



あなたも「食推さん」になって、地域で活躍しませんか？



「食推さん=食生活改善推進委員」

とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりの活動を行うボランティア団体です。新潟市の会員数459人、西蒲区では59人(平成31年4月現在)が会員として活躍中です。(写真=食生活改善推進委員西蒲支部の皆さん)



食推さんってどんな活動をしているの？

食育教室

小さい頃から、よい食習慣を身につけるため、子どもや親子を対象に講話や調理実習を開催

おはよう朝ごはん料理講習会

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけるため、ミニ講座と朝ごはんの調理実習を開催

勉強会・研修会

健康づくりのための知識を深めるため、勉強会・研修会を定期的に開催

健康増進普及講習会

ヘルシーでおいしいと好評の、生活習慣病予防のための料理講習会を開催

チャレンジちよい塩生活

「おいしく、気軽に、健康に」を合言葉に、減塩と野菜摂取量アップを目指した活動を推進

にしかん健康プロジェクト

「にしかんやさいのレシピ」のメニュー試作や試食会での調理などで活躍

2019年度 食生活改善推進委員養成講座

健康栄養セミナー 参加者募集

今年度、西蒲区では「食生活改善推進委員」の養成講座を開催します。講座では、食事の基本や生活習慣病予防について楽しく学べます。まずは、自分のために、家族のために、そして地域のために、私たちの生活に大切な「食と健康」に関する知識を一緒に身につけませんか。

- 回①6月26日(水)、②7月3日(水)、③7月18日(木)、④7月31日(水)、⑤8月30日(金)、⑥9月12日(木)
- ※①・④・⑤は午前9時15分～正午、②・③・⑥は午前9時15分～午後1時
- 場巻地域保健福祉センター
- 内容ライフステージ別の食事、生活習慣病予防、運動、口腔衛生、食品衛生の基礎など
- 人数先着20人
- 費用②・③・⑥は各回400円(調理実習実費)
- その他 4回以上出席された方には、修了証をお渡しします。修了者は新潟市食生活改善推進委員協議会に登録し、ボランティア活動への参加をお願いします。
- 申込6月19日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ

健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

大曾根自治会 田んぼアート

潟東地区の大曾根自治会が主催する「田んぼアート」の田植えを行います。今年、新元号をテーマとして、「令和」の文字をデザインした田んぼに稲を植えます。実際に田んぼに入り、米作りの喜びを味わいながら、新しい時代の田んぼアートを一緒に完成させましょう。潟東地区の人に限らず、どなたでもご参加いただけます。



- 回5月12日(日)午後1時半～(約2時間)
- 場大曾根地内(潟東地区)
- ※田植えができる服装でお越しください
- 場大曾根自治会 田中 (☎0256-86-3156)



西蒲区農業委員会

味噌づくり教室参加者募集

西蒲区農業委員会では、味噌の作り方やポイントを親子で楽しく学べる体験教室を開催します。これまで味噌作りを経験したことのない人も、この機会にぜひ、ご家庭での味噌作りのポイントを学んでみませんか。



- 回6月1日(土)午後1時～午後3時半
- 場岩室環境改善センター
- 人数西蒲区在住の親子 先着10組
- 費用2,000円(材料費実費)
- 持ち物 エプロン、三角巾、味噌を持ち帰るための容器(5kg程度、漬物用でも可)
- 申込5月24日(金)までに電話で西蒲区農業委員会事務局(☎0256-72-8631)へ
- 場同委員会事務局



母子保健だより

健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372



♡3歳児健診

- 回5月21日(火)午後0時45分～1時半
- 場巻地域保健福祉センター
- 人数平成27年11月生まれの幼児
- 持ち物 母子健康手帳、問診票、尿、フツ化物塗布希望者は1,020円

持ち物 母子健康手帳、筆記用具
☎電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ

♡育児相談会

- 回5月28日(火)午前9時半～11時
- 場巻地域保健福祉センター
- 内容個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談
- 人数乳幼児の保護者
- 持ち物 母子健康手帳

♡安産教室

- 回5月24日(金)午後1時15分～同30分
- 場巻地域保健福祉センター
- 内容妊娠中～産後にかけての食事のポイント、お母さんと赤ちゃんの歯について、不安や疑問相談タイム
- 人数出産予定日が平成31年9～12月の妊婦

※3歳児健診の対象者には、個別に案内を送付しています

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

期 日	会 場	受付時間
6月21日(金)	西川健康センター	①午前9時45分～、②午前10時15分～、③午前10時45分～、④午前11時15分～、⑤午後1時15分～、⑥午後1時45分～

- 内容骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定
- 人数市内在住の18歳以上の女性(骨粗しょう症で治療中の人は除く) 各回先着10人
- ※乳がん検診と同日開催のため女性限定
- 申込5月18日(土)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

乳がん検診(要予約)

期 日	会 場	予約開始日
①6月1日(土)※女性専用日	巻地域保健福祉センター	予約受付中
②6月21日(金)※女性専用日	西川健康センター	5月18日(土)

- ※①は肺がん(結核)検診、②は骨粗しょう症予防相談会と同時開催
- 申込検診日2日前までに市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 地域総務課 (☎0256-72-8179)