

- 問合せ…保健福祉課健康推進係  
☎0234(56)3392
- ① 朝の光を浴び、朝食を食べ、一日24時間に体内時計を整える
  - ② 一日3食食べる
  - ③ 朝食は必ず食べる  
・ご飯やパンと肉・魚・卵・大豆製品や乳製品を食べる
  - ④ 朝食は起床から1〜2時間以内に食べる
  - ⑤ 夕食は朝食から12時間以内に食べる  
・太りにくく、ぐっすり眠れる
  - ⑥ 朝・昼・夕の食事量の割合は3…3…4が理想
  - ⑦ 野菜を炭水化物(ご飯、パン、麺類等)より先に食べる
  - ⑧ 食事はゆっくりよくかんで食べる
  - ⑨ 高血圧予防に朝食は塩分を控える
  - ⑩ 朝食や夜遅い食事に脂肪の多い食事は控える



「時間栄養学」とは、「なにを、どれだけ食べるか」に加えて「いつ、どんな順番で食べるか」を考慮した栄養学です。



## 観光あれこれ掲示板

### カートソレイユ最上川へ遊びに出かけよう！！

#### ファン感謝月間

カートソレイユ最上川で、町民を対象にカートを無料開放します。モータースポーツならではの迫力を無料で体感できます（1人1回まで無料、2回目以降は町民料金）。また、町外の方もお得な町民料金でご利用いただけます。ぜひこの機会に友人や家族と一緒に、雄大な自然の中でカートの魅力に触れてください。

- 日時：11/1(金)～11/30(土) 9:00～16:00
- 対象カート：スポーツカート、レジャーカート
- その他：町内在住者であることを証明できるものをご持参ください。(コース占用時は除きます)

**職場・仲間で楽しむならコースを貸切ろう**  
職場の親睦会や子ども会行事などのイベントでは、ぜひ貸切(占用)でご利用ください。料金は次のとおりです。

- ・スポーツカート(1台/1時間) 10,000円
  - ・レジャーカート(1台/1時間) 5,000円
- 問合せ：カートソレイユ最上川 ☎0234-42-2282



## タチラボの伊高西 計木尾

タチラボはオープン1周年を迎えました！

9月30日(月)をもって、タチラボはオープンから1周年を迎えました！加工場に限らず交流の場としても、地域のみなさんをはじめ、多くの方にお越しいただいた1年でした。改めて感謝申し上げます。今後も地域ぐるみでの6次産業化実現を目指して、たくさんご利用いただけるよう頑張ります！

立谷沢川流域で生産された食材の魅力をお伝えするため、今秋は酒田や鶴岡まで足を伸ばし、様々なイベントでタチラボが開発した商品を販売しました。

### ハンドメイド、タチラボメイド。

今回は、11月30日(土)に開催される「第13回あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト」の会場で新商品をお届けする予定です！ご期待ください！

■問合せ：タチラボ ☎0234-43-8382  
HP <https://tachi-labo.amebaownd.com/>



## 町湯 ギャラリー温泉町湯情報

- ▼ギャラリーからのお知らせ▼  
11/20(水)まで 山形太一氏によるおりがね展  
11/23(土)～12/18(水) やまがた百名山写真展
  - ▼今月の変わり風呂▼  
11/16(土)、11/17(日) りんご風呂
- 問合せ：ギャラリー温泉町湯 ☎0234-43-2222

## 商工 よろず便

### 庄内町飲食店スタンプラリー “たべぶら”はじまりました！

～今年から“たべぶら”はスマホのアプリで！～

町内の飲食店を食べ歩いて、スタンプ10個ごとに食事券と引き換えできます。

- スタンプラリーの期限：令和2年1月31日(金)まで
- 食事券の引換期限：令和2年2月7日(金)まで
- 食事券の使用期限：発行日から令和2年2月20日(木)まで

※アプリのダウンロード方法や参加店のほか、事業の詳細については11月15日号の折込チラシをご覧ください。

■問・引換場所：町商工会 ☎0234-42-2556

アプリをダウンロードして、美味しく食べて、クーポンを集めて食事券をもらおう！！

▼アプリのダウンロードはQRコードを読み込んでください。



Androidの場合



iPhoneの場合

## 南三陸の風

### 南三陸でお得な秋冬を！ 南三陸まるごとクーポンブック発売

南三陸の秋冬を、お得に楽しむためのクーポンブックが発売されました。

ブック内には約70の飲食店や小売店、宿泊施設等の町内店舗やツアー、イベントが掲載されています。1冊1,000円で購入でき、お店ごとに割引や割引券の提供、プラスのサービスなど、総額すると20,000円分の内容になっています。

グルメ・買い物・宿泊・体験イベントなどがお得に楽しめるプレミアムな1冊です。「南三陸まるごとクーポンブック」を使って、南三陸の秋冬をお得に楽しみましょう。

■問合せ：南三陸町観光協会 ☎0226-47-2550



## スポーツで元気

総合型スポーツクラブ コメっち\*わくわくクラブ ☎0234-43-3347  
会員随時募集中！

### ノルディックウォーキング教室

- 場所：体育館周辺(冬期・雨天時はほたるドーム)
  - 日時：第2・4木曜日 10:00～11:00
  - 参加費：月500円 1回300円
- 専用ポールを使い全身の筋肉をたくさん刺激するため、体力づくり・減量などにとっても効果的です。冬期間も屋内で実施するので安心！

### グラウンドゴルフ教室

- 場所：ほたるドーム
  - 日時：第1・3木曜日 10:00～11:00
  - 参加費：月500円 1回300円
- ほたるドームで行うため悪天候も問題なし！広いほたるドームを使ってみんなで楽しく「レッツGG！」