

8

2026
Aug



KAN

No. 245



TAKE



食で育む
からだところ



食で育む からだところ

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、よりよい食習慣・健康づくりを推進する『食生活改善推進員（ヘルスメイト）』のみなさん。今回は、3つの拠点の支部長が集まる調理実習にお邪魔し、入会のきっかけや日々の活動、地域の健康づくりの担い手としての思いを語っていただきました。





自己流から一歩進んだ、 食を学ぶ楽しさ



神崎市食生活改善推進協議会 会長
脊振支部 支部長
いけだ ようこ
池田 洋子さん

「料理のレパートリーが増えたらいいな」と、軽い気持ちで養成講座を受けました。もともと、食の大切さは意識していましたが、研修や調理実習で学ぶうちに、栄養バランスや塩分の取り過ぎについて改めて気付かされました。調味料の使い方など、自己流とは違う発見があって面白く、好き嫌いの多い家族にも、工夫しながら食べてもらえるよう試行錯誤する毎日です。

活動の中心は、研修会で学んだ知識や料理を地

域に持ち帰って伝えることです。栄養バランスと減塩にこだわった家庭料理を食べながら健康の講話をしたり、血圧や野菜の摂取量を測定したり。少しでも地域のみなさんの健康づくりのお役に立てればという思いで活動しています。支部間での情報交換も楽しみのひとつです。メンバーはシニア世代が中心なので、若い世代にもぜひ参加してもらえたらうれしいですね。



食生活改善推進協議会とは

全国組織のボランティア団体で、会員は「食改さん^{しよつかい}」の愛称で親しまれています。神崎市では、神崎・千代田・脊振の3支部に分かれ、料理教室や地域イベントへの参加など、幅広い活動を展開。食を通じた健康づくりに必要な知識を学ぶ「ヘルスメイト養成教室」を修了した方なら、どなたでも加入できます。



各回のテーマに合わせて料理をしたり、講話やワークショップを行っています。



好きな料理を力に、 地域の健康を支える



神埼支部 支部長
まつお ちえこ
松尾 千恵子さん

公民館でだご汁を振る舞っていた『食改さん』に声をかけていただいたことが、入会のきっかけです。栄養士の経験があり、料理好きの私にとって、食を通じて地域の健康を支える活動はぴったりだと思いました。

特に力を入れているのが、子どもたちへの食育です。出前講座では、昆布、しいたけ、かつおぶしのだしを飲んでもらって「これは何のだし？」と当ててもらうなど、楽しみながら食について学べ

るよう工夫しています。地区の巡回料理教室は、みなさんが楽しみに待っていてくださることが、何よりの励み。バランスよく食べていつまでも足腰が強くいられるよう、丁寧に伝えています。

また食改では、親子向け・男性向けの料理教室など、年間を通じてさまざまな活動を行っています。食習慣の改善や食育を地域に広めながら、皆さんと一緒に笑顔になれる場をつくり続けていきたいです。



だしとりマスター養成塾

だしの良さや和食文化の継承を目的に、市内の保育園・認定こども園で「だしとりマスター養成塾」を開催。かつお節削り体験やだしの飲み比べなどを通して食育を推進しています。



こんな活動も しています！

防災研修

災害時の給食支援体制の構築を目指し、令和7年度から3か年計画で防災研修を実施しています。災害への備えや被災地支援、炊き出しに必要な知識と技術の習得に取り組みます。



これまでの活動で 深まった、食への想い



千代田支部 支部長
しま えいこ
島 栄子さん

入会前は料理教室のような場所だと思っていたんです。でも実際に参加してみると、食と健康について深く学べる場で、日々の「食べること」への見方がガラッと変わりました。

活動を通じて感じるのは、食育はひとつの世代だけのものではないということ。高齢者には食生活を見直すきっかけに、子どもには健康な食のベースづくりに。どの世代にとっても意味がある

と、回を重ねるごとに感じています。

協議会の調理実習では、毎回新しい発見があって楽しいです。時間をかけずにおいしく作る工夫も身につけて、家庭で作る料理の幅も広がりました。料理教室に初めて参加した方が「楽しかった」と言ってくれさると、とてもうれしいです。料理がマンネリ化してきたな、と感じたらぜひ参加してください。きっと新しい発見がありますよ。

地区巡回料理教室

バランスの良い食事や減塩への理解を深め、生活習慣病の予防につなげるため、健康講話や血圧測定、食事の提供を実施しています。令和7年度は約110人が参加しました。



野菜100gレシピ集

1品で100g以上の野菜が摂れるレシピを市HPに掲載しています。
ぜひご活用ください！



食改さん 大募集

興味のある方は
ぜひご連絡ください！

健康長寿課
健康増進係
☎51-1234



6/7

第26回神崎市子どもまつり

神崎市中央公民館をメイン会場に第26回神崎市子どもまつりを開催しました。市内の有志団体でつくる実行委員会が春から準備をすすめてきました。当日は市内外からたくさんの親子連れや小・中学生が訪れて、おやつ作りやヨーヨーつり、科学実験やニュースポーツ、eスポーツなど盛りだくさんの体験を満喫しました。

今回初めて公民館講堂で『お菓子投げだよ！全員集合』が開催されました。

子どもたちは、お菓子を受け取ろうと夢中になり、非日常の体験に「わくわく、が止まらない様子でした。



6/13

佐賀県高校生介護技術コンテスト 神埼清明高校が最優秀賞

佐賀県内の福祉を学ぶ高校生が介護技術を競うコンテストが神崎市中央公民館で開催されました。

6校から2人1組、計12人が出場。体が不自由な87歳の女性を、施設のベッドから車いすに乗りこわす移動させる課題に取り組みました。生徒たちは「ゆっくりで大丈夫ですよ」などと声を掛けながらスムーズな介助を心がけていました。

その結果、神埼清明高校が昨年に続き最優秀賞を獲得。同校は8月の九州大会、10月は佐賀県内で開催される全国大会に出場します。



6/14

吉野ヶ里歴史公園で ラリーカーイベントが開催！

モータースポーツの魅力に触れる催し「トヨタガズレーシングパーク」が吉野ヶ里歴史公園で開かれ、約1万人の親子連れや車ファンでにぎわいました。

会場には、ラリーカーやミニ四駆親子工作、カーレースのeスポーツなど、子どもから大人まで楽しめるブースが多数設置され、来場者はさまざまな体験を満喫しました。

また、レース競技の出発式では、実松市長がスタートフラッグを振り上げ、来場者も一緒にラリーカーを送り出しました。



6/22 来館者1万人達成 「そでてらす」記念イベント

子育て支援センター「そでてらす」で、来館者数1万人達成を記念したイベントが開催されました。

未就学児とその保護者を対象に、自由楽しく遊ぶ場所を提供し、パパ・ママ同士の交流もできる「そでてらす」。昨年の名称変更後も多くの親子に利用され、1万人達成という節目を迎えました。

当日は記念品贈呈式を行ったほか、親子で「さがっぴい体操」を踊り、音楽に合わせて体を動かしながら楽しい時間を過ごしました。参加者からは「くねんにゃんと一緒に踊れてうれしかった」と会場では笑顔があふれ、1万人達成をみんなで祝いました。



7/2 千代田西部小学校・おはなし宝箱 文部科学大臣表彰 受賞

令和8年度「子供の読書活動優秀実践校・園・図書館・団体(個人)」として文部科学大臣表彰を受賞した千代田西部小学校と「おはなし宝箱」の皆さんが、市長を表敬訪問されました。

千代田西部小学校は「学年の本おすすめ30選」や「読書の記録」などを通して読書活動を推進し、年間貸出冊数の増加や読書の質の向上を図っています。

「おはなし宝箱」は、25年にわたり市内の小・中学校で読み聞かせなどを続け本に親しんで欲しいと自らが楽しみながら、工夫した中で魅力を届けています。

市長は「これからも、沢山の子どもたちに本の魅力を伝えてください」と話しました。



7/9 JAさが神埼地区青壮年部から 学校給食へ「アスパラガス」の寄贈

千代田中部小学校3年生が、ふるさと学習で「アスパラガスハウス」を毎年見学していることから、JAさが神埼地区青壮年部から市内小・中学校へアスパラガス25kgを寄贈いただきました。

翌10日の「神埼食の日」の給食では「アスパラガスと小松菜のしそ和え」として提供され、子どもたちは「新鮮でおいしい!」と話しながら地元の味を楽しみました。生産者への感謝や、地域の食材を知る貴重な食育の機会となりました。



7/12 JA杯第41回佐賀新聞 学童オリンピック大会

神埼市の櫛田宮境内相撲場で行われ、小学生の団体戦は低学年に10チームと高学年に12チーム、学年別の個人戦には68人が出場しました。開会式では北方クラブの重松優佐さんが選手宣誓をしました。

土俵上では男子に交じって女子選手も登場。鋭い立ち合いからのぶつかり合い、力の入った取り組みに会場から盛んな拍手が送られました。

学年別個人戦3年生の部で神崎市相撲クラブの鶴巻心選手が3位入賞しました。

