

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」～

●日本型食生活を実践しましょう!

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(体を作るもとになる、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。



●もっと野菜を食べましょう!1日の野菜の目標摂取量は、1日350gです。

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。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。
- 腸の動きを活発にして、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。



第9回 上三川町食育フェスタを開催します!

- ▶日 時 = 11月9日(土) 午前9時30分～午後2時
- ▶会 場 = 上三川いきいきプラザ(保健センター)
- ▶内 容 = 食育かるた、紙芝居、折り紙、野菜の計量体験、食育クイズ、食育活動団体の取組紹介 など



▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133

2024年

10.19 土 AM10:00～

参加無料

完全予約制

相続勉強会 開催!

参加者様の感想

遺言書の作成を痛感した



知らない事ばかりで勉強になりました

ぜひ知ってください! 大切なお話です!

※同業他社の方はご遠慮ください



土地・建物

管理・台風対策大丈夫ですか?



台風による倒壊



飛来災害



除草作業



空き家の管理

無料相談! 致します

秘密厳守! 致します

「ノールホーム」のグループ会社

とちぎ未来開発(株)

お問合せはこちら

☎028-612-5687

〒321-0925 宇都宮市東薬瀬 1-5-10-101



広告

10月は「乳がん月間」です

～4つのポイントで乳がんの早期発見を～

女性が最もかかりやすいがんは『乳がん』です。忙しい毎日の中でも、乳房を意識する生活を心がけ、日頃から正常な乳房の状態を把握し、「いつもと違う変化」に気づくことが大切です。

乳房を意識する生活

① 知	る	乳房を見て、触って自分の乳房の状態を知りましょう。				
② 気	づ	く	「しこり」「かたち」「皮膚の変化」「乳頭からの分泌物」「わきの下の違和感」等、いつもと違う変化に気を付けましょう。			
③ 相	談	す	る	変化に気づいたら自己判断や放置はせず、すぐに専門医への相談が必要です。乳房と命を守るために、勇気を出して受診することが大切です。		
④ 健	診	を	受	け	る	乳房のチェックに異常がなくても年に1回は乳がん検診を受けましょう。

町の乳がん検診について ※集団健診のみ

30～39歳	超音波(エコー)検査	超音波を使って乳房の病変を検査する方法であり、身体への負担は軽い検査。
40歳以上	超音波(エコー)検査及びマンモグラフィ(レントゲン)検査	マンモグラフィ検査は乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影する検査。

▶会場=上三川いきいきプラザ(保健センター)

▶日程=右記のとおり(9月10日現在)

完全予約制ですので下記までお申し込みください。

11月 1日(金)

12月 8日(日)・10日(火)

1月 11日(土)・16日(木)

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133

とちぎ女性・高齢者等新規就業支援事業 参加者募集

働きたい女性のための就職活動準備セミナー

- ▶日 時=11月14日(木)午前10時～正午(受付 午前9時30分から)
- ▶会 場=上三川いきいきプラザ2階 中会議室
- ▶対 象=結婚・出産・育児などで仕事から離れたがまた働きたい方
今後のライフプランや職業選択で迷っている方
- ▶内 容=適職診断テスト、
ハローワーク求人のスマートフォン検索の方法等
- ▶定 員=先着20名
- ▶託 児=あり(無料、先着5名)

失業手当
受給中の方には、
「活動実績証明書」を
発行します。



申込方法

- ①WEB=右の二次元コードからアクセスしてください。
- ②電 話=下記申込先へお電話ください。

申込先・事業内容に関する問い合わせ先
株式会社ワークエントリー栃木事業部
(とちぎ女性・高齢者等新規就業支援
事業受託事業者)

電話:028-612-8643



個別相談会

- ▶日 時=11月21日(木)午前10時～午後3時50分
- ▶会 場=上三川いきいきプラザ2階 中会議室
- ▶内 容=キャリアコンサルタントが就職活動や
ライフプラン等の相談に応じます(1人50分)。
- ▶定 員=先着5名
※お子さん連れでも相談可能です。

主催: 栃木県、上三川町

▶問い合わせ先=商工課 商工振興係 ☎0285(56)9150