

男女共同参画 コラム

『三日坊主のあなたでもできる！ 聞かないと損する楽やせダイエット』

企画：ふそう男女共同参画懇話会



講演の様子

11月16日(土)中央公民館にて扶桑町出身で元NHK科学・環境番組部専任ディレクターの北折一氏きたおりはじめを講師にお迎えし、講演会を開催しました。当日は120名の方にお越しいただきました！

★講演会の内容

ダイエットと健康についてのウソ・ホントのクイズから、インチキダイエットを見破るコツを。そして、頑張らない、運動しない、楽しく続けられるダイエットの話をご自身の体験を交えてお話しいただきました。他には何と「ためしてガッテン」の裏話も！「やせて、若返って、元気になる」講演会でした。

★参加者の感想

- 分かりやすく話してもらったので、すぐやってみたいと思います。
- 理にかなったダイエット法だと思います。
- ダイエットに対しての意識が少し楽に感じた。
- ダイエットのコツ、それが一番大事(成功させるためには!)だとよくわかりました。
- お金をかけずにできる。ダイエットだけでなく、健康に楽しく生きるお話、参考になりました。早速実践したいです。
- しんどい、ガマンするだけではない、気持ちのコントロール方法を教えて頂き、ダイエットがんばってみようかな!という前向きな気持ちになりました。
- とても楽しいお話でした。あつという間でした。明日から体重計りを実践したいと思います。
- 一度、北折さんの講演をさいてみたかったので、地元で叶い感謝します。テンポよく、たのしく説得力のあるお話にお人柄と人気のある理由がよくわかりました。できることから少しでも変えてみよう和健康で楽しい生活のために思います。

★懇話会メンバーの感想

強い意志と自己管理、そして運動を欠かさずという印象があるダイエットですが、実はそんなに大変ではなく、気軽に簡単に始められるし、何より私でも「できそう!」と思えました。それと同時に、「ダイエットしなきゃ〜」と言いながら、「ただそこにあるだけという理由で食べ物を食べている自分」を指摘されドキッとして反省しました。

北折さんのお話は面白く軽快で、あつという間に時間が過ぎた講演会でした。

今月号の表紙

絵の題 『お父さんとの思い出の場「扶桑駅」』



高雄小学校 5年
しゅう まいみ
周 珠美さん

私は、お父さんをむかえる場所が扶桑駅でした。駅でお父さんが帰ってくる間、かくれて遊んでいました。よく扶桑駅にあるひまわりのステンドグラスをみていました。

町の人口

(12月1日現在)

人口	34,808人 (-9)
男	17,337人 (-17)
女	17,471人 (+8)
世帯数	14,205世帯 (-2)

※() 前月比

◆扶桑町内主な犯罪発生状況(暫定値)

	11月	1~11月
刑法犯総数	26件 (8件)	154件 (192件)
住宅対象侵入盗	1件 (2件)	8件 (24件)
車上ねらい	1件 (0件)	8件 (12件)
自転車盗	8件 (1件)	36件 (38件)

(昨年同期)

各公共施設の 休業日	年末年始の 休業日	12	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(祝)	(木)	(金)	(土)	(日)	
役場 ☎(93) 1111	土曜日・日曜日・祝日											休み				
保健センター ☎(93) 8300	土曜日・日曜日・祝日											休み				
総合福祉センター ☎(91) 1151	月曜日	休み									休み					
総合体育館 ☎(93) 2441	火曜日		休み								休み					
扶桑文化会館 ☎(93) 9000	月曜日(祝日は除く)・火曜日	休み	休み								休み					
中央公民館 ☎(93) 7211	火曜日		休み								休み					
図書館 ☎(93) 8630	火曜日・第3水曜日		休み								休み					
学習等供用施設	月曜日・祝日	休み									休み					

ス マ ホ

で広報紙



アプリで読むには

まずは上のQRコードからダウンロード!!

※通信料は利用者負担です。