

**足腰げんき教室／介護予防**  
でいつまでも若々しく！  
▼日時／①12月15日(水)②22日(水)・13時30分～15時▼会場／象潟公民館▼内容／①腰痛・膝痛の原因と対処法②若さを保つ簡単体操／腰痛・膝痛を

**エンジンスポーツ教室**  
スマイルボウリング  
▼日時／12月15日(水)・13時30分～15時▼会場／金浦公民館▼参加費／無料▼持ち物／運動着、飲み物  
問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

**講座・イベント**  
秋田県主催「高齢者向けスマートフォン操作体験会」  
▼日時／①12月8日(水)②19日(水)③2月25日(金)・11時～12時30分、14時～15時30分▼会場／①金浦公民館②象潟公民館③仁賀保公民館▼対象／県内在住の65歳以上の方▼参加費／無料▼定員／先着10人※スマートフォンは主催者で準備します。  
問NPO法人あきたパートナーシップ 4018・829・5801

**ヨガ&元氣アップ教室**  
▼日時／12月17日(金)・13時30分～15時▼会場／金浦公民館▼内容／バランスボールを使った体幹運動と脳トレ、ヨガストレッチ▼講師／由利栄美氏▼参加費／300円▼持ち物／飲み物、タオル  
問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

**シニア人材活用セミナー**  
▼日時／12月17日(金)・13時～15時▼会場／ホテルアイリス▼内容／①「人生100年時代」企業の果たす役割②「シニア層の助成金制度」▼対象／企業の総務、人事担当▼参加事業所数／先着20社▼申込期限／12月10日(金)  
問秋田県シルバー人材センター連合会 4018・888・4680

**クリスマスカード作り**  
▼日時／12月19日(日)・10時～11時30分▼会場／仁賀保労働青少年ホーム▼対象／幼児(保護者同伴)、小学生▼参加費／無料▼定員／先着20人(要予約・保護者含む)▼持ち物／はさみ、のり(先の細いもの)、色鉛筆  
問図書館仁賀保分館 35・4711

**第12回大人のためのピアノ・パーティー**  
▼日時／12月19日(日)・14時～15時▼会場／仁賀保労働青少年ホーム▼対象／幼児(保護者同伴)、小学生▼参加費／無料▼定員／先着20人(要予約・保護者含む)▼持ち物／はさみ、のり(先の細いもの)、色鉛筆  
問図書館仁賀保分館 35・4711

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**仁賀保作業班**  
44-4306  
三共 37-3055  
あべ建設 37-3099  
コマツ建設 38-2250  
須田興業 38-2509  
兼松工務店 44-2151

**担当** 担当地区  
仁賀保作業班 鈴、平沢、琴浦、室沢、院内、杉山、田抓、上小国、塚、百目木、石田、横根、馬場、小国、畑、水沢、桂坂、下坂、上坂、冬師、釜ヶ台  
三共 芹田、三森、両前寺  
あべ建設 中野、畑、東畑、立居地、三日月、伊勢居地、寺田、樋ノ口、田抓、横根  
コマツ建設 金浦地域(旧国道、旧国道東側)、前川、大竹、下浜山  
須田興業 金浦地域の狭い路線  
兼松工務店 西中ノ沢、洗釜

**担当** 担当地区  
備ステップ建設 44-2588 北部工業団地、大塩越、中橋町、浜の町、大町、向山、島、大谷地、立石、建石、関、妙見町、武道島  
須藤商店 43-6522 島、中橋町、一丁目塩越、二丁目塩越の狭い路線  
齋藤建設 44-2216 本郷、横岡、舟岡、水岡、目貫谷地  
森建設工業 44-2311 石名坂、長岡、大森、大飯郷、長坂線、大須郷、小砂川、飛、黒川、金浦地域(旧国道西側)  
拓進開発興業 44-2200 武道島、桜ヶ丘、四隅池、鳥の海、鳥屋森、大砂川、川袋、大境、小滝  
佐々木工業 43-2108 象潟歩道  
※その他、狭路線等を個人・団体に委託して実施します。

**重要物には目印を**  
除雪で損傷を受けないよう、注意が必要な場所や構造物がある場合は、赤い布をつけた竿を立てるなど、目印を付けてください。  
**除雪要望は地区会長へ**  
除雪を迅速に行うためには、現場の情報を正確に把握することが必要です。除雪の依頼は必ず各地区会長へ連絡してください。  
**各自で手直しの協力をお願いします**  
作業時に各戸の玄関等の出入口をふさいでしまう場合があります。面倒でも各自で手直しの協力をお願いします。

**除雪作業に協力ください**  
▶除雪の路線には順序があります  
作業は早朝から開始しますが、バス路線や通勤・通学路を優先的に行います。  
▶路上駐車は絶対にやめましょう  
路上駐車があると、除雪作業の障害になり、多くの人の迷惑になるので絶対にやめましょう。  
▶道路に雪を出すことはやめましょう  
道路への排雪は、交通事故の原因になりますので絶対にやめましょう。  
▶除雪車には絶対に近づかないでください  
除雪は大型車両で行うため、運転者の視界は狭くなっています。事故を防ぐため、車両に対して無理な追い越しや接近などはしないでください。

**予防しよう！講師／木内麻美子氏(由利本荘医師会病院)**  
▼対象／65歳以上で両日とも参加可能な方▼定員／30人▼申込期限／12月10日(金)  
問地域包括支援センター 32・3045

**予防しよう！講師／木内麻美子氏(由利本荘医師会病院)**  
▼対象／65歳以上で両日とも参加可能な方▼定員／30人▼申込期限／12月10日(金)  
問地域包括支援センター 32・3045

**予防しよう！講師／木内麻美子氏(由利本荘医師会病院)**  
▼対象／65歳以上で両日とも参加可能な方▼定員／30人▼申込期限／12月10日(金)  
問地域包括支援センター 32・3045

**予防しよう！講師／木内麻美子氏(由利本荘医師会病院)**  
▼対象／65歳以上で両日とも参加可能な方▼定員／30人▼申込期限／12月10日(金)  
問地域包括支援センター 32・3045

**予防しよう！講師／木内麻美子氏(由利本荘医師会病院)**  
▼対象／65歳以上で両日とも参加可能な方▼定員／30人▼申込期限／12月10日(金)  
問地域包括支援センター 32・3045

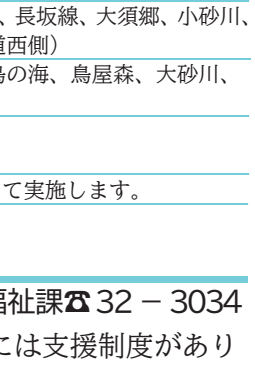
**高齢者世帯等雪下ろし支援事業**  
問 長寿支援課 32-3042 / 福祉課 32-3034  
建設業者や作業代行者などに屋根の雪下ろしを依頼した場合、次の要件を満たす世帯には支援制度があります。

**助成対象世帯**  
市民税非課税世帯で次のいずれに該当する世帯  
(1)65歳以上の高齢者のみの世帯  
(2)障がいがある方が同居する世帯  
(3)ひとり親世帯(子が18歳以下)

**助成対象の範囲**  
(1)居住する住宅の雪下ろし(車庫等は除く)  
(2)屋根からの落雪等による住宅への危険を避けるための最小限の除排雪

**助成内容**  
業者に支払う雪下ろし費用の半額  
(1)1年度内2回まで  
(2)上限は1回45,000円(千円未満は切り捨て)

**その他**  
助成対象が限定される制度のため、該当するかどうかは事前に担当まで問い合わせください。



**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。  
▼日時／12月23日(木)、24日(金)・10時～13時▼会場／金浦保健センター▼参加費／300円▼定員／両日とも先着14人▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

**健康づくり食育教室③**  
3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と、「我が家