



【毎月開催】健康相談のお知らせ(予約制)

健康全般、歯科口腔に関することに保健師・管理栄養士・歯科衛生士がアドバイスします(1回の相談時間は30分～45分)

Web予約受付フォーム▼



日にち	時間	定員
6月23日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
7月29日(水)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

※歯科衛生士への相談は①の枠1人のみ

「生活習慣病チェック」で身体のセルフチェックしてみませんか

メタボや生活習慣病のリスクなどについて、携帯電話やスマホ、パソコンで、いつでも気軽にチェックできる生活習慣病チェックシステムを導入しました。

ご自身の“今”の身体状況を把握し、毎日の健康づくりにお役立てください。

利府町 生活習慣病チェック



携帯電話・
スマホは
こちらから▶



※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

熱中症予防講座

申込締切：6月10日(水)

大塚製薬株式会社様から、熱中症予防に必要な知識や予防方法などについて分かりやすくお話しさせていただきます。

- と き 6月12日(金) 午後1時30分～午後3時
(午後1時15分開場)
- と ころ 町民交流館(ペア・パル利府) 研修室1～3
- 定 員 50人
- 申込方法 電話または窓口、二次元コード



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

フレイル予防のための筋力トレーニング教室

トレーニングマシンを使用した筋力トレーニングの方法を学び、運動習慣を身につけ健康長寿につなげます。トレーニングマシンを初めて使用する方でも楽しく参加できます。

- 対 象 町内に住所を有する、運動制限のない65歳以上の方
町主催の筋力トレーニング教室に参加したことがない方
- 内 容 温水プールのスタジオとマシンジムを使用し、筋力トレーニングの方法を学びます。
- 時 間 午前10時～午前11時30分
- 持ち物等 水分補給用の飲み物、室内用運動靴、汗拭きタオル



第1期(全6回)

- 定 員 16人
- 日 に ち 7月7日(火)、7月21日(火)、8月4日(火)、
8月18日(火)、9月1日(火)、9月15日(火)

第2期(全6回)

- 日 に ち 9月29日(火)、10月6日(火)、10月20日(火)、
11月17日(火)、12月1日(火)、12月15日(火)

- ・すべて予約制です。
- ・第1期または第2期いずれかを選んでお申し込みください。
- ・原則全回参加可能な方を募集します。(特定の回だけの参加はできません。)
- 申込方法 電話または直接介護福祉係までお申し出ください。(先着順)
- 申込期間 6月5日(金)～6月12日(金)
- 受付時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日除く)
- 費 用 無料
- 会 場 利府町温水プール(エアロビクススタジオ・マシンジム)

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

広告枠



株式会社 **利府衛生**

一般廃棄物処理・産業廃棄物収集運搬
し尿処理・浄化槽維持管理・清掃業務

〒981-0111 利府町加瀬字東後山19-1

TEL 022-356-2424 FAX 022-356-5066



Rifujikou

あなたの町の
車屋さん

新車中古車販売・車検・板金・塗装
東北運輸局指定工場

有限会社 **利府自動車整備工業**

宮城郡利府町しらかし台六丁目8-3(しらかし台工業団地内)

車のことならお気軽に
ご相談ください! TEL022-356-5177

「第2次はつらつ健康利府プラン」の健康に関する8つの分野別の取組み

「食育の推進」～基本目標1「食を楽しむ、食への感謝のこころを育みましょう」～
 ～基本目標2「地産地消や食文化を大切にし、次世代へ伝えましょう」～

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

町では、第2次はつらつ健康利府プランに基づき食育を推進しています。食べることは生きることです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を学び、バランスの良い食事を自分で選ぶ力を身に付けることが健康な身体と心を育むことにつながります。

この機会に「食」について考えてみませんか？

★みんなで楽しく食べましょう

「共食」を知っていますか？

「共食」とは、家族や友人など誰かと一緒に食事をする事です。

研究によると、共食の機会が多い人ほど心の健康状態が良く、栄養バランスの取れた規則正しい食生活を送っている傾向があります。

休日は家族そろって食卓を囲む、友人など誰かと食事をするなどみんなで楽しく食べる機会を作りましょう。

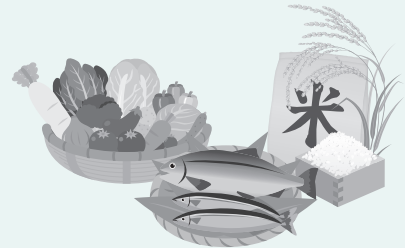


★地元の食材を選びましょう

「地産地消」とは、地域で作られたものをその地域で消費することです。

地元の農林水産物・食品を選ぶことで、新鮮で安全・安心なものを楽しめるだけでなく、生産者の応援や輸送エネルギーの削減にも貢献できます。

利府町を含む宮城県には、豊かな山の幸、海の幸があります。地域の食材を知り、選び、味わいましょう。



▼「食材王国みやぎ宮城旬鮮探訪」はこちら



宮城県各地の食材マップや旬の時期が分かる食材カレンダー、県産食材を使用した加工品、飲食店が検索できます。

▼「みやぎの地産地消」はこちら



地産地消を推進するために食育活動に取り組んでいる料理人や生産者などの『伝え人(びと)』や卸売市場、地産地消推進店、レシピなどが掲載されています。

▼利府町観光ガイドはこちら



利府町内の飲食店などが検索できます。

第2次はつらつ健康利府プラン「食育の推進」 目標項目(抜粋)	令和4年度 ベースライン	令和14年度 目標値
「家族と一緒に食事をする(共食)人の増加」(3歳児)	76.8%	100%
地場産品(利府町産、県内産等)を意識して選ぶ人の増加	61.4%	70.0%以上

みんなで地元のおいしい食材を囲み、楽しい食事の時間にしましょう！

健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

広告枠

地域の「交通安全教育センター」



宮城県公安委員会指定

利府自動車学校

高校生の「免許応援キャンペーン」実施中！

〒981-0103 利府町森郷一里塚1

TEL 022-356-4191 FAX 022-356-5837



意匠登録 第 1572335 号

商標登録 第 5907273 号

亀屋石材

TEL.022-255-7130/022-396-0315