



こんにちは！ 私たちは

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

塩竈市食生活改善推進員会 です！

食生活改善推進員(食改)とは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の食生活の改善を中心とした健康づくりに取り組む、全国組織のボランティアです。ヘルスマイト塩竈の愛称で塩竈市食生活改善推進員は、現在55人で活動しています。



食改さんのトレードマークは「白いエプロンと三角巾」。
最近では胸に食改さんのマークのついた「ピンクのエプロン」でも活躍中です。



出前講座で大活躍!!

食改さんたちは、出前講座「食改さんの料理教室」で、講師としても活躍中です。ポリ袋を使った簡単レシピや、身近な調理器具(電子レンジ、炊飯器など)を使ったレシピを紹介しています。

昨年は、町内会だけでなく、市内中学校(一中)からも依頼を受け、食を通じた地域の健康づくりの担い手として大活躍しています。レシピや作り方を紹介するだけでなく、食改さん自ら、調理のデモンストレーションを行い、参加者の皆さんにも調理を体験していただいています。

食改さんの料理教室に参加した方からは、「実際に作り方をみることでよかった」「また来てほしい」と大好評です。

問 保健センター ☎364-4786
申込 生涯学習課学習支援係 ☎362-2556



◀ 昨年は、中学校の授業でも出前講座を行い、災害時やアウトドアにも使える袋料理を教えました。

おしえて!食改さん

「時短でできる簡単料理が知りたい」「町内会で、食を通して集まりたい」そんなときには、『食改さんの料理教室』を利用ください。

※出前講座の申し込みは生涯学習課へ

地域を守る消防団



■平成30年塩竈市消防団出初式を行います

平成30年の無火災および消防団の発展を祈念し、塩竈消防団ならびに浦戸消防団出初式を行います。内容は観閲式や式典などです。

＜塩竈消防団出初式＞

とき 1月7日(日) 9:45～
ところ マリンゲート塩釜

＜浦戸消防団出初式＞

とき 2月4日(日) 9:45～
ところ 浦戸開発総合センター(ブルーセンター)

■新入団員募集中!消防団に入団し、一緒に塩竈市を守りませんか?

消防団は、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という思いのもと、消火活動、地震や風水害といった大規模災害発生時における救助・救出活動、警戒巡視を行っています。また、平常時には、訓練のほか、防火指導、特別警戒、広報活動なども行い、市民の生命と財産を守るために活躍しています。

資格 市内に居住もしくは勤務している18歳以上の健康な方
※男女は問いません

待遇 非常勤の特別職地方公務員として、市から報酬や手当が支給され、活動中の事故に対する補償制度もあります



市総合防災訓練



救命講習

問 市民安全課防災係 ☎355-6491