

世帯と人口
 (平成8年5月1日)
 世帯 40,346 (+507)
 人口 114,548人 (+794)
 男 58,832人 女 55,716人
 ※平成7年国勢調査の集計結果によ
 り、数値が変動することがあります。

広報 えびな

編集・発行
 海老名市役所秘書広報課
 〒243-04
 神奈川県海老名市勝瀬175
 ☎ (0462) 31-2111

この広報は再生紙を使用しています。

人生には四つの儀式があるといわ
 れてきました。「冠婚葬祭」がそれ
 であり、特に「結婚」が一番華やか
 で、人生の新たな門出でもあります。
 うれしさとちょっぴりの不安が交差
 するその門出に、そっと優しく支え
 る人がいます。

「愛」の介添え10年



結婚式にまつわる古い言い伝えは、たくさ
 んあります。西洋では、ジュンブライドとい
 って、6月に結婚すると幸せになるとい
 う言い伝えがあります。
 幼いころから花嫁姿にあこがれ、夢に見た
 人もいるでしょう。そして、その大切な日を
 迎えた時、幸せな結婚式をあげてほしいと見
 守る人の、温かい手、がそこにありました。

大切な一日にかける

介添人―主に新婦のお世話をする人で、
 新婦のそばで、目立たないように着物の裾を
 直したり、控え室から神殿など部屋を移動す
 るときにいつも付き添って世話をしている人
 をご存じの方も多いことでしょう。

市内の結婚式場で介添人として働いている
 永田光子さん(今泉在住)は、この仕事に
 就いてから10年余りになります。

「私が結婚した時は、介添えがなくて、披
 露宴もお客さんが主役。とにかく新婦は、じ
 つがまんしているって感じてしたね。また、
 着物の着付けを習っていたので、このような
 仕事につきたいと思いました」と、当時
 を振り返る永田さん。

緊張の中の「笑顔」

初めて介添えをしたときは、緊張の連続で
 小さな失敗もあったといいます。毎日が真
 剣勝負なので、今でもこの緊張感には変わりな
 いといいます。式の当日は、お風呂に入って、
 新鮮な気持ちで臨むという永田さん。

「どんなときも笑顔で接することを心掛け
 ています。暑くないか、のどが乾いていな
 いかなど、新婦さんに声をかけるようにして
 います。私は少しおちよちよなところがあ
 って、かえってそれが新婦さんの不安を取
 り除くこともあるようです。」

自分が式に招待されたときなど、やはり介
 添人のほうに気がいってしまいうつで、良い
 ところがあれば、取り入れるようにしている
 そうです。

思い出の手助けに

「一生に一度の大事な時をぜひ良い思い出
 にしていただきたいので、少しでもその手助
 けになればと思っています。これからは今ま
 で通り、笑顔を忘れず、自然体でやってい
 きたいです」と終始穏やかな表情で話してく
 れた永田さん。

これからも、人生の華やかな門出にそっと
 手をさしのべていくことでしょう。

児童手当現届届 6月中に提出を

平成8年度所得制限限度額表

児童手当 (国民年金・未加入者)		特例給付 (厚生年金加入者のみ)	
扶養親族等の数	所得額(万円)	扶養親族等の数	所得額(万円)
0人	149.6	0人	327.8
1	179.6	1	357.8
2	209.6	2	387.8
3	239.6	3	417.8
4	269.6	4	447.8
5	299.6	5	477.8

※国民年金・未加入者は、1人につき6万円を加算します。
平成7年度中の総所得金額 80,000円 医療費等 <所得額の控除額
 ◎普通障害者 27万円 ◎特別障害者 35万円
 ◎老年者 50万円 ◎寡婦及び寡夫 27万円
 ◎特別の寡婦 35万円 ◎医療費 当該控除額
 ◎雑損 当該控除額 ◎小規模企業共済等掛金 当該控除額

児童手当を受けている方は、毎年6月中旬に児童手当現届届を提出しなければなりません。現届届を提出しなかった場合は、説明を求めたうえ、印鑑を持参して、福祉課まで提出してください。

現届届で受給資格の継続を審査しますので、提出がない場合は、支給要件を備えていても6月分以降の手当が差し止めになります。提出の準備を急いでください。

▽問い合わせ 福祉課(内) 27

私立幼稚園児・保育料の一部を補助

市では、6月1日に市内在住で、平成7年度4月2日から同5年4月1日生まれの幼児を、公認の私立幼稚園に就園させている保護者の方に、経済的負担を軽くするため、私立幼稚園就園奨励費補助金と私立幼稚園就園奨励費補助金を交付しています。

私立幼稚園就園奨励費補助金は、保護者の所得に応じて、保育料等の一部を減免します。減免を受けられる基準は次のとおりです。

私立幼稚園就園奨励費補助金

▽交付資格 市内在住、在勤の高校以上の方および市テニス協会の方。ただし、セルフジャージで試合ができる方に限りません。

▽交付方法 申請用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

▽交付時期 6月20日、27日、7月4日、11日、18日の各木曜日午前10時～11時(集合9時45分)▽対象 市内在住・在勤で健康な方、5回すべて参加できる方▽募集人員 30人▽会場 運動公園屋内プール(5・6・7コース)▽持ち物 水着・水泳帽▽申し込み方法 体育課(内)777まで(参加希望者)

人権擁護委員をご存じですか

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。いじめ・体罰・不登校児童など子どもをめぐる人権問題が大きな社会問題となっていますが、次代を担う子どもの人権を積極的に擁護することが必要です。

そこで、全国人権擁護委員連合会では、「子どもの人権を守ろう」～「いじめ」しない・させない・見逃さない～を啓発活動重点事項に掲げ、積極的な啓発活動を展開しています。

市内には、法務大臣が委嘱した、次の人権擁護委員の方々がいますので、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は守られます。

氏名	住所	電話
佐々木寿代	国分北2-23-36	31・0455
中島 達夫	本郷550-1	38・2481
福島 優夫	東柏ヶ谷1-19-11	31・4938
碓井 紀良	上郷51	31・0949
米山トシ子	社家1120-1	31・8422
近藤 淑子	中野395	38・3947
鶴志田英江	大谷3353-3	32・4694

▽問い合わせ 市民相談室(内)251・390。

4日～12日に受付 7月使用開始の有料・原付自転車駐車場

市では、7月使用開始として海老名駅東口・西口の有料自転車駐車場および原付自転車駐車場(自転車)の申し込みを、6月4日(火)から12日(水)まで次の方法で受け付けます。

▽受付時間 午前7時～午後7時、東口・西口の第1有料自転車駐車場内管理棟
 ①土曜・日曜を除く午前8時30分～午後5時、環境保全課
 ②利用期間 7月1日から3月、6月、12月の区分
 ③料金 月額一般年、学生800円、利用期間 7月1日から3月、6月、12月の区分
 ④お問い合わせ 環境保全課(内)533・534



健康セミナー

大切なからだを大切にしたい。女性の健康と心とからだを大切にしたい。健康と心とからだを大切にしたい。健康と心とからだを大切にしたい。

▽日程・内容 6月10日(土) 女性の心と身体の変化(身体機能、食生活)17日(日) 自分を知る(今の自分、心のバランス)24日(日) いきいきと過ごすために(生活の中に香りを添えて)▽講師 保健師、栄養士、加藤恵子氏(くすのきの健康相談室・臨床心理士)谷田正弘氏(資生堂研究所香料研究部・研究員)1時30分～3時30分。

▽会場 保健相談センター。▽対象 定員 30歳～50歳代の女性、30人。

▽申し込み・問い合わせ 保健相談センター(内)35・788

実習で学ぶ家庭介護基礎講座

社会福祉協議会では、ねたきり老人や障害者等の家庭での暮らしを支える方法を学ぶための基礎講座を開催します。

現在、介護ボランティアを募集している方などにも参加できます。

▽講座内容
 ① 老人との接し方、老人の心理とそのケアセラリング
 ② 車いすの操作、介助および歩行困難者の移動介助実習
 ③ 痴呆性老人とは? その理解と接し方、介護方法
 ④ 急変に対する応急処置実習
 ⑤ 栄養と健康のバランスを考えた老人食の味付けと管理
 ⑥ 介護実習および試験
 ⑦ 介護者の健康管理と感染症対策
 ⑧ 急変に対する応急処置実習(II)

▽申し込み 市社会福祉協議会(内)35・0220

子育て講座

地域育児センター(ふたば愛子園)では、子育て講座を2カ所での開催を行います。

▽参加対象 子育て中の方、希望者

▽日程 6月15日(土)午前10時50分～午後1時、ファミリー・子育て支援センター(内)335・555

▽日程 6月15日(土)午前10時50分～午後1時、ファミリー・子育て支援センター(内)335・555

5月の価格情報

品目	単位	大型店		中小店	
		平均価格	最廉価格	平均価格	最廉価格
しょう油	パック1ℓ	279 (▲8)	293	284 (▲16)	—
みそ	袋入1kg	320 (▲12)	398	352 (13)	388
マーガリン	パック225g	188 (▲5)	178	180 (▲8)	178
サラダ油	ポリ700g	406 (83)	—	359 (▲10)	368
マヨネーズ	ポリ500g	273 (▲20)	308	324 (▲6)	—
小麦粉	薄力粉1kg	179 (▲4)	182	195 (▲6)	198
牛乳	パック1ℓ	195 (5)	188	210 (▲6)	198
鶏肉	M10個入	192 (24)	188	185 (1)	178
豚肉	もも肉100g	144 (8)	—	150 (14)	168
無菌合成液	箱入1.2kg	571 (—)	—	589 (7)	598
粉石鹼	袋入3kg	753 (▲64)	798	— (—)	—

えびな夢科荘 空室状況

月日	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	7月	
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
状況	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
状況	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
曜日	28	29	30	31	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
状況	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
状況	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

×…満室です。△…お早めにお申し込みください。○…まだ余裕があります。/…休館日など。

○予約は利用日の3カ月前の同日から5日前までです。平日午前8時30分～午後5時に受け付けていますので、宿泊料金をご用意のうえ市役所にお越しください。詳しい空室状況は電話でもお答えしますが、受付は直接市役所をお願いします。▽問い合わせ 地域活動課(内)273・274)へ。

7月7日から熱戦 市総合体育大会テニスダブルス競技要項

▽参加資格 市内在住、在勤の高校以上の方および市テニス協会の方。ただし、セルフジャージで試合ができる方に限りません。

▽種目 一般男子、同女子、少年男子(少年は今年12月31日で45歳以下)。

▽日程 7月7日(日)、13日(土)男子、14日(日)男子、15日(月)女子、21日(日)準決勝、27日(土)予備日。

▽会場 運動公園テニスコート。

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

▽申し込み時期 6月17日(月)、19日(水)、同日とも午後6時～9時

▽会場 運動公園屋内プール(5・6・7コース)▽持ち物 水着・水泳帽▽申し込み方法 体育課(内)777まで(参加希望者)



女性スイミング 5日間スクール

市教育委員会は、女性スイミングスクールを次のとおり開催します。水泳の初心者および中堅者を対象に基本的な技術や知識を高めるとともに体力の増進を図ります。(主管・市水泳協会)

▽日程 6月20日、27日、7月4日、11日、18日の各木曜日午前10時～11時(集合9時45分)▽対象 市内在住・在勤で健康な方、5回すべて参加できる方▽募集人員 30人▽会場 運動公園屋内プール(5・6・7コース)▽持ち物 水着・水泳帽▽申し込み方法 体育課(内)777まで(参加希望者)

水泳指導者講習会

市水泳協会では、水泳指導者講習会を次のとおり開催します。

▽日程 6月17日(月)、19日(水)、同日とも午後6時～9時

▽会場 運動公園屋内プール(5・6・7コース)▽持ち物 水着・水泳帽▽申し込み方法 体育課(内)777まで(参加希望者)

夏期バドミントン大会

▽日程 6月30日(日)午前9時～午後5時

▽会場 運動公園総合体育館

▽種目 男子ダブルスA・B、男子シングルA・B、女子ダブルスA・B、女子シングルA・B

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

夏期バドミントン大会

▽日程 6月30日(日)午前9時～午後5時

▽会場 運動公園総合体育館

▽種目 男子ダブルスA・B、男子シングルA・B、女子ダブルスA・B、女子シングルA・B

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

夏季卓球大会を開催

市卓球協会では、夏季卓球大会を次のとおり開催します。

▽日程 6月16日(日)午前9時～午後5時

▽会場 運動公園総合体育館

▽種目 男子ダブルスA・B、男子シングルA・B、女子ダブルスA・B、女子シングルA・B

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

巡回おはなし会

おはなし会は、絵本に関心のある子どもたちを楽しくおはなしの世界に誘います。

▽日程 6月20日(水)午後3時30分～4時30分

▽会場 大谷コミュニティセンター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

教科書法定展示会

平成8年度使用の中学校教科書の展示を行います。ぜひお出かけください。

▽日程 6月28日(金)～7月11日(水) 土曜・日曜日を除く

▽会場 (1)高相地区教科書センター (2)市役所7階会議室

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

参加者を募集

市内在住の60歳以上の方を対象に、高齢者クラブの募集を行います。

▽日程 6月25日(火)～28日(金) 午前10時～午後5時

▽会場 運動公園総合体育館

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。

犬のしつけ教室

保護者相談センターでは、犬のしつけ教室を開催します。

▽日程 7月11日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 保健相談センター

▽申し込み方法 申込用紙に、申請料3,000円(1人)と住所・氏名・電話番号を明記して80円の手紙を返信用封筒を同封し、〒243-04海老名郵便局へ提出してください。



スタンプラリーに1,100人

「のんびり海老名再発見」をテーマに、5月12日「第6回ふれあいスタンプラリー」が河原口・上郷地区を巡る約7*のコースで行われた。

フォトピククス



齊藤

昂哉くん

10カ月

毎日、お散歩。ちょっぴり日焼けが男らしい！=わんぱくでもいい、たくましく育ってほしい、父= (上今泉、齋藤弘治・晶子さんの長男)



中野

憲一くん

11カ月

最近、人のまねがめつきり上達した憲一。何度もくり返し見せて、みんなを楽しませてくれます。(大谷、中野景介・えり子さんの長男)



三栖

優美夏ちゃん

10カ月

私、この間初めて床屋さんへ行ったの。泣かずに、おとなしくしてたらいつ間にか男の子みたいになっちゃった！(上今泉、三栖由美・湖葉美さんの長女)



鶴田

翼くん

10カ月

僕は翼。いたずらが大好き。早く歩けるようになって、もっと、いたずらしたいです。(中新田、鶴田幸夫・由美さんの長男)

まんまるぶるぶる



市内保育園児の絵画展

5月9日から3日間、市民ギャラリーで「はぐら海老名の子供たち」と題して、4・5歳児の力作約400点が展示された。



交通事故ゼロを願って

交通事故を未然に防止するため、5月12日、市内の869カ所のカーブミラーの清掃と破損状況調査が行われた。



フォークダンス教室を開催

フォークダンス愛好者や初心者を対象に、5月11日から25日までの3回、運動公園総合体育館で「フォークダンス教室」が行われた。

楽しい仲間



食生活改善推進団体えびな会

い、脂肪やコレステロール摂取さらに塩分や糖分を控え動物性や植物性食品など、偏らずバランスある食生活で成人病予防を食生活の改善から推進しようというものです。

「はんやパンなどの主食、肉や魚や卵などの主菜、さらに野菜や海藻のような副菜をそろえて、1日30食品を目標に、いろいろ食べても食へ過ぎのないように腹も目目の食事が大切」です。私たちは、市民健康の日や各行事の日、また、地域に入りバランスある組合せの食事を作り試食をしていただき、成人病の予防は食事からと、会員一同がんばっています」と同会長は話してくれました。

▼一面の写真は、実際の結婚式におじゃまして撮らせて頂きました。お忙しい中、協力して頂いた方々、ありがとうございました。

編集後記

▼緊張と着慣れない着物：でも介添人の細やかな心遣いで安心された方もいたことでしょう。私も、先月お世話になりました。(茂)