

下仁田町食生活改善推進員（ヘルスマイト）による

「TUNAGU（繋ぐ）^{つな}リーダー講習会」受講者募集！

「減塩」と「野菜ワンプレート」の普及をテーマに、料理講習を通して学び、地域の健康づくりを上手にTUNAGU（繋ぐ）リーダー講習会を実施します。

特に高血圧予防やメタボリックシンドローム予防に関心のある方、楽しく、おいしく、なっとく!!のこのチャンス、お見逃しなく！

12月6日（金）10時～15時
保健センター 2階 栄養学習室

- ★対象者 40～70代の男女25名（先着順）
- ★内容 調理実習「減塩、野菜ワンプレートメニュー」とヘルスマイトによるわかりやすいお話
- ★実施者 下仁田町食生活改善推進員が進行します
- ★費用 調理実習材料代 300円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代、（メガネ）
- ★申込先 健康課 保健環境係（保健センター）栄養士まで ☎82-5490



▲昨年の講習会の様子

**11月8日（金）から
申込受付開始します**

食育講座 「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員（愛称 ヘルスマイト）」の皆さんが親子に簡単なランチ（今回は冬のあったかメニュー）を提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

- ★日時 11月6日（水）11時～13時
- ★会場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対象 乳幼児とその保護者（先着15組）
- ★内容 ①バランスを考えた幼児食の試食
②子供と一緒にプチ調理体験③ヘルスマイトからの食育伝達
④参加親子の交流
- ★費用 材料費として 保護者 500円/子ども 250円
※離乳食の用意は各自でお願いします
- ★持ち物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
- ★申込先 健康課（保健センター）栄養士まで ☎82-5490



トマトそうめん・かき揚げ・カリコリスラダ・七夕まんじゅう



▲七夕まんじゅう作りに挑戦しました



▲おいしいランチで親子の交流会

介護予防教室のご案内

元気で生き生き過ごすため、介護予防教室にご参加ください。
参加できる方は、65歳以上で介護認定を受けていない方です。

『下仁田元気クラブ』

対象：下仁田地区の方
開催：平成26年1月～3月（全12回）
時間：9時30分～12時
場所：下仁田町公民館

『馬山元気クラブ』

対象：馬山地区の方
開催：平成26年1月～3月（全12回）
時間：9時30分～12時
場所：馬山生活改善センター

※参加費は無料です。日程等の詳細については、参加希望の方に別途お知らせいたします。参加ご希望の方は、健康課高齢者支援係まで、電話にてお申し込みください。

申込み・問合せ先 健康課 高齢者支援係（内線327または328）



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

SHOCK 『食』をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

野菜たっぷり試食会 **無料!**

11月23日(土)9時~12時□
保健センター前でお待ちしています!



食育シリーズでは、下仁田町の皆さんに野菜をもっとたくさん食べていただくために、野菜の必要性や効用、料理のレシピなどを掲載してきました。

そこで!今回は紙面では味わえない実際の料理を、食べて体験して、あなたの食生活にお役立てください。

下仁田町食育推進計画では、野菜の摂取量を増やしたり、食育に関心をもってもらうため、その対策として「みんなでおいしく食べるためにイベントで集う」という行動計画を立てています。

子どもから大人まで、どなたでも参加できます。

カンタンで、家庭ですぐに作れるおいしい野菜料理の試食(無料)のほかにも、アンケートに答えて旬の地元野菜をゲットしたり、ゲームに参加したりと楽しいコーナーを用意してお待ちしています。

数量限定ですので、お早めにお出かけください!

第23回下仁田町

「年末愛のチャリティショー」ご案内

町民各位のあたたかいご声援により、今年も開催する運びとなりました。皆様の尊い浄財が町の福祉の為に役立ちます。ご協力を心よりお願い申し上げます。

【日時】 12月1日(日)

第1回 午前9時50分

第2回 午後1時30分

(いずれも所要時間は2時間30分)

【場所】 下仁田町文化ホール

【入場料】 1,000円(入場券は第1回、第2回共通です)

※チケットは各種団体で取り扱っております

◆第1部 下仁田町有志の皆さまの歌と踊り

◆第2部 お楽しみ歌の祭典

畠山みどり歌謡ショー

(NHK紅白歌合戦出場)

演歌名人賞受賞

全国有線大賞優秀賞 受賞

「恋は神代の昔から」

「出世街道」

「女狭代」他

ゲスト出演

○松川未樹(日本コロムビア)

第40回日本有線大賞新人賞受賞

「冬晩歌」

「帰郷」

「おんな浜唄」



◆主催 下仁田ボランティア会

【問い合わせ先】

会長 茂木 清 ☎82-28-11