



はぴふる通信 VOL.74

令和6年度 敦賀市食生活改善推進員 養成セミナー開催のお知らせ

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。

子どもから高齢者まで幅広い年代の方を対象に食育活動を取り組んでいます。令和6年6月現在、敦賀市では48人が活動しています。



食生活改善推進員の令和5年度活動の様子

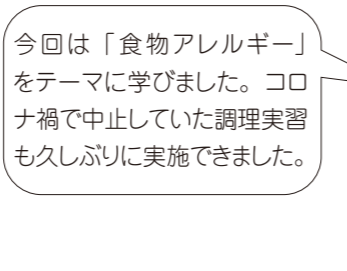
●働き世代の方への食育指導

事業所を訪問し、減塩や食事のバランスなどについてお話しました。飲み物に含まれる砂糖の量についても見てもらいました。



●研修会への参加

今回は「食物アレルギー」をテーマに学びました。コロナ禍で中止していた調理実習も久しぶりに実施できました。



●健康イベントへの参加（大豆普及啓発活動）



福井県民に長年親しまれてきた「大豆」。栄養バランスやカロリーを気にされている方などにおすすめな食材のひとつとして紹介し広めています。

●高齢者の方への食育活動



減塩や高齢期のたんぱく質の重要性についてお話しました。「薄味が分かった!」「家でも作ってみたい!」といった声を聞くことができました。

食生活改善推進員になるためには

食生活改善推進員養成セミナー（20時間以上）の受講が必要です。

- と き 9/20(金)、10/24(木)、11/19(火)、12/19(木)、1/22(水)、2/5(水) (全6回)
- 時間 10時～15時(初回のみ10時～12時)
- ところ 健康センターはぴふる
- 定員 6人 料金 無料
- 内容 健康に関する講話と調理実習、運動の実技 など
- 申込み 8/23(金)までに健康推進課へ電話にて申し込み



【注意事項】

- ・受講後に食生活改善のボランティア活動ができる方が対象となります。
- ・セミナー修了後の活動には食生活改善推進員連絡協議会への入会と年会費（1,500円）が必要です。

こんな方におすすめ!

- ▶食育に興味がある!
 - ▶ボランティア活動がしたい!
 - ▶健康づくりについて学びたい!
- 地域の健康づくりに一緒に取り組みませんか?

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311



第75回とうろう流しと大花火大会

「かがやきの、その先へ」 「敦賀と未来をつなぐ光」

8月16日(金)

とうろう流し

18時30分

花火大会

19時30分

■ 荒天延期（小雨決行）

■ 延期の場合は花火のみ
8月24日(土)に開催

【お願い】

近隣駐車場の台数に限りがありますので、徒歩や公共交通機関をご利用ください。路上駐車、私有地への無断駐車は迷惑行為になりますので、ご遠慮ください。

名勝「気比の松原」をバックに繰り広げられる幻想的な一夜。海面には読経に合わせて鮮やかな灯籠が流され、幽玄な空間に。開催されれば6年ぶりとなる今年の「とうろう流しと大花火大会」は、約10,000発の花火を打ち上げます。北陸新幹線敦賀開業を祝うプログラムや、日本海側で初めて鉄道が開通した明治15年から、今年の北陸新幹線開通までの、「敦賀の鉄道の今と昔」を伝えるプログラムで夜空を彩ります。

■ とうろうの販売

- 金額 : 700円
- 事前販売 : 8月15日(木)10時～16時 松原公園入口 (松原小学校横)
- 当日販売 : 8月16日(金)9時～販売終了 (19時30分頃または完売まで) 松原公園入口および松原駐車場
- その他 : 寺院でお求めの「とうろう引換券」との交換も行います。

■ メッセージ花火大募集

- 募集枠 : 10組 (申し込み多数の場合は抽選となります。)
- 申込期間 : 7月29日(月)まで

■ 市民観覧席販売

- 金額 : 1席 1,000円
- 販売開始 : 7月18日(木)8時30分から
- 定員 : 330席 (なくなり次第終了)
- 対象 : 市内在住の方
- 申込方法 : 直接申し込みの上、料金をお支払いください。(現金のみ)
- 場所 : カグール1階 観光案内所

▶商店街の路上駐車はご遠慮ください。

問い合わせ・申し込み先 敦賀観光協会 ☎22-8167
(住所:敦賀市神楽町1丁目1番5号 カグール2階)



名勝「気比の松原」
開催