

だてまち健康づくりの輪

栄養改善推進員がお手伝い

栄養改善推進員の活動をご存知ですか。栄養改善推進員は健康づくりに役立つ食生活を学習し、それを地域に普及することを目的に活動しています。

現在、一五七人の推進員で都留市栄養改善推進員会を組織していますが、その活動は、あまり知られてはいないのが現状です。

そこで健康的な食生活を地域から進めようと頑張っている栄養改善推進員の活動を紹介します。

年二回成人病を予防するための研修会を開き、いきいきウォーキング、タオル体操等を行い、高血圧や骨粗鬆症等のテーマを決め、調理実習を含めて勉強しています。

＊学んだ事を各地区で伝達講習

推進員は、研修会で学んだ事を自分の担当の地区に持ち帰り、研修会に参加出来なかった仲間や地区の方々に、伝達講習をします。

地区によっては、自治会単位で、一度に三十名以上の人が集まり、賑やかに講習会をしている所もあります。

しかし、なかなか人集めが難しく、推進員の働きかけが、うまく地域に広がらないこともあるようです。

何事も最初は小さな輪です。それが、大きな活動への一歩だと信じ、地域での輪がもっと広がることを今後の課題として活動に



善推進員のお得意料理を紹介しました。

＊恒例の健康まつりでは

お揃いのユニホームも出来、和気合々の中で、「きのご御飯、手作りヨーグルト、果ごもり卵、蒸しパンの試食を作り、増やそうカルシウム減らさないさい（増やそうカルシウム減らさないさい脂肪と塩分）をテーマにした食品のカルシウムの展示を行いました。

活動は地味でも、健康を守るという大きな役目を担う推進員は、あなたの地域の良きアドバイザーなのです。

明日の都留市の健康づくりのためこれからも保健婦、栄養士と共に推進員全員で、がんばっていきます。皆さんも地域で栄養改善推進員からの呼びかけがありましたら、ぜひ講習会等に参加してください。

自衛官募集

応募資格

日本国籍を有する満十八歳から二十七歳未満の男子

給与

初任給十五万八千八百円、九ヵ月後に十六万五千九百円

ボーナス年三回（五・四・五ヵ月分）被服等は無料で貸与、食事、宿泊費等無料

休日 完全週休二日制
休暇 有給休暇は、年間二十四日の他、夏季および年末年始特別休暇

応募手続 自衛隊山梨地方連絡部 大月募集事務所 ☎(22)1298 へお問い合わせください。

手数料が改定されます

国の法令改正に準じ、住民票などの手数料が4月1日から次のとおり改定されます。

- 租税公課に関する証明
- 土地建物に関する証明
- 印鑑に関する証明
- 身分に関する証明
- 住民票に記載された事項の証明
- 地縁による団体に関する証明
- その他の証明
- 埋火葬許可書等の写しの交付
- 住民票または戸籍の附票に写しの交付
- 公簿、公文書または図面の写しの交付
- 公簿、公文書または図面の閲覧

以上300円

市民ゴルフ大会

- 日時 5月27日(木)
7時30分集合
7時40分スタート
- 場所 都留カントリークラブ
- 定員 先着 200名まで受付
- 参加費 3,000円
(賞品代、パーティー費)
- 資格 市内在住の人
- 主催 都留市ゴルフ連盟
- 申込・問合先 各地域ゴルフ連盟役員
☎(43)1727 (志村)
☎(43)3102 (菅谷)

寄付 (敬称略)

- 文化ホール建設のために
やなぎ会 代表 岸川康代
横浜市港南区上永谷4-17-33
30,000円
- 都留歌謡連盟
会長 勝俣茂雄
80,000円
- 都留市文化協会
会長 松川 始
1,050,000円
- 社会福祉のために
永和会 代表 小俣精一
50,000円
- 桂高等学校社会福祉委員会
生徒会代表 小俣行央
106,823円