

くまもと 市政だより

2 土砂災害防止月間

4 結婚・子育て応援サイト

6～14 暮らしの情報

15～17 受講生募集

18～21 イベント・施設の催し

22～26 区のページ(中央・東・西・南・北)

折込 復興だより「Hi.Go!!」

Kumamoto City News
June 2018

平成30年

6

市議会だより **いちよう** を、年4回一緒にお届けします。
(3月・6月・9月・12月)



6月は食育月間

いつもの食事に**野菜**もプラスしよう!

「食育」って何?

食べることは生きる上での基本です。「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることを食育といいます。皆さんの「食」への関心の全てが、食育につながります。



毎日を健康に過ごすために、適度な運動とバランスのとれた食生活が大事です。

特に外食時は野菜が不足しがちなので、野菜料理を1品追加しましょう。1食あたり120gが目安です。

6月18日(月)～22日(金)まで、ウェルパルクまもと1階ロビーで食育に関するパネル展示をします。6月は日ごろの食生活を見直してみませんか。

このコマは厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。



食育の情報は
こちら



(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)

市の人口 総数 738,407(-1,553) 男性 348,149 (-880) 女性 390,258(-673) 世帯数 321,329 (+186) 平成30年4月1日現在 ()内は前月比

発行/熊本市広報課 〒860-8601 熊本市中央区手取本町1番1号 ☎096-328-2111(代表)(広報課 ☎096-328-2043 ファクス 096-324-1713 E-mail kouhou@city.kumamoto.lg.jp)

〒860-8601は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。 ホームページ <http://www.city.kumamoto.jp/> 公式facebook <http://www.facebook.com/KumamotoCity>



市政だよりを
スマホでも!

vol.842