

### 爆笑落語4人会2017

～笑いのあふれる平佐西に～

4月24日から先行販売(平佐西地区の方)  
5月8日から一般販売(地域限定なし)

薩摩川内市ではめったにない機会です。ぜひおびびってください。  
の若手落語家とともに真打4人での競演です。  
出演は鹿兒島の誇る落語家、桂竹丸師匠をはじめ、新進気鋭

文化庁委託事業 平成二十九年歴代文化を創造する新進芸術家育成事業  
熟練した話芸、ユーモアあふれる落語の魅力をたっぷりお届けします

香風亭 柳太郎  
かづらひぢまる  
しんぶんふでいりゅうたろう  
鹿兒島県薩摩川内市  
平成19年落語大賞

桂竹丸  
かづらひぢまる  
鹿兒島県薩摩川内市  
平成5年落語大賞  
平成19年落語大賞

苔舟亭 植太郎  
はなせせいでいしんたろう  
鹿兒島県薩摩川内市  
平成22年落語大賞

三笑亭 可麗  
さんしょうていかりゅう  
鹿兒島県薩摩川内市  
平成22年落語大賞

2017 爆笑落語4人会

6月25日(日)  
開場 14:30 開演 15:00  
●木戸銭 1000円 (全席自由席)  
会場 薩摩川内市国際交流センター  
鹿兒島県薩摩川内市天辰町 2211-1  
共催 平佐西地区コミュニティ協議会  
お問い合わせ 0996-27-2978

平佐の里文化講座今年度初企画として爆笑落語4人会を開催します。

入場料 1,000円

開催日時：平成29年6月25日(日) 14時30分開場、15時開演  
開催場所：国際交流センターコンベンションホール(全席自由席)  
入場料：1,000円  
販売開始：先行販売4月24日から。一般販売5月8日から。  
販売場所、問合先：平佐西地区コミュニティ協議会事務局(0996-27-2978) 国際交流センター内  
※4月29日から5月7日は休みです。現金引換えのみで電話予約等はできません。

## 自主学級の参観日(4月23日～5月27日)

何かやりたいけど、難しそう、どんな人たちがやっているかわからない…そうお考えのあなたに、4月、5月を学級参観の月と決めました。5月までどの教室でも自由に参観できます。気に入ったらご加入ください。

日	月	火	水	木	金	土
4/23	24 洋裁、 3B 体操	25 マウナフラ、 健康麻雀	26 琴	27 よさこい かぎ編み	28 マウナフラ	29 囲碁
30	5/1	2 民踊、マウナ フラ、エッセイ	3 遊友クラブ、 太極拳、女性麻雀	4	5 大正琴、 レクダンス	6 陶芸 囲碁
7	8 洋裁、 3B 体操	9 マウナフラ、 健康麻雀	10 尺八、コーラス、3 B 体操	11 生花、 よさこい	12 木工 マウナフラ	13 陶芸 囲碁
14	15 3B 体操	16 民踊、マウ ナフラ、エッセ イ	17 琴、遊友クラブ、尺 八、太極拳、コーラス、 3 B 体操、女性麻雀	18 絵手紙、 よさこい	19 大正琴、マウナ フラ、レクダンス	20 陶芸 囲碁
21	22 洋裁、 3B 体操	23 健康麻雀	24 琴、尺八、コーラ ス、3 B 体操	25 生花、よさ こい、かぎ編み	26 ときめき学級	27 陶芸

※会場は下の表でご確認ください。平佐西集会所、九電社宅、平佐麓自治会館、寄待公民館、少年自然の家、平佐西小学校、平佐西地区コミュニティセンター(国際交流センター)で開催しています。

曜	学級名/(会場)	第○週・曜日/時間	学級の紹介
月	洋裁(地区コミ) 3B 体操(平佐西集会所)	2, 4 月 9:30～11:30 毎週月 10:00～11:30	自分サイズの服作りや着物のリフォームも柔軟な体と筋力アップ。楽しい健康体操
火	エッセイクラブ( // ) マウナ・フラ(九電社宅) 民踊(平佐麓) 健康麻雀(地区コミ)	1, 3 火 10:00～12:00 2, 4 火 10:00～11:30 1, 3 火 13:30～15:30 2, 4 火 13:30～16:30	人生を明るく希望を持ち楽しい作品を作る ゆったり楽しく踊るハワイのダンスです 月2回、楽しく練習。初心者歓迎 認知症予防に楽しい麻雀
水	琴(地区コミ) 遊友クラブ(寄待) 3B 体操(平佐麓) 女性麻雀(地区コミ) 太極拳(寄待) 尺八(地区コミ) コーラス(平佐西小)	2, 4 水 9:30～11:30 1, 3 水 9:30～11:30 毎週水 10:00～11:30 1, 3 水 13:00～15:30 1, 3 水 14:00～16:00 2～4 水 18:00～21:00 2～4 水 19:30～21:00	日本の唱歌など皆で楽しく合奏します ストレッチ、リズム体操で楽しい学級です 柔軟な体と筋力アップ。楽しい健康体操 初心者歓迎。おしゃべりしながら脳を活発に 動きを円運動で行なう柔らかで爽やかな健康法 童謡、唱歌を中心に吹奏します。どうぞ仲間に 歌の好きな人集まれ! いっしょに歌いましょう
木	絵手紙(地区コミ) かぎ編み(地区コミ) 生花(平佐麓) よさこい華乃鼓(集)	1 木 10:00～12:00 2, 4 木 9:30～11:30 2, 4 木 10:00～11:30 毎週木 19:30～21:00	線が引ければあなたも描けます おしゃべりしながら楽しい編み物。初心者歓迎 季節の花や枝を用い、生花や自由花を制作 元気で活動的なチーム。笑顔がモットーです。
金	大正琴(平佐麓) 木工旋盤(自然の家) マウナ・フラ(集会所) // ときめき学級(地区コミ) レクダンス( // )	1, 3 金 13:30～15:30 1 金 9:00～16:00 1～3 金 10:00～11:30 1, 3 金 20:00～21:00 4 金 9:30～11:30 1～3 金 13:00～14:30	音楽が好きなら誰でもできます。見に来てね 木工旋盤を使い、現実の器を作りませんか ゆったり楽しく踊るハワイのダンスです 無料体験、初心者歓迎します みんなで学習、伝統のコミ主催講座です 音楽に合わせ楽しくダンス
土	陶芸(平佐西小) 囲碁(地区コミ)	1～4 土 8:45～12:00 毎週土 12:30～17:00	皆で集い土いじり。出来上がりは楽しい! 対局で親睦、生きがい、老化防止を



奥が1年目、手前が2年目の植栽です

昨年度までに皆さんの協力により植栽された芝桜が、県道山崎川内線(通称：天辰街道)沿いでこのほど開花しました。真新しい看板が立つ植え込み約200mに鮮やかな芝桜が市民の目を楽しませていました。今年もさらに延長するよう計画しています。

### 新1年生下校時見守りに600人協力

期間は4月7日から4月28日まで実施された小学校新1年生見守り運動が無事終了しました。今回は学校からの依頼もあり、自治会、高齢者クラブ、民生委員との協力により、延べ600人超の参加を得ることができました。



このような様子が各地で見られました

平佐に花の新名所  
春の風物詩に...「芝桜」開花  
天辰街道沿い二百メートルに

### 募集！ 介護予防講座の案内

保健福祉部主管

高齢者介護予防コーディネーター事業

「介護予防」とは要支援・要介護状態にならないようにすることが目的です。いつまでも元気で自分らしく生き生きと暮らしていくために、今回は「脳に効く、足腰に効く、全身に効く」プログラムを準備します。皆様のお申込みをお待ちしています。

講座名	募集人数、年齢、費用	開催場所と開催月日
健康に明るく生きるための介護予防講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>募集人員20名程度(先着順)</li> <li>受講料は無料</li> <li>講師は保健師経験者他多数</li> <li>継続して受講できる方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>場所は国際交流センターで全11回。</li> <li>6/7(※)、6/20、7/4、7/18、8/8、8/29(※)、9/5、9/19、10/3、10/17、12/5の火曜日 13:30~15:00</li> <li>(※6/7のみ水曜日、8/29のみ9:00~15:00です)</li> </ul>

※申込は6月5日まで地区コミ事務局へ。第1回は6月7日(水) 13:30から国際交流センターで。



新役員の皆さん、よろしくお願いします

# 平成29年度総会開かれる

## 副会長に有馬さん、女性相談役に宇宿さん

4月21日、コミュニティ協議会総会が開かれ、新年度の役員が決まりました。今年には副会長、女性相談役及び4つの専門部の部長が交替されました。平佐西地区コミュニティ協議会では今年の実現するため主要な事業を計画したので、これに従って事業を進めてまいります。今後、各専門部の活動をみんなで支えていきましょう。

事業推進にあたっての目標と基本方針

### 目標「住民の知恵を合わせて希望ある平佐西地区に」

- 基本方針
- ◎ 安心して暮らし続けられる平佐西
  - ◎ 環境美化と福祉で育む心豊かな平佐西
  - ◎ 高齢者の笑いが響く平佐西
  - ◎ 地区住民との連携が図られる平佐西

今年度の主な事業

- ① 「爆笑落語四人会」の開催…6月25日
- ② 高齢者介護予防コーディネート事業への取組み（継続）
- ③ 新1年生見守り運動の継続
- ④ 芝桜植栽事業の実施（継続）
- ⑤ 地区生涯学習フェアの開催…11月11, 12日
- ⑥ 地区大運動会の開催…9月10日
- ⑦ 青少年オレンジ鉄道の旅
- ⑧ 住宅用火災警報器の点検事業
- ⑨ 介護予防講座の実施と350（サンゴーマル）ベジライフ運動の推進

### 平成29年度役員（○は新任）

会長	内村 増男
副会長	宮野 帯刀
○ 副会長	有馬 貞喜
相談役	上西 保
○ 女性相談役	宇宿 弘恵
監事	若田 吉朗
監事	穴野 盛久
自治会長部長	五反田省一
○ 高齢者部長	永井 誠
○ 青少年育成部長	平 三章
○ 防犯防災部長	植村 大八
環境衛生部長	高柳 純一
保健福祉部長	中村 洋子
生涯学習部長	上野 昭博
○ 体育部長	成川 多喜子

## 正しいリサイクルを学ぶ 環境衛生部

5月15日、環境衛生部が各自治会に呼びかけ、リサイクル推進員など約50人が参加し、研修会が行われました。薩摩川内市環境課職員の説明により、市のごみ処理について分別からリサイクルまでの説明の後、質問の時間となりました。空き缶を分別するときの缶と分離したアルミ蓋の処理方法など、日ごろ疑問に思っていることなどについて次々と質問があり、みんなの力でリサイクルに取り組むことを誓いました。



限りある資源をリサイクルで生かそう

## 第13回地域対抗男子ソフトボール大会 草原チームが優勝

5月14日、御陵下運動公園で開催された地域対抗男子ソフトボール大会で、草原チームが優勝されました。準優勝は寄奥城チーム、三位が平佐麓、天辰チームでした。  
 【一回戦】平佐麓19-0田崎、中ノ原3-1横白加鳥【二回戦】平佐麓22-0碓山、草原23-5喜入、寄奥城17-10大明神、天辰8-5中ノ原【準決勝】草原9-6平佐麓、寄奥城13-11天辰 【決勝】草原24-11寄奥城



### 編集後記

5月に入り、各専門部も活発に動き始めました。来月開催の「爆笑落語四人会」のチケットの売れ行きも順調で、残りも数十枚となりました。（5月24日現在）ご希望の方は早めにお求めください。

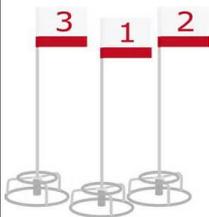


素晴らしい環境の樋脇グラウンドゴルフ場。気分も弾みます。

5月30日、高齢者部主催の「グラウンドゴルフ大会」が4月1日オープンした樋脇グラウンドゴルフ場で行われました。

今年度から「グラウンドゴルフ」は、体育部から移管し、高齢者部が初主催でのイベント。役員は初めてのことに戸惑うことも。しかし、天気にも恵まれ、また会場も6コースの常設コート。素晴らしく整った最高の環境でプレーできました。

36チーム180人が参加した大会は、団体優勝が大明神Aチーム、個人優勝は安井光紀さんでした。



一打一打に力が入ります

初主催、高齢者部が企画  
今春オープンの樋脇会場で

晴天の元、はじらげプレー！



家族のために、自分のために学びます

〈高齢者介護予防コーディネーター事業〉

### 介護予防講座に23人参加

6月7日、市から高齢・介護福祉課長を迎え、保健福祉部主管の介護予防講座が開講しました。

認知症予防や健康寿命の延長が叫ばれる中、いつまでも元気に自宅と地域で住み続けることを目標にその技術を学びます。

この事業は保健福祉部が中心となり、高齢者介護予防コーディネーター事業の取組みとして今年度スタート。今後脳トレや運動教室、口腔ケアなど12月まで11回にわたり学びます。



なんとてんぷら油も分別します

## 自治会長と役員合同の研修視察

### リサイクル率日本一大崎町を訪ねる

6月1日、2日、自治会長部、執行役員会、計22名で合同の研修視察を行ないました。

大崎町にあるそおりサイクルセンターを訪ねましたが、27品目もの分別をされていました。町民の取組みにより、分別にかかる経費は一般的な町の約半分であり、いまではインドネシアのごみ分別への支援などの活動も行なっています。

## 川内中央中校区まちづくり懇話会開催される



### 地区からの質問に対し市長が答えるまちづくり懇話会

6月13日、市役所において、川内中央中校区まちづくり懇話会が開催されました。

市長以下市の幹部と直接意見交換できるこの会に、当地区からは37名が参加し、コンベンション施設建設に係る周辺道路の整備や安全確保、また環境問題、高齢者介護対策やスポーツ振興策など、平佐西の発展に関する問題について質問されました。

### 編集後記

地区コミの緑のカーテンも今年は順調に成長しています。雨ばかりも困りますが、植物のためには適当に降ってくれと願う今日この頃です。

〈高齢者介護予防コーディネート事業〉

## お菓子づくりを传承しよう



珍しいかぼちゃ団子も作ります



さあ、試食です。できればはいかが？

6月9日、三堂自治会館で昔なつかしいお菓子づくりに取り組みました。

10の自治会から45名が参加、ちまき、かからん団子、けしん団子、さねん団子、かぼちゃ団子を作りました。参加者のほとんどが自分では作ったことがなく貴重な体験となりました。



## 婦人バレーボール大会 中ノ原優勝

6月4日開かれた地区対抗バレーボール大会平佐西地区大会で、中ノ原チームが優勝されました。準優勝は田崎チームでした。



## 風にそよぐ七夕飾り、みんなで制作

7月5日、高齢者部が主体となり、七夕飾りを作りました。急な呼びかけにもかかわらず集まってくださった皆さんの協力により出来上がった二本の七夕飾りは、国際交流センター入り口の両脇に設置され、来館者の目を楽しませており、本格的な夏の到来を前にして彩りを添えてくれています。

### 落語の魅力を堪能 ユーモア溢れる「爆笑落語四人会」

6月25日、国際交流センターで、生涯学習部が主管する「爆笑落語四人会」が開催され、会場に詰めかけた満員の観客が、真打ち四人の落語家による本物の落語を楽しみました。



四人の絶妙な間合いに会場大笑いでした

新進気鋭の落語家の競演により演じる落語と、四人の大喜利もあり、笑いの中に楽しい時間が過ぎていきました。

大トリには鹿児島出身の桂竹丸師匠。円熟の技を十分に発揮し、会場を笑いの渦に巻き込んでいました。



桂竹丸師匠、渾身の高座です

終演後には出演の四人の見送りもあり、「久しぶりに腹から笑ったよ」との感想も観客の方からいただきました。

## 第1回心の教育推進委員会が開かれる

地区住民が一致協力して子どもたちを守ろう

6月27日、平佐西小学校で学校役員や民生委員、自治会長、地区コミ役員などの地域の代表、警察などの青少年育成の関係者約40名が集まり「心の教育推進委員会」が開かれました。

まず、赤石校長先生の挨拶があり、その後、平佐西小の取り組みや現状、また課題に対する対策、次に地域としての取り組みなど活発な意見が交わされました。今後も協力して地域の子どもたちを守っていくことを確認しました。



挨拶される赤石校長先生



### 第1回コミ協運営委員会を開催

6月20日、第1回コミ協運営委員会が開かれ、年間の計画や、今年度取り組む事業の紹介が8つの専門部の部長から説明されました。

真夏のミステリー列車発車します<青少年育成部>

### おれんじ鉄道の旅参加者募集!!

日程：平成29年8月19日(土)

川内駅 11:00~〇〇駅~川内駅 14:00 着

対象：平佐西地区小学生と保護者 18組 36名以内  
(1組は小学生1名と保護者1名とする)

交通費：無料(行動は保護者の責任でお願いします)

申込方法：保護者住所・保護者氏名・子どもの学年、年齢・電話番号を地区コミ事務局まで Fax か郵送で

申込〆切：7月31日(月)必着

応募者多数の場合選考の上8月4日まで連絡します

### おれんじ鉄道の旅 参加申込書

(子どもの学年、年齢、氏名)

(保護者の氏名)

(保護者の住所)

(連絡のつく電話番号)

### ようこそ日本へ 留学生を招待して歓迎会

6月18日、天辰町の坊ノ下自治会館で鹿児島純心女子大学に入学した留学生の歓迎会が開かれました。当日は台湾、ベトナムからの学生計11名が参加し、ソーメン流しを体験し、日本の夏を味わいました。その後、地鶏料理や昔からの遊び「なんこ」にも挑戦し、和やかな雰囲気での歓迎会となりました。

この交流は天辰町の皆さんにより続けられ、今年で10年目を迎えています。



初めてのソーメン流しに挑戦します

### 薩摩川内市地域対抗ゴルフ大会出場者募集!!

<体育部>

ダブルペリアの団体戦です。奮って申し込みを!

と き：平成29年8月27日(日)

場 所：グリーンヒルC.C

プレー代等：自己負担(特別料金)

参加費千円は体育部で負担します。

募集人員：先着16名のみ(自治会加入者に限る)

18歳以上(学生は不可)

〇暴力団及び準ずると認められると判断される者の参加は認めない。 〇申込〆切：8月18日(金)

〇申込方法：住所・氏名・年齢・電話番号を地区コミ事務局まで 〇詳細は後ほどお知らせします。

### 募集企画の応募先

平佐西地区コミュニティ協議会事務局

〒895-0011 薩摩川内市天辰町 2211-1

(薩摩川内市国際交流センター内)

※お知らせ 8月14,15日はコミセンを閉館いたします 電話&Fax 0996-27-2978

# 平佐西地区コミュニティ協議会

29-5号 平成29年8月9日  
天辰町2211-1 TEL.27-2978

## コミ協だより



横馬場自治会「地域の宝事業」2年目

こんにちは赤ちゃん  
健やかに育ってね

子どもは地域の希望です。お誕生おめでとうございます。

横馬場自治会は昨年度から、自治会内に生まれた赤ちゃんへのお祝いとして「地域の宝」事業を実施されています。この日は和田真明さんのご家庭に誕生された「日奈子（ひなこ）ちゃん」を訪問。ちょうど帰ってこられたばかりでしたが、重水会長から自治会を代表してお祝いの言葉とお祝い金を渡されました。

横馬場自治会では今年度2人目の赤ちゃん誕生となりました。



### 夏祭り第1弾 中ノ原、田崎、草原で開催

元気な子どもたち(中ノ原運動公園)



#### はつらつとしたチアダンス(田崎)

楽しそうに集まっていた。草原夏祭りは中庭に続く通路沿いにいくつも出店が並んでおり、中庭ではブルーシートを背景にした舞台を設置。地域の皆さんが仲良く飲食をされていました。夏祭りなどで暑気払いをしてこの夏を乗り切っていきましょう。

7月22日、平佐西地区では3つの自治会で夏祭りが行われました。

午後6時から始まった中ノ原夏祭りは、テント前には既に行列ができ、焼きそばなどを待つお客がたくさん集まっておられました。田崎夏祭りでは今年は舞台を自治会館内に設置。建物の外



和気あいあいの草原の皆さん

# 平佐西地区コミュニティ協議会は

「薩摩川内市<sup>サンゴーマル</sup>350ベジライフ宣言」に同意し賛同団体となりました。

## さんごーまる 「薩摩川内市350ベジライフ宣言」のまち

350：成人1日あたりの野菜の摂取目標量「350g」 ・ベジライフ：ベジタブルライフ（野菜生活）の略

平佐西地区のみんなが健康で過ごすために

「350(サンゴーマル)ベジライフ」の取り組みを進めていきます。

### 健康のために、野菜を1日350g以上食べましょう

〈目安量〉

- ほうれん草1束 約200  
~250g
- トマト小1個 約100g
- ピーマン5個 約100g
- 人参中1本 約200g
- 玉ねぎ中1個 約200g



回ホスレハスレノノ野菜  
が一日の目安量約350g

野菜はえらい！ “いきいき元気の源” 細胞の老化、病気を防ぐ！

☆ビタミン、ミネラル、食物繊維等の健康を保つ栄養素が豊富です。

☆高血圧、高血糖、高コレステロールなどの病気を防ぎ、動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞やがんの発症をおさえます。

〈 保健福祉部 350ベジライフ運動・広報No.1〉

..... 切 取 線 .....

### 平佐西地区生涯学習フェア 作品展示・舞台発表出演者募集

作品展示・舞台発表をご希望の方は、下記のとおりお申し込みください。

- 日 時 : 11月12日(日)開催
- 場 所 : 国際交流センター
- 申込方法: 参加ご希望の方は下記申込書を切り取って地区コミ事務局まで提出してください。
- 締め切り: 9月8日(金)必着 【作品展示・舞台発表申込書】[ファックス申込可。27-2978へ]
- 注意事項: ①ステージ発表の持ち時間は8分以内  
②発表順は抽選

個人、団体名	種 目	タイトル名	住所・電話番号	内容、照会文
			(Tel - )	

# 平佐西地区コミュニティ協議会

29-6号 平成29年9月6日  
天辰町2211-1 TEL.27-2978

## コミ協だより



親子の  
**おれんじ鉄道の旅**  
今年の夏の思い出

**最前列は大人気。車窓を眺めているだけでわくわくします**

8月19日、青少年育成部の新規事業として「親子で行くおれんじ鉄道の旅」を実施しました。

当日は親子又は祖父母と孫といった組み合わせで総勢40名が参加。川内駅から熊本県袋駅まで往復の旅でしたが、車内ではじゃんけん大会、ビンゴゲームなど、楽しいゲームが行なわれ、またおいしい車内弁当を食べたりして楽しい2時間の電車の旅を満喫しました。



**海岸まで行けます。さあ急げ！**

途中、列車の待ち時間を利用して車外に出たり、薩摩高城駅では「おれんじ食堂列車」とすれ違ったりと、列車一両を貸し切った旅で思いがけない出会いや体験をして「来年も企画してください」との声が上がっていました。



**盛り上がったじゃんけん大会**



**みんな揃って出発します**

**集めた椿の実、買い取ります**

**1kg700円**



今年も下甕青瀬地区コミュニティ協議会の依頼により、椿の実を集めることになりました。青瀬地区では現在椿の油の生産を地域で取り組んでいます。原料調達のため、市内各地区コミにも協力を呼びかけておられます。製品は非加熱での搾油が可能で、近年人気が上がっています。興味のある方は平佐西地区コミ協 (TEL 27-2978) まで。



駅東口コンベンション施設予定地を視察する皆さん

## 平佐西3大事業を研修 自治会長部

### 市の説明により「現地視察・出前講座」を実施

平佐西では、駅東口コンベンション施設整備事業、第2地区区画整理事業及びスマートタウン事業の3大事業が計画され、事業が進行しています。そこで自治会長部では8月4日これらの事業に携わっている市幹部職員を招聘して「現地視察と出前講座・交流会」を開催しました。現場での事業説明や出前講座を通じてこれらの事業の概要を理解するとともに、当地区の活性化や人口増に関する活発な意見交換が行なわれ、有意義な一日となりました。

平佐西地区大運動会 9月10日(日)開催

## マジックと交通安全法令講習会



今回、定例の交通安全法令講習会に先立ち、薩摩川内市中央公民館自主学級「マジック教室」講師上野章一さんによる「マジック」を披露していただきます。マジック教室の皆さんは市内外からの要請を受け、各施設の慰問など、活躍しておられます。法令講習会の話聞く前に心とむ「マジック」の技をご覧ください。

記

免許の無い方、お子様、また他の地区からも可。どなたでも参加できます。参加の方には粗品のプレゼントあり！元気度アップカードもお持ちください。

日時：10月6日(金)

マジック 18:30～

法令講習会 19:00～

場所：国際交流センターコンベンションホール

問合：平佐西地区コミュニティ協議会 Tel.27-2978

※法令講習会だけの受講もかまいません。

元気度アップポイントも差し上げます。

〈保健福祉部350ベジライフ運動・広報No.2〉

スローガン

～1日350gの野菜で健康維持～

# 食卓に野菜 盛り盛り

# みんなで目指そう元気モリモリ

◇ 野菜の大きなチカラが健康を守ります! ◇

### ●がんを予防します

野菜に含まれる抗酸化物質が活性酸素を除去してくれるため、がんの予防にも効果的な働きをします。ビタミン・ミネラル・食物繊維などすべての栄養素が予防の働きをします。

### ●免疫力を高めます

腸の健康を保ち、ウィルスや病気から体を守ります！（便秘予防・美肌）  
ストレスに強い栄養が豊富です  
夏の暑さ・冬の寒さから体を守ります。

### ●糖尿病・高血圧など生活習慣病を予防します

血糖値の急激な上昇を防ぐ、余分なコレステロールや塩分を体外へ排出、血圧上昇を防ぐなど大事な働きをします

### ●肥満を予防します

たまねぎやにんにく・らっきょうなどに含まれるアリシンは、代謝を促し、体脂肪の分解にも大切な栄養素です。  
食物繊維が豊富で、満腹感を得られます