

食生活改善推進委員 ～養成講座(健康栄養セミナー)のご案内～

保健衛生の現状と健康づくりの取組、食生活改善推進委員と地区組織活動、健康づくり(歯の健康、運動等)、食事の基本などを学ぶ、6回1コースの講座を行います。

講座を修了された方には、食生活改善推進委員(食・健康づくりのボランティア)として、地域での健康づくり活動への参加をお願いしています。

※本養成課程の8割以上を修了された方に対し、修了証書を交付します。

日時 9月18日(金)、10月2日(金)・
9日(金)・16日(金)・30日
(金)、11月6日(金)の6日間
午前9時30分～午後1時
(受付：9時15分～)
※調理実習のない日は12時30
分終了予定

場所 東区プラザ(東区役所2階)

定員 先着15名

持ち物 参加者へ後日連絡

参加費 1,500円(調理実習費一部負担
金として1回500円を3回分)

申し込み 7月22日(水)～9月4日(金)
に電話で健康福祉課健康増進
担当(☎025-250-2350)

「食生活改善推進委員とは」??

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を「食」を通して地域に推進している「食の健康ボランティア」です。

将来を担う子どもたちや高齢者等へ関わり、バランスの良い食事や日本の伝統食等を伝えています。会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼びかけています。

どんな活動をしているの??

新潟市食生活改善推進委員の会員数は323名(令和8年4月1日)

小学校や中学校での講習会

小学生や中学生などを対象に
バランスの良い食事や食習慣
(食育)の
大切さを
学ぶ教室
を開催



健康増進普及講習会

減塩や糖尿病、高血圧、骨粗しょう症など、気になる生活習慣病予防のコツを学ぶ教室を開催



地域での依頼講習会

区役所や公民館事業への協力、地域団体での食育活動など様々な場面で活躍中です



「極低温(マイナス196℃)の世界を体験しよう!!」

～マイナス196℃の液体窒素を使って、
いろいろなものを冷やしてみよう♪～

日時 8月19日(水)午後1時30分～3時
会場 山の下まちづくりセンター3階 会議室2・3
講師 長岡工業高等専門学校
物質工学科 教授 荒木 秀明 先生

対象・定員 小学4～6年生・中学1～3年生 30人
(応募多数の場合は抽選)

※保護者の同伴はできません

※抽選結果は8月6日(木)までにメールまたは郵送で申込者全員へお知らせします

参加費 無料

持ち物 筆記用具、飲み物(水またはお茶)、凍らせてみたいもの1つ
※ピンポン玉くらいまでの大きさのもので凍らせた後に捨ててもよいもの。なお、食べ物を凍らせても食べません

申し込み 7月31日(金)正午までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)
電話受付時間 平日午前9時～午後5時



中地区公民館アクティブシニア講座(全2回)

「思いやりが隠し味♪体も心も喜ぶ食事」 ～コミュニケーションと健康(栄養)～

夫婦、親子、職場での人間関係を円滑にするためのコミュニケーションと健康(栄養)について、講座を開催します。

日時	内容
①8月28日(金) 基本編	「思いやりが隠し味♪隠し味は最高の調味料」 ～コミュニケーションと健康(栄養)の基本編～
②9月4日(金) 応用編	「思いやりを“形”にする食卓の工夫」 ～栄養・会話・つながりを深める実践編～

2回とも午後1時30分～3時30分

会場 中地区公民館 ホール
講師 管理栄養士 中村純子さん
新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科

対象・定員 40歳以上の方、テーマに興味のある方50人

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 8月10日(月)午後5時までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)

※申込多数の場合は抽選し、8月24日(月)までにお知らせします



夏休みは、公民館で学習しよう!

公民館の学習室は、事務室で受付をしてから利用してください。



中地区公民館フリースペース

館名	事業名	会場	時間
中地区公民館 (☎025-250-2910)	学習室	4階 会議室	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで)
	こどもの居場所 「ホットプレイス・学習コーナー」	1階 フリースペース	※日曜・祝日は午後5時まで ※8月9日(日)は休館日のため利用不可
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	学習室	3階 会議室	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで)
	こどもの居場所	2階 談話室	※日曜・祝日は午後5時まで ※7月26日(日)・8月23日(日)は休館日のため利用不可