

知っていますか？

## 10月は「とちぎ食育推進月間」です

### 「3・1・2弁当箱法」でバランスの良い食事を実践！

「3・1・2弁当箱法」は、弁当箱をはかりとして、“1食に何をどれだけ食べたらよいか”を示したものです。下記5つのルールに基づいて弁当を作ると、栄養バランスのよい食事ができます。

#### 【5つのルール】

①1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同じ容量(ml)のお弁当箱を選ぶ

お弁当は下記の容量を目安に選びましょう！

	男性	女性		男性	女性
3～5歳	400ml	400ml	中高生	900ml	800ml
小学生低学年	500ml	450ml	18～64歳	850ml	650ml
中学年	600ml	550ml	65～74歳	800ml	600ml
高学年	750ml	700ml	75歳以上	700ml	550ml

②動かないようにしっかりつめる

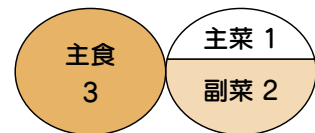
すき間なく詰めて必要な栄養素を確保！

③主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合に詰める

④同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけにする

調理法)ゆでる、蒸す、和える、焼く、炒める、揚げる

⑤赤・黄・緑・茶をそろえて彩りよく仕上げる



## 食育に関する活動団体「上三川町食生活改善推進協議会」の紹介

食育アドバイザーとして、幅広い年代に対して、食生活と健康に関するミニ講話や、家庭で実践できる簡単な料理レシピの紹介など、食育に関する活動を行っています。

#### ◇元気アップ栄養教室「糖尿病予防」のご案内◇

糖尿病予備軍のあなたへ！正しい知識をつけて予防しましょう！

対象者：町在住で20歳以上の方

日時：11月25日(木)午前10時～11時30分 〈申込締切：11月18日(木)〉

場所：上三川いきいきプラザ

内容：・栄養士と保健師による講話

「糖尿病予防のポイント」

・上三川町食生活改善推進協議会による

1食分の糖尿病予防食の紹介



▼問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

## 新型コロナウイルス感染症によるイベント等中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止し、町民の皆さまの健康と安全を守るため、町内各所で開催を予定しておりました下記のイベント等を中止することとしました。

開催を楽しみにされていた方々には誠に申し訳ありませんが、ご理解とご協力のほどお願いします。

イベント名	開催予定	会場	問い合わせ先
第13回町民スポーツ・レクリエーション祭	10月10日	蓼沼緑地公園、ほか	生涯学習課 スポーツ係 ☎669170
第57回上三川町文化祭	10月16日、17日	中央公民館ホール、ほか	文化祭運営委員会事務局 (生涯学習課内) ☎669159
高齢者・障がい者スポーツ大会	10月29日	上三川いきいきプラザ広場	健康福祉課 高齢者支援係 ☎669102
ふれあい市	10月下旬、11月下旬	上三川いきいきプラザ広場	商工課 商工振興係 ☎669150

▼問い合わせ先=企画課 情報広報係 ☎669117

## 避難所の開設・混雑情報を PC・スマートフォンなどで確認できます！

町が避難所を開設する際に、避難所の位置や混雑状況を避難所の開設・混雑情報配信サービス「VACAN(バカン)」により、リアルタイムで確認することができます。

### ○利用方法について

下記のURLにアクセスするか、QRコードを読み込むことで、「VACAN(バカン)」を確認することができます。

【URL】= <https://vacan.com/area/kaminokawa-town-evacuation/evacuation-center/12>

【QRコード】=



### ○混雑状況の表示の目安について

平常時は、「利用停止中」の表示ですが、避難所を開設した場合には、混雑状況により「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」の4段階の表示になります。

▼問い合わせ先=総務課 防災係 ☎669115

## 統計調査員になりませんか？

### 統計調査員の要件

- ・責任を持って調査員の事務を遂行できる方で、年齢20歳以上の健康な方
- ・秘密の保護に関し信頼のおける方
- ・税務、警察、選挙に直接関係のない方

### 統計調査員の身分と報酬

調査のたびに、国や県が任命する非常勤の公務員(特別職)となります。任命期間は、統計調査ごとに2か月程度です。調査の内容、受け持ちの件数などにより定められた報酬が支払われます。

▼募集期間=随時

▼登録方法=統計調査員希望者登録カードに所定の事項を記入して、提出いただきます。

▼問い合わせ先=企画課 情報広報係 ☎669117

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。