

## 食べる「力」＝生きる「力」を育む

6月は心身の健康を育む食育月間です

国は毎年6月を「食育月間」(毎月19日を「食育の日」と定め、全国でさまざまな取り組みが行われています。市でも市役所結のひろばに特設ブースを設置。食育に関するポスターの展示や、パンフレット、レシピを配付しています。

### ■食育の目的

食育とはさまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、心身の健康や豊かな人間性を育てていくことです。

### 「食育の基本理念」

心豊かで、体元気!

食で育む

笑顔あふれる八幡平市

### ■食生活を見直しましょう

食育と聞くと難しいと感じる人も多いかも知れませんが、和食の基本の合言葉「まごわやさしい」を知っておくと簡単に実践することができます。健康的な食生活を送るため、

1日の中でこの7品目の食材をバランスよく取り入れながら、この機会に食育に取り組んでいきましょう。

### 【和食の基本の合言葉】

- (ま) まめ(豆類)
- (ご) ごま(ナッツなど)
- (わ) わかめ(海藻類)
- (や) やさい(野菜類)
- (さ) さかな(魚類)
- (し) しいたけ(キノコ類)
- (い) いも(芋類)

### ■食育活動をサポートします

市食生活改善推進員連絡協議会では、食育の推進や郷土料理の伝承などを目標に活動を進めており、小学生、学童保育クラブや高校生を対象とした食育活動を積極的に展開しています。

郷土料理体験や減塩・適塩

料理など、要望に応じてサポートします。

幅広く相談に

応じますので

ぜひ、活用してください。



松野学童の「食育教室」



## ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1108

### 手話奉仕員養成講座を開催

## 手話を始める人を応援します

市は手話で日常会話ができる程度の手話奉仕員を養成するため、手話奉仕員養成講座を開催します。

本年度は右の内容の「入門課程」を実施します。課程の8割以上を受講した人は来年度開催予定の「基礎課程」の受講が可能です。両課程の修了者で希望する人は、手話奉仕員として市に登録し、意思疎通ボランティアとして市に協力いただくことがあります。

◆対象者 市内に居住または通勤する18歳以上の人

◆会場 西根地区市民センター大集会室

◆受講料 無料(テキスト代3,300円は自己負担)

◆申込方法 電話または地域福祉課窓口へ(先着15名)

◆申込期間 6月12日(月)から6月23日(金)まで



### ◆講座の日程

※いずれの日も午後7時から8時半まで

回	講座日	講座	講座内容
1	7月7日(金)	開講式 第1・2講座	伝え合ってみましょう
2	7月14日(金)	第3講座	名前を紹介しましょう
3	7月21日(金)	第4講座	家族を紹介しましょう
4	7月28日(金)	第5講座	数を使って話しましょう
5	8月4日(金)	講義1	聴覚障がいの基礎知識
6	8月18日(金)	第6講座	趣味について話しましょう
7	8月25日(金)	第7講座	仕事について話しましょう
8	9月1日(金)	第8講座	住所を紹介しましょう
9	9月8日(金)	第9講座	まとめ
10	9月29日(金)	講義2	手話の基礎知識
11	10月6日(金)	第10講座	一日のことを話しましょう
12	10月13日(金)	第11講座	一ヶ月のことを話しましょう
13	10月20日(金)	第12講座	一年のことを話しましょう
14	10月27日(金)	第13講座	パーティーのことを話しましょう
15	11月10日(金)	第14講座	旅行のことを話しましょう
16	12月1日(金)	講義3	聴覚障がい者の生活
17	12月8日(金)	第15講座	病院のことを話しましょう
18	12月15日(金)	第16講座	学校のことを話しましょう
19	12月22日(金)	第17講座	職場のことを話しましょう
20	1月12日(金)	第18講座	まとめ
21	1月19日(金)	復習	入門復習1
22	1月26日(金)	復習、閉講式	入門復習2