

生活習慣病を予防しよう！

■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770

毎日の生活習慣が病気を招きます

生活習慣病は、長年の生活の積み重ねでおきる病気の総称です。年齢とともに増加していきませんが、生活習慣の見直しで予防や改善ができます。今日から病気を寄せつけないライフスタイルを取り入れましょう。

◎特に脂肪と塩分の取りすぎに注意しましょう

●栃木県の塩分摂取量は…

男性12.4g 女性10.2g

食塩は1日に男性9g未満、女性7.5g未満が目標です

(平成21年度県民健康・栄養調査結果、平成21年度国民健康・栄養調査結果より)

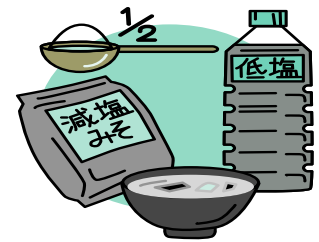
●栃木県の肥満者の割合は…

男性37.8% 女性23.8%

全国：男性30.5%・女性20.8%

まずは減塩！！ ～塩分を控えるためのポイント～

- ・だしをきかせて塩分を控える
- ・酸味や香辛料でアクセントをつける
- ・漬物、佃煮、塩辛などは控えめに
- ・味噌汁などの汁物は具たくさんに、ラーメンなどの汁は残す
- ・食卓に塩、しょうゆ、ソースなどを置かない



脂肪の摂取を減らす！！ ～脂肪をとりすぎないコツ～

- ・料理は「揚げる」「炒める」より、「焼く」「ゆでる」
- ・肉は脂が少ないものを選ぶ
- ・ドレッシングはノンオイル、テフロン加工のフライパンの使用を
- ・低エネルギーのこんにゃく、きのこ、海藻類を上手に取り入れる



テフロン加工のフライパンなどで油の使用は少なめに

体を動かそう！！ ～ながら運動を取り入れよう～

運動が苦手な人は、手軽にできるウォーキングを始めましょう
 時間がない人は、日常生活に「ながら運動」をしましょう
 (野菜を切りながらつま先立ち、テレビをみながらスクワットなど)
 適度な運動は、血圧を下げ、肥満解消につながります



「ご近所やお友だちと楽しく運動」

生涯学習推進基本計画(後期計画)に関するパブリックコメントを実施します

市民が学ぶこと(学習)による自己形成活動と、まちづくりに参画することによる社会形成活動の一体化を目指した「佐野市生涯学習推進基本計画(後期計画)」の素案がまとまりましたので、皆様のご意見を募集します。

▼募集期間 1月4日(金)～2月4日(月)(必着)

▼資料の閲覧場所

情報公開窓口(東飯庁舎事務棟1階)、生涯学習課(田沼庁舎)、田沼・葛生の各行政センター
 ※市ホームページからも閲覧できます

▼公表する資料 佐野市生涯学習推進基本計画(後期計画)(素案)

▼提出方法 閲覧場所に備え付けの意見記入用紙に必要事項を記入のうえ、直接、または郵送、ファックス、電子メールで、生涯学習課へ

〒327-0398

佐野市田沼町974番地1

FAX (62) 6008

gakusyuu@city.sano.lg.jp

■問合せ 同課 ☎(61)1174

ことしこそ…新しいコト始めちゃおう！おすすめの全51講座
まちの学校14 冬期生募集

市では、商業者のPR機会の充実やまちなかの賑い創出のため、佐野商工会議所主催の「まちの学校14」を支援しています。このたび冬期生（平成25年1～3月期）の募集を行いますので、ぜひお申し込みください。

募集開始 1月7日(月)午前10時～
 直接、またはお電話でお申し込みください
■申込・問合せ 佐野商工会議所
 佐野市大和町2687-1
 ☎(22)5511 <http://www.sanocci.or.jp>

No.	講座内容および開催回数	開講日	受講料	教材費
1	ギターとは一味違うおもしろさ！【ベースギター入門編】(各1回)	1/15・3/5	500円	無料
2	持っていなくても大丈夫！ウクレレ入門(全3回)	1/17・1/24・1/31	1,500円	無料
3	ハーブの活用講座 香り豊かなハーバルライフ！(各1回)	1/20・2/22	500円	500円
4	ママ必見！自分で見直し♪サクッと早わかり保険講座(各1回)	1/23・2/27	500円	無料
5	アメリカ人ママによる幼児英語学習の始め方講座(各1回)	1/26・2/23・3/16	500円	無料
6	洋楽曲が今に伝えるメッセージ【80～90年代編】(全2回)	1/12・1/26	1,000円	無料
7	疾患とくすり【不眠症・頭痛・めまい】(各1回)	1/12・1/19	500円	無料
8	リフトUPや小顔が手に入る！セルフ耳つぼジュエリー(各1回)	1/12・2/25	500円	1,000円
9	「美しい肌づくり」始めましょう“素肌は変わります”(各1回)	1/13・2/17・3/10	500円	600円
10	セルフで楽しむ♡ジェルネイル チャレンジコース(各1回)	1/13・3/3	500円	3,000円
11	英文法 基礎講座(全3回)	1/14・1/21・2/4	1,500円	1,365円
12	わずか2回で完全マスター!!大好評 カンタン帯結び(全2回)	1/14・1/21	1,000円	300円
13	カイロプラクティックの説明と骨盤調整付カイロ体験(各1回)	1/16・2/22	500円	600円
14	カラフルな実のコサージュ(各1回)	1/17・2/3	500円	700円
15	世界で大人気!!Music Together®を体験しよう(各1回)	1/18・3/18	500円	無料
16	あら素敵!!あなたもしっとり着物美人(全3回)	1/18・1/25・2/1	1,500円	800円
17	【小学生向け】おもしろい、そろばん パチパチやってみよう!(全3回)	1/19・2/2・2/9	1,500円	無料
18	はじめての【遺言・相続】講座(1回)	1/19	500円	無料
19	パソコン講座No.2 ブログで宣伝発信しましょう(全3回)	1/20・1/27・2/3	1,500円	1,200円
20	いきいきパッチワーク(全3回)	1/22・2/26・3/19	1,500円	3,300円
21	～☆韓国語 初めの一步☆～(全2回)	1/23・1/30	1,000円	300円
22	脱!片付けられない女 幸せを引き寄せる整理収納術(各1回)	1/24・2/23	500円	無料
23	ポンチョのようなプルオーバー【かぎ針編】(全3回)	1/24・2/7・2/14	1,500円	4,100円
24	プレゼントにもステキ!!☆シルバージュエリーを創ろう☆(各1回)	1/24・2/14・3/14	500円	1,500円
25	デコパージュでひな祭り(全2回)	1/25・2/14	1,000円	2,500円
26	楽しく作って、身につけてうれしい手作りアクセサリー(各1回)	1/26・3/2	500円	1,500円
27	デトックスで運氣アップ!!～足のむくみ取り～(各1回)	1/27・2/8・3/6	500円	無料
28	季節のお花で華やかに!!アートフラワーアレンジメント(各1回)	1/28・2/15・3/1	500円	3,000円
29	古布で楽しむ裁縫教室 ころがまぐちを作ろう(全2回)	1/28・2/4	1,000円	1,500円
30	天然石アクセサリー作り(各1回)	1/29	500円	1,800円
31	春のやさしい花のかおり 絵手紙にしたためて(全3回)	1/31・2/7・3/7	1,500円	300円
32	感じよい!日常生活のマナー 電話・挨拶・接客・食事(各1回)	1/31・2/28	500円	無料
33	コミュニケーション幸せトーク術講座(各1回)	2/2・3/12	500円	無料
34	アロマナチュラル化粧品手作り教室(1回)	2/5	500円	1,000円
35	中高年に最適!ヨガベースの健康法 アルファピクス(各1回)	2/5・2/12・2/19	500円	無料
36	パーソナルカラー体験講座(各1回)	2/9・3/15	500円	無料
37	はじめてのハーブ講座(各1回)	2/10・3/10	500円	800円
38	♪子供～大人まで楽しめる♪ベリーダンス講座(1回)	2/10	500円	無料
39	Bon Fleurがお届けするプリザーブドフラワーレッスン!!(各1回)	2/11・3/3	500円	2,000円～
40	はじめてさんの“トールペイント”教室(全2回)	2/13・2/20	1,000円	3,000円
41	本の出版、雑誌の執筆や取材を受ける方法を教えます!(各1回)	2/16・3/9	500円	777円
42	ビーズアクセサリー&アメリカンフラワー講座(各1回)	2/16・3/16	500円	3,000円～
43	磁器を彩るポーセラーツ講座(各1回)	2/19・3/19	500円	2,000円
44	身体も脳も楽しく健康維持!ヤマハ【健康と音楽】(各1回)	2/21・3/13	500円	無料
45	葉ぼたんをプリザーブドに!(全3回)	2/21・3/7・3/14	1,500円	4,500円
46	思い出のアルバム作り(1回)	3/2	500円	800円
47	スピリチュアルな視点から見た女性の美しさとは何か?(1回)	3/9	500円	無料
48	わかる相続基礎講座【争続】にしないためのコツとは?(各1回)	1/30・2/24	500円	無料
49	今年こそ、自分で作ろう!確定申告講座【個人事業者編】(全3回)	2/5・2/12・2/19	1,500円	1,575円
50	経営安定セミナー これからの経営に対応する金融セミナー(1回)	1/17	500円	無料
51	創業・新規事業の基礎講座(全2回)	2/7・2/21	1,000円	無料

注目
健康福祉
募集
催し物
お知らせ
講座
話題