



はびふる通信 VOL.28

食生活改善推進員

になりませんか

食生活改善推進員とは「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。バランスのとれた食事は健康の基本。子どもから高齢者まで、幅広い年代の方の食育活動に取り組んでいます。現在敦賀市では、58人の推進員が活動しています。



研修会

料理教室などの研修会を行い、会員同士で情報交換や勉強会を行っています。



事業所訪問

事業所を訪問し、減塩や野菜摂取など生活習慣病予防の取り組みを紹介しています。



伝承料理の普及

福井に伝わる伝承料理を作り、地域の方へふるまうなど、普及活動を行っています。



高校生への食育

高校生へ朝食を食べることの大切さやバランスのよい食事の重要性を伝えています。

養成セミナー受講生を募集します

食生活改善推進員は食生活改善を中心とした健康づくりのための活動を行います。推進員には、半年間の養成セミナーを受講することでどなたでもなることができます。生活習慣病や食に関する知識を身につけ、自分自身はもちろん、家族や地域に健康づくりの輪を広げませんか。

食生活改善推進員養成セミナーのご案内

- と き** 9月25日(水)、10月16日(水)、11月20日(水)、12月18日(水)、1月23日(木)、2月14日(金) いずれも10時~15時
- と ころ** 健康センターはびふる
- 対 象** 食生活改善推進員としてボランティア活動をする熱意のある方
- 定 員** 15人 **料 金** 無料
- 申 込 日** 9月6日(金)まで健康推進課へ電話にて申込み

自分のスキルアップにもつながります



食生活改善推進員 たにぐち けいこ 慶子さん

推進員になったことで、生活習慣病予防のために1日350g以上の野菜が必要なことや減塩が大切なことなど、食生活に関する知識を学びました。また、調理実習を通して、自分の料理のレパートリーも増えました。

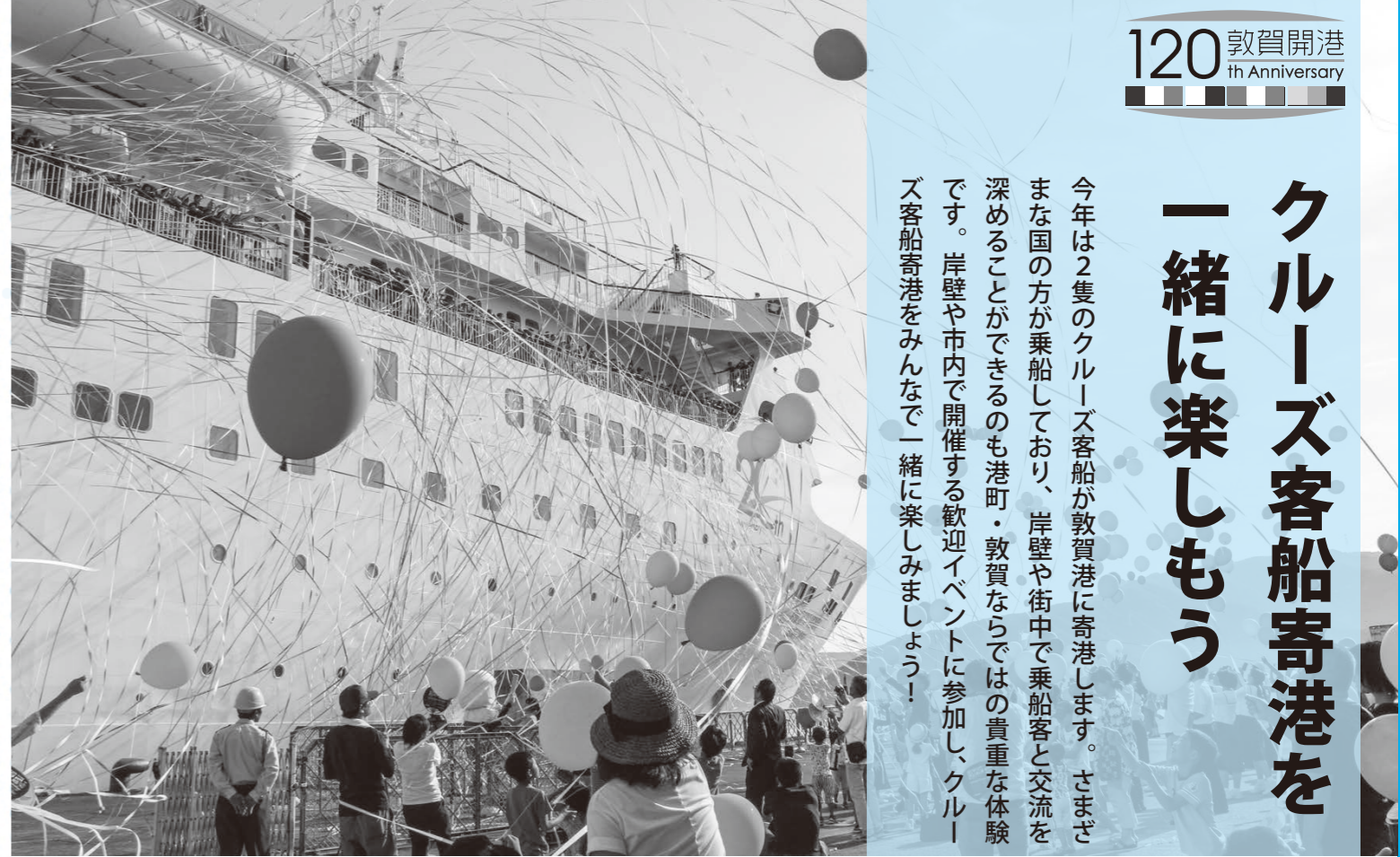
皆さんの喜ぶ顔で私もうれしくなります



食生活改善推進員 なら えいこ 英子さん

事業所訪問などで味噌汁の塩分測定をされた方が「自分は濃い味だったんだ」と気付いてくれると、皆さんの健康づくりの役に立てたと実感します。食や健康の話をした時の皆さんの喜ぶ顔を見ると、私自身もうれしくなります。

問合せ・申込先 健康推進課 ☎25-5311



クルーズ客船寄港を一緒に楽しもう

今年は2隻のクルーズ客船が敦賀港に寄港します。さまざまな国の方が乗船しており、岸壁や街中で乗船客と交流を深めることができるのも港町・敦賀ならではの貴重な体験です。岸壁や市内で開催する歓迎イベントに参加し、クルーズ客船寄港をみんなで一緒に楽しみましょう！

今年寄港するクルーズ客船

ぱしふいっくびいなす
寄港日 8月1日(木)、6日(火)
9月15日(日)

8月1日(木)13時~14時に船内見学会を開催します。参加費無料、定員40人(応募多数の場合抽選)、申込締切は7月19日(金)。詳細は敦賀みなと振興会ホームページをご確認ください。



ダイヤモンド・プリンセス
寄港日 11月16日(土)



クルーズボランティアは、乗船客や乗組員の方に敦賀での滞在を楽しく過ごしてもらうために、簡単な英語を使って観光案内などを行っていただきます。ボランティア体験者からは「乗船客や他のボランティアの方との会話が楽しかった。乗船客に感謝されてうれしかった」などの声をいただいています。

クルーズ客船と一緒に楽しもう
クルーズ客船の出港に合わせて、イベントを開催します。みんなで盛大に見送りましょう。出港イベントや関連イベント詳細は、敦賀みなと振興会ホームページをご覧ください。
●今後の出港イベント開催日
▼ぱしふいっくびいなす
8月1日(木) 16時出港
▼ダイヤモンド・プリンセス
11月16日(土) 18時出港

クルーズボランティア募集中



▲ホームページQRコード



▲ボランティア活動の様子



▲登録者には専用のボランティアTシャツを配布

クルーズ客船には、多くの外国人が乗船しており、外国語を勉強している方にとっては、生の外国語に触れる絶好の機会になります。人道の港らしい、温かなおもてなしでお迎えしましょう。
●登録方法
市ホームページにある登録用紙にてお申し込みください。
※11月の寄港前に活動説明会を行います。ボランティア登録者に開催日時をお知らせしますので、事前登録をお願いします。
●活動内容
乗船客等への観光案内、道案内等
●活動予定
11月16日(土)のダイヤモンド・プリンセス寄港時

問合せ先 敦賀みなと振興会(観光交流課) ☎22-8128

クルーズ船寄港情報は「敦賀みなと振興会」ホームページをチェック!