

# 目で見て学ぶ〇〇〇 〇〇〇栄養知識 『食生活と健康づくり展』



千人を超える市民が訪れ、健康に対する関心の高さがうかがえた

食生活のあり方を考えよう——  
と「食生活と健康づくり展」が十一月二日、三日の両日、市立中央公民館で開かれ、千人を超える市民が訪れました。

これは栄養のとりすぎや偏りからくる病気をいかにして予防し、健康を保持、増進していくかを考える機会にと、環境保健課の主催で開かれたものです。

コーナー、我が家の自慢料理展示コーナー、運動と食事コーナー、学校・保育園給食コーナーが設けられ、パネルの展示や減塩食の試食など、訪れた主婦らは熱心に見て回っていました。そのほか、相談室も開かれて、三百人余りが健康や栄養について相談しました。また、食生活改善推進協議会の皆さんが手作り菓子と抹茶をサーブス。訪れた人々を喜ばせてい



三百人余りが健康や栄養について相談した

ました。  
我が家の自慢料理展には三十九人が応募、なかには男性の健闘も見られました。  
受賞したのは次の皆さんです。  
■金賞・戸田絹(園分) ■牛肉野菜の五色まき  
■銀賞・高芝春子(久礼田) ■しめじごはんほか四点  
■銅賞・森田百合子(岡豊町八幡)  
■柿の白あえほか一点  
■アイデア賞・常光三佐子(大畑)  
■オクラの山かけ丼▽唐岩香代子(白木谷) ■ゆで大豆のサラダ  
■奨励賞・野村忠幸(白木谷) ■四方竹三倍酢漬▽岡本澄子(岩村) ■燻製豆腐ほか一点

## 小倉山をハイキング —白木谷歩こう会—



家族連れなど大勢の市民が参加して自然を満喫した

自然のなかを歩いてみませんか——と十月二十六日、白木谷歩こう会が開かれ、白木谷地区の皆さんを中心に、百十二人が参加。参加者は三歳から八十一歳まで、親子連れや友達どうしなど様々でした。

これは健康づくり運動の一環として、白木谷地区健康づくり推進会(高橋友広会長)の呼びかけで開かれたものです。

この日のコースは約十一キロの小倉山ハイキングコース。午前十時に四国鉱産私道の登り口に集合し、準備体操などをした後、推進員の引率で出発しました。昼ごろ姫ヶ岩に到着し、推進会の用意

した昼食を取って、再び出発。午後二時には岡豊病院に到着しました。

また、牧野植物園の鴻上泰氏も同行して、途中、小倉山の植物を見ながらいろいろな話をしてくださいました。早いペースで歩くハイキングに慣れた人、鴻上氏の話をお聞きし、ついに歩く人、ゆつくり歩く人など様々でしたが、参加者は小倉山の自然を満喫していました。

