

野菜たっぷりオリジナルレシピを募集

問合せ／健康課(健康福祉会館内) ☎④8723
FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

かんたん！食べたい！野菜たっぷりレシピを教えて

健康的な生活のために、1日の野菜摂取量は350g(国の健康施策「健康日本21」より)が目標ですが、毎日とられていますか。野菜が体に良いことは知っているけれど、「毎日作るのが大変」「どうやって食べたらよいか分からない」という方も多いようです。

「1皿でもたくさん野菜が食べられる」「忙しい朝でも簡単に調理ができる」などの野菜レシピを募集します。

優秀作品には、料理グッズをプレゼント。また、広報かさいでも紹介します。

野菜摂取を推進するため、応募のあった作品は健康福祉まつり(11月)などで展示する予定です。



キャベツとトマトの酢の物

■部門／野菜たっぷり部門(1人分の野菜量120g以上)、かんたん部門(1人分の野菜量70g以上)

※芋・果物は野菜に含みません。

※肉・魚・卵・ごはん・芋・果物などを使用してもよいが、野菜が主役になるようにしてください。

■対象／市内に在住・在勤・在学の方

■申込／申込シート(健康福祉会館または市ホームページ)にレシピの詳細などを記入し、作品写真(裏面に住所・氏名・タイトルを記入)を貼付して郵送または持参してください。ただし、未発表のレシピに限る。

※申込用紙1枚につきレシピ1品(複数の応募可)

■募集期間／8月25日(火)まで

■申込先／〒675-2303 北条町古坂1072-14 健康課



新品種のかぼちゃの栽培農家を募集

問合せ／加西ブランド協議会(農政課) ☎④8718
FAX③1802 nosei@city.kasai.lg.jp

ホクホクのかぼちゃ、栽培しませんか

「売れるものをつくる」をコンセプトに、新品種のかぼちゃ(ダークホース)の栽培に協力していただける方を募集します。

プロの栽培指導を受けながら、ともに産地作りに挑みましょう。



非常に甘くて、天ぷらやスープなどに適したダークホース

■対象／市内で作付けができ、熱意を持って栽培に取り組んでいただける方

■作付する新品種

ダークホース(ホクホクのかぼちゃ)

抑制栽培による冬至南瓜(着果制限による高糖度果)

■スケジュール

播種8月上旬 定植8月中旬 収穫11月

■作付の目安／3～10a程度

■事業内容／種苗会社の栽培指導(説明会、現地調査)

■募集期間／7月15日(水)まで

市内の美味しいお店がこの一冊で

問合せ／加西市観光まちづくり協会
☎④8715 FAX③1802

グルメガイド「加西ふーど記Ⅱ」をリニューアル

加西市観光まちづくり協会は、市内の喫茶店やパン店、居酒屋など76店舗を1冊にまとめた加西市グルメマップ「加西ふーど記Ⅱ」を作成しました。

「加西ふーど記Ⅱ」は、市役所や観光案内所、掲載各店で、無料配布しています。また、各店には「加西を喰らう」ののぼりが設置されていますので、のぼりを目印に各店を巡ってください。



加西市グルメマップ「加西ふーど記Ⅱ」

運動を続けられるコツを見つけましょう

広報かさい6月号でお知らせしたとおり、「かさい運動ポイント事業」を、7月から始めました。

「ポイントってどうしたらもらえるの」「どんな良いことがあるの」など、体験会に参加することで、健康運動を体験し、毎日、楽しく、効果的に運動を続けられるコツを覚えましょう。体験会でポイント事業の参加申し込みもできます。また、運動ポイントももらえます。

■日時／7月26日(日) 9:30～12:00

■場所／健康福祉会館大会議室(ホール)

■内容

運動教室／健康ウォーキング(9:30～10:00)、ラジオ体操(10:15～10:45)、おうちで簡単エクササイズ(11:00～11:30)

運動器具体験／エアロバイクや筋トレ・ストレッチ器具など

運動相談／運動指導員が自宅での運動メニューをアドバイスします。健康づくり運動についてお気軽にご相談ください。

■参加費／無料 ■持ち物／タオル、飲み物、運動できる服装
※体育館シューズをお持ちの方は、持参してください。



ウォーキングのワンポイント

・ウォーキング前

いきなり歩きだすのではなく、軽く体を動かして全身に血液を送り、筋肉や腱を伸ばして、関節の動く範囲を広げておきます。

捻挫やケガを防ぐためにも、運動を効果的に行うためにも大切なことです。

・ウォーキング後

クーリングダウンの軽い運動は軽視されがちですが、体の筋肉をほぐして、慢性的な疲労を残さず回復を早めます。必ずストレッチなどを行う習慣をつけましょう。

※効果的なストレッチについて、運動体験会で詳しく説明します。

7月のウォーキング

●ふるさと再発見ハイキング

「山下城跡登閣と古刹常行院ハイキング」

浦上久松の居城と言われる山下城跡登閣と、常行院の文化財を探訪します。

日時／7月17日(金) 9:20～13:30

集合場所／観光案内所(北条町駅内)

コース／約4km ※当日参加も可

参加費／300円(北条鉄道往復運賃が別途必要)

主催／歴史街道ボランティアガイド

申込・問合せ／観光案内所 ☎④8823

●第4回播磨国風土記1300年の里記念ウォーク

～風土記「楢原の里」～ あびき湿原散策コース

あびき湿原とその周辺にある古墳群、播磨国風土記「楢原の里」を巡るコースです。

日時／7月25日(土) 10:20～

集合場所／網引駅

コース／約5km ※申込不要

参加費／無料 ※昼食は各自で準備してください。

主催／観光まちづくり協会、神鉄コミュニケーションズ

問合せ／観光案内所 ☎④8823

乳がん検診で早期発見、早期治療を

早期治療で5年生存率は99.4%

食生活の変化などに伴って、女性の体格や体質が欧米化してきた近年、乳がんの罹患率(新たにがんと診断された数)は年々増加し、女性のがんの中で一番多くなっています。検診を受けて早期に発見し、治療することで、5年生存率は99.4%([がんの統計'13](公財)がん研究振興財団)と、治りやすいがんの一つとされています。無症状のうちに2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

■対象／40歳以上(昭和51年4月1日以前生まれ)の方で、昨年度受けていない方

※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、2年連続受診可能です。

日程	場所
10月14日(水)	善防公民館
10月19日(月)	健康福祉会館
11月2日(月)	南部公民館
11月16日(月)	JA兵庫みらい多加野支店
12月7日(月)	健康福祉会館
12月21日(月)	

■料金／40歳代3,000円、50歳以上2,800円

■定員／各日30人

■申込／7月6日から健康課窓口または電話で予約を受け付けします。