

## 初心者が「スマホを使える」までをサポート！ 受講無料の楽しく理解できるスマホ教室！



スマートフォンを持っているけど使い方がよくわからない方や、スマートフォンの購入を検討している方を対象とした、初心者向けのスマホ教室を行いますので、是非お申し込みください。

▶日付・内容=下表のとおり(⑥コース以外、2日間のコースになります)

コース	日付	内容
①	11月13日(月)	基礎 電源の入れ方・電話・カメラ・インターネット
	11月20日(月)	応用 地図・SNS・マイナンバーカード申請方法
②	11月14日(火)	基礎 電源の入れ方・電話・カメラ・インターネット
	11月21日(火)	応用 地図・SNS・保険証(マイナンバーカードへの紐付け方法)
③	11月18日(土)	基礎 電源の入れ方・電話・カメラ・インターネット
	11月25日(土)	応用 地図・SNS・Q助(全国版救急受信アプリ)の利用方法
④	11月28日(火)	基礎 電源の入れ方・電話・カメラ・インターネット
	12月5日(火)	応用 地図・SNS・オンライン診療の利用方法
⑤	12月4日(月)	基礎 電源の入れ方・電話・カメラ・インターネット
	12月11日(月)	応用 地図・SNS・e-Taxの利用方法
⑥	12月18日(月)	応用 地図・SNS・相談会

▶時間=午前9時～午後0時30分(途中休憩有り)

▶場所=上三川いきいきプラザ 中会議室

▶対象=町内在住の方

(スマホを操作する上で支障のある方は、事前に町デジタル推進室までご相談ください。)

▶定員=各コース8名(先着順)

▶持ち物=ご自身のスマートフォン(お持ちでない方には貸出で受講いただけます。)

▶講師=コネクシオ株式会社 スマホ教室専門スタッフ

▶申込期間=10月4日(水)から各コース1回目の前々日まで

### ▶申込先=

電話の場合:050(1807)8591(平日 午前10時～午後5時)

スマートフォン体験講習会予約受付

インターネットの場合:右記のQRコードまたは下記のURLから。

[https://jichitai-yoyaku.resv.jp/direct\\_calendar.php?direct\\_id=35](https://jichitai-yoyaku.resv.jp/direct_calendar.php?direct_id=35)



▶問い合わせ先=デジタル推進室 ☎ 9188

## 10月は「とちぎ食育推進月間」です！

～10月第3日曜日は、「家族で食育の日」～



### ●とちぎ県民の食生活の状況

- ・朝ごはんの欠食の割合.....男女とも全国平均より高い(食べていない人が多い)
- ・バランスのいい食事をしている割合...男女とも20～40歳代で低い
- ・野菜の摂取状況.....男性30代～40代、女性20代で摂取が少ない(食物繊維が不足している) (H28年度県民健康・栄養調査報告書より)

### ★朝食を食べましょう ～おはようしっかり朝ごはん～

- ・体のスイッチ.....朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- ・脳のスイッチ.....ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- ・お腹のスイッチ.....朝食を食べると、腸がよく動くようになります。



### ★日本型食生活を実践しましょう ～なんでもおいしく食べましょう～

ご飯を中心に主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物など多様な食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた豊かな食生活を実現することができます。主菜(体を作るものになる、たんぱく質のおかず)は、肉ばかりに偏らないよう、魚や大豆製品(豆腐など)を取り入れるようにしましょう。



### ★野菜を食べましょう

野菜には体の調子を整えるビタミン類や、食物繊維が豊富に含まれています。1日の野菜の目標摂取量は350gです。野菜を積極的に食べましょう！海藻類や果物も上手に取り入れましょう。

#### ～食物繊維のうれしい効果～

- ・余分なナトリウムを排出して、高血圧を予防・改善します。
- ・食後の血糖値上昇を抑制して、糖尿病を予防します。
- ・腸内の善玉菌をふやして、大腸がんを予防します。
- ・コレステロールを排出して、動脈硬化などを予防します。
- ・腸の蠕動運動を活発にして、便秘を解消します。
- ・胃の中で膨らむので腹持ちがよく、食べ過ぎを防ぎます。



▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎ 9133

## 土地・建物

無料相談！**致します** 秘密厳守！**致します**

不安を解決するために第一歩踏み出してみませんか？

管理・台風対策大丈夫ですか？



もれなく土地・建物の  
査定書をプレゼント！  
お気軽にご相談ください！

「丸和住宅」「ノブルホーム」のグループ会社

とちぎ未来開発(株) ☎0282-24-6687

〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17



日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油

暮らしの店 **海老原善次商店**

プレミアム商品券使えます。商品1個から配達します。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース **やねうら** ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <https://ebiharashouten.jp/>

