



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、20名の食生活改善推進員が、食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。

・健康料理教室の実施

町内3か所で年9回実施しています。住民の方にその時のテーマで研修し、調理実習を行っています。夏休みには、小学生向けの料理教室も実施しています。

・世代を越えた食の伝承

さかっ子ひろばでの離乳食のアドバイスや、子育てサークルでの減塩教室、坂町の郷土料理作り体験を実施しています。

・食育普及街頭啓発活動

毎年、10月19日の「ひろしま食育の日」に合わせて、坂駅と小屋浦駅で啓発活動を行います。

その他、様々な場面で活動していますので、お見かけの際にはぜひお声がけください。



さっぱり簡単なトマトの炊き込みごはんを紹介します。

☆トマトの炊き込みごはん

材料	4人分
米	2合
水	適量
トマト	1個
ツナ缶詰め(70g)	1缶
塩昆布	15g



一人分303kcal 塩分0.8g

毎月19日は「食育の日」！
5月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



<下準備>

トマト：ヘタをとってきれいに洗う。

<作り方>

- ① 米を洗って炊飯釜に入れ、分量の線まで水を加える。
- ② 米の上にツナと塩昆布をのせ、トマトも丸ごとのせる。
- ③ 炊飯器のスイッチを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったらトマトを崩しながら混ぜ合わせる。

5月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「夏がくる！注意一番、熱中症
～熱中症予防、男性向けクッキング～」

とき	ところ
5月15日(木) 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
5月20日(火) 10時～13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
5月23日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131

《献立》

- ・トマトの炊き込みごはん
- ・ゆで豚と夏野菜のマリネ
- ・切り干し大根とひじき、ピーマンの炒め煮
- ・きゅうりのみそ汁

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル

対象 どなたでも

申込み 3日前(土、日を除く)までに、各会場へお申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

シルバー・シニアの体づくり 元気いきいき教室

～元気で過ごすためには、「3つのチカラ」が必要です～

<その1>動くチカラ



適度な運動

楽しく続けられる運動を
健康運動指導士と一緒に！

<その2>食べるチカラ



食事・栄養

バランスの良い食事を
管理栄養士が教えます！

<その3>防ぐチカラ



お口の健康

肺炎などの病気予防を
歯科衛生士がサポート！

「3つのチカラ」の要素を含んだ教室『元気いきいき教室』で
楽しく学んで【健康寿命】をのばしましょう！

対象 **65歳以上の方** (定員 各20名程度)

日程 隔週火曜日 天候等の影響により、教室を中止する場合があります。

ところ アセンブリーホール、小屋浦ふれあいセンター

時間 午前コース (9時30分から11時30分)
午後コース (13時30分から15時30分)

持参物 飲み物、タオル等

申込み 5月16日(金)までに役場保険健康課 (☎820-1504)へお申込みください。

参加
無料

送迎
あり

充実の2時間

《坂・横浜地区》 アセンブリーホール

火曜日	令和7年							令和8年		
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	3日 17日	1日 15日 29日	19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	2日 16日	6日 20日	3日 17日	3日 17日

《小屋浦地区》 小屋浦ふれあいセンター

火曜日	令和7年							令和8年		
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	10日 24日	8日 22日	5日 26日	9日 30日	14日 28日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	10日 24日	10日 24日

※送迎を希望される方は、必ず申込締切までに申し込んでください。
申込期限を過ぎますと、送迎できない場合があります。

健康づくりの
第一歩♪



申込み・問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504