



街のホットな話題をお届けします

8/23  
火曜日小学校3年生の藤井聡太くん  
将棋の全国大会で優勝

岡山県倉敷市にて開催された「第10回全国小学生倉敷王将戦(低学年の部)」において、見事優勝の栄冠に輝いた藤井聡太くんが、市長を表敬訪問しました。

史上最年少名人になった谷川浩司九段が好きな藤井くんは、「将来、プロ棋士になりたい」と照れながら抱負を語っていました。市長は「将来の名人と握手ができた。今から将来が楽しみです。」と激励しました。

9/1  
木曜日名誉市民の故加藤庄右さん  
追悼式しめやかに

愛・地球博の誘致、準備活動において、市民と地域が一丸となった取り組みを支え、市の活性化およびまちづくりの推進に尽力され、今年7月に瀬戸市名誉市民として推挙された故加藤庄右さんをしのぶ追悼式が、9月1日、文化センターにてしめやかに執り行われました。

祭壇には、数千本の菊の花と遺影が飾られ、故人の遺徳をしのぶ750人の方々のご冥福を祈り献花をしました。

市長は、「故人は、21世紀万国博覧会誘致瀬戸地区協議会の会長を務めるなど万博の誘致から成功に向けて尽力されました。本市への功績は、大変大きなものでした。」と追悼の辞を述べ、お別れを告げました。

健康コラム

No.5

## 食欲の秋

朝夕は涼しくなり、秋の足音が聞こえるようになってきました。夏バテも解消され、食欲が止まらないという方は要注意です。

好きなものを、好きなときに、好きなだけ食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。この偏った食習慣こそが、生活習慣病の大きな要因になります。食習慣を急に变えることは難しいと思いますが、まずは自分の食生活を見直してみましょう。

～チェックしてみましょう！～

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く、夜に一度にたくさん食べる | <input type="checkbox"/> 揚げ物や甘いお菓子が好き   |
| <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好き           | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない     |
| <input type="checkbox"/> 毎日、お酒を飲む           | <input type="checkbox"/> 早食いである         |
| <input type="checkbox"/> 外食が多い              | <input type="checkbox"/> 食べ残しも残さず食べてしまう |

どうでしたか？ チェックがついた項目は改善するように努力してみましょう。それが食生活改善の第1歩です。

バランスの良い食生活を送るためには、1回の食事に主食(ご飯、麺類、パン)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品のメニュー)、副菜(野菜のメニュー)を組み合わせてと自然にバランスがとれます。

瀬戸市健康応援キャラクター  
めたぼうし