



伊丹市マスコット たみまる

2022(令和4)年6月15日 第1472号 毎月1・15日発行

広報

伊丹



この号の主な内容

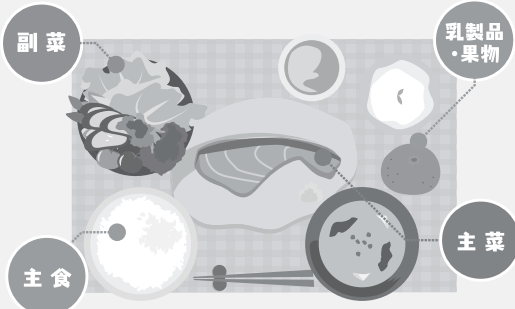
- 2面 つつじ賞受賞者を決定
- 3面 保育士など登録者を募集
- 4面 チャレンジなつやすみ
- 5面 健康 6・7面 みんなの窓

人口●196,982(-672) 世帯数●83,164(+333)
 2022年6月1日推計 ()は前年6月1日比
 発行・伊丹市広報・シティプロモーション課 市ホームページへ

〒664-8503兵庫県伊丹市千僧1-1 ☎072-783-1234(代表) ファクス072-784-8107(広報・シティプロモーション課) ホームページ <https://www.city.itami.lg.jp>

どうすればできるの? 「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



ごはん中心が良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

かんたんでもOK!

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

コレステロール 下げ下げ教室

コレステロール値が気になる人は、食の視点から予防と改善方法の手掛かりを一緒に考えませんか。

【日時】▷①聞くコース=6月30日、7月7日▷②食べるコース=7月14・21日。いずれも木曜(全2回) 午前10時

【会場】スワンホール

【定員】30~74歳各15人

【参加料】①無料②各700円程度

囲市健康政策課健診・健康づくり担当☎784-8080へ。先着順。

◆食材の組み合わせが楽しめる

日本には豊かな自然。四季があり、各地で生産される新鮮な食材や季節の味、行事食を楽しむことができます。

「日本型食生活」は、ご飯を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などを組み合わせ合わせた食生活です。

多彩な食材とその持ち味を尊重し、日本人の伝統的な食文化和食としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。

「日本型食生活」には、他にも優れた点があります。

◆栄養バランスが取りやすい
ご飯を中心にする汁物やおかずを合わせやすくなります。

◆行事食が楽しめる
季節の行事やお祝いのおき食の特別な食事を「行事食」といい、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

◆食料品が取りやすい
「日本型食生活」は栄養バランスが取りやすく、さまざまな食材や季節の味、行事食を楽しむことができる優れた食生活です。

自宅、外食で、誰かと、食べる場面に応じて「日本型食生活」を楽しんでみませんか。

7月10日(日)

参議院議員通常選挙

選挙通知書は世帯主にまとめて送付します。詳しくは市ホームページ(二次元コードから読み取り可)を確認を。



【期日前投票の会場と日程】

選挙通知書裏面の期日前投票宣誓書は、事前に記入してください。

▷市役所7階の701会議室=6月23日~7月9日の午前8時半~午後8時▷商工プラザ2階の多目的ホール=7月3~9日の午前9時~午後8時。

【投票所の変更】

これまで伊丹市遺族会館で実施していた第23投票区(鑄物師1~5丁目、高台2丁目(一部)、4丁目、緑ヶ丘1~6丁目、7丁目(一部))の投票所を緑ヶ丘センターに変更します。

【不在者投票制度の利用を】

指定されている病院や施設に入院・入所している人は、当該施設で不在者投票ができます。各施設に問い合わせてください。

出張などで遠隔地に滞在している人は、滞在地の市区町村の選挙管理委員会です不在者投票ができます。「投票用紙等請求書兼宣誓書」(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を書いて、郵送で〒664-8503伊丹市役所選挙管理委員会事務局へ。

【投票時の感染予防対策に協力を】

投票時は▷マスクの着用▷咳エチケット▷鉛筆・シャープペンシルの持参▷投票所入り口で手指のアルコール消毒▷周囲の人と距離を保つ——感染予防対策に協力をお願いします。

【18歳未満の選挙運動は禁止】

18歳未満の選挙運動は禁止されています。SNSで「リツイート」や「シェア」などをしないよう注意しましょう。

市選挙管理委員会事務局☎784-8095

住宅用火災警報器

10年目安に交換を

命を守る 住宅用火災警報器
住宅火災から命を守るため本市では、平成23年6月から、全ての住宅への住宅用火災警報器設置を義務化しています。同警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声で火災の発生を知らせます。同警報器の多くは電池で動いています。火災の発生をいち早く感知し、知らせるために早く作動しており、電池の寿命は約10年とされています。適切に機能するためには維持管理が重要です。いざというときにきちんと働くよう、日ごろから作動点検や掃除をしましょう。



電池切れに注意
作動点検をしましょう
作動点検は1年に1回以上、本体のひもを引いたりボタンを押したりして音や音声が出るか確認しましょう。

不適切な訪問販売に注意
職員を装い家庭を訪問して同警報器を売りつけたり、設置・契約を急がせて不当に高額な請求をしたりする業者に注意しましょう。
囲市消防局予防課☎783-0799

音や音声が発らないときは、電池がきちんと入っているか確認し、電池が入っていない場合も音や音声が発らない場合は電池が切れている▽機器本体が故障している——ことが考えられるため、取扱説明書を確認しましょう。
ほこりは大敵 定期的に掃除しましょう
同警報器は、ほこりが入ると正常に作動しない場合があります。そのため定期的に掃除しましょう。
作動確認や掃除をするときは、安定した足場を確保し転倒や転落に注意して作業してください。