

食育通信

令和元年
9月号



令和元年9月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2621

～ みんなで考えよう！食育のこと～

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

ご存知ですか？

食生活改善推進委員です！！

わたしたちは、地域の方に健康づくりのための食生活について伝えているボランティア団体です。食推(しょくすい)やヘルスメイトとも呼ばれています。

市と協働して健康づくり推進活動に取り組んでいます。今年度は「高血圧予防のための減塩(適塩)料理を伝えよう」「朝ごはんの大切さを全世代に伝えよう」「郷土料理を伝えよう」を目標に活動を展開しています。

食推はこんな活動をしています…

会員研修会を行い“健康”や“食生活や料理”について学びます

阿賀野市の健康課題や健康づくりについて学んだり、地区で伝達するバランス食の調理実習をします！



地域に健康づくりのためのバランス食を伝えます

他にも様々な教室を開催しています

《男性の料理教室》

男性限定の料理教室です！料理の楽しさを伝えています。10月30日に開催します。



各自治会やサークルなどで、研修したバランス食を調理実習を通して伝えます！

《笹団子づくり教室》

郷土のお菓子！笹団子を子どもたちに伝えます！毎年6月に開催します。



《郷土料理教室》

新潟で昔から食べられている料理を若い人達に伝えています。11月に開催予定です。



依頼を受けていろいろな料理教室の補助もしています

《キッズ料理教室》

子どもたちと、朝ごはんメニューの調理実習をしました！



《先生の郷土料理教室》

学校の先生たちと郷土料理づくりをしました！



など、依頼を受けて様々な料理教室をしています。

裏面もご覧ください

食推の仲間になりませんか？「栄養教室」受講者募集！

食推の仲間を増やして、地域に健康づくりの輪を広げるために、食生活改善推進委員養成講座「栄養教室」を開催します。料理が好きな方、健康づくりを学びたい方、栄養教室を受講して、みんなで楽しく活動しましょう！

＜栄養教室日程＞

- ① 11月22日(金) 阿賀野市の健康実態について
- ② 12月4日(水) 生活習慣病予防と調理実習
- ③ 12月17日(火) 阿賀野市の子育てと調理実習
- ④ 1月15日(水) 阿賀野市の高齢者と調理実習
- ⑤ 1～2月ころ 食推の地区活動に参加
- ⑥ 2月26日(水) ウォーキング講習会と調理実習
- ⑦ 3月5日(木) 地区組織「食推」活動について

- ・場所：水原保健センター、京和荘、水原公民館
※各回によって異なります。
- ・時間：①・⑦ 9:30～12:00
②～⑥ 9:30～14:30
- ・参加費：1,500円(調理実習材料費等)
- ・募集人数：25名程度



受講希望の方は10月31日までにお申し込みください 詳しくは広報あがの9月15日号をご覧ください

※お申込み、お問い合わせは 健康推進課 健康づくり係へ 電話 62-2510 (内線 2621)

こころの健康講座受講者募集！

こころの健康について一緒に考えてみませんか？

こころの病気は人間関係が上手くできないなどの生活に支障をきたすため、家族・地域の理解と協力が必要です。こころの病気について一緒に学び、精神保健福祉ボランティアの仲間になって、健康づくりの輪を広げてみませんか？

＜こころの健康講座日程＞

- ① 10月10日(木) こころの健康講演会(公開講座)
- ② 10月23日(水) 講義「精神障がい者とのコミュニケーション」
- ③ 11月6日(水) 講義「病気のつらさ・生活のしづらさ」
- ④ 11月20日(水) 障がい者支援施設見学
- ⑤ 12月] ボランティア活動見学
- ⑥ ~2月]
- ⑦ 3月4日(水) 講義「精神福祉ボランティアとは」

- ・場所：阿賀野市役所 他
- ・対象者：市内在住で精神福祉ボランティアに興味がある方
- ・申込み：②から⑦は10月21日(月)までにお申し込みください
※①の申し込みは不要です

詳しくは広報あがの9月1日号をご覧ください

※お申込み、お問い合わせは 健康推進課 健康づくり係へ 電話 62-2510 (内線 2612)

9月23日(月)10:00～正午 ラジオ体操講習会参加者募集

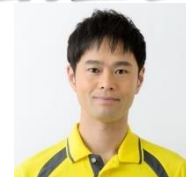
水原総合体育館で開催！！



ラジオ体操の正しい体の動かし方を知って！より効果的に楽しく体操しましょう！！

詳しくは広報あがの9月1日号をご覧ください

※お申込みは9月19日(木)までに、健康推進課 健康づくり係へ 電話 62-2510(内線 2621)



NHK テレビ ラジオ体操指導者・アシスタント 鈴木大輔先生



矢作あかり先生

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッドリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ スポア、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …