

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
  - 時=期日(期間)/時間 場=会場
  - 内=内容 講=講師 題=演題
  - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
  - 対=対象 定=定員 料=料金
  - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

足利特別支援学校 学校見学会

県立足利特別支援学校

☎011110・FAX013660

時 6月11日(木)午後1時30分

場 同校(大沼田町)内 学校説明会  
授業見学など 対 同校(病弱特別  
支援学校)の教育活動について  
知りたい方、同校に転入学を希  
望する方 申  
所属する教  
育機関また  
は関係機関  
を通し、事  
前に電話か  
フアックスで  
同校



必 パパママ育児セミナー

織姫公民館・☎216144

時 6月18日

(休) 12月1

日(火)(10回)

午前10時

20分〜11時

50分 場 同公

民館ほか 内

ベビーマッサージ、

米粉料理、アンガーマネジメン

ト、スクラップブックングなど

対 おおむね0歳の子どものその

親 定 先着24組 料 2千円 申 5月12

日(火)午前10時から直接同公民館

※電話受付は正午から。1人で

複数人分の申し込み不可。

必 ほかほか親子ふれあいセミナー

助戸公民館・☎440791

時 6月29日(月)〜12月8日(火)(8

回)原則午前10時〜11時30分

場 同公民館

ほか 内

ワーロゼツ

ト作り、ア

イシングク

ッキー作り、

親子遊びな

ど 対 おおむ



光化学スモッグにご注意!

環境政策課・☎202152

春から夏にかけて、風が弱く気温が高い晴れた日に発生しやすくなります。

注意報の発表は…県ホームページ『とちぎの青空』、県防災メール、市役所、各公民館などで確認できます。昨年の県内の注意報発令回数は5回でした。

注意報が発表されたら…屋外での激しい運動は避け、不要不急の自動車の使用は控えましょう。

目やのどが痛くなったら…すぐに洗眼やうがいなどをしましょう。それでも症状がよくなるいときや、息苦しさ、手足のしびれなどを感じたときは、早めに医師の診察を受けてください。

ね1〜3歳の子どものその親 定 15組 料 2千円 申 5月27日(水)午前10時から直接同公民館※定員を超えた場合は同日午前10時30分に抽選。電話受付は午後1時から。1人で複数人分の申し込み不可。

あしかが子育て応援ネット

食物アレルギー座談会

しゃんしゃん広場・☎594378

時 6月24日(水)、8月26日(水)、10

月28日(水)午前10時〜正午 場 同

広場(田中町、しらゆり幼稚園

内)子どもの食物アレルギーについて、先輩ママがアドバイザーの座談会 対 食物アレルギーに関する方 料 子ども1人につき200円※親は無料。 申 事前申し込み不要。託児サービスあり(有料・要予約)。





## 足利市民のみなさん **その塩分摂りすぎています!**

健康増進課・☎224512

### 現状

高血圧の原因となる  
塩分摂取量が多い

成人平均 **10.2g** / 日

※食事摂取基準(令和2年4月1日～)  
成人男性…7.5g未滿 / 日  
成人女性…6.5g未滿 / 日

ラーメン1杯  
塩分約6g



高血圧が引き金となる  
脳血管疾患の死亡率が高い

県平均の**1.5倍**

全国平均の約**2倍!**



### 課題

健康無関心層である働き世代や子育て世代は塩分を気にしていない

(平成30年度 足利市健康づくりアンケートより)

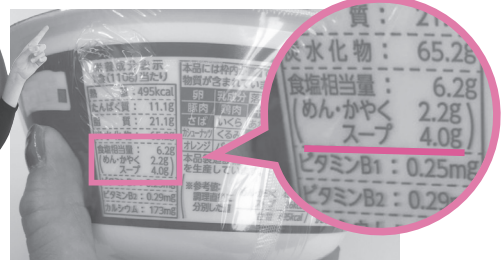
血圧を1年に1回も計っていない人が約**2割**

(平成28年度栃木県民健康栄養調査)

まずは**栄養成分表示**の塩分に関心をもつことから始めましょう!  
栄養成分表示には『**食塩相当量**』の記載があります



スープを半分残せば約**2g**の減塩に!



減塩は、血管の老化を遅らせてがんや心臓病の予防にも!

将来、脳血管疾患による寝たきりにならないために、子どもの頃からうす味に慣れるよう**家族みんな**で減塩に取り組みましょう



## 濃い味禁止♡足利 減塩生活プロジェクト

はじまりました!  
高血圧**ゼロ**のまちづくり

- ♡児童を対象に塩分摂取の実態調査と減塩教育を実施。
- ♡実態調査結果に基づき、スーパーや店舗における減塩メニューなどを考案する産学官民が連携した戦略会議を実施します。
- ♡公民館などで減塩生活出前講座を実施し、減塩の方法を広めます。
- ♡調査結果やプロジェクトの成果について見える化し、市民へ情報提供をします。

