



表紙のことは

1月24日、袋井保健センターで健康づくり食生活推進協議会による「ヘルスアップセミナー『男性料理教室』」が行われました。

最初に会議室で、生活習慣病の予防法や健康的な食生活について学習した後、調理室へ。

家ではあまり料理をしない方も多い中、参加者同士が協力し合い、鶏肉の照り焼きや野菜の盛り合わせ、ホウレンソウのごま和えなど、健康で体に優しい料理を完成させました。普段の食事を見直す機会になったかな。

110番・119番

1月1日～31日

交通事故件数	63件(-8件)
交通事故死者数	0人(±0人)
交通事故負傷者数	86人(-22人)
火災件数	6件(+1件)
救急出動件数	246件(+5件)

カッコ内は前年同月比較

広報

ふくろい



袋井市の市章

2009年(平成21年)2月15日発行 第94号

編集・発行／

袋井市役所総務部秘書広報課広報広聴係
〒437-8666

静岡県袋井市新屋一丁目1番地の1
TEL 0538-43-2111(代表)

【ホームページ】

<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>

【携帯サイト】

<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>

【Eメール】

hisyo@city.fukuroi.shizuoka.jp

R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

おでかけスポット

健康づくり講演会・
「健康チャレンジ!! すまいる運動」表彰式

3月15日(日) ウォーキングと食事で健康と美容を手に入れよう



●健康づくり講演会

元オリンピックスピードスケート選手^{てしがわら}の勅使川原郁恵さんを講師に招き、講演会を行います。健康の基本である「ウォーキング」と「食事」の両面から、「健康」と「美容」を保つための話をお楽しみください。

日 3月15日(日)

時 ▽開場…午後1時

▽開演…午後1時30分～4時

所 月見の里学遊館うさぎホール

演題 「ウォーキングと食事からの健康、美容追及」

講師 勅使川原郁恵さん(元オリンピックスピードスケート選手)

定員 380人(先着順)

入場料 無料



◇申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

◇駐車場が不足する場合があります。相乗りまたは、公共交通機関をご利用ください。

◇手話通訳があります。

◇無料で託児を行います。ご希望の方は、3月5日(木)までに、健康づくり政策課へお申し込みください。

◇健康食の試食を無料で配布します。

時 午後1時～

●「健康チャレンジ!! すまいる運動」表彰式

平成20年度の「健康チャレンジ!! すまいる運動」自治会部門、「8020(80歳以上で20本以上の歯を保とう)コンクール」、「野菜いっぱいマークコンクール」の表彰式も行います。

☎健康づくり政策課

健康企画室

☎44-3138

すまいる(SMILE)とは

- S** = 運動(sport) : 適度な運動をしよう!
- M** = 食事(meal) : バランスよく食べよう!
- I** = 内臓脂肪(internal fat) : 内臓脂肪を減らそう!
- L** = 生活(life) : 生活のリズムを整え、生活習慣病を予防しよう!
- E** = 楽しむ(enjoy) : 楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう!

