



区報さえき 10.1号

P7・P8編集・佐伯区役所区政調整課
〒731-5195 佐伯区海老園二丁目5番28号
☎943-9703 ㊟923-5098

ささえあい えがおあふれる きぼうのまち

佐伯区だより

広島市佐伯区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/>

佐伯区の人口 / 140,783人 (301人増)
佐伯区の世帯数 / 63,618世帯 (717世帯増)
令和3年8月末現在 (前年同月比)

食欲の秋 スポーツの秋 健康づくりをはじめましょう!

10月は市の健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の推進月間です。心身ともに自立して健康的な生活を送ることができるよう、食と運動に関連した取り組みを紹介します。
固地域支えあい課(☎943-9731 ㊟923-1611)

食欲の秋

おいしいものがたくさん収穫され、食欲が増す季節です。ついついたくさん食べてしまうと、食塩摂取量も多くなりがちです。食塩の取り過ぎは高血圧をまねき、心臓病や脳卒中を引き起こす可能性があります。日頃の食生活を見直し、「おいしく減塩」に取り組みましょう。



【日本人の食事摂取基準(2020年版)】より

おいしく減塩 1日マイナス2g

まずは今よりマイナス2gを目標に!

- 食品を選ぶとき
食品パッケージの栄養成分表示を確認し「食塩相当量」の少ないものを
- 料理を作るとき
だしや牛乳・酒などのうま味、香辛料や香味野菜、酢やレモンなどを活用



▲米酢に、昆布、いりこ、かつお節を入れるだけ。1カ月を目安にお使いください。焼き魚などにお勧めです。

区ホームページでは、お薦めレシピやおいしく減塩するコツなどを掲載しています。

区HP ページ番号 11345

スポーツの秋

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅を1日を過ごしたり在宅勤務をしたりする人が増えています。

身体を動かすことが減って「体重が増えた」「気分が晴れず寝つきが悪い」といった不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。

身体活動を適度に保つと

- 生活習慣病を予防・改善
- 気分の落ち込みを予防・改善
- 生活リズムが整う
- 質のいい睡眠をもたらす

やってみよう!! テンプラス10生活

まずは今より10分長く身体を動かすことを目標に!

- 掃除を隅々まで丁寧に
- 仕事の合間にストレッチ 30分に1回は立ち上がるなど
- 歩数を増やす 散歩などの運動だけでなく、室内の移動でも

ウォーキング認定制度にチャレンジ!!

元気じゃけんひろしま21 マスコットキャラクター「そらママ」



ウォーキングに取り組み、一定距離を歩いた人を対象に「認定証」と「広島広域都市圏ポイント」をプレゼントしています。詳しくは地域支えあい課(上記)へ。

防犯川柳を募集します

防犯への願いを、5・7・5で表現してみませんか。

◆募集期間 10月15日(金)まで

◆募集テーマ

- ・特殊詐欺の被害防止
- ・子ども・女性・高齢者の犯罪被害防止
- ・インターネット犯罪の被害防止
- ・スマートフォンやタブレットの安全な利用
- ・少年健全育成・少年犯罪の防止
- ・見守りボランティアへの思い など

川柳を手書きで記載して、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、郵送で佐伯区防犯連合会(〒731-5156 倉重一丁目26-1)へ。ファクスでも申込可。詳しくは佐伯警察署、区内交番・公民館で配布している募集チラシで

固佐伯警察署生活安全課(☎922-0110)

佐伯区防犯連合会(☎922-0580 ㊟922-0590)

アートフェスタ佐伯区2021

区内を芸術的に染める「アートフェスタ佐伯区」を今年も開催します。期間中(11月1日~30日)の催し物のスケジュールなどについては、11月1日号の8面でお知らせします。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります。



▲アートフェスタ佐伯区2020で募集した「未来に残したい佐伯区の地域資源イラスト・写真募集」の最優秀作品 固同委員会事務局(地域起こし推進課内☎943-9705 ㊟943-9718)

11/13(土)開催 「親子で楽しく! ランニングレッスン」

去年大好評だったランニングレッスンを今年も開催します。近年子どもの体力低下が問題になっています。ランニングフォームや早く走れるコツを親子で学んでみませんか。

固小学校低学年の子どもと保護者

固11月13日(土)13:30~15:30

固佐伯区スポーツセンター

固電話で地域支えあい課へ。

先着50人

固同課(☎943-9731 ㊟923-1611)



こちら! 佐伯警察署②

特殊詐欺に注意!!

【特殊詐欺を知っていますか】

特殊詐欺とは、電話・メールなどで嘘を信じ込ませ、金銭をだまし取るという犯罪です。

手口としては、「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」「架空料金請求詐欺」などがあります。

現在、広島県内では特殊詐欺の被害が相次ぎ、

区内でも既に1000万円を超える被害が発生し、前年を上回っています。

【電話でお金のお話は詐欺!】

自分にも詐欺電話がかかるかもしれないと危機感を持ち、何かあれば

必ず110番通報し、被害を未然に

防ぎましょう。

県警のメールマガジンでは、特殊詐欺などの各種防犯情報を発信しています。(登録は右の二次元コードから空メールを送信)

固佐伯警察署(☎922-0110 ㊟922-0113)

