

## 下諏訪町に関する情報を入手しましょう！

【メール配信サービス】町から発信される新型コロナウイルス感染症に関する情報や、イベントの詳細等をメールにて受け取ることができます。(事前の登録が必要です)



お持ち帰り承ります



詳細はホームページをご確認ください。



■お問い合わせ  
下諏訪町産業振興課  
電話 27-1111

# しもすわテイクアウト 応援キャンペーン

特典交換は  
6月1日(月)から  
開始します

下諏訪町内でテイクアウト等を実施している店舗を下諏訪町のみんなで応援するキャンペーンです。最新情報は、町のホームページをご覧ください、引き換え等につきましては、5月1日に全戸配布した専用用紙をご使用ください。

【概要】参加店舗を応援して500円以上のレシートを5枚集めるとクオカード・下諏訪商連商品券のいずれか500円分がもらえます。  
※数に限りがありますので無くなり次第終了

対象期間 4月17日(金)から9月30日(水)  
対象店舗 しもすわ飲食店応援企画の登録店舗  
対象者 下諏訪町民の方のみ  
特典交換期間 6月1日(月)から10月30日(金)  
(土日祝除く 午前9時から午後5時)  
特典交換場所 下諏訪商工会議所(下諏訪町4611番地)



## まんじ ちの 万治さん家の健康ダイアリー

万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世大家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフが答えします。  
万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！  
保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



お父さん！「食育月間」って知ってる？食べるこのイベントがあちこちであるんだって！おいしいもの食べに行こうよ。

メタボってなあに？

おいしいもの？ダメダメ！健診前に太ったら困るだろ？メタボって言われちゃうよ。

父さんみたいに、運動もしないで太っていると生活習慣病になりやすいんだってさ。子どもだって太り過ぎは良くないぞ！

僕はちょっとぽっちゃりだから大丈夫！

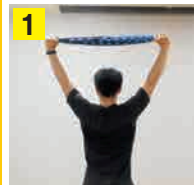
そんなことないぞ。子どもの時に太っていると、大人になっても太りやすいんだぞ。そういえば前に、最初に野菜を食べるといって聞いたような…。よし、父さんと一緒に試してみるか！お前も一緒に野菜から食べるんだぞ～！

## ちょこっとエクササイズ



今月は…  
「背中」の体操

1. 両手でタオルを持ち、頭の上に持ち上げます
2. 頭の後ろへ力強く下ろしましょう



栄養士

みなさんは食べる順番を気にしていますか？最初に野菜、次に肉や魚などのおかず、最後にごはんなどの主食を食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。野菜から食べることで太りにくい体を作ることができます。ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

また、最近は核家族化やライフスタイルの多様化によって、食卓の囲み方も変化し、1人で食事をとる「孤食」が増えています。家族や友人と会話を楽しみながら食事をすることも健康づくりには欠かせませんね。食育月間を機に、野菜から食べること、みんなでおいしく食べることを意識してみましょう！

信濃ノ國一之宮 二十四節氣  
諏訪大社 秋宮門前  
神楽

2層のごはんに、香り豊かな極上海苔、おかずは紅鮭に甘めの玉子焼き。シンプルな海苔弁に仕上げました。素材だけど贅を尽くした逸品をどうぞご賞味ください。



良質な食材はやっぱりうまい。

## のり 有明海苔弁当『極み』

— 日本全国厳選素材のこだわり —

1,300円 + 税 (ご予約にて)

お渡し時間 定休日/水曜日

11:00 ~ 14:00

16:00 ~ 18:00

TEL.0266-78-8868

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

5月1日現在 人口 19,769人 (男 9,551人・女 10,218人)  
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,832世帯 ※住民基本台帳数値

■印刷/オノウエ印刷