



毎月19日は食育の日です！ みんなでできることから取り組みましょう。

今月は、地域の健康づくり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（愛称食改さん、ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに子どもから高齢者を対象に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健康づくりに幅広く貢献しています。当課が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講して修了した後、盛岡市食生活改善推進員協議会に入会し活動を行います。

盛岡市では約540名の会員が様々な場所で活躍しています。最近、テレビでも紹介されました！食改カラーのピンク色のTシャツ、黄色のエプロンを見かけたら、ぜひお声がけください！！



《イオンや中央卸売市場での試食提供》



《郷土料理の講師として活躍》

令和元年度 食のボランティア(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：6/14(金)、7/12(金)、8/9(金)、9/13(金)、10/11(金)、11/15(金)、12/4(水) 全7回、午前10時から午後2時まで
- * 会 場：盛岡市保健所 4階
- * 内 容：講義（生活習慣病予防他）、調理実習（バランス食、盛岡の郷土料理他）、運動など盛りだくさんな内容で学ぶことができます！
- * 費 用：テキスト・食品成分表代（1,800円程度）
- * 持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾・お米1/2カップ・上履き
- * 申し込み：5月20日(月)午前10時より先着順に電話で受け付けます。
申込先：盛岡市保健所健康増進課（電話603-8305）



5月31日(金)
締め切り！

盛岡市では、平成30年3月に第三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。

