

毎月19日は「食育の日」です！

みんなで出来ることから取り組みましょう

今月は、地域の食育推進サポーターである食生活改善推進員の紹介をします！



食生活改善推進員とは…

食生活改善推進員（愛称ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、ボランティアとして、お隣さん・お向かいさんへの草の根活動を原点とし、地域における健康づくりの担い手として、食生活や健康づくりのために活動しています。乳幼児から高齢者までを対象とし栄養教室や講習会で研修した知識や調理方法等を、地域で普及するなどさまざまな活動に取り組んでいます。

市町村において開催される「食生活改善推進員養成教室」で勉強し修了証を受けたうえで、食生活改善推進員協議会に入会し活動を行ないます。食と健康に関心のある方は、男性も女性も一緒に厨房に立ち、健康の輪を広げて食生活で人生を豊かにしませんか。みなさまふるってご参加ください！

盛岡市では現在、594名の会員が、食を通じた様々な活動を繰り広げています。



**平成28年度 目指せ！食のサポーター教室
～食生活改善推進員養成教室～の受講者を募集します**

- *対 象：盛岡市に住民票のある方
- *日 時：6/10・7/8・8/19・9/9・10/14・11/18・12/9
午前10時から午後2時まで
- *会 場：盛岡市保健所 4階
- *費 用：テキスト・食品成分表代（1,800円程度）
- *持ち物：筆記用具・エフロン・三角巾・お米1/2カップ・上履き
- *申し込み：5月19日（木）午前9時より先着順に電話で受け付けます。

6月1日(水)
締め切り！

申込先：盛岡市保健所健康推進課（TEL 603-8305）

盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。

