

## シリーズ食育② 「栄養バランスのとれた食生活の実践」

シリーズ食育では、町の取り組み、家庭での取り組み、関連事業を紹介していきます。

今回は、阿久比町食育推進計画の「基本目標1 健康な食生活づくり」中の『(1)栄養バランスのとれた食生活の実践』を取り上げます。

### 町の取り組み

この施策では、次の2点を主な取り組み内容としています。

- 栄養バランスに関する正しい知識の普及
- 「食事バランスガイド」について周知を図る
  - ※ 食事バランスガイドは、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかが、望ましい食事のとり方やおよその量を、わかりやすくコマ型のイラストで示したものです。詳しくは、農林水産省ホームページの『「食事バランスガイド」について』([http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/))をご覧ください。

### 家庭での取り組み

次の3点について、出来ることから少しずつ実践していきましょう。

- 食品と栄養の正しい知識を身に付けましょう
- 主食や主菜、副菜などをバランスよく食べましょう
- 食事バランスガイドを活用しましょう

### 関連事業

現在、町で行っている主な関連事業は、次のとおりです。

- 健康なんでも相談日
  - ・対象 町民全般
  - ・内容 保健師、栄養士による健康相談
  - ・開催時期 毎月第1、第3金曜日
  - ・問い合わせ先 健康介護課保健係  
☎(48)1111 (内311・312)
- 配食サービス
  - ・対象 65歳以上で一人暮らしまたは高齢者のみの世帯
  - ・内容 食事を作ることが困難な高齢者への配食サービス
  - ・問い合わせ先 健康介護課介護保険係  
☎(48)1111 (内228・290)
- 食事バランスガイドを載せたクリアファイルを作成し、今年度中に全戸配布
  - ・問い合わせ先 産業観光課農政係  
☎(48)1111 (内227)

## 人権擁護委員制度を利用してください

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日で、全国人権擁護委員連合会が定める「人権擁護委員の日」です。

人権は、人間が幸福な人生を送るために、最も大切な権利です。自分だけでなく、すべての人の人権が尊重されなければなりません。国の内外を問わず、人々がお互いに人権を守ることによって、明るい社会をつくるのが大切です。

人権擁護委員は、人権に関する問題などの相談に応じています。相談は無料で、難しい手続きもなく、相談内容の秘密は守ります。

### 人権相談特設相談所を開設します

人権擁護委員が相談員として、相談所を設けます。ご利用ください。

- ◎日時 6月7日(木) 午後1時～午後4時
- ◎会場 中央公民館本館 3階305号室
- 阿久比町の人権擁護委員(平成24年4月1日現在・敬称略)
  - ・関 政雄(草木) ☎(48)1301
  - ・松田洋次(宮津山田) ☎(49)0054
  - ・竹内 樹(阿久比) ☎(48)6539
  - ・稲葉千恵子(白沢) ☎(48)1475
- 問い合わせ先 住民福祉課社会福祉係  
☎(48)1111(内306)

### 名古屋でも「特設人権相談所」を開設します

名古屋法務局と愛知県人権擁護委員連合会では、「人権擁護委員の日」の啓発活動として、特設相談所を設けます。ご利用ください。

- ◎日時 6月3日(日)
  - 午前10時～午後0時30分(第1A教室)
  - 午後1時30分～午後4時(第1B教室)
- ◎場所 名鉄百貨店本館 10階友の会文化教室
- 問い合わせ先 名古屋法務局半田支局  
☎(21)1095

## お詫びと訂正

4月1日に全戸配布した『平成24年度阿久比町生涯学習ガイドブック』に一部誤りがありました。

正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。申し訳ありませんでした。

- (9ページ) 5 まつり・展示会・講演会
  - 13 阿久比谷虫供養 【誤】9/23 秋分の日ごろ
  - 【正】9/22(土) 秋分の日

- (16ページ) 同好会・サークルなどの紹介
  - サークル協議会加入団体
  - 体操・太極拳 【誤】グループ大極  
大極拳阿久比宮津同好会
  - 【正】グループ太極  
太極拳阿久比宮津同好会
  - 語学・英会話 【誤】えいごっこ
  - 【正】えいごごっこ
  - 美術・絵画 【誤】水彩入門同好会
  - 【正】アトリエ彩々
- 問い合わせ先 社会教育課社会教育係 ☎(48)1111 (内262)