

10月4日(日)に開催決定!!

2015 サザンセト・ロングライド in やまぐち 参加者募集

周防大島町など、柳井広域1市4町160kmを自転車で走る、「2015 サザンセト・ロングライド in やまぐち」が開催されます。この大会はタイムを競うレースではなく、瀬戸内の美しい景色やきれいな空気、地元の名物料理などを楽しみながらめぐるサイクリングイベントです。皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆コース 柳井市・周防大島町・上関町・平生町・田布施町をめぐり 160km
- ◆スタート・ゴール 柳井ウェルネスパーク
- ◆募集人員 1,000名
- ◆参加費 9,000円(消費税、損害保険料含む)
- ◆参加方法
サザンセト・ロングライドのホームページからお申し込みください。
(9月13日(日)まで) <http://www.southernseto-longride.jp/>
- ◆主催 サザンセト・ロングライド in やまぐち実行委員会
- ◆問い合わせ サザンセト・ロングライド in やまぐち実行委員会
事務局 (株)JTB中国四国本社 徳山支店 ☎0834(22)0808
地元事務局 柳井商工会議所 ☎0820(22)3731



しつちよる? やつちよる? 健康づくり!
 『ちよび塩』でおいしく元気に! 27

あなたの声が必要です!
 健康づくりに関する町民アンケート
 にご協力ください

あなたの栄養バランスが一目瞭然!
 「食事調査」

合併して10年が過ぎました。この10年間で、人口は4000人減り、平成27年4月現在で1万7871人となっています。少子高齢化、過疎化が進むからこそ一人ひとりの『健康』が大切であり、いつまでも住み慣れた地域で笑顔で暮らせることを願って健康づくりを推進しています。

この健康づくりを戦略的に実践していくための基盤となるのが「健康増進計画」で、今年より更なる10カ年計画として「第2期計画」を策定します。町民のみなさんの健康づくりに対する考えや実際の生活状況について伺いし、しっかりと反映していきたいと思っております。「町民アンケート」へのご協力をよろしく願います。
 ※アンケートは1300人を無作為抽出し、郵便でお送りしています。

「町民アンケート」と一緒に「食事調査」を行います。最近1カ月間に食べた物をチェックすることで、エネルギーや脂肪だけでなく、食塩やカルシウム、鉄、ビタミンなどの摂取量(概算)がわかり、何をどのくらい食べたか、減らせば良いのかを知ることが出来ます。詳しい結果をお返すため、質問項目が多くありますが、今まで知らなかった自分の食べ方を知る絶好のチャンスです。ぜひ活用ください。
 ※食事調査は、アンケート対象でない方も受けることができます。ご希望の方は健康増進課健康づくり班までお問い合わせください。

●ちよび塩クイズ

味は舌全体で感じますが、場所によって強く感じる種類が異なります。

ズバリ、塩味は舌のどの場所で主に感じられるでしょう。

- ①舌の先 ②舌の縁
- ③舌の真ん中 ④舌の奥

(答えは15ページに掲載)

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504