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　FAX822-8069

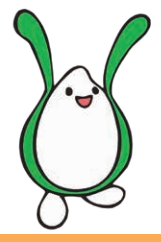
安芸

広報ひろしま 市民と市政
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！

食事と運動で 健康づくり

市食育マスコットキャラクター「食育グリーン」



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」

健康は日々の習慣の積み重ねです。日頃の食生活や身体活動の習慣を見直して、これからも健康で過ごすための生活習慣を身に付けましょう。
問地域支えあい課（☎821-2809、FAX821-2832）

野菜を食べよう！

健康に欠かせない野菜

野菜には、病気に対する抵抗力を高めたり、生活習慣病を予防したりするビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

1日に必要な野菜の量

1日に**350g以上**の野菜を食べることが推奨されています。市民1人当たりの1日の平均野菜摂取量は240gなので、推奨される量まで、あと**110g**の野菜が必要です。1日小皿**5杯分**の野菜料理を食べることを目標に、まずは普段の食事にプラス1皿を心がけましょう。

350g分の野菜の目安量

生の場合：両手3杯分

ゆでの場合：片手3杯分

野菜たっぷり！簡単「さばみそ野菜蒸し」

1人約165gの野菜が取れるメイン料理です。

【材料（2人分）】
・もやし　1袋
・パプリカ（細切り）　1/2個
・小松菜（4㌢幅に切る）　1株
・さばみそ缶　1缶
・にんにく（チューブ）　4㌢
・ごま油　小さじ2

【作り方】
①耐熱容器にもやし、パプリカ、小松菜、さばみそ缶（煮汁ごと）、にんにく、ごま油を順に入れる。
②ラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
③全体をざっくり混ぜる。

市では、他にも簡単に作れる「栄養士おすすめレシピ」を動画で公開しています。詳しくは右二次元コードで。

ウオーキングをしよう！

ウオーキンググループに参加してみよう

ウオーキングを楽しく続けるためには、仲間と一緒に歩くのも一つの方法です。自分に合ったグループを見つけてみませんか。参加希望者は地域支えあい課（☎、FAX上記）へ。

初心者も無理なく楽しく

団地特有の起伏を生かし、足腰を強くしようとみんなで声を掛け合いながら、楽しく活動をしています。よければご参加ください！

▲矢野南歩こう会の皆さん

グループ名	活動日時	活動拠点など
あき万歩会	第3㈮の午前	市近郊
あきく魅力探見隊	第1㈯8:30～15:00	区内
矢野ウオーキング会	第2・4㈮10:00～11:30	矢野公民館
瀬野川歩こう会	第4㈮9:00から	中野公民館
海田・船越歩こう会	第2・4㈬9:30から	区総合福祉センター 海田町保健センター
矢野南歩こう会	毎週㈮8:30～9:30	矢野みなみ会館
阿戸歩こう会	第2㈬9:30～11:30	阿戸公民館
スカイウオーキング会	第2㈬13:30～15:30	瀬野駅北口

市HP　ページ番号 3030

瀬野川健康ウオーキング

瀬野川河川敷を舞台に、海田町と共催で健康ウオ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を開催します。
日10月5日㈯　【集合場所】織田幹雄スクエア前（海田町中店8-24）
【行程】織田幹雄スクエア（海田町）～区スポーツセンター（約4km）
申所定の申し込み用紙か、申し込みフォーム（右二次元コード）で、9月30日㈪までに。申し込み用紙は、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250人
問地域起こし推進課（☎821-4904、FAX822-8069）

時間	内容	場所
9:00	受け付け	織田幹雄スクエア
9:20	開会式、ワンポイントレッスン	
9:50	河川敷ウオーキング（ノルディックウオーキング可）	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

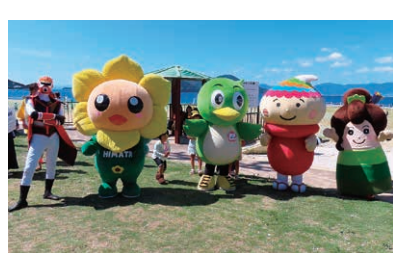
市HP　ページ番号 389413

お知らせ　防災訓練・防災フェア

日9月29日㈰8:45～13:00
場矢野南小学校
内避難訓練、エアベッド・段ボールベッド組み立て体験、救急教室、区保健師による血栓予防体操、煙体験、警察・消防コーナー
※駐車場はありません。公共交通をご利用ください
問地域起こし推進課（☎821-4905、FAX822-8069）

イベント　安芸地区交流まつりinくまの

今年は熊野町筆まつりで、安芸区と安芸郡4町（府中町、海田町、熊野町、坂町）の魅力が詰まったイベントを開催します。
日9月22日㈰9:30～16:00
場熊野中学校グラウンド（熊野町中溝六丁目1-1）
内安芸地区特産品などの販売、クイズ、キャラクターとの撮影会、キャラクター人気投票、各区町の魅力紹介　など
問地域起こし推進課（☎821-4904、FAX左記）



▲安芸地区のキャラクターたち。左から府中戦士ツバキマン、ヒマ太君、坂うめじろう、ふでりん、おやのちゃん

安芸区の人口と世帯　［令和6年7月末現在（前年同月比）］　人口　75,439人（1,170人減）　35,718世帯（21世帯減）