

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすくするため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを活用し、多くの人に使用していただくことを目的として制作されたものです。食育ピクトグラムで食習慣を振り返り、できることから取り組んでみましょう。

食育ピクトグラムで食習慣を振り返ってみましょう

「食育」とは生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することで、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

市民一人ひとりが「食」について再認識、もう一歩踏み出した「食育」を実践しましょう。

6月は食育月間

食に親しみ、食を楽しもう

食は生きる力

園農林課(市役所1階) ☎88-8106



共食



1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

朝食欠食の改善



2 朝ごはんを食べてみよう
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

栄養バランスの良い食事



3 バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。

生活習慣病の予防



4 適正体重の維持や減減に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

歯や口腔の健康



5 よくかんで食べることで、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎましょう。

食の安全



6 手を洗おう
食品の安全性などについての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

災害への備え



7 災害に備えよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

環境への配慮(調和)



8 資源を大切にしよう
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

地産地消等の推進



9 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

農林漁業体験



10 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

日本の食文化の継承



11 食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

食育の推進



12 食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援しましょう。

今年も同様の取り組みを行う予定です。



●全国有数のブランド鮎！
勝山の鮎は全国でも有数の鮎として認められています。「九頭竜川勝山あゆ」の魅力や知名度を高めることを目的に、昨年から始まった「九頭竜川勝山あゆ」の市内全小中学校の給食への提供を今年も行います。

今年もやります！
「九頭竜川勝山あゆ」の給食提供(地産地消の推進)

全国の

マイナンバーカードを使ってコンビニで各種証明書が取得できます！

園市民課(市役所1階) ☎88-8102



コンビニで取得できる証明書

住民票、印鑑登録証明書、戸籍証明書、戸籍の附票、所得・課税証明書

※住所と本籍地が異なる方が戸籍証明書・戸籍の附票を取得する場合は別途手続きが必要です

利用可能時間

午前6時30分～午後11時まで(土・日・祝日も利用可)

※年末年始、コピー機などのメンテナンス時を除く

必要なもの

マイナンバーカード
暗証番号(数字4桁)

コンビニ交付手数料
100円減額中！
期限▶令和8年3月31日(火)まで

マイナンバーカード・電子証明書には有効期限があります！
更新の手続きを忘れずにお願いします

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限を迎える方に対し、有効期限の2～3か月前を目処に有効期限通知書が送付されます。有効期限通知書に同封されている更新手続きのご案内パンフレット内容をご確認の上、お手続きをお願いします。

なお、有効期限が過ぎた場合には、コンビニ交付、健康保険証の利用、マイナポータルのログイン、e-Taxなどの電子申請などの利用ができなくなりますので、ご注意ください。

マイナンバーカード(本体)の有効期限

- ・18歳以上の方…発行日から10回目の誕生日まで
- ・18歳未満の方…発行日から5回目の誕生日まで

マイナンバーカード(本体)の更新

新しくマイナンバーカードを作り直す必要があります。

有効期限通知書に同封されている交付申請書を使用してご自分で申請することができます。(交付申請用二次元バーコードを利用したスマホ申請をぜひご利用ください)

※新しいマイナンバーカードを受け取る際には古いマイナンバーカードの提出が必要になりますので、捨てずに保管をお願いします



マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限

年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで

電子証明書の更新(無料)

手続場所▶市役所市民課窓口

持ち物▶マイナンバーカード、
電子証明書の暗証番号
(数字4桁・英数字6～16桁)

受付時間

月曜日～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時(予約不要)
火曜日の延長窓口(祝日除く) 午後5時15分～6時45分(要予約)
毎月第4日曜日 午前9時～11時45分(要予約)

※ご本人以外の方が手続きする場合は、有効期限通知書に同封されているパンフレットをご確認いただくか、市民課へお問合せください