

人生100年時代 健康長寿をめざそう

和食ワンダフル♪ 11月24日は「和食の日」

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020



和食は栄養バランスに優れ、長寿国である日本の食事は世界的にも注目されています。

和食は、ごはん(主食)を中心として、魚、肉、卵、野菜、海藻、豆類、果物といった多様なおかずなどを組み合わせることができます。

健康寿命延伸のために、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を取り入れてみませんか。



和食と言えば・・・おみそ汁 骨元気みそ汁

～材料(4人分)～

水 3カップ(600ml) ちりめんじゃこ 大さじ2
油揚げ 1/2枚 えのき 1/2袋
小松菜 1/2束 カットわかめ 適量
みそ 大さじ2

- ①油揚げ、えのき、小松菜、は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、ちりめん、油揚げ、えのきを入れて火にかける。
- ③煮立ったら小松菜とカットわかめを加える。みそを溶き入れ火をとめる。

(レシピ考案:安芸地区地域活動栄養士会)

「ちりめんじゃこ」でしっかり「だし」をとりましょう♪
そのまま食べるのでカルシウム補給にも♪



募集 ヘルスメイト料理教室

「フレイル予防の食事を作って食べよう」

フレイル予防の食事のポイントについて、ヘルスメイトと一緒に料理をしながら楽しく学びましょう。

仲間と会話を楽しみながら食べる食事(共食)は、心も体も元気になります♪



食育ピクトグラム【共食】
農林水産省

メニュー	・小松菜ちりめんご飯 ・鮭と青梗菜のクリーム煮 ・さつま芋とりんごの茶巾
日時	12月10日(水) 10時～13時
場所	福祉センター 調理室
定員	16人
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、マスク
参加費	500円
申し込み	11月17日(月)までに 健康づくり推進課へ (定員になり次第、締め切ります)



健康づくり推進課では、健康・食事に関する疑問・悩みに保健師・管理栄養士が答えます。気軽に相談してください。

イベント 図書館からのお知らせ

問 町立図書館
☎823-3215 FAX.824-3315

10・11月の読書のテーマは「食文化あれこれ」です。

世界の食文化やレシピなどに関する本を展示しています。

●休館日 11月の休館日は次のとおりです。

毎週月曜日(祝日などの場合翌日)
11月4日(火)、11月10日(月)、
11月17日(月)、11月25日(火)
図書整理日(月末最後の平日)
11月28日(金)



赤ちゃんのためのおはなし会 ももちゃんくらぶ

月日	11月7日(金)	11月21日(金)	12月5日(金)
場所	図書館		
時間	10時30分から		
費用	無料(自由参加)		
対象	0～3歳児		
内容	絵本の読み聞かせ、手あそびなど		



ももたろうくんのおはなし会

月日	11月8日(土)	11月22日(土)
場所	図書館	
時間	11時から	
費用	無料(自由参加)	
対象	幼児～低学年	
内容	絵本の読み聞かせ テーマ「シアター」	絵本の読み聞かせ テーマ「いろんな仕事」



イベント 企画展「織田幹雄×ことば～日本人初の金メダリストが紡いだことばの世界」

問 織田幹雄スクエア
☎822-7373 FAX.824-1125

日本人初のオリンピック金メダリストとして、また、指導者として日本陸上界を長くけん引した織田 幹雄。

記者としても活躍した織田が記した「ことば」に込められた思いをたどるとともに、その思考や生涯を振り返ります。

●日時 11月1日(土)～
令和8年2月1日(日)
9時～17時

●場所 織田幹雄記念館
(織田幹雄スクエア 2階)

●対象 どなたでも

●入場料 無料



イベント クリスマスツリーづくり教室

問 織田幹雄スクエア
☎822-7373 FAX.824-1125

手作りのクリスマスツリーを作ってみませんか?

お子さんから大人まで、どなたでも楽しめます。手作りのツリーで心温まる冬の思い出をつくりましょう。

●日時 12月6日(土) 10時～11時(9時30分から受け付け)

●場所 織田幹雄スクエア 306学習室

●対象 どなたでも

●定員 20人

●講師 かとう花店 加藤 芳子さん

●参加費 一人1,000円 ※当日集めます。

●申し込み 11月5日(水)～11月24日(月・振)の間に二次元コードより申し込んでください。

参加決定者には11月26日(水)までに参加決定のメールを送ります。

※落選した場合には連絡がありません。



出来上がりがイメージ▶



イベント 織田幹雄記念小学生4種/中学生2種陸上競技大会

問 海田町文化スポーツ協会
☎516-5525

「より速く より高く より強く」を目標に、あらゆるスポーツの基礎となる、「走る」「跳ぶ」「投げる」という運動を点数に換算して順位を決める競技です。

●日時 12月6日(土) 8時30分開会(8時から受け付け)

●場所 海田小学校グラウンド

●対象 原則、海田町に在住する小学校1年生～中学校3年生

●定員 低学年男女各40人 高学年男女各40人 中学生男女各40人(先着順)

●種目

- ・小学生4種競技
低学年(50m走・走幅跳・ソフトボール投げ・400m走)
高学年(100m走・走幅跳・ジャベリックボール投げ・800m走)
- ・中学生2種競技(100m走・走幅跳)

●参加費 1人300円 ※当日受け付けで徴収。

●申し込み 11月4日(火)10時～11月25日(火)17時の間に二次元コードから申し込んでください。



※なお、11月22日(土)開催予定にしておりました「第10回織田幹雄記念クロスカントリー駅伝大会」は諸般の事情により中止となりました。