

# 元気に な～れ

389

あなたも食生活改善推進員として  
活動しませんか？

今月は

栄養士 鈴木 弥生です

## ○食生活改善推進員について



食生活改善推進員とは、食改さんという呼び名で呼ばれている団体です。

この団体は全国1,411市町村(H23.4 現在)に組織があり、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食を通しての健康づくりを行っています。

上ノ国町では昭和62年に結成され、現在16名で活動を行っています。主な活動としては、8ヶ月児の赤ちゃんを対象とした離乳食教室から小学校の放課後を利用したおやつ作り教室、中学生のいかめしづくり教室、高校生を対象としたフライパン1つでできるバランス献立調理、地域の町内会や高齢者を対象とした減塩教室など、食べることの楽しさや、「食」の大切さ等を伝える活動を実施しています。

## ○養成講座について

養成講座とは、食生活改善推進員になるために、町で開催される講座です。栄養のスペシャリストになるために、栄養の基礎知識や調理実習を約20時間学ぶ講座となっています。講座を終了後、食生活改善推進員となり活動が始まります。

町では、令和3年度に養成講座を実施する予定です。

興味のある方は、保健福祉課健康支援グループ（電話55-4460）までご連絡ください。



## 明治安田生命より、上ノ国町食生活改善協議会に 寄付をいただきました



上ノ国町食生活改善協議会の活動が明治安田生命が実施している「地元の元気プロジェクト」として認められ、金一封が寄付されました。

このプロジェクトは、明治安田生命が地域の皆様の健康づくりのサポートやお祭りへの支援など、健康増進や暮らしやすいまちづくりの支援のために実施しており、いただいた寄付金は今後の活動に活用される予定です。

年金相談のご案内  
(完全予約制)

★開設日時：9月29日火 10時～12時・13時～15時30分 ★予約締切：開設の5日前まで（土日祝除く）★相談場所：江差町役場 ★予約先：江差町役場 健康推進課 国保医療係 ☎0139-52-6725

2020年9月号

