

小諸市

<https://www.city.komoro.lg.jp>

小諸市動物園 NIGHT ZOO 2019

日時：8月8日(木)～10日(土) 午後6時30分～8時30分
(受付時間は午後6時～6時30分)

料金：高校生以上 300円 小・中学生 100円 (小学生未満無料)

場所：小諸市動物園

内容：フクロウガイド・ムササビガイド
ペンギンの運動会・シカ谷散策
モルモットのぷりぷり大行進
ふれあい(リクガメ、モルモット、パンダマウス)
アニマルシアター・工作会

申し込み：不要(受付時間までにご来園ください。)



問い合わせ先

小諸市懐古園事務所 (22) 0296

軽井沢町

<https://www.town.karuizawa.lg.jp>

第71回 軽井沢夏期大学 日程 8月2日(金)～4日(日) 場所 軽井沢中央公民館

～日本列島人の起源～

軽井沢夏期大学は、大正7年に新渡戸稲造と後藤新平により創設され、戦前戦後は一時中断されていましたが、昭和24年に再開され、本年度で71回目を迎えます。

◆一般講座

日 時		講 師	演 題
8月2日(金)	午前9時30分～11時50分	独立行政法人国立科学博物館 人類研究部 海部 陽介先生	「日本人はどこから来たのか？」 ～航海者だった祖先たち～
	午後1時～3時30分	独立行政法人国立科学博物館 人類研究部 篠田 謙一先生	「DNAから見た日本人の起源と成立」
8月3日(土)	午前9時30分～11時50分	札幌大学教授・元旭川市博物館館長 瀬川 拓郎先生	「もうひとりの日本列島人」 ～オホーツク人と古代の日本列島～
	午後1時～3時30分	愛媛大学教授 アジア古代産業考古学センター 村上 恭通先生	「古代国家成立にいたる 鉄器生産の発展過程」
8月4日(日)	午前9時30分～11時50分	東京大学名誉教授 神野志 隆光先生	「『日本』という国名」 ～国号の由来と歴史～
	午後1時～3時30分	小説家 池澤 夏樹先生	「『古事記』の魅力」 ～そこからわかる古代日本人の性格～

◆英会話ゼミナール 日 時：8月2日(金)・3日(土) 午後1時～3時30分
講 師：町内小中学校英語指導助手 クラス：初心・初級と中・上級の2クラス
※英会話ゼミナール参加希望者は、電話等で7月19日(金)までにお申し込みください。

※受講料は、全講座(一般、ゼミナール)無料です。
※昼食は、各自で用意してください。
※会場内の「喫茶ひまわり」で、軽食を購入できます。

問い合わせ先

軽井沢夏期大学事務局(生涯学習課内) (45) 8695

介護のとびら

問い合わせ先

地域包括支援センター(保健福祉課地域包括支援係)

(31) 2510

フレイル予防・改善のために

栄養(食生活・口腔機能)

皆さん、健康のためには肉類や油脂類を避け、摂取カロリーを制限した方がよいと思っていませんか？
中年期までは生活習慣病予防のためにそのような食生活を心掛けることが大切ですが、高齢期ではむしろ悪影響となる恐れがあります。

合言葉は『さあにぎやかにいたる』

高齢になると、食事摂取量の減少や消化吸収機能の低下、食事の準備が難しいなどの理由で低栄養状態に陥りやすくなります。低栄養状態が続くと免疫力や体力・筋力が低下するため、体調を崩しやすくなったり、転倒・骨折の危険性が高くなったりします。

不足しがちな動物性たんぱく質食品を中心に、下表の10の食品群を摂ると自然に栄養のバランスが良くなります。

下表を参考に、色々な食品を摂るよう心掛けていきましょう。

お口の健康と健康長寿の深いつながり

近年の研究で、歯周病を中心としたお口のトラブルが様々な病気と深く関係していることがわかってきました。特に高齢期では、歯周病菌が混じった唾液や食べ物が気管から肺に入り込むことで誤えん性肺炎を引き起こしやすくなる他、歯が抜けて食事量が減ることから低栄養状態になりやすいと言われています。

また、歯が抜けても義歯を使用せずに放置していると噛む刺激が脳に伝わらなくなり、認知症になるリスクも高くなります。

お口の健康は健康長寿の必須条件です。定期的に歯科健診を受けて歯磨きチェックや歯石の除去等をしてもらい、必要に応じて正しく義歯を使用しましょう。



10の食品群	摂りやすくするためのポイント
1 ③かな	干物や加工品、いか、えびなど
2 ㊤ぶら	炒め油、パンに塗るバター、ドレッシングなど
3 ②にく	ウインナー、ベーコンなどの加工品
4 ㊤ゆうにゆう	チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
5 やさい	加熱などでかさを減らしてたっぷり
6 ㊤いそう	のりやひじきなどの乾物に
7 いも	ふかしてお菓子の代わりに
8 たまご	炒り卵などで少量からでも
9 ㊤いず	豆腐や油揚げなど
10 ㊤だもの	朝食やデザートに

《7月介護予防教室》
第4回 7月12日(金)
「楽しく体を動かそう！」
(運動 その1)

講師

健康運動指導士

田澤 幸枝 氏

日常生活に取り入れやすい運動を楽しく学びましょう。

御代田町 移住者交流会

持ち寄り じゃなくても

お試し編

参加費無料!!

申し込みは
①、②とも
前日まで

①回目

7月25日(木)

エコールみよた和室
(御代田町大字馬瀬口1901番地1)

希望者のみ
おにかけうどんや勾玉(400円)づくり、
「みよたかるた」などを用意しています。

②回目

8月3日(土)

信州みよたクラインガルテン 大星の杜・面替 交流施設
(御代田町大字面替599番地1)

希望者のみ
流しそうめんは竹を組むところから、
「みよたかるた」などを用意しています。

①、②回目ともに午前10時から午後2時まで出入り自由

御代田町で初めての移住者交流会を開催します。もちろん、移住者と話がしてみたい! という地元のみなさんも大歓迎です。
※今回は、移住者交流会お試し編です。今後、本格的に開催していくため、参加していただいた際には、ぜひご意見をお寄せください。

申し込み・問い合わせ先 企画財政課地域振興係 (32) 3112

全国発送

■お届け先1ヶ所につき
全国一律 **756円**

■10,800円以上お買い上げの場合
お届け先1ヶ所まで **送料無料**

麵工房 やまいし 栄町店
Tel.32-2022/Fax.32-3966

信州・みよた発 麵工房やまいしのお中元

信州そば三昧セット



各種セットございます

数量限定品 浅間山麓蕎麦便り



☐そば詰め合わせ☐

町内産そば粉使用 みよたそば



御代田町特産品認定

日頃お世話になっているあの方へ
おいしい信州の麵を
お贈りしませんか