

健康推進員だより

毎月19日は「食育の日」

～簡単メニューで朝食を習慣に～

最近、朝ごはんを食べない人、同じ物ばかり食べている人、肥満や生活習慣病の人や、家族が別々にご飯を食べている人が増えています。毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、家族の食事を見直してみませんか。

「食育」とは

作る、育てる、調理する、食べるなどの体験を通して望ましい食生活について学び、おいしく、楽しく食べられる人を育てること

脳も体も元気に活動を始めるためには、特に朝食をとることが大切です。忙しい方にも朝食を食べていただけるように簡単にできる朝食を紹介します。

アイデア簡単朝食

- 前日の残り物のほうれん草のお浸しをベーコンで炒め、溶き玉子を流し入れて炒める。
- 炒めたほうれん草をマヨネーズで味付けして、パンにのせ、とろけるチーズをのせてトーストする。



毎月19日は「食育の日」です。家族そろって、食卓を囲みましょう。

▲市内量販店での「食育の日」啓発

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 ☎ 63-4085

コミュニティバスのダイヤを改正

10月1日から

10月1日(金)に、コミュニティバスのダイヤ改正を行います。市民窓口センター・各支所窓口およびバス事業者営業所に、9月下旬には新しい時刻表を配置しますので、ご確認ください。

詳しくは、左記までお問い合わせください。

問い合わせ

政策推進室 交通政策係

☎ 65-0672 ☎ 63-4554

滋賀バス(株)

☎ 62-7011

シガ・エージェントシステム

☎ 66-1251

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木) ※9月30日(木)は、交通事故死ゼロをめざす日

運動の重点

- 高齢者の交通事故防止
- 後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用の推進)
- 飲酒運転の根絶

問い合わせ 県土木交通部交通政策課 ☎ 077-528-4582

生活環境課 生活交通係 ☎ 65-0686 ☎ 63-4582

乗合タクシーの実証運行を開始

需要に応じた効率的で持続可能な公共交通体系を確立するため、10月1日(金)から、信楽町神山地域において、完全予約制乗合タクシーの実証運行を行います。

この実証運行は、路線および時刻を設定し、予約があったときのみタクシー車両を利用し運行するものです。

今後、その運行結果を基に甲賀市に適した運行方式となるよう検討を進めます。

問い合わせ 政策推進室 交通政策係 ☎ 65-0672 ☎ 63-4554