

健康づくりは食生活から

市食生活改善推進員養成教室を開催します



食と健康について学び、家族や知人、地域に健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員を養成する教室を開きます。興味がある人は、男女を問いませんので、ぜひ参加してみませんか。

◆対象者

- ▶健康づくりや食生活に関心がある人
- ▶市内に在住している人(学生は除く)
- ▶7年度から地域で食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人

◆場所 松尾コミセン

◆定員 20人

◆参加費 材料費の一部として各回 300円
※受講料は無料ですが、テキスト・食品成分表代として1,760円が別途必要です。

◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角布

※2回目以降は、テキスト、食品成分表、電卓

◆修了証書 養成教室全6回コース21時間30分のうち、20時間以上受講した人に交付

◆申込期限 8月19日(月)

◆日程及び内容

回	日 程	内 容 (予定)
1	9月19日(木) 10:00~15:00	・開講式、講義(期待される推進員ほか) ・調理実習(減塩メニュー)
2	10月3日(木) 10:00~15:00	・講義(栄養、調理の基礎知識ほか) ・調理実習(市の食文化を学ぶ)
3	10月17日(木) 10:00~15:00	・講義(食育・食事バランスガイド) ・調理実習(子どもが喜ぶランチ) ・演習(献立作成)
4	10月31日(木) 10:00~15:00	・講義(生活習慣病予防)、演習(献立作成) ・調理実習(低栄養を予防する食事)
5	11月11日(月) 10:00~11:30	・運動実技(健康づくりと身体活動) ※生活習慣病予防・改善教室と共催実施
6	11月14日(木) 10:00~15:00	・調理実習(自分で考えた献立) ・講義(推進員と地区組織活動)、修了式

◆申し込先み方法

健康福祉課健康推進係
まで電話または下記の
QRコードから申し込んで
ください。



申し込みはこちら



4年度養成教室の様子

さまざまな問題を抱える女性の相談に応えます

誰に悩みを相談してよいか迷ったら

市は、誰にも言えない悩みを抱えている女性からの相談に応じています。秘密は厳守します。

◆相談日時 平日の午前9時から午後5時まで
(祝日・年末年始を除く)

◆相談内容 DVや離婚問題、家庭内問題など

▶配偶者やパートナーからのDVの事例

- ・身体的、精神的または言葉による暴力
- ・生活費をもらえないなどの経済的DV
- ・友人らとの人間関係を断ち切ろうとする社会的DV

◆相談窓口 地域福祉課
こども家庭係

▶面談相談 要予約(☎・内線1101)

▶電話相談 (☎・内線1078)

夫の暴力から
逃げたい

離婚するには
どうしたら...

養育費はいくら
もらえる?

職場で差別に
遭っている

ストーカー被害
に遭っている

セクハラ被害
を受けた

弁護士による無料相談会を開催します

岩手弁護士会と日本弁護士連合会では、女性の権利に関する無料相談会(①面談・②電話)を開きます。

◆相談日時 6月25日(火) ①午後3時から5時まで(要予約) ②午後1時から5時まで

◆相談内容 離婚、DV、ストーカー、セクシャルハラスメントなど女性にかかわる法律问题や性的マイノリティの人が直面する家庭・職場・学校などの法律问题など。

◆面談相談会場 岩手弁護士会(サンビル2階) ※予約先(☎019-623-5005)

◆電話相談先 同弁護士会(☎019-626-8131)

◆問い合わせ先 同弁護士会(☎019-651-5095)