



8月31日は野菜の日
8月20日～9月10日は野菜週間です (保健センター)

ベジタベちゃん with すこやかちゃん

じゃあ
質問です!

1日に必要な野菜量は
何グラムだと思おう?

350g



詳しくは、[ベジタベプラス](#) [検索](#)

健康づくり推進員 松島さんの

野菜がおいしくなる
手作りディップ



材料をまぜるだけ!
お子さんと一緒に
作ってくださいね

<材料>

- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・みそ 小さじ 1
- ・すりごま 大さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1



きゅうり食べられたよ!

夏休み親子料理教室

参加者募集

(主催・講師：大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会)

カンタン手作りパンにチャレンジ!

～野菜たっぷり! ハンバーグ&スープ&サラダ～

日時 = 8月29日(火) 9時30分～14時

場所 = 保健センター「さんて郡山」

対象 = 市内在住の幼稚園年長児・小学生とその保護者
(祖父母の参加も歓迎、こどもだけの参加は不可)

定員 = 20組 (申し込み先着順)

昨年度の様子

持ち物 = エプロン・三角巾
(または大判のハンカチ等)
・食器ふきん3枚・手ふき
タオル

費用 = 1人500円

申込・問合せ = 8月7日(月)

～15日(火)に、電話で

保健センター「さんて郡山」 ☎ 58-3333 へ



熱中症を予防しよう～5つの声かけ～

温度に気をくばろう

飲み物を持ち歩こう

休息をとろう

栄養をとろう

声をかけ合おう



「熱中症予防 声かけプロジェクト」 (<http://www.hitosuzumi.jp>)

(保健センター)

ご利用ください

熱中症対策の一環で、暑さにより屋外等で気分が悪くなられた市民のみなさんが、暑さや日差しから逃れるため、一時的にクールダウンできる場所『クールシェルター』として、下記の市の公共施設をご利用ください。

<対象施設> 市役所・各地区公民館・南部公民館・DMG MORIやまと郡山城ホール・市立図書館・総合公園施設・矢田コミュニティ会館・各ふれあいセンター・社会福祉会館・小泉町出屋敷コミュニティセンター・里山の駅「風とんぼ」・保健センター「さんて郡山」 ※各施設、業務時間中のみ利用可能