



みんな健康!

元気・いきいき 寄居町!

健康ひろば

電子申請・
届出サービス

▼その他／健康づくり課
581・2121
内線213・216



▼その他／食物アレルギーの対応は行っていません。
健康づくり課

▼申し込み／8月1日(金)午前9時～14日(木)午後5
時に、電子申請・届出サービスからお申し込みく
ださい。

▼講師／野菜ソムリエプロ・牧野悦子先生

▼費用／無料

▼持ち物／エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、
水分補給ができるもの

▼定員／6組

※定員に達した時点で受付終了となります。

▼対象／町内在住の小学生とその保護者

※親もしくは祖父母等の保護者と一緒にご参加くだ
さい。

▼場所／保健福祉総合センター(ユウネス)
2階栄養指導室

▼日時／8月23日(土)午前10時～午後1時
(受付午前9時45分)

旬の野菜の選び方、食べ方等を学びながら、親子で
一緒に楽しく参加できる料理教室を開催します。夏
休みのこの機会にお子さんと一緒にぜひご参加くだ
さい。

▼日時／7月30日(水)午後1時30分～3時(質疑応答等含む)

▼場所／男衾コミュニティセンター会議室A・B、
多目的ホール

▼対象／20歳以上の町民の方

▼定員／40人(申込順)

▼内容／「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

▼講師／明治安田生命保険相互会社

▼費用／無料

▼申し込み／7月14日(月)午前9時～25日(金)正午に、電子申
請・届出サービスまたは電話で健康づくり課へお申し込
みください。

▼その他／この講座は、明治安田生命保険相互会社の営業
目的によるものではありません。

7月の健康講座を開催！ 健康チェックと一緒に参加しませんか

町では定期的に、脳血管疾患対策の一環として「健康
チェック」を実施しています。7月の健康チェックでは「睡
眠」についての健康講座を同日開催します。ぜひご参加くだ
さい。

健康講座

▼日時／7月30日(水)午後1時30分～3時(質疑応答等含む)

▼場所／男衾コミュニティセンター会議室A・B、
多目的ホール

▼対象／20歳以上の町民の方

▼定員／40人(申込順)

▼内容／「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

▼講師／明治安田生命保険相互会社

▼費用／無料

▼申し込み／7月14日(月)午前9時～25日(金)正午に、電子申
請・届出サービスまたは電話で健康づくり課へお申し込
みください。

▼その他／この講座は、明治安田生命保険相互会社の営業
目的によるものではありません。

健康チェック

健康講座の前後で実施！

▼時間／午後1時～1時20分、午後3時～3時30分

▼内容／血圧測定、血管年齢測定、推定野菜摂取量測定、健
康に関する情報提供等

▼費用／無料

▼申し込み／不要

▼その他／健康チェックのみの参加も可能です。

健康づくり課

581・2121内線214

電子申請・
届出サービス

8月の保健事業

問 健康づくり課 ☎ 581・2121内線211・212

こころの健康相談

要事前予約

日時	26日(火)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族 および関係者



ふるさと健康体操

生活習慣病予防
軽運動教室

日	7日、21日 (各木曜日)	日	11日、25日 (各月曜日)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター (よりい会館) 3階スポーツ レクリエーション室	場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合
は中止となります。

令和7年7・8月のYORII KENKO弁当の販売について

町の健康課題を「食」を通じて改善するため、令和6年度に女子栄養大学との連携事業の一環として考案したYORII KENKO弁当を今年度も販売します。“野菜たっぷり、塩分控えめ、栄養バランスの整った”弁当となっていますので、ぜひお申し込みください。

販売日程

	販売日時	申込受付期間
7月販売	7月24日(木)、25日(金) 午前11時～午前11時30分	7月11日(金)午前9時～7月16日(水)正午
8月販売	8月20日(水)、21日(木) 午前11時～午前11時30分	8月1日(金)午前9時～8月6日(水)正午

販売場所 役場1階ロビー

販売する弁当 ～たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ～

〈おしながき〉
主 食 ご飯(胚芽精米入り)
主 菜 豆腐ハンバーグ
副 菜 なすとパプリカの甘酢炒め
小松菜としらすの海苔和え
かぼちゃサラダ
デザート みかんゼリー



販売数 各日34食(予定)

販売価格 650円(税込み)

申し込みできる方 町内在住・在勤の方

申し込み方法

電子申請・届出サービスからお申し込みください。

※予約は、7月と8月それぞれ1人1回、最大2個まで

※電子申請についてご不明な点がございましたら健康づくり課へお問い合わせください。



7月分



8月分

その他

- 申込数が販売数を上回った場合は抽選販売とさせていただきます。
- 当選された方のみ購入可能となります。
- 抽選結果は、申込受付期間最終日の翌日までに、登録いただいたメールアドレスへ送付します。
- 当選後、キャンセルされる場合は、必ず前日までに健康づくり課へご連絡ください。
- 販売日午前11時30分を過ぎてもお見えにならない場合は、販売することができません。
- 食物アレルギーの対応は行っていません。
- 食事指導、食事療法を受けている方は、主治医に確認の上、お申し込みください。
- 抽選方法に関するお問い合わせには、お答えできません。

レシピの一部を紹介 【なすとパプリカの甘酢炒め】

〈材料 2人前〉
なす・・・1個(80g)
赤パプリカ・・・1/6個(20g)
片栗粉・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
酢・・・小さじ1/2
水・・・大さじ2
サラダ油・・・小さじ1

〈作り方〉
①なすはヘタをとり、0.5～1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
②パプリカはヘタと種をとり、一口大に切る。
③しょうゆ、砂糖、酢、水を混ぜ合わせる。
④①の水気を切ったなすと②のパプリカに片栗粉をまぶす。
⑤フライパンに油を入れ熱し、なすを焼く。なすの両面に焼き色がついたら、
パプリカと③を入れる。とろみがつくまで煮詰めて、なすとパプリカにからめる。
★とろみがつきにくい場合は水溶き片栗粉を少し加えてみましょう。

問 健康づくり課 ☎ 581・2121内線213・216