

## 御坊市食育推進計画に基づき「食育」を推進しています



### 食育って何？

よりよい食生活が実践できるように、こどもの頃から「食」に関する知識や、「食」を選択する力を身につける力を育み、自然からのめぐみと関係する多くの人々への感謝の気持ちを養うことをいいます。

平成31年4月に御坊市食育推進計画を施行し、以下の5つの重点目標に向けて、食育を推進しています。

#### ◆ 重点目標 ◆

- ① 生活リズムを整えバランスよく食べましょう
- ② 一緒に楽しみながら食べましょう
- ③ よく噛んで味わって食べましょう
- ④ 御坊市でとれた食材を大切に食べましょう
- ⑤ 自立して調理ができる力を身につけましょう

(御坊市食育推進計画より)



## 11月8日は「いい歯の日」です！

3歳6か月児健診の歯科検診で、むし歯になったことがない親子を「和歌山県家族でよい歯のコンクール」に推薦させていただいています。親子でむし歯ゼロを目指そう！

40・50・60・70歳の方は歯周病検診が無料です。  
期限は2020年2月29日までです！



## 健康川柳 入賞者発表

「運動」をテーマにした健康川柳を募集し、9月21日に開催した第19回健康福祉まつりにおいて、来場者の方々に投票していただきました。その結果、応募数145作品の中から優秀賞・佳作が決定いたしました！  
たくさんのご応募ありがとうございました。

**優秀賞** 「お迎えは まだかまだかと ジム通い」

山崎 恭平 様 御坊市在住

**佳作** 「この体 掛け声かけて もう少し」

尾崎 秀樹 様 御坊市在住

**佳作** 「三途の川 ターンするため スイミング」

竹内 照美 様 広島県在住



### 🌸 11月のにっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 月曜日 13:30~15:30

場 所：福祉センター2階 \*予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん (生後1歳まで)

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分 (母乳・ミルク)



### 🌸 11月のミニ講座のお知らせ 🌸

日 時：11月18日 (月) 13:30~15:30

内 容：骨盤ケア&マタニティヨガ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター  
にっこりあ ☎0738(23)2525



## タバコの害から大切な人を守ろう

けむいモン (受動喫煙防止ロゴマーク)

御坊市は、受動喫煙のない  
社会を目指しています。