



募集

食生活改善推進員養成講座の受講生募集

健康増進課（保健福祉センター内）

☎25・2100

■食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは？

通称、『食改』と呼ばれるボランティアです。現在、37人が、ピンクのエプロンを着けて活動しています。

■食改はどんな活動をしているの？

中学生を対象とした「魚のおろし方講座」、生活習慣病予防のための「ヘルシークッキング教室」、子育て世代の方向けの託児付きの「子育てスマイルクッキ

回	日付	時間	主な内容（一部変更する場合があります）
1	10月2日(金)	午前10時～正午	・開講式 ・講話「県民の健康状態と第3次健康いばらき21プラン」 ・「がん予防食」レシピの紹介（※）
2	10月28日(水)		・講話「食品衛生について」 ・「学童期の食事」レシピの紹介（※）
3	11月12日(木)		・講話「高齢者の栄養について」 ・「高齢者の低栄養を防ぐ食事」レシピの紹介（※） ・実技「健康づくりと身体活動」
4	12月3日(木)		・講話「生活習慣病予防」 ・「高血圧症予防食」レシピの紹介（※）
5	令和3年1月26日(火)		・講話「食改の活動について」 ・閉講式

ング教室」など、さまざまなライフスタイルに合わせた、食を通じた健康づくりを推進する活動をしています。子育て中の方やお勤めをしている方も、無理のない範囲で活動しています。

■食改になるためにはどうすればいいの？

全5回の養成講座を受講後、次年度から活動に参加することができます。養成講座では、食の現状や食生活に関する正しい知識などについて、講義や調理実習で学びます。

※今年度の養成講座では、調理実習は実施しません。講座の中でレシピを紹介するので、次回

の講座までに自宅で作る方法とします。

▼会場Ⅱ保健福祉センター（古川1015・1）

▼対象者Ⅱ市内在住で、5回のうち4回以上受講できる方。

講座修了後に、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方。

▼定員Ⅱ10人

▼費用Ⅱ1500円（テキスト代）

▼申し込み方法Ⅱ健康増進課窓口または電話でお申し込みください。

▼申込期限Ⅱ9月25日(金)

▼その他Ⅱ新型コロナウイルス感染症の状況により実施状況や内容が変更になる場合があります。ご了承ください。



募集

女性人材登録制度に登録しませんか

伊奈庁舎地域推進課 ☎58・2111（内線1301）

市では政策・方針決定の場合への参画を促進するため、さまざまな分野で活躍する女性の人材情報を登録してもらうことで、活用する取り組みを行っています。

市政に興味・関心のある方、自分の経験や得意分野を生かしたい方、自薦・他薦を問いませんので、この機会にぜひ、ご登録ください。

▼登録対象者Ⅱ次の事項のいずれにも該当する方が対象です。

○満18歳以上の女性

○市内に在住または勤務、もしくは市内の団体に所属する方

○各種分野で豊富な知識、資格をお持ちの方や社会活動で活動実績を有する方

中学校での魚のおろし方講座



▼活用方法Ⅱ登録した方の情報は、「女性人材登録名簿」および「女性人材登録台帳」に記載され、市における附属機関などの委員を選出する際や、諸事業の推進に女性の人材を必要とする際に活用します。