

COLUMN:Health

健康コラム

栄養士さんの知恵袋「大人の食育」

最近、「食育」という言葉を耳にすることが多くなりました。食育とは、健康的な生活を送るために必要な「食」に関するありとあらゆる力を身に付けることです。

子どもの食習慣は、一緒に暮らす大人の影響が大きいかを忘れてはいけません。例えば、外食やファストフードなどを好んで食べる家庭の子どもには、肥満が多いのも事実です。同じように、食事のマナーや食の好み、食に対する考え方など、まるで鏡のように大人の習慣を映し出しているのです。

食育というと「子どもが対象」と思われがちですが、実は大人にこそ必要なものだと思います。「親の背を見て子は育つ」ということわざのとおり、周囲の大人が今より食に関心を持ち、望ましい食生活を送ることが一番の食育になるのです。

【家庭でできる食育】

○親子で買い物

○親子で料理

○大人が朝食をとる

○表示や原材料を確認

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

市民生活コーナー

「墓を引っ越す」と言ったら、寺から高額な費用を要求された！

■どんな相談があるの？

○遠方の寺の檀家になっていて、そこに亡くなった両親の遺骨や先祖の位牌がある。高齢で遠くまで墓参りに行けないので、遺骨などを家の近くの合同納骨堂に移したい。寺に問い合わせたところ「250万円支払うよう

に」と言われたが、支払うべきなのか。墓を撤去し、遺骨をほかの寺などの墓に移す際に高額なお布施（いわゆる離壇料）を要求されたという相談が全国的に寄せられています

■注意することは？

○このようなお布施については、明確な基準がないため、金額に納得がいかない場合、寺と話し合うことになりやす

○墓の引っ越しには、自治体から交付される「改葬許可書」が必要です。寺などの墓地管理者から交付される「埋蔵（埋葬）証明書」を持参の上、自治体に申請してください

○墓を移転する際は、一般的に墓を撤去し、さら地にする費用や新たな墓の購入費などが必要です

■困ったときは？

○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111)内線259へ

いわて花巻空港

ダイヤ改正のお知らせ

いわて花巻空港の定期便ダイヤが10月29日から変わります。いわて花巻空港から札幌線、名古屋線、大阪線、福岡線の直行便のほか、那覇（大阪線または福岡線から乗り継ぎ）や熊本（名古屋線から乗り継ぎ）への乗り継ぎ便も利用できます。

※いわて花巻空港駐車場（1150台）は利用無料です

●航空券の予約購入
▽日本航空（JAL）
☎0570-0251071
▽フジドリームエアラインズ（FDA）
☎0570-550489
※いずれも午前7時～午後8時

【問い合わせ】本庁観光課
(☎24-2111)内線289

■定期便ダイヤ(10月29日～平成30年3月24日)			
◇札幌(新千歳)線(JAL、最短55分)			
花巻発	札幌着	札幌発	花巻着
9:00	9:55	7:40	8:40
14:35	15:30	12:55	13:55
17:30	18:25	16:00	17:00

◇名古屋(小牧)線(FDA、最短70分)			
花巻発	名古屋着	名古屋発	花巻着
8:55	10:20	7:10	8:20
※1 10:20	11:45	※1 8:35	9:45
15:50	17:15	13:55	15:05
18:50	20:15	17:05	18:15

※1 12月28日～31日、平成30年1月2日～8日、3月16日～24日のみ運航

◇大阪(伊丹)線(JAL、最短80分)			
花巻発	大阪着	大阪発	花巻着
9:15	10:50	7:10	8:30
12:30	14:05	10:40	12:00
15:35	17:10	13:30	14:50
18:50	20:30	17:00	18:20

◇福岡線(JAL、最短115分)			
花巻発	福岡着	福岡発	花巻着
15:20	17:30	12:45	14:40
※2 (13:40)	(15:55)	※2 (11:15)	(13:10)

※2 平成30年2月1日～3月24日の運航時間

いいトコ発見!

地域おこし協力隊

ブドウ × 空き家で町おこし

-大迫地域担当 鈴木 寛太-

大迫町でブドウ農家になりたい人が、ブドウの農作業の体験をしながら宿泊できるよう、空き家を活用して宿泊場所にできないか昨年か有原隊員と考えていました。

▲完成した畳部屋
▲家具作りの様子

▲ことし8月に完成した「かんだはうす」

お口から始める健康長寿

お口には、食べる機能や話す機能、表情をつくる機能などがあります。

また、よくかんで食事をする、脳の神経細胞の働きが活発になり、食べ過ぎの抑制や認知症の予防にもつながります。

健康長寿の実現には、お口の健康を保つことが大切です。

❖お口のケアをして健康長寿

健康で明るく、生き生きとした生活を送るためには「お口の機能維持とバランスの良い食事」「適度な運動」「積極的な社会参加」の三つが大切です。

お口のケアには、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と、歯科医師や歯科衛生士による専門的なケアがあります。専門的なケアは、お口の清掃のほか、お口の機能回復なども行います。

歯科医院でお口の状態をチェックしたり、歯磨きのアドバイスをを受けたりするなどして、小まめにケアしましょう。

※市ではさまざまな歯科健診を実施しています。対象者には通知しますので受診しましょう

第16回花巻市歯科保健大会

花巻発 イー歯トーフ8020

日時

11月11日(土)、午前10時～午後4時

会場

文化会館

内容

○各種表彰(午後1時～2時30分)…80歳で20本以上の歯がある人の表彰など

○特別講演(午後2時30分～3時40分)…「健口(けんこう)づくりから口福(こうふく)へ」(講師は花巻市出身のフリーアナウンサー 畑中美耶子さん)

○口腔がん検診(午前11時～午後3時)

※事前の申し込みが必要です[申込開始日…10月20日(金)]

入場料 無料

※歯科健診や歯磨き相談なども行います。詳しくは下記へ

【問い合わせ・口腔がん検診の申し込み】

健康づくり課(☎23-3121)

11 2017(H29).10.15

広報はなまき No.272 10