

# ～「食改さん」に なりませんか～



詳細

厚別区保健福祉部  
健康・子ども課  
☎011-895-1881



## やってよかった! 「食改さん」

普段の活動を  
振り返ってもらいました



食べることは最終的に体を作りますが、楽しく食べることはそれだけで会話が生まれ、自然と笑顔になれて健康面や精神面のプラスになります。毎日の習慣として楽しく食べ、会話をすることを大切にしてほしい。そんな願いを込めて活動しています。

### 厚別区食生活改善 推進員協議会



会長 こうの けいこ 河野 恵子さん



副会長 わたなべ えつこ 渡部 悦子さん

長く主婦をしていると自己流になりがちなので、計量の大切さなど基本を学べるのが良かったです。

食の知識を増やしたいと思って入会しましたが、レシピのレパートリーが増えて、気づけば野菜を使った料理が食卓に増えていました。味付けのアレンジも増え視野が広がりました。



副会長 えださわ あい 枝澤 愛さん



総務 とりもと やすこ 鳥本 康子さん

もともと料理が特別好きというわけではなかったのですが、自分が使ったことのない食材や、意外と簡単にできる料理を教えてもらえるのが楽しいです。何より、仲間がいるのが心強いです。



## 「食改さん」になろう

「食改さん」になるための講座を開催します。(全6回) 専門知識や資格がなくても大丈夫です!

### ○会場

厚別保健センター、厚別区民センター  
(厚別中央1条5丁目)

### ○対象

厚別区在住の方(性別・年齢不問)

### ○募集人員

16人程度 **お仕事をしている方でも活動できます**

### ○費用

テキスト代 1,700円  
※「食生活改善推進員協議会」  
入会に際し、年会費 1,200円

### ○申込

5月11日(月)～22日(金)に  
担当へ電話・FAX・メールまたは  
窓口へ直接(土・日曜を除く)

### 食のボランティア講座 ～食生活改善推進員養成講座～

| 月日       | 時間        | 講座内容                              |
|----------|-----------|-----------------------------------|
| 6月11日(木) | 9時～11時    | 開講式<br>食生活改善推進員の活動、<br>保健センターについて |
| 6月18日(木) | 9時～11時    | 栄養の知識                             |
| 6月25日(木) | 9時～11時    | 公衆衛生、食品衛生                         |
| 7月2日(木)  | 9時～12時30分 | 献立の立て方と調理                         |
| 7月9日(木)  | 9時～12時10分 | 食育と運動、グループワーク                     |
| 7月14日(火) | 9時～11時    | 地区組織活動の進め方、閉講式<br>※終了後、交流会開催予定    |

### 担当・問い合わせ

健康・子ども課地域保健一係(厚別保健センター)  
☎011-895-1881 FAX011-895-5922  
Eメール at.kenko.diet@city.sapporo.jp

▼申し込み・  
問い合わせメール

