

ハッピーイートプログラム (高齢者栄養改善) 事業

平成 27 年 9 月より高齢者の健康保持増進のために重点新規事業として、皆さんがより良い食生活をおくれるよう管理栄養士や保健師等による栄養改善事業を実施しています。

I 訪問車のお知らせ

管理栄養士や保健師等がこの車(右写真)に乗って、皆さんのお話を伺いに参ります。

これまでに 75 名の方のお宅に訪問させていただき、食事や健康状態についてのお話を伺わせていただきました。

皆様にバランスの良い食事や健康に興味を持っていただけるようがんばりますので、よろしくお祈りします。



II 栄養教室のお知らせ

健康で長生きするための食事についての話や調理実習を行う教室を開催します。

●実施内容

健康に役立つお話を調理実習

(約 500kcal のバランスランチとヘルシーおやつ)

日程	実習内容予定
6月23日(休) <10:00~13:00>	野菜たっぷりバランス食を作ってみよう
7月26日(火) <10:00~13:00>	エネルギー控えめ食を作ってみよう
10月28日(金) <10:00~13:00>	脂質控えめ食を作ってみよう
11月22日(火) <10:00~13:00>	塩分控えめ食を作ってみよう
12月16日(金) <10:00~13:00>	バランスのよいおせち料理を作ってみよう

●対象者

鏡石町在住の方ならどなたでも

●定員

各 20 名程度

●開催場所

町勤労青少年ホーム内 2 階調理実習室、会議室

●持ち物

筆記用具、電卓、エプロン、三角巾

●参加費

1 回 350 円

●問い合わせ・申し込み先

健康環境課 ☎ 62-2115

※調理実習の食材発注がありますので、お申し込みは各日程の 1 週間前までにお願いします。

「食と健康」ヘルスアップセミナーのお知らせ

- ◆対象 健康や食生活に関心のある方ならどなたでも！定員は 20 名程度です。
- ◆開催場所 町勤労青少年ホーム
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み 6 月 3 日(金)までに健康環境課 (☎ 62-2115) までお申し込みください。
- ◆日程・内容 (全 8 回)

月日	時間・場所	内容
<第1回> 6月10日(金)	9:30~13:00 2階会議室・調理実習室	オリエンテーション 調理実習:「バランス食」 学習:栄養バランスガイドを使って、自分がとるべき量を知ろう
<第2回> 7月(日程未定)	13:30~15:00 場所:未定	健康セミナー(医学講習会)
<第3回> 7月6日(水)	9:30~13:00 2階会議室・調理実習室	調理実習:「減塩で美味しい献立」 学習:みそ汁の塩分を測定し、我が家の味付けを知ろう! 塩分と健康の関係は?
<第4回> 8月17日(水)	9:30~11:30 2階会議室	学習:「食品衛生と食中毒」 家庭でできる食中毒予防や食品安全に関するお話 ※鏡石町ヘルスマイト合同研修
<第5回> 9月13日(水)	9:30~12:00 2階会議室	学習:「献立を考えてみよう」 演習:食品成分表を使ってカロリーを計算します
<第6回> 10月5日(水)	9:30~13:00 2階会議室・調理実習室	調理実習:「前回の献立を調理しよう」 学習:自分たちで栄養計算した献立の調理
<第7回> 11月17日(水)	9:30~11:30 駅前集合	実技:「手軽にできる運動~ウォーキング」 鳥見山公園までウォーキングします ※鏡石町ヘルスマイト合同研修
<第8回> 12月20日(水)	9:30~13:00 2階会議室・調理実習室	調理実習:「簡単ヘルシーなおやつ」 学習:ボランティアと食生活改善推進員活動について 閉講式:修了証書発行

※ 終了後、希望者は食生活改善推進員(ヘルスマイト)として活動できます。

人口減少抑制目指し

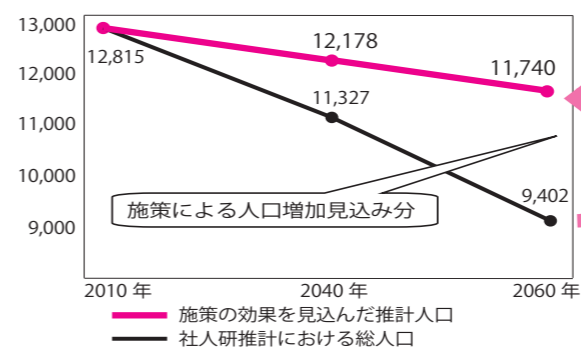
「人口ビジョン」 「まち・ひと・しごと創生総合戦略」策定!!

町では、人口減少に歯止めをかけ、人口の現状と将来の姿を示し、今後取り組むべき将来の方向を提示する「鏡石町人口ビジョン」及び「鏡石町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。これは、町全体の施策の総合集約版である「鏡石町総合計画」を踏まえた上で、さらに特定の切り口(人口減少克服・地方創生)に限定した計画です。

●目指すべき将来像
通勤に便利で住むにも快適、子育てしやすい環境を備えた定住の町「鏡石」

●人口ビジョン
2060年、11,740人の人口を目標とします

町の人口は、高度成長期以降、増加を続けてきましたが、2010年(平成22年)の12,815人、ピークに、東日本大震災の影響もあり減少傾向に転じています。今後も、全国的に人口減少の傾向が強くなることが予想され、2060年(平成72年)には9,402人にまで減少すると推計されます。



▲鏡石町の目標人口

済の活力低下、地域産業の縮小などが懸念されます。その人口減少に対する取組の方向性として、①自然増の達成(合計特殊出生率の上昇)、②社会増の達成(安定した転入超過)、③開発による新たなひとの呼び込み(200世帯、800人の定着)を目指し、2060年の目標人口を11,740人としました。

●総合戦略

「ついつい」が「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む好循環を創出します

総合戦略では、目指すべき将来像を実現するため、人口減少問題を克服し、持続的な発展の実現に向けて実効性のある施策を推進し、各種施策・事業を展開することで、人口減少と高齢化対策を図り、地方創生の実現を目指します。

総合戦略の計画期間は平成27年度(31年度)までの5年間となっており、目指すべき将来像を実現するため、4つの柱からなる基本目標・プラスワンを設定し、各種施策・事業を展開していきます。

●基本目標1
安心して子育てができる結婚・出産・子育てのトータルな環境を整え、若者の心をつかむ

安心して子どもを産み育てられるよう環境を整え、若い世代の新規転入を呼び込み、若者の心をつかむ町をつくります。

●基本目標2
町の魅力を高め、アピールすることのできるにぎわいを生み出す

●基本目標3

田んぼアートや岩瀬牧場などの魅力スポットや資源を活かし、多くの人を呼び込みにぎわいを生み交流を盛んにします。

●基本目標4
住みやすい住宅地を形成し転入増を図る

町の住宅地環境をきれいに改善することなどにより、住みやすく心地よい住宅地を形成し、転入増を図ります。

●プラスワン
連携中核都市圏への推進

近隣市町村と連携し、一定の圏域人口を有しつつ活力ある社会経済を維持するための、経済成長のけん引などの機能を備えた拠点の形成を図ります。

▼問い合わせ先
総務課 ☎ 62-2117