

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急ぎょ中止となる場合があります。感染症予防のため、3密（密集・密接・密閉）の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。

私たちは

食生活改善推進委員



しよくすい
食推

です

- ＊私たち「食推」は、子どもから高齢者まで生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織です。
- ＊「私達の健康は私達の手で～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、仲間とのふれあいの楽しさを通じて、家族、そしてお隣りさん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりから住みよい健康なまちづくりを目指して活動しています。

こんな活動を行っています！

子どもには 【小学校や中学校での講習会】

- ・よい食習慣（食育）の大切さを伝える講習会
- ・郷土料理を伝える講習会 など

高齢者には 【講習会やレシピの作成】

- ・市と連携し、地域の茶の間へ出向き、低栄養・フレイル予防を伝える講習会を実施
- ・フレイル予防のためのレシピ作成・普及 など

働き世代には 【市や地域と連携した講習会やレシピの作成】

- ・市と連携した生活習慣病予防のための料理講習会
- ・公民館や地域団体からの依頼を受けた料理講習会
- ・「野菜たっぷり」「おいしく減塩」など、健康づくりに役立つレシピの作成・普及 など

食生活改善推進委員が考案したレシピは新潟市公式クックパッドに公開中!

cookpad

クックパッドでレシピ公開中



「食生活改善推進委員」養成講座

健康栄養セミナー参加者募集！

全6回の講座では、食事の基本や生活習慣病予防について楽しく学ぶことができます。

修了した人には、「食生活改善推進委員」として、地域の健康づくり活動への参加をお願いしています。食生活を中心とした健康づくりに興味のある方の参加をお待ちしています。

回6月29日(水)～9月7日(水) ※全6回 午前9時半～正午ごろ

日程	内容
6月29日(水)	開講式、区の保健衛生の現状、食推組織について
7月 6日(水)	生活習慣病予防、健康づくりと食生活について
7月28日(木)	栄養の基礎知識
8月 4日(木)	食品衛生について、食事バランスガイドについて
8月31日(水)	歯の健康について、身体活動・運動実技
9月 7日(水)	食推活動について、閉講式

場巻地域保健福祉センター

回セミナーに5回以上参加できる人 先着10人

その他 修了者は新潟市食生活改善推進委員協議会に登録し、ボランティア活動への参加をお願いします。

回6月22日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380) へ

- ・自分や家族の健康づくりはもちろん、地域のために役立つ活動ができてうれしい！
- ・身近な食材で簡単に作れるレシピを知れる！
- ・年代を超えた仲間づくりができる！



食生活改善推進委員

令和4年度 第1回西蒲区自治協議会

4月28日(木)、巻地区公民館で、第1回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

- ①新潟市総合計画審議会への委員推薦について
- ②区ビジョン基本方針について

※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

次回開催

回5月26日(木)午後から 場未定

回地域総務課 企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)

定例日健康相談会のご案内

6月	相談会場	相談時間
15日(水)	巻地域保健福祉センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半
17日(金)	中之口地区公民館	
22日(水)	西川健康センター	

回保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定（体脂肪率や筋肉量など）、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

持ち物 健康診断や人間ドックなどの結果、内履き

回各相談日の2日前までに電話で巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100) へ

参加者募集

次期区ビジョンまちづくり計画策定に伴うワークショップ

次期区ビジョンまちづくり計画の策定に関して、これからの西蒲区のまちづくりの方針や取り組みの方向性について、意見やアイデアを出し合うワークショップに参加しませんか。

対象 西蒲区在住・在勤・在学の人

開催時期 6月下旬（平日午後を予定）

申込先 5月18日(水)から電話で地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143) へ

ワークショップで扱う分野	定員
「農業」「観光・文化」	先着3人
「福祉」「建設・商工業」「交通」	先着3人
「地域・協働」	先着3人

母子保健だより

回健康福祉課健康増進係
☎0256-72-8372



回5月18日(水)～6月25日(土)に市役所コールセンター (☎025-243-4894) へ

新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページなどでお知らせします。

感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

♡はじめての離乳食(要予約)

回6月27日(月)午後1時半～2時半 (受付:午後1時15分～)

場巻地域保健福祉センター

回離乳食のはじめ方と進め方、体重測定(希望の人)

回生後5か月ごろの乳児の保護者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

♡育児相談会(要予約)

回6月28日(火) (受付:午前9時半～11時)

場巻地域保健福祉センター

回個別相談、体重測定、栄養相談

回区内在住の乳幼児の保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

回開催日の前日までに電話で巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100) へ

【6月の健診のお知らせ】

・1歳誕生歯科健診

・1歳6か月児健診

・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》