

あなたも「食推さん」になって地域で活躍しませんか？

食生活改善推進委員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の皆さんと一緒に食を通して健康づくりに取り組むボランティア組織です。江南支部では、現在22人の会員が活躍し、こどもから高齢者まで幅広い年代の方々へ食の大切さを伝えています。詳細はこちら



私たちが食生活改善推進委員 江南支部です

食推さんの活動

勉強会・研修会

健康づくりの知識を深めるため、勉強会・研修会を定期的に開催

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

地域での講習会

イベントや地域活動など、さまざまな場面で活躍

区だより掲載用のレシピの試作

「食推からこんにちは」のレシピを考案

考えたレシピがこちら



「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

自分や家族、地域のために「食と健康」の知識を共に学びましょう。講座を修了された方には、「食推さん」として地域の健康づくり活動への参加をお願いします。

- 回 ①9月3日(木)・②11日(金)・③29日(火)・④10月6日(火)・⑤13日(火)・⑥29日(木) ※全6回
- ①・③・⑤は9時半～12時半、②・④・⑥は9時半～13時
- 内 健康づくりと食事、食生活・食品衛生の基本、調理実習など
- 場 亀田健康センター 込 先着15人
- 料 ②・④・⑥各回500円(調理実習費)
- 問 7月8日(水)～8月20日(木)までに健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)へ



食推からこんにちは 色のきれいな蒸しなす

大葉とみょうがでさっぱり美味しい!暑い夏にぴったりのメニューです。レンジで加熱したあと、冷水にとることで、色鮮やかな紫色に仕上がります。

材料(4人分)

- ・なす.....4本 ・大葉.....4枚
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ8 ・みょうが.....1本
- A[・水.....大さじ8 ・かつお節.....少々

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、全体が覆われるようにラップで包む。(大きければ縦半分に切ってもOK)
- ②耐熱皿に①をのせて、電子レンジで2分(600W)加熱する。
- ③冷水にとり、粗熱が取れたら、Aに浸して冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り、大葉とみょうが、かつお節をのせる。



栄養価(1人分)

エネルギー:26kcal、たんぱく質:1.7g、脂質:0.0g、炭水化物:4.0g、塩分:0.9g

問 健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)

子育て

子育てに関するお知らせ

毎月第2・4月曜日開催 子育てサロン～ぽっかぽか～

保育室の自由開放(こどもの自由遊びや保護者同士の情報交換など)
回 7月13日・27日(月) 10時～正午
場 曾野木地区公民館
込 未就園児とその保育者(0歳児も参加可)
問 同館(☎025-280-6810)

毎月第2火曜日開催 みんなおいでよ!子育てひろば

0歳からのお子さんと保護者の交流の場です。子育てサポーターと色々なことをおしゃべりしませんか。
回 7月14日(火) 10時～11時半
場 横越地区公民館
込 未就園児とその保育者
持 着替え、飲み物
問 同館(☎025-385-2043)

●同時開催 足形アート

込 未就園児とその保育者 先着4組
問 同館(☎025-385-2043)

子育てひろば特別編 みんなおいでよ!ベビーマッサージと子育て交流

回 8月27日(木) 10時～正午
場 横越地区公民館
込 首がすわった頃～ハイハイまでのこどもとその保育者 先着12組
料 ¥100円(当日使用するオイル代)

回 7月9日(木) 10時から
専用フォーム=右=より申し込み
問 同館(☎025-385-2043)



毎月第2・4火曜日開催 プチプチひろば

0歳児と保護者のための憩いの広場です。育児について、友だちづくりについてなどのおしゃべりができる居場所です。
回 7月14日・28日(火) 10時～11時半
場 亀田地区公民館
込 0歳児とその保育者(未就園児の兄弟姉妹と一緒に参加可)
持 バスタオル(マットの上に敷いて使用)
問 同館(☎025-382-3703)

わくわくキッズスクール ねんどでつくろう ゴマファザラシ

回 8月8日(土) 10時～正午
場 亀田地区公民館
込 小学1～6年生 30人(応募多数の場合抽選)
料 ¥500円
持 作品持ち帰り用の箱(18cm×22cm以上)、汚れてもよいタオル、クリアファイル(A4)1枚、筆記用具、飲み物
回 7月16日(木) 17時までに専用フォーム=右=より申し込み
問 同館(☎025-382-3703)



今が旬! 江南区の名産品③ 十全なす

旬の時期 6月下旬～9月下旬
主な生産地区 曾野木地区



濃紺でしまった肉質でありながら、やわらかく、ほのかな甘みの特徴の巾着型のなすです。浅漬けにしたなすは、色鮮やかにしっとりやわらかく仕上がり、新潟の夏の食卓に欠かせません。また、ずっしりと大きいものは「刺身」として、皮ごと蒸してしょうがなどの薬味と醤油で食べてもおいしいです。十全なすの旬は長いので、その時々のおいしさを楽しめます。
問 産業振興課(☎025-382-4816)



亀田三・丸の市でお買い物して豪華景品を当てよう!

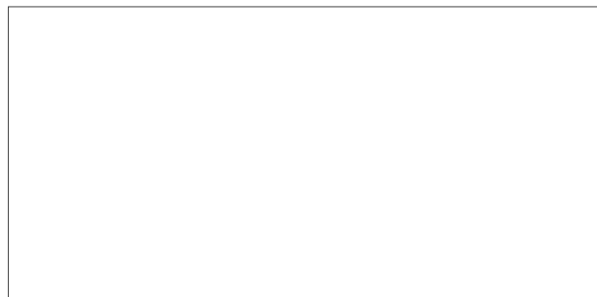
毎月「3」と「9」が付く日に亀田本町通りの近くで朝市を開催しています。季節の野菜や果物、魚などどれも新鮮なものばかりです。そんな亀田三・丸の市でお買い物をする、シールがたまると7月からスタートします! 100円のお買い物ごとに、シールが1枚もらえます。シールが30枚たまったら台紙は、11月3日に開催予定の「三・丸マルシェ」の抽選参加券として利用できます。たくさんシールを集めて、豪華景品を当てましょう!
回 シール配布期間 7月19日(日)～11月3日(火・祝) 8時～10時(出店店舗により異なる)
場 亀田市場通り(東本町2～5)



問 産業振興課(☎025-382-4809)

詳細はこちら

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要) 日毎週木曜日(祝日を除く) 13時～16時 場江南区福祉センター 問江南区社会福祉協議会【相談専用電話】(☎025・250・7823)