



第13回

今春から進学や就職、引越など、新生活がはじまり、ようやく落ち着くこの季節。環境や生活のリズムが変わると食生活も乱れがちになります。一息ついた今、ご自身の食生活について見直してみませんか。

●米(ごはん)をしっかりと食べましょう  
日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に、魚や肉、牛乳や乳製品、野菜や果物、海藻、豆類など多様な食品を組み合わせている主菜・副菜から構成された「日本型食生活」は、栄養バランスに優れた食生活です。  
よく「米(ごはん)を食べると太る」と誤解されていますが、米(ごはん)だけが太る原因ではありません。



米(ごはん)を食べましょう

また、お酒を飲むからといって米(ごはん)を食べることを控えると、食事全体のバランスが崩れてしまいます。米(ごはん)などの穀類は、体を動かす重要なエネルギー源であることに加え、穀類をしっかりと摂ることで、脂肪の摂りすぎを防ぐことができます。油を使った料理を抑える、肉料理の翌日は魚や豆類料理を中心にするなど、少し意識するだけで、カロリーコントロールが可能で、「食べる」ことは体と心の健康を保つための大切な行為です。まずは、できることから日々の食事に工夫を取り入れてみましょう。

2 ■問合せ 農政課 ☎(61)116  
毎月9日は食育の日です。

働く人のメンタルヘルス相談

- ▼日時 6月5日、7月3日、8月7日の各水曜日  
午後1時30分〜4時30分
- ▼会場 足利労政事務所
- ▼対象 労働者および使用者、求職者、メンタルヘルスの不調などで既に退職している方、また不調を抱える方の親族・同僚・上司など
- 申込 各実施日の前週の金曜日までに、電話で、同事務所 ☎0284(41)241へ

とちぎジョブモール巡回相談会

- ▼日時 5月14日、6月11日、7月9日の各火曜日  
午後1時〜5時
- ▼会場 勤労者会館
- 申込 実施日の前週の金曜日までに電話で、同館 ☎(21)1830へ

【足利会場】

- ▼日時 5月23日、6月27日、7月25日の各木曜日  
午後1時〜4時
- ▼会場 栃木県足利庁舎  
※午前10時30分には就職セ

- ミナーを開催します
- 申込 実施日の2日前までに、電話で、足利労政事務所 ☎0284(41)241へ

女性の再就職相談会(出張相談)

- ハローワーク足利マザーズコーナーの相談員が、仕事の選び方、面接の受け方、子育てしながら働く情報などの相談をお受けします。また、求職申込書のご案内もします。
- ▼日時 5月28日(火)午前10時〜正午
- ▼会場 こどもの国
- ▼費用 相談・託児とも無料
- 申込 電話で人権・男女共同参画課 ☎(27)2354へ  
※託児サービス(6カ月以上就学前)あり

浄化槽の適切な維持管理

- 気候が暖かくなると、雑菌の活動も活発になり、浄化槽を適正に管理していないと、水質汚濁や悪臭の原因となる場合があります。浄化槽の適切な維持管理をお願いします。
- 問合せ 環境政策課 ☎(61)1

農用地区域除外などの受け付けを停止します

- 市では農業振興地域整備計画の見直しを行います。農業振興地域除外の手続き(申し出)は、平成25年9月末まで受け付けします。以降は、この見直しに伴い、しばらくの間停止します。
- 停止期間中(平成25年10月〜平成26年8月)は、農業振興地域内の農用地に、住宅や農業用施設用地などの農用地の除外申請ができなくなりますので、ご注意ください。
- ※受け付け再開は平成26年9月末からを予定しています
- 問合せ 農政課 ☎(61)116

野鳥はペットではありません

- 野鳥を捕獲したり、飼育することは法律で禁止されています。絶対にやめましょう。
- 問合せ 県南地区野生鳥獣捕獲・飼養連絡会(県南環境森林事務所内) ☎(23)1441

## 「ゆうゆう人生応援塾」

- ▶ 期日・内容・講師 以下の通り
- ▶ 時間 各日午後1時30分～3時30分  
(館外研修は午前8時30分～午後4時30分)
- ▶ 会場 佐野市中央公民館(館外研修あり)
- ▶ 費用 無料(館外研修のみ実費)
- 申込 5月7日(火)から17日(金)までに、直接または電話で、  
佐野市中央公民館 ☎(24)5771へ

回	月日	講座内容	講師
1	5月30日(木)	開講式 ピアノ演奏「ピアノ演奏とお話」	新井啓泰さん (ピアニスト)
2	6月27日(木)	健康講座「笑いヨガで脳の活性化」	中澤和子さん (笑いヨガ・リーダー)
3	7月18日(木)	講話「心地よい睡眠をとるために」	小林敏孝さん (足利工業大学教授)
4	8月8日(木)	館外研修(田中正造ゆかりの地を巡る)	矢島俊雄さん (田中正造生家管理員)
5	8月20日(火)	邦楽演奏「和の響き」 ～琴・尺八の演奏会～	山岡美奈子さん (箏教授・生田流)
6	9月26日(木)	「郷土の戦記物語・佐野宗綱記」	関根徳男さん(郷土史家)
7	10月5日(土)	講話「没後100年、田中正造翁の今日的意味」(市民大学と共催講座)	水樹涼子さん(作家)
8	11月29日(金)	「ふるさとの民話を聴こう」	美寿々すみ子さん (民話・美寿々会)
9	12月10日(火)	館外研修(高崎方面)	
10	平成26年2月4日(火)	人権講話「歌とお話の幸せなヒトトキ」・閉講式	石川博右さん(元校長) 石川昭子さん(ピアノ奏者)

市内外で開催される、講座や教室などの情報です。

**講座**  
**情報**

## —楽しい暮らしの講座— 「新聞紙で作るエコバッグ」

あなたにもできる、エコ活動。  
新聞紙エコバッグを作ってみませんか!

- ▶ 日時 6月5日(水)  
午後1時30分～3時30分
- ▶ 会場 田沼中央公民館
- ▶ 講師 消費者友の会の皆さん
- ▶ 定員 先着30人(無料)
- ▶ 持ち物 新聞紙12枚(カラーページ数枚)、はさみ、30cm以上の定規、液状のり
- 申込 電話で交通生活課  
☎(61)1159へ

## 市民教養講座「ふるさと創生セミナー」

- ▶ 日時・内容・講師 以下の通り
- 申込 5月7日(火)から、直接、または電話で、田沼中央公民館 ☎(61)1135へ

	日時	会場	内容	講師	定員	費用
1	6月27日(木)午後2時～4時	田沼中央公民館	開講式・講話「薬、健康食品の正しい使い方」	小野正弘さん (薬剤師)	60人	無料
2	7月18日(木)午後1時30分～3時30分		講話「秀郷は、なぜ将門を討ったか」	岩崎幸弘さん	60人	無料
3	8月22日(木)午後1時30分～3時30分		講話と実演「古典落語と笑い」	井腰弘行さん	60人	無料
4	9月12日(木)午前8時30分～午後4時30分	館外研修	館外研修「古河市を訪ねて」	社会教育指導員	30人	実費 市有バス
5	10月10日(木)午後1時30分～3時30分	田沼中央公民館	講話と実技「やさしい手品と楽しいレク」	中澤和子さん 八下田剛一さん	60人	無料
6	11月14日(木)午後1時30分～3時30分		講話「賢いお金の使い方」	金融広報アドバイザー	60人	無料
7	12月6日(金)午前8時30分～午後4時30分	館外研修	館外研修「足利市を訪ねて」	社会教育指導員	30人	実費 市有バス
8	2月9日(日)午後1時30分～3時30分	田沼中央公民館	コンサート「自然の歌で春を呼ぼう!」(人権)・閉講式	岩上敏雄さん (4Wayz)	300人	無料