

食生活改善メモ(3)

料理講習会を
開催します

食生活改善推進委員会では、毎年二回、三十五会場で料理講習会を行っています。今年のテーマは「カルシウム」です。先月号でもお知らせしたように、現在、骨の弱い子どもや骨粗しょう症の方が増えています。そこで、食生活改善推進委員会では、特に中年以降の女性に多くみられる骨粗しょう症をとりあげ、骨粗しょう症予防のためのメニューを広めていきたいと思っています。興味のある方はぜひ参加してください。

☆骨粗しょう症って
どんな病気？

骨の内部に小さな孔がたくさんあき、骨折しやすくなる病気です。現在、ろき六十五歳以上の女性の約半数はこの病気にかかっているといわれています。

☆どうすれば予防できる？

骨の素となるカルシウムを充分とることが大切です。しかし、カルシウムをいくらとっても、そのカルシウムが骨に蓄積されなければ何の役にもたちません。カルシウムだけでなく、ビタミンDや良質のタンパク質をとり、日光にあたり、運動をすることも骨粗しょう症予防には欠かせないことです。

《実習メニュー》

- 大名春巻
- 鶏肉の梅風味煮し
- フルーツ入りグリーンサラダ
- キャラメルババロア

光化学スモッグ監視強化期間です

4月26日～9月10日

光化学スモッグ発生のおそれがある場合、その程度に応じて予報注意報、警報、重大警報が市内全域に発令されます。

光化学スモッグの発生の測定は、大月保健所測定局、都留測定局の二カ所で測定されます。

光化学スモッグの発令・解除は、防災無線で市内全域に放送します。(発令があり、解除の放送がない場合は、日没と同時に解除になります。)

合併処理浄化槽
を設置する方へ

家庭用合併処理浄化槽を設置する方は、小規模合併処理浄化槽施工技術者に依頼しましょう。

また、地域によって合併処理浄化槽を設置する方に対して補助金がありますのでご利用ください。

問合せ 保健環境課 環境係

あなたの声が道づくりに
生かされます

渋滞、高速道路、身の回りの道について発言してみませんか。道に対する意見を「21世紀のみちを考える委員会」までお寄せください。

提案の仕方などを紹介した「キックオフ・レポート」を希望者の方々に差しあげます。

ご意見の提出方法

郵送の場合

〒105東京都港区虎ノ門2-8-10
第15森ビル内「21世紀のみちを考える委員会」事務局

を考える委員会」事務局

FAXの場合

0120(62)6661

「キックオフ・レポート」の入手
問合せ

建設省関東地方建設局甲府工事事務所 調査第二課

0552(52)8886

山梨県土木部道路建設課

0552(23)1686

健康・体力づくりスポーツ教室開設

気軽に参加し

健康・体力づくりに役立て

スポーツを楽しみましょう

参加・申込先

社会教育課 社会体育係

各教室とも六月十日から受け付けますが、定員になり次第締め切らせていただきます。また、軽スポーツ教室も九月に開設する予定です。開始一ヵ月ほど前にお知らせしますので、ふるってご参加ください。

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内容	参加料
硬式テニス教室	一般	男・女	30名	都留市営 テニスコート (二中)	19:30 21:30	8月 下旬 (8回)	水・金	テニスの初歩的技術を身につけ、ゲームを楽しめるまでを目標と行う。	800円
子ども水泳教室	小学校 2年生 以上	男・女	40名	市民プール	17:30 19:30	7月22日 (4回)	月・木	15m~20mを泳げるようになることを目標とする。	500円
ウォーキング教室	子どもから 高齢者	男・女	80名	集合場所 市民総合 体育館	9:00 12:00	6月22日 (5回)	土	健康・体力づくりの為に正しいウォーキングを身につけましょう。	500円
女性 体力づくり 教室	家庭婦人	女	30名	勤労センター 体育館	10:00 12:00	9月 (10回)	火・木	運動不足解消に役立つ体操とレクリエーションを身につける	1000円
バウンドテニス 教室	一般 18歳以上	男・女	30名	勤労センター 体育館	19:30 21:30	7月 中旬 (8回)	水	バウンドテニスの技術を習得し、ゲームを楽しめるようになることを目標とする。	800円
健康体操 教室	50歳以上	男・女	30名	市民総合 体育館	14:00 15:30	9月 中旬 (8回)	水	運動不足解消に役立つ運動や体操、レクリエーションを身につける	600円
初心者 女性ゴルフ 教室	20歳以上	女	20名	都留ゴルフ 練習場	19:00 21:00	7月10日 (10回)	火・木	ゴルフの基礎技術を身につけ、コースへでるところまでを目標に行います。※ゴルフ練習場使用料は自費。	1,000円