

## 市役所からのお知らせ

『食生活改善推進員』  
 になってみませんか

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線166

・ 8月26日(木)  
 ・ 10月14日(木)  
 ・ 12月2日(木)  
 松浦市保健センター

『食生活改善推進員』は、地域での健康づくり教室や子ども料理教室で、健康な食生活を送るための知識や食の大切さを伝える、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動をしています。

まずは、推進員の皆さんと一緒に学習会を受講し、健康づくりについて学んでみませんか。

### 【内容】

健康づくりのための学習会(調理実習および講話)

※修了するまでに全6回受講する必要があります。

今年すべての学習会を受講できない場合、次年度以降も継続して受講が可能です。

### 【日程・場所】

#### ○松浦地区

・ 6月17日(木)

#### ○福島地区

・ 7月8日(木)  
 ・ 9月28日(火)  
 ・ 11月9日(火)  
 福島保健センター

#### ○鷹島地区

・ 7月7日(水)  
 ・ 10月1日(金)  
 ・ 11月18日(木)  
 鷹島開発総合センター

### 【時間】

午前10時～午後2時

### 【対象者】

健康づくりに興味があり、学習会修了後に地域でボランティア活動が実践できる人

### 【申込期間】

随時(ご都合のよい日程から受講可能です。)  
 来年の実施日につきましてはお問い合わせください。

## 6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線166

『食育』とは、健康的な生活を送るために、食に関する知識や食べ物を選ぶ力を身につけることです。

～こんなことも食育につながります～

- 栄養バランスのとれた食事を心がけ、1日3食、食べる習慣を身につける。
- 食事に地元産の食材を意識して取り入れる(地産地消)。
- 地域に伝わる郷土料理を知る。

食に興味や関心を持つ機会を増やし、一人ひとりができることから取り組んでみましょう!



### 食育レシピ ～地域の食材を取り入れよう～



アジフライ

#### 【材料(2人分)】

アジ … 2尾  
 塩、こしょう … 少々  
 小麦粉 }  
 とし卵 } 適量  
 パン粉 }  
 揚げ油 }

#### 【作り方】

- ①アジを三枚におろし、身に塩、こしょうを軽くふる。
- ②アジ全体に小麦粉→とき卵→パン粉の順でしっかりとつける。
- ③170℃の揚げ油で3分程度揚げる。きつね色になったら取り出し、油をきる。

#### 【野菜たっぷりタルタルソースの作り方】

- ・玉ねぎ、きゅうり、パプリカなど…各10g
  - ・ゆで卵…1個
  - ・マヨネーズ…大さじ2
  - ・レモン汁、こしょう…少々
- 食材をみじん切りにして調味料とよく混ぜ合わせる。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線129

日本人の40歳以上の約8割は、歯周病に罹<sup>か</sup>つているといわれており、大人の歯が抜ける原因も歯周病によるものが多い状況です。

歯周病は、生活習慣病のひとつに数えられ、喫煙や口の中の清掃不良、睡眠不足、糖分の多い食事等の生活習慣が歯周病のリスクを高めることが分かっています。

市では、お口の健康づくり対策として、歯周疾患検診を行っています。対象となつている人はこの機会に受診しましょう。

○令和3年度松浦市歯周疾患検診

【対象者】

令和3年度に40、50、60、70歳になる人

【料 金】

無料

【実施期間】

6月1日(火)～

令和4年2月28日(月)

【会場】

市内歯科医院(要予約)

5月31日～6月6日は禁煙週間です

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線129

毎年5月31日は世界保健機関(WHO)により定められた「世界禁煙デー」です。

日本では、5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」と定め、たばこ健康の問題について考える期間とされています。

喫煙は、がん・心臓病・脳卒中・肺疾患・糖尿病の重大なリスク要因であり、喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると、重症化・死亡リスクが2倍になると言われています。

また、昨年4月1日からは健康増進法の改正により、望まない受動喫煙防止がマナーからルールに変更されています。この機会にぜひ禁煙を考えてみませんか。

## 第63回水道週間 6月1日～7日

問 上下水道課 ☎164、福島支所 ☎内線46、鷹島支所 ☎内線23

### ●水道料金はみんなの「水」を支えています

毎日使う水、水道は生活になくてはならないものです。市では、安全でおいしい水を絶やすことなく「つくり」「送る」作業を続けており、それを支えているのは、皆さんが納める水道料金です。水をつくる浄水場や家庭に水を送る水道管など、水道の施設は、大部分が水道料金収入で維持管理されています。

水道料金は、必ず納期限内に納めましょう。

### ●水道料金は口座振替で

水道料金の支払方法は、口座振替が便利です。手数料は無料で、納め忘れの心配がなく、留守がちな家庭や忙しい人などに特にお勧めです。

振替日は毎月25日で、引き落としができなかった月は、翌月の9日に再度振替を行います。※休日の場合は、翌営業日。

#### 【口座振替申込方法】

- 手続場所：市内金融機関の窓口（口座振替希望先）
- 必要なもの：預金通帳、取引印鑑、水道料金の「領収書」または「使用水量のお知らせ」

水道工事は指定給水装置工事業者にお申し込みください。

指定工事業業者以外の方が水道工事を行うことは禁じられています。

