



6月から7月にかけて、北伊予校区9分館の地域住民を対象に、青少年育成会支部学習会と分館家庭教育学級を実施しました。  
本年度の教材映画は、「スマホの安全な使い方教室」です。映画では、個人情報取り扱いやSNSに潜む危険性などを学びました。  
上映後、参加した北伊予小中学校の先生からは、「危険は、身近なところではなく、手元のスマホにある」と思っていて注意していくことが大切であるという話もあり、普段のスマホの使い方について見直す貴重な時間となりました。  
皆さんも安全にスマホが利用できるよう、使い方を直直して見てみてください。

**東公民館**  
神崎210  
☎984-11159

分館家庭教育学級



6月23日、放課後子ども教室の開講式を行いました。この教室は、子どもたちが地域社会の中で、安全で安心して、健やかに成長していくことができるよう、平成20年度から実施しています。  
昨年度は保護者から「家庭ではなかなかできない体験をさせてもらって大変良かった」「毎回工夫を凝らした内容を体験させてもらって感謝の気持ちでいっぱいです。これからもいろいろな事にチャレンジする良い機会になったと思います」などの感想がありました。  
本年度も全20回、参加予定の38人の子どもたちと、多様な体験活動、学習活動や交流活動を行うことを計画しています。関係者一同、子どもたちの笑顔のために頑張ります。

**西公民館**  
北黒田966-2  
☎984-15313

放課後子ども教室  
開講式



6月15日、今年度第1回目の寿大学を行い、約100人が参加しました。この大学は、高齢者を対象に、運動、講座や館外学習などを行っているものです。  
今回は、毎年おなじみとなっている生涯学習講師の小川俊彦先生を講師に招き、「楽しく歌おう」というテーマで歌の講座を行いました。講座では、先生が面白いトークを交えながら、参加者の皆さんと一緒に「幸せなら手をたたこう」、「千の風になつて」や「赤い靴」などの往年の名曲を時間いっぱい合唱。笑顔あふれる楽しい講座となりました。  
本年度は全8回、講座を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

**北公民館**  
昌農内456-1  
☎984-17529

寿大学  
開講式

# オトナの健康

保健センター  
Health management  
☎985-4118

◎福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個養相別談	8月2日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	8月16日(水)	13時～16時		
	9月6日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	8月4日(金)	9時30分～15時	東公民館	レクリエーション 創作活動など
	9月8日(金)			
健診後の相談会	8月25日(金)	10時～11時45分	東公民館	健診の結果説明、 相談と血圧測定など
	8月29日(火)	10時～11時45分 13時30分～15時15分	福祉センター2階	
	9月7日(水)	10時～11時45分	北公民館	

## Information

### 健診結果を健康づくりに役立てる 健診後の相談会

健診は、受けて終わりにするのではなく、結果を正しく理解し、よりよい健康づくりに役立てることが大切です。

健診後の相談会は、専門スタッフから結果の説明を受けて健康のための取り組みを話し合い、自分にできそうなことを見つける機会です。皆さんも、初めの一歩を踏み出しませんか。

- ▶日時・場所 上の表の通り(1人20分～30分)  
※上記のほか、9月22日(金)も開催します。
- ▶内容 健康相談(結果説明と相談、血圧測定、尿の再検査(所見のある人だけ))、食生活相談(結果に基づく食事の相談、普段の食事内容の確認)
- ▶申し込み方法 希望時間を電話してください。
- ▶持参品 健診結果チェックシート(結果に同封しているもの)、健康手帳(ある人だけ)
- ▶申込先・問い合わせ  
健康課保健センター係 ☎985-4118

## 包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

### 【夏の食品ロスを減らそう!】

「食品ロス」の理由は、鮮度の低下、腐敗カビの発生や、消費期限・賞味が切れたことなどが挙げられます。

特に、暑さが厳しく気温が高い夏は、食品が傷みやすく、食品の管理や摂取には工夫と注意が必要です。60歳以上の食品ロス率が高くなっていますので、次の点に気を付けて賢く買い物と保存を行い、食品ロスを減らしましょう。

▼食材を「買い過ぎない」「使い切る」「食べ切る」「詰め過ぎない」

□余分に買わない

買い物前には在庫を確認し、足りないものや必要なものだけを購入し、ストックは最小限にしましょう。野菜や生ものは傷みやすいため、「使うときに買い、新鮮なものを食べる」を基本にしましょう。

□作り過ぎない

食べ残しなどを減らすため、食べる量だけを作り、残ったものは別料理に活用するなど食べ切る工夫をしましょう。見た目や臭いなど、おかしいと感じたら思い切って処分しましょう。

□冷蔵庫に詰め過ぎない

冷蔵庫に食材を詰め込みすぎると、冷気が悪くなり保存の質が落ちます。冷蔵庫の収納量の目安は60～70%にし、食材の位置を決め、探しやすい取り出しやすい収納で食材を把握できるようにしましょう。