

札幌市食生活改善推進員協議会

食のボランティア

(通称: ^{しょっかい}食改さん)

になっ てみませんか?



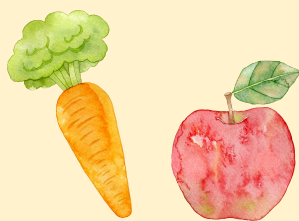
こんな活動ができます!

- ◇地域で親子料理教室等を開催
- ◇市主催の食育イベント等に協力
- ◇研修会や料理教室でスキルアップ

※一部事業は、札幌健康アプリ『アルカサル』ポイント付与対象となります。

札幌市食生活改善推進員協議会って?

食を通じた健康づくりを地域に広めるボランティア団体です。毎年1回、各区保健センターが開催する「養成講座」を修了された皆さんで組織され、全市で約900人の方が活動しています。



地域に食生活の大切さを広めながら、ご自身やご家族の健康づくりに役立てることができます。

健康づくり



養成講座終了後、お住まいの区の協議会に入会して活動するため、ボランティア同士の交流の場にもなっています。



食や栄養に関する正しい知識を学ぶことができます。

学びの場



ご自身のペースで
無理なく楽しく活動
できます!



養成講座や食生活改善推進員の活動については、お住まいの区の保健センター管理栄養士までお問い合わせください。

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ■中央保健センター TEL011-205-3352 | ■厚別保健センター TEL011-895-1881 | ■西保健センター TEL011-621-4241 |
| ■北保健センター TEL011-757-1181 | ■豊平保健センター TEL011-822-2472 | ■手稲保健センター TEL011-681-1211 |
| ■東保健センター TEL011-711-3211 | ■清田保健センター TEL011-889-2049 | |
| ■白石保健センター TEL011-862-1881 | ■南保健センター TEL011-581-5211 | |

札幌市内・各区で地域に根ざした食育活動を行っています

※活動は一例です。お住まいの区の活動については、各区保健センターまでお問合せください。

春

6～7月に各区保健センターで養成講座が行われ、修了生が協議会に入会します。養成講座では、栄養の知識に関する講義、献立の立て方を学ぶ調理実習などが行われます。



夏

夏休み親子料理教室や、地域の健康イベントなどにスタッフとして従事します。料理教室では調理サポート、健康イベントでは試食提供などを行います。



秋

食生活改善展を行い、バランスの良い食事について啓発します。各区の区民センターなどを会場に、料理展示や食育体験コーナーを設置するなど、食に関する啓発活動を行います。



冬

高齢者の低栄養予防教室、減塩や野菜摂取をテーマとした料理教室などを行います。自主研修会を開催し、新しい知識を学ぶ機会もあります。



食のボランティア（通称：食改さん）になるまでのスケジュール

養成講座受講 → 協議会に入会 → 食改さんとして活動開始

※入会に際し、年会費1,200円がかかります。

子どもから大人まで、幅広い世代の方に食の大切さを広めるため、仲間と楽しく活動しています。



全ての活動に参加
できるかわからない
けど・・・

ちょっと興味があるんだけど・・・



お気軽にお問合せください
養成講座や活動のイメージがわからないなど、お気軽にご相談ください。実際の活動を見学することもできます。

ご自身のできる範囲で
活動できます

ご自身の都合に合わせて、皆さん活動されています。お仕事をされている方もいらっしゃいますので、ご相談ください。

