



食で変わる、自分も地域も 食生活改善推進員になってみませんか



食生活改善推進員協議会は、食を通して健康づくりを広めるボランティア団体です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、発足して29年、現在は73人で活動しています。協議会会員を食生活改善推進員といい、普段は「食改さん」と呼ばれ親しまれています。

年に4回の研修会で、市の管理栄養士が考えた生活習慣病やフレイルを予防する献立などを学び、高血圧予防のための減塩でおいしい料理を地域の人たちに料理教室を通して伝えています。小・中学校や高校からの依頼も増え、朝食の大切さや郷土料理の料理講習もしており、幅広い年代への食育のお手伝いをしています。

どんな活動をしているの？

主な活動は地域の公民館などで行う地区栄養教室、防災教室、男性料理教室や小学校で行うおやこ料理教室などです。広報あらかのうまか〜レシピ(32ページ)や梨の花元気ウォークでのだご汁の炊き出しも食改の活動の1つです。



食生活改善推進員養成講座 栄養教室 受講者大募集

- 講座期間 6～12月(全6回)
※状況によって期間を変更する場合があります
- 場所 中央公民館
- 内容 栄養や運動の講話、調理実習
- 対象者 市内に住む人
- 定員 30人
- 受講料 無料
- 申込締切 6月2日(火)
[問・申] すこやか未来課
☎63-1133



会長
内田保代さん

Interview - 食生活改善推進員さんの声 -

とにかく楽しいんです。広報に入っていたチラシを見て、タダで栄養教室を受けられる！と受講したのがきっかけです(笑)。そこで友人と再会し、お手伝いからいならぬ思い食改に。わからないことは周囲の人たちが全て教えてくれる温かい環境で、楽しく活動できています。たくさんの方の新しい出会いがあり交流も広がったので、食改になってほんとはよかったです。



荒尾地区理事
鳥越和代さん

最初は自分の体型が気になって栄養教室を受講しました。料理のレパートリーが増えたのはもちろん、栄養や健康に関する知識も増えて、健康診断は職場の若い子よりもいい結果なんです。食改の活動は大変なこともありましたが、料理教室で関わった方たちの笑顔を見ると、それを超える楽しさを感じます。気になる人はぜひ栄養教室に行ってみてください。

一歩踏み出してみよう

えすでいーじーず SDGs って何だろう？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



世界中の皆が幸せに暮らしていけるように

最近テレビや雑誌などでよく見かけるSDGsは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連が決めた2030年までに世界が達成すべき17個の目標のことで、

世界には、貧困、不平等や気候変動などさまざまな課題があります。日本でも少子高齢化による人口減少など、このまま放っておくと今の生活を続けることが難しくなる問題が山積みです。

SDGsの目標を見てみると、「貧困をなくそう」や「平和と公正をすべての人に」など、大きくて難しい目標に感じますが、私たちにもできる普段の小さな取り組みもSDGsにつながります。

私たちや、将来の子どもたちの社会がずっと幸せであるために、SDGsを始めてみませんか。

今後、定期的に市内で行われているさまざまなSDGsの取り組みについて皆さんに紹介していきます。

こんなことも!? 私たちにもできるSDGs

- 電気を節約しよう
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
13 気候変動に具体的な対策を
- 食べきれないときは早めに冷凍しよう
2 飢餓をゼロに
12 つくる責任 つかう責任
- 買い物は地元で
地域企業を支援すれば雇用が守られ、輸送にかかるエネルギーも節約できる。
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
11 住み続けられるまちづくりを

やってみよう! SDGs テレビ・Web会議ツールZoomも活用 メディア交流館主催講座「SDGsってな〜に?」

- 日時 5月23日(土) 午後1時～4時
- 場所 メディア交流館 多目的ホール
- 内容 SDGsについてカードゲーム「2030SDGs」を使って楽しく学びます
- 講師 神田みゆきさん(なないろネットワーク)
- 対象/定員 小学3年生以上/50人
- 申込締切 5月20日(水)
- 申込方法 電話で申し込み
- 参加費 200円(資料代)
- 問・申 メディア交流館 ☎69-0552