダーで左のQRコードを読み取ってください。「モバイルシティはびきの」をご覧いただけます。(QRコードは欄デンソーウェブの登録商標です。)

今月の表紙

少し先ですが、8月1日に羽曳野市立グレープヒルスポーツ公園内に実施いたします。収穫祭と親子ふれあいキャンプの宣伝を交えて写真を掲載いたしました。公園はもちろん周辺も自然にあふれております。ぜひ、お越しくささい

もくじ

- 1 表紙
- 2 6月は食育月間
- 3 選挙
- 4 環境月間
- 5 土砂災害防止月間
- 6 情報公開制度など
- 7 市民大学・study-o
- 8 収穫祭&キャンプ・地上デジタル・財産区財産
- 9 春の叙勲・知事表彰・水道週間・新規職員紹介
- 10 図書館だより・白鳥児童館
- 11 青少年児童センター・サラダボール
- 12 本人通知制度・消費生活Q&A・行政対象暴力
- 13 LICはびきの
- 14 国民健康保険・後期高齢者広域医療
- 15 国民年金・かかりつけ健康メール・東洋医療
- 16 健康ファミリー
- 18 子育て支援センター
- 20 街かどから
- 22 制度・お知らせ・スポーツ
- 32 相談窓口
- 33 市民のページ・風流韻事
- 34 社協・警察

羽曳野市

市章は“羽”の文字を抽象的に図案化し、シンプルに表現したもの。鳥のはばたきのような市の雄飛と発展性を示しています。

面積…26.44km²

人口…118,905人(前月比-15)

男… 56,979人

女… 61,926人

世帯… 48,705

(平成22年4月30日現在)

6月は食育月間

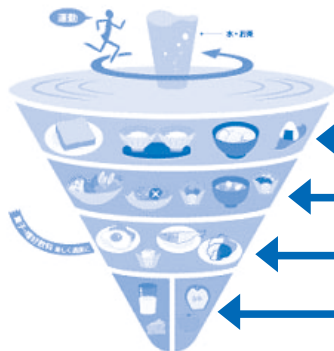
～食事に興味を持っていますか～

健康づくりは食生活から

健康はびきの21スローガン(栄養・食生活)

「毎日朝食、しっかり野菜で、満点栄養バランスへ」

●100点(まんてん)栄養バランスへ「主食」「副菜」「主菜」をそろえましょう。



「食事バランスガイド」HPアドレス

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujij.html>

← 主食：ごはん・パン・麺などの穀類

← 副菜：野菜・きのこ・海藻・いも類の料理

← 主菜：魚・肉・卵・大豆製品の料理

← 牛乳・乳製品や果物を忘れずに

●毎日朝食を食べよう！

毎日、朝食を食べていますか？
朝食は1日のスタートの活力源！
しっかり食べましょう。

★普段、朝食をとっていない方は…
第一段階：まずはバナナと牛乳から
第二段階：次に主食をそろえてみて
第三段階：主食・副菜・主菜をそろえてみて



●しっかり野菜を食べよう！ 1日にとりたい野菜の目安は大人で 350g！1日5皿の野菜料理（1皿70g）を目標に食べましょう。



具たくさん味噌汁



野菜サラダ



煮物



おひたし



野菜炒め

羽曳野市民の健康づくりの担い手である

羽曳野市食生活改善推進協議会を紹介します！

◇食生活改善推進員(愛称:食改さん)とは？

主に食事を通しての健康づくりの案内役として元気で活力ある健康づくりの推進力となってくれるボランティア団体です。

◇こんな活動をしています。

- ・1歳6カ月・2歳6カ月児健診、マタニティスクールでのおやつ提供や小学生とその保護者対象の親子クッキング
- ・健康まつりでの食育啓発や試食の配布
- ・スーパーなどでの食に関する推進キャンペーン
- ・小学校での課外学習 ほか



◆食改さんの会長に活動のやりがいを感じてみました！

(森田会長) 会員が一つになって、子どもたちや高齢者の方たちに健康づくりを推進することが自身の健康と社会参加にも繋がっていることに、やりがいを感じます。

～キャラット教室(食生活改善推進員養成講座)のお知らせ～

食生活について学び、その学んだことを他の人に伝えるボランティア活動をしてみませんか？

◆対象：市民でボランティア活動のできる方

◆受講料：無料

(ただし平成23年4月から活動費がかかります。)

①③⑤は13:30～16:30 ②④は10:30～13:30

※内容は変わることがあります。5回コースです。

あなたも食改さんの仲間になりませんか？

日 程	内 容
① 6月 3日(木)	開講式・健康づくりについて
② 6月 7日(月)	調理実習 など
③ 6月 14日(月)	運動実技 など
④ 6月 17日(木)	調理実習 など
⑤ 6月 28日(月)	修了式(修了証書授与)

お問い合わせ：健康増進課 ☎956-1000 (FAXでの申し込みはできません)