

2009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」をご覧くださいませ(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

5月5日、6日に特別公開された国の重要文化財、吉村家住宅です。2日間で約600人もの方が訪れ、桃山時代の書院造りの建築様式を一部に留める、江戸時代初期に建てられた民家を熱心に見学されていました。

もくじ

- 2 6月は食育月間
- 4 環境月間
- 6 住民税
- 7 児童手当の現況届・人権推進課
- 8 選挙・屋外広告・新型インフルエンザ
- 9 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター・水道週間
- 10 図書館だより・白鳥児童館
- 11 歴史・サラダボール
- 12 青少年児童センター・絵本講座
- 13 岩城さんの子育てのコツ・畑田家住宅・キャンプ
- 14 消費生活Q&A
- 15 LICはびきの
- 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 国民年金・かかりつけ健康メール・東洋医療
- 23 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



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…119,598人(前月比-69)

男… 57,450人

女… 62,148人

世帯… 48,527

(平成21年4月30日現在)

6月は食育月間です。

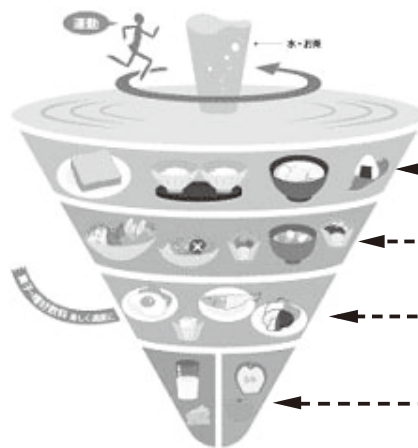
健康づ

健康はびきの21スローガン「毎日朝食、しっかり野菜で満点栄養バランスへ」

☆栄養バランスを考えて食事をしていますか？

食生活の乱れや偏りが問題になっていますが、あなたの食生活は大丈夫ですか？毎日の食事は健康との関わりが大きく、健康な体を維持するためには規則正しくバランスのよい食事をするのと適度に運動をすることが大切です。

◆「食事バランスガイド」をしていますか？



食事バランスガイドの認知度 33.9%
(平成20年度食事バランスガイドチェックより)

「主食」「副菜」「主菜」をそろえましょう

← 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

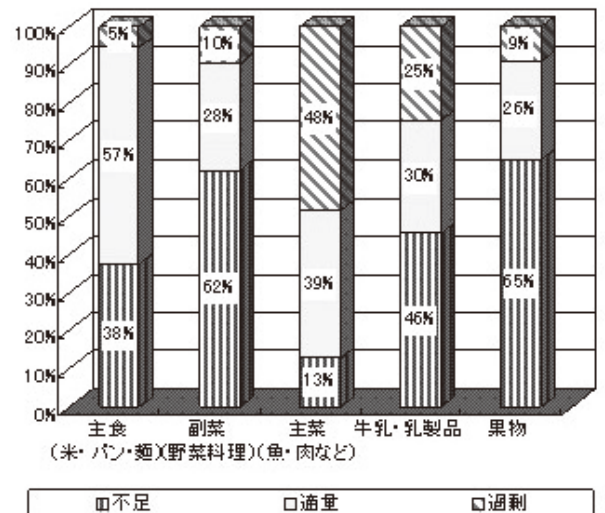
← 主菜：魚・肉・卵・大豆製品の料理

← 牛乳・乳製品や果物を忘れずに

◆食事バランスガイドチェックをしてみませんか？

昨年6・8・10月の食育月間に、「食事バランスガイドチェック」を行いました。(1日の食事内容を記入していただき、食事バランスガイドで結果を返却しました。)

副菜は不足がみ、主菜は過剰がみ



【結果】

右図のとおり、副菜(野菜料理)と果物は不足がみ、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)においては過剰がみの食事をしている人が多いことが分かりました。

今年も実施します！ 「食事バランスガイドチェック(6月限定)」

ふだんは、見過ごしがちな毎日の食生活をチェックしてみませんか？

1日分の食事内容を記入して提出していただいた方に、食事バランスの診断を行います。意外と偏りがちな食生活に気づくかも…。

対象者：市民で食事バランスチェックを希望される方(先着100人)

提出方法：食事日記(羽曳野市のウェブサイトからダウンロードしていただくか、保健センターにおいてあります。)に1日分の食事内容などをご記入の上、6月中に保健センターまでお持ちください。

無料

くりは食生活から

～食事に関心を持っていますか～

◆朝食を食べていますか？

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

朝食を食べた時
体温が上昇し、体が活発になります。

朝食を抜いた時
頭がぼーとしていたり、イライラしたりと元気ができません。

◆毎食、野菜を食べていますか？

左下のページのとおり、副菜（野菜料理）が不足傾向にあります。



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。

詳しくは、健康増進課のホームページをご覧ください。か、電話でお問い合わせください。
アドレス：<http://www.city/habikino.osaka.jp/hokencenter/>
健康増進課 ☎956-1000

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？

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い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親子クッキングでの小学生とその保護者との調理実習。
- ・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 他



◆食改さんの会長に活動のやりがいを聞いてみました！
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。

○あなたも「食改さん」になりませんか？

～キャロット教室のお知らせ～

食改さんになるためには、保健センターでの食生活改善推進員養成講座（キャロット教室）への参加が必要です。

対象：市民でボランティア活動のできる方
受講料：無料（ただし次の4月より活動費がかかります）
場所：保健センター
申込み：電話で健康増進課（保健センター）へ



日	程	時 間
①	10月 1日(木)	13:30～16:30
②	10月 29日(木)	10:30～13:30
③	11月 6日(金)	10:30～13:30
④	11月 16日(月)	13:30～16:30
⑤	12月 7日(月)	13:30～16:30

5回で1コースになります