

と元気アップ↑栄養教室

20歳以上の栃木県民が、1日に摂取している食塩量は、男性で10.7g、女性で8.8g。

1日の食塩摂取は男性で7.5g、女性で6.5gを目標としており、県民の約8割が1日の食塩摂取の目標量を超えていました。

(令和4年度県民健康・栄養調査より)

食塩摂取量が多いと血圧が上昇し、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。



食塩摂取量を減らしましょう!

生活習慣病予防のための料理教室『元気アップ栄養教室』を開催します!
テーマは「減塩」です。



- ▶ 対象者 = 上三川町民で18歳以上の方
- ▶ 日時 = 令和8年1月27日(火) 午前10時～正午
- ▶ 場所 = 上三川いきいきプラザ
- ▶ 内容 = 管理栄養士によるミニ講話「食塩摂取量を減らすコツ」
調理実習※「食生活改善推進員のおすすめ料理」※作った料理は持ち帰りになります。
- ▶ 参加費 = 500円
- ▶ 申込み = 令和8年1月20日(火) までに成人健康係へご連絡ください。
- ▶ 共催 = 上三川町食生活改善推進協議会

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎ 0285(56)9133

ファミサポ提供依頼会員募集

ファミリー・サポート・センター提供会員・依頼会員を募集しています

◎ファミリー・サポート・センターとは

子育ての援助を受けたい人と、行いたい人が会員になり、地域で子育てを支えあう有償のボランティア活動です。

☆幼稚園・保育園・習い事への送り迎え

☆学童保育から習い事への送り迎え

☆上の子の参観日や遠足・運動会の時に、下の子をお預かり

☆少しの時間だけど預かってほしい時…など

◎会員の条件について

【提供会員】町内に居住している20歳以上の方で、心身ともに健康な方。

※申込み後に指定する講習の受講が必要です。

【依頼会員】町内に居住または、勤務している方で、生後6か月から小学6年生以下のお子様の保護者。

◎報酬について(ファミリー・サポート・センターの利用料金)

保 育	月曜日から金曜日の午前7時～午後7時	1時間あたり700円
	土・日・祝日及び年末年始並びに上記以外の時間帯	1時間あたり800円
送 迎	交通費(自家用車利用時)	1回あたり200円
	公共交通機関、タクシーを使用した場合	実費
食 事	食事(ミルクを含む)の提供をした場合	実費

※興味がある方のお問い合わせ、お待ちしております。

▶問い合わせ先=子ども家庭課 相談支援係 ☎ 0285(56)9137
(ファミリー・サポート・センター事務局)

宝くじの助成金で防災倉庫・ 防災資機材を整備

この度、『本郷台第三自治会自主防災会』がコミュニティ助成事業（宝くじ助成金）の自主防災組織育成助成事業を活用し、防災倉庫・投光器・ポータブル電源などの防災資機材を整備しました。

今回の整備により、地域の防災力向上に繋げることが期待できます。

『コミュニティ助成事業（宝くじ助成金）』とは…

一般財団法人自治総合センターにより、宝くじの社会貢献広報事業として、「コミュニティ活動に必要な備品」や「安全な地域づくりと共生の街づくり」などに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与しています。

〈今回整備された防災資機材〉



▶問い合わせ先＝総務課 防災係 ☎ 0285(56)9115

上三川と真岡に在る
髪、まつ毛、まゆ毛、脱毛
を取り扱う美容室

abbzi
Hair Revo

美容
LOVE
人材
募集



フル、時短、パート、業務委託 働き方はさまざま

業界エリアトップクラスの 給与形態

客個室、スタッフ専用トイレ、駐車場

社保、労保、有休、年末年始休暇、賞与、社割 完備

時代に負けない美容室 アブジー のメンバーになりませんか

ご家族、知人にぜひご紹介ください

スタイリスト、アシスタント、アイリスト

ご応募待ってます!!



株式会社 Jill plus ☎0285(38)9234 ✂上三川町上蒲生1489-8

まずは検索しよう!

▶ abbzi.com

広告