

設立20周年記念事業

食生活改善講演会

平成27年10月3日(土)に、タニタヘルスリンクの管理栄養士による講演会を行いました。

講演会終了後は、ヘルスメイト手作りデザート『人参と黄桃のヨーグルトムース』の試食配布を行いました。当日は町内および近隣地域から189人の参加がありました。



記念誌「20年のあゆみ」の発行

20年間の活動が盛りだくさんです。

ゆめりあで閲覧できますので、希望者は事務局(ゆめりあ)にご連絡ください。



健康料理レシピ集の配布

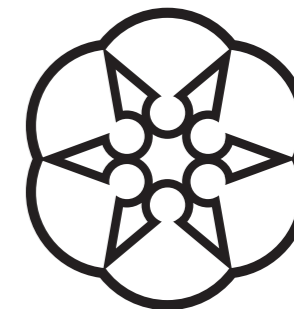
主食4品、主菜6品、副菜6品、汁物5品、デザート7品の全28品のレシピ集を作成しました。今までの料理教室などで好評だったメニューばかりです。

町民の方でレシピ集の料理を作りたい方に無料で配布します。希望者は事務局(ゆめりあ)にお越しください。なお、数に限りがありますので、先着順とさせていただきます。



こんにちは!
ヘルスメイトです

◆設立20周年記念拡大版◆



食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員協議会(通称:ヘルスメイト)とは?

平成7年に設立され、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家族や地域の方々に食の大切さを伝えている、ピンクのエプロンがトレードマークのボランティア団体です。

平成27年度で設立20周年を迎え、現在31人の会員が活動しています。

ヘルスメイトの会員になるためには、「母子・高齢者の食事」「生活習慣病予防と食事」「健康づくりのための運動」などについて、町で開催される10日間の養成講座を受講し、専門知識を身に付ける必要があります。また、これまでに、97人が修了しています。

家族そして、お隣さん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣作りを目指して活動しています。



食と健康教室

行政区ごとに調理実習と保健師・栄養士による健康講話を行っています。高血圧予防をテーマに、減塩に心掛けた食事を紹介しています。



学童栄養教室

新十津川小学校4年生を対象に、「もっと野菜を食べよう」のテーマで調理実習と講話を行っています。調理実習では、新十津川農業高校で作ったトマトを使ったゼリーなど新十津川産の野菜をたくさん使っています。



食育シアター

新十津川保育所を訪問し、ヘルスメイト手作りの『しんちゃん人形』を使って、食べる事の大切さを伝えています。



親子クッキング教室

小学生の親子を対象に、調理実習や食育ゲームを行っています。近年では、父親の参加者も増えています。



※他に、年2回の自主研修、毎月プレス空知での「健康レシピ」の掲載や、依頼により町内のさまざまな団体に調理実習や健康教育などを行っています。

おすすめレシピ紹介

だまっこ汁

★秋田の郷土料理で、ごはんをつぶして丸めるという意味の「だま」に、秋田の方言の「こ」がついたものを「だまこ」という



材料(4人分)

- ごはん……………200g
- ごぼう……………100g
- 鶏もも肉……………150g
- 生しいたけ……………2枚
- 長ねぎ……………50g
- 春菊……………50g
- 白滝……………80g
- えのきだけ……………50g
- 鶏がらスープ…3カップ
- A { 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………50cc
- 塩……………少々

作り方

- ①ごぼうはささがきにして、酢水(分量外)につけアクを抜く。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、生しいたけの軸、えのきだけの軸は切り取り、食べやすい大きさに切る。
- ③白滝はさっと湯通しし、食べやすい大きさに切る。長ねぎは3~4cmのぶつ切り、春菊は3cmの長さに切る。
- ④ご飯は熱いうちにすりこぎで突いて(塩を少々加える※分量外)、一口大(30g)の団子にして、フライパンで表面を軽く焼く。
- ⑤鍋に鶏がらスープ、ごぼうを入れ、沸騰したらAを加え、白滝、鶏肉、しいたけ、えのきだけ、長ねぎを入れて煮る。
- ⑥食べる直前に④と春菊を加え、ひと煮たちさせる。

1人分栄養価: 190kcal、加鈉54mg、塩分1.0g

問合せ 食生活改善推進員協議会事務局 ☎ 72-2000
(ゆめりあ内 保健福祉課健康推進グループ)



皆様のご協力に 心より感謝

青少年健全育成町民会議

1年の活動を振り返る

青少年健全育成町民会議の本年度の諸活動が、多くの皆さんの深いご理解とご協力により終了しました。皆様のご支援に心より感謝を申し上げます。

新入学児童下校時安全指導

日時 平成27年4月8日(水)、9日(木)
場所 小学校通学路
老人クラブ連合会、女性団体連絡協議会、安全・安心推進協会、民生委員の会の皆さんと共に、新1年生の命をしっかりと守る交通安全指導を行いました。



▲新1年生への下校時安全指導

青少年健全育成のつどい
日時 平成27年6月14日(日)
場所 ゆめりあ

夢、希望、願いをテーマに、小中学生8人と新十津川農業高校生による作文発表などが行われました。発表者の思いが伝わる素晴らしい内容と発表でした。



▲思いを伝える児童生徒の作文発表

野外慈善ビルパーティ巡視

日時 平成27年7月25日(土)
場所 会場周辺
安全・安心推進協会の皆さんと共に、そろいの帽子と腕章を身に付け総勢36人、雨混じりの中、精力的に巡視を行いました。



▲5班編成で会場周辺巡視へ順次出動

地域安全パトロール

日時 平成27年9月28日(月)、29日(火)

場所 小学校通学路

春先の下校時安全指導と同じく、今回も多くの関係団体の皆さんのご協力により実施しました。2日間で延べ84人の参加をいただき、通学路要所にて見守りやあいさつを通して子どもたちとの交流を深めました。



▲子どもの安全を見守る立哨指導

不審者情報の提供

昨年4月から1月末現在で、空知管内では44件の不審者情報がありました。前年度同比では減少していますが、中空知近隣市(滝川市26件)は増加傾向です。引き続き、子どもたちの安全安心のため多くの皆さんの見守りをお願いします。

町民会議理事研修会

日時 平成27年11月5日(木)

農業高校近江教頭は、自校の特色ある教育の紹介を、中学校阿部教頭は、小中学校が連携した教育活動の実践を報告しました。続いて、滝川警察署の小西氏より少年非行の動向や児童虐待の社会問題化などについての講話をいただきました。



▲警察署生活安全課の講話

その他の活動

自動車に「パトロール中」シートの貼付、各事業所などでの啓発ポスターの掲示をお願いし、日常的な防犯活動や青少年の健全育成に努めています。



▲青少年健全育成啓発ポスター