

総合体育館

1月スポーツイベント

圃総合体育館 Tel.22-6622

7日(日)	岐阜県ミニテニス協会 第24回団体交流大会
8日(祝)	山口市バドミントン連盟 初打ち大会
13日(土)	岐阜県中学生学年別 バドミントン大会(複合)
14日(日)	第42回岐阜県バレーボール中学生 新人大会岐阜地区予選会
21日(日)	第14回岐阜県レディースバドミントン 選手権大会(個人戦)
28日(日)	山口市バレーボール連盟 第54回ふれあいソフトバレーボール大会

夜間休館日 1月21日(日)

山口市広報番組

地上デジタル放送
12chCCNチャンネル

圃総務課人事秘書室 Tel.22-6821

今月の放送内容

1回15分間放送

火曜 18:00~18:15
木曜 20:15~20:30
土曜 19:30~19:45

- 山口市LINE公式アカウントリリース
- ギネス世界記録®に挑戦

リポーターの
石川結菜です。

清流と緑のまち
やまがた

画像提供：CCN

掲載したスケジュールは予告なく変更される場合があります。

file.10

教えて！元気君 ～健康のひけつ～

圃健康介護課 Tel.22-6838

高血圧予防 ～減塩について考えてみよう～

塩分を取り過ぎるとどうなるの？

塩分が増えると、体は塩分濃度を保つため水分をため込もうとします。その結果、血液の量が増え血管に強い圧力をかけながら全身を巡るため血圧が上昇します。また、塩分の取り過ぎは胃がんの原因になることもあります。

1日の塩分摂取量

塩分摂取量は平均10.1g(令和元年国民健康・栄養調査)で、次の目標量より多い状況です。

■生活習慣病予防のための目標量

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

■高血圧・慢性腎臓病の重症化予防のための目標量

男性・女性：6g未満

小さじ1(5ml)の調味料に含まれる塩分量

- ・マヨネーズ 0.1g
- ・トマトケチャップ 0.2g
- ・中濃ソース 0.4g
- ・淡色辛みそ 0.7g
- ・濃口しょうゆ 0.9g

減塩商品

- ・減塩みそ 0.3g
- ・減塩しょうゆ 0.4g

減塩のコツ

- ・ラーメンなどはスープを残す…塩分を50%以上カットできます。
- ・献立の味にメリハリをつける…1品しっかりと味をつけ、ほかを薄味にすることで満足感が得られます。
- ・減塩商品を活用する…塩分が多いしょうゆやみそを減塩商品に変えると、約半分の食塩量になります。
- ・薬味や香辛料を活用する…ワサビやコショウ、唐辛子などを用いることで塩分を控えながらおいしく食べることができます。



元気君からのアドバイス

塩分の取り過ぎは高血圧につながるよ。
無理のない範囲で減塩に取り組もう！

高富児童館

休館日 1日、2日、3日、7日、8日、14日、21日、28日

問い合わせ Tel.22-4750 HP 高富児童館



学童行事(市内小学生対象)

日時	行事名	内容	定員	持ち物など
27日(土) 13時30分～15時	かざり巻きずしをつくろう! ※高富公民館集合・解散	太巻きを切ったらどんな絵柄が出てくるかな?楽しく巻きずしを作ろう。	なし	材料費300円、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、持ち帰り用袋、巻きずし(家にある人だけ)、お茶、ハンカチ、マスク
毎週木曜日 16時～16時40分 ※4日は休み	将棋クラブ ※年間登録受付中	初めての子ども将棋が好きな子も気軽に参加してね。		お茶、ハンカチ
毎月開催	月間チャンピオン～ふらば～! ※申し込み不要	月替わりのテーマにチャレンジし、その月のチャンピオンを決定します。誰でもいつでも気軽に挑戦できます。		

おもちゃ病院

日時	内容
15日(月) 10時～正午	壊れたおもちゃを修理します。

遊びのひろば(乳幼児対象)

日時	行事名
毎週月・水曜日 10時30分～	にじっこタイム ～親子あそび～※申し込み不要
13日(土) 10時～	2023年10月生まれさん集まれ～ ※市内乳児と保護者対象、要申し込み
20日(土) 10時30分～	パパとあそぼう ※申し込み不要
20日(土) 14時～	お兄ちゃん・お姉ちゃんとあそぼう ※小学生との交流、申し込み不要
27日(土) 10時～11時30分	ゆりかご～妊婦さんとその家族のための教室～ ※市内妊婦中の人とその家族、要申し込み

出張ひろば(乳幼児と保護者対象、登録なしで参加できます)

日時	内容	場所
19日(金) 10時～15時	19日(金) 10時30分～11時30分 小嶋タイム 子育てコーディネーターの出張相談あり	伊自良コミュニティセンター
12日(金)、26日(金) 10時～15時	12日(金) 10時30分～11時30分 つくしんぼタイム 子育てコーディネーターの出張相談あり	西武芸公民館

乳幼児教室(市内乳幼児と保護者対象、教室時間 10時30分～11時30分 ※随時受け付け中)

教室名	対象	開催日	場所	内容	持ち物など
ベビママ	令和5年生まれ	9日(火)	高富児童館	手形足形アート	スティックのり、はさみ、着替え、お茶など
		23日(火)		赤ちゃんになってみよう	動きやすい服装、着替え、お茶など
ミルキー	令和4年度生まれ	16日(火)		ボールあそび	
すくすく	令和3年度生まれ	26日(金)		からだあそび	
のびっこ	令和2年度生まれ	12日(金)			

子どもげんきはうす

休館日 1日、2日、3日、7日、8日、15日、21日、22日、29日

問い合わせ Tel.23-2323 ※休館日は変更する場合があります。

学童行事(市内小学生対象) ※申込受付 1月6日(土)9時～

日時	行事名	定員	持ち物など
20日(土)、27日(土) 10時～11時30分	くるくるしゃぼん玉	各5人 要申し込み	お茶、ハンカチ、 作品を持ち帰る袋

Happy Happy Birthday

内容	～1月お誕生日のお友達集まれ～ 写真と手形で記念を残しませんか。
持ち物	L版写真1枚、身長・体重が分かるもの

遊びの提供(未就学児対象)

日時	行事名	内容	定員
毎週火曜日 11時～11時30分	げんきタイム	親子遊び	各10組 ※申し込み不要
10日(水)、31日(水) 11時～11時30分	おはなしタイム	絵本のよみきかせ パネルシアターなど	
4日(木)、17日(水)、18日(木) 10時30分～11時	わくわくタイム	おに	

学びの空間 はぐはぐ[hughug]

日時	19日(金) 10時～11時50分
テーマ	子育て応援団を増やそう
講師	岐阜家庭教育研究所職員

幼児サークル(年間登録制)

親子が一緒になって、創作活動や集団遊びを1年通じて楽しく行います。

教室名	日時	行事名	定員	持ち物など
マミーサークル(1歳児親子)	11日(木) 10時30分～11時30分	みんなで豆まき	各20組	お茶、その他必要なもの
マミーサークル(2歳児親子)	25日(木) 10時30分～11時30分			