

区報あき  
9.1号

P7・P8編集・安芸区役所区政調整課  
〒736-8501 安芸区船越南三丁目4-36  
☎821-4903 FAX 822-8069

# 安芸

広報ひろしま  
市民の市政

広島市安芸区役所 検索  
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/akiku/

安芸区公式  
Facebook  
https://www.facebook.com/hiroshimashiakiku

## 9月は健康増進普及月間です

### 栄養バランスのとれた食事を取ろう



#### ① 三つの料理をそろえよう

「主食」、「主菜」、「副菜」の三つの料理をそろえる事で、栄養バランスのとれた食事になります。

#### 主食

ごはんやめん類など  
炭水化物を多く含む



#### 主菜

魚や肉、大豆製品など  
たんぱく質を多く含む



#### 副菜

野菜やきのこ類など  
ビタミンや食物繊維  
を多く含む



#### ② 「元気じゃけん定食」を作ろう

区保健センターでは、三つの料理がそろった家庭で簡単に作れる「元気じゃけん定食」のレシピを考案し、公開しています。

安芸区の元気じゃけん定食

### 時短！ ロールキャベツ！！

#### 主菜

逆転！ロールキャベツ  
のトマト煮  
巻いて、煮るだけ



#### 副菜

たたききゅうりの  
なめ茸和え  
たたいて  
あえるだけ

#### 主食

ごはん

#### 副菜

ピーナッツかぼちゃ  
つぶして、あえるだけ

レシピは→  
こちら



暑さも和らぎ過ごしやすい気候になってきて、いろんなことを楽しめる季節となりました。日頃の食生活や身体活動を見直して健康で長生きするための生活習慣を目指してみましょう。

岡地域支えあい課 (☎821-2809、☎821-2832)

### 運動習慣を身につけよう



- ・一駅前で降りて、歩いてみよう
- ・お風呂上がりや休憩時間にストレッチ＆筋トレ
- ・家事をしながら爪先立ち

市は「健康ウォーキング認定制度」で頑張るあなたを応援しています

市HP ページ番号 2866

「瀬野川健康ウォーキング」に参加してみませんか(下記に詳細)

### 瀬野川健康ウォーキング



瀬野川河川敷を舞台に海田町と共催で健康ウォーキングを実施します。ゴール地点では子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。



日10月14日(土) 【集合場所】織田幹雄スクエア前(海田町中店8-24)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

場織田幹雄スクエア(海田町)～区スポーツセンター

申所定の申込用紙か申込フォーム(右二次元コード)で、

9月29日(金)までに。申込用紙は、地域起こし推進課か

地域支えあい課、区スポーツセンターなどで。先着300人

岡地域起こし推進課 (☎821-4904、☎822-8069)



↑  
参加申込みは  
こちらから

第1部	第2部	内容	場所
8:50	9:40	受け付け	織田幹雄スクエア(海田町中店8-24)
9:15	10:10	開会式(1部のみ)、ウォーキング講習	
9:45	10:30	河川敷ウォーキング(第2部の希望のみノルディックウォーキング可)	瀬野川河川敷など
10:00	12:30	健康応援ひろば、ニュースポーツ体験、おたのしみ抽選など	区スポーツセンター

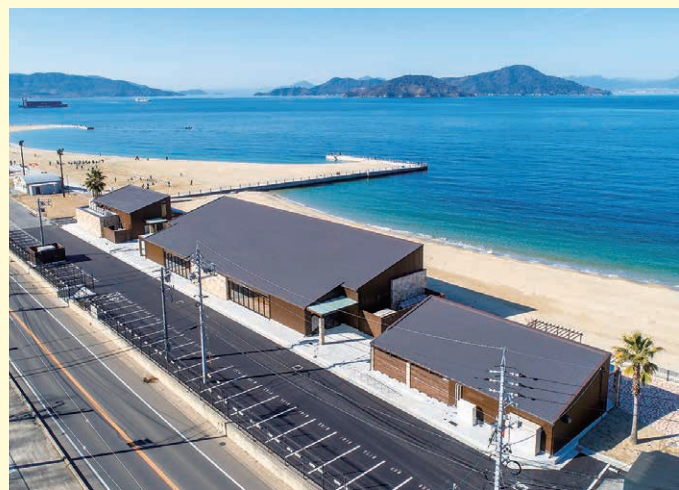
市HP ページ番号 346563

今年もやります

## 安芸地区交流まつり inベイサイドビーチ坂

安芸地区の魅力盛りだくさん! ご当地キャラも大集合!

今春に物販施設と飲食施設がオープンした西日本最大級の海浜「ベイサイドビーチ坂」を舞台に、安芸区と安芸郡4町(府中町、海田町、熊野町、坂町)の魅力が詰まった交流まつりを開催します。



ぼくたちとの撮影会もあるよ。  
会場で待ってるね!



日9月24日(日)10:00~16:00

場ベイサイドビーチ坂(安芸郡坂町水尻)

場安芸地区特産品などの販売、クイズラリー、キャラクターとの撮影会、安芸地区の魅力紹介など

岡地域起こし推進課 (☎821-4904、☎822-8069)

クイズラリーなど企画が盛りだくさんです。素敵な景品も準備しており、昨年度同様、ご当地キャラクターもたくさん登場します。当日は、同会場ではまきみフェス(ビーチスポーツやステージショーなど)が行われます。

詳しくはこちら

