

ちゅうおう

2009

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

▶味覚を育てる親子料理教室の様子



◀バランスの取れた食事の例

食生活は 健康の基本！

いつまでも健康でいきいきと暮らすためには、バランスのよい食事と望ましい食習慣が欠かせません。

今月号では、食生活で健康づくりのコツをご紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-231-2400 (内線224) Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週木曜午前9時15分～

人口	214,385人	(前月比 +220)
男	95,589人	女 118,796人
世帯数	117,659世帯	(前月比 +131)
平成21年1月1日現在		