

6月は食育月間！

野菜、食べていますか？

野菜不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化など生活習慣病のリスクが高まります。その他にも、便秘や肌あれなどさまざまな不調をもたらします。

目標！あと70g！※

サラダや、野菜がメインの小鉢を1食1皿以上、1日5皿分、食べることをめざしましょう。

※国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の平均値は1日約280gと報告されています。目標は1日350gですので、あと70g(小鉢1皿程度)野菜が足りません。

身近なことから「食」に関心を持ち、毎日の食事を楽しみめるといいですね。



トマト
大東市食育キャラクター

毎月19日の「食育の日」に、LINEで簡単レシピを配信しています。「大東市」を友だち登録し、受信登録で「健康」にチェックを入れると届きます。



LINE
友だち登録



野菜たっぷりレシピ

ボルシチ

野菜と牛肉のうまみがつまっていて、野菜がおいしくたっぷり食べられます。1食あたりの野菜摂取量：110g



作り方はこちら

固地域保健課 ☎ 874・9500

お届けします/ 地域のお話



楽しくおいしく日本文化を味わう 相撲体験+ちゃんこ鍋ツアー

アクティブ・スクウェア・大東で「相撲体験+ちゃんこ鍋ツアー」が体験できることを知っていますか？

アクティブ・スクウェア・大東には、全国でも珍しく、両国国技館と同じ土を使った本物の土俵があります。この土俵はジェンダーフリーで、相撲スーツの貸し出しもあるので、女性も相撲体験ができます。参加者はアマチュア力士に相撲の歴史や四股の踏み方などを教えてもらい、ストレッチと取組を一通り体験した後においしいちゃんこ鍋がいただけます。

相撲は外国人観光客に人気のあるテーマですが、実際に体験できる機会は限られています。日本の様式美と品格、礼儀作法が学べる「相撲体験+ちゃんこ鍋ツアー」は、世界に誇れる観光資源です。大東市から相撲という日本文化の素晴らしさを発信している一例です。

体験予約も可能です。

固アクティブ・スクウェア・大東 ☎ 0570・001・962



◀まわしを締めて
気合十分



見本の四股を披露▶



▲外国人観光客と記念撮影



6月29日(土)

午後1時30分(30分前開場)
キラリエホール

無料
(整理券要)

男女共同参画映画会

映画で見つけよう!男女が共に生きるヒント ディズニー『モアナと伝説の海』



電子申請



定 250人

券 6月3日から人権室、アクロス、市民会館、来びらり南郷、北条人権文化センター、野崎人権文化センターで配布。電子申請も可

6月23日~29日は「男女共同参画週間」です
今年のテーマ『だれもがどれも選べる社会に』

「アクロス」男女共同参画ルーム登録団体を募集
登録団体は毎週月・火・水曜日に無料で使用できます
(申し込み要)。詳しくはお問い合わせください。

問 人権室 ☎800・3255 ☎872・2268

7月4日(木)

午後5時(15分前開場)
サーティホール(大ホール)

無料
(整理券要)

サーティホール自主事業公演

大阪交響楽団無料公開リハーサル

因ザ・シンフォニーホールで行われる定期演奏会の公開リハーサルです

●演奏予定曲=ドヴォルザーク/チェロ協奏曲 作品104 ほか

☒指揮:ジェイソン・ライさん、

チェロ:パヴェル・ゴムツィアコフさん、大阪交響楽団

☒未就学児不可 定 千人

券 6月11日から文化協会、サーティホール、歴史とスポーツふれあいセンター、アクロス、まなび南郷、まなび北新で配布

※一人4枚まで。全席自由席

☒リハーサルの一部を公開するもので全曲通して演奏するとは限りません。進捗状況によって大幅に変更する場合あり

問 文化協会 ☎873・0810、総合文化センター ☎873・0030 主催=文化協会



©飯島 隆

編
集
後
記

特集(3~6ページ)の取材で、飯盛城跡と平野屋新田会所跡へ行ってきました。普段は歴史や遺産にあまり興味のない私でも、史跡について事前に調べていたおかげか、現地では過去と未来

を想像することができました。同じ景色でも、知ってから見るのと何も知らなくて見るのとでは、違った景色に見えるのだと実感しました。(保)

飯盛城跡について話しながら山頂へ▶



人のうごき 令和6年4月末現在(前月比) 人口:116,122人(-71人) 世帯数:58,258世帯(+82世帯)