

こんにちは 栄養士です



小郡市健康を守る母の会 (健母の会：けんぼのかい) の紹介

小郡市には「食生活改善推進教室」を卒業し、食事を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う食生活改善推進員さんがいます。その方々は「小郡市健康を守る母の会」(通称：健母(けんぼ)の会)と呼ばれ、現在 114 人の会員さんが各校区で「ヘルスメイト」と書かれたピンクのエプロン姿で活動されています。



～主な活動内容～

●健母の健康クッキング

年間を通して、各校区で実施している食生活改善のための料理講習会です。今年は親子クッキングや生活習慣病を防ぐ減塩のコツなどをテーマに5回実施されています。3月にも予定されていますので、ぜひご参加ください。

日 程	テ ー マ	会 場	定員
3 月 10 日(木)	高齢者のための簡単クッキング	ふれあい館三国	15 人
3 月 28 日(月)	簡単・おいしいこどもクッキング(小中学生対象)	味坂校区公民館	16 人

※詳しい申込方法などは2月15日発行の広報おしらせ版をご覧ください。

●食の啓発コーナー

あすてらす 1 階にある食の啓発コーナーをご存知でしょうか？月曜日から土曜日(ただし、第2土曜日とあすてらす休館日の第4水曜日は除く)の午前 10 時から午後 4 時まで健母の会の会員さんが、食に関する情報の提供や季節の食材を使用したレシピの配布、糖分量の展示などを行っています。自宅の味噌汁やスープをお持ちいただければ塩分濃度の測定もできますので、立ち寄られてみてはいかがでしょうか。

●食のお話

毎月行われている乳幼児健診のうち、1 歳 6 か月児健診と 3 歳 1 か月児健診にて、食のお話をしています。また、市内の幼稚園・保育園、小・中学校、子育てサークルなどでも、依頼を受けてテーマにあわせた食のお話等を行っていますので、ご希望があれば健母の会の会員さんへご相談ください。

◎ 問い合わせ先	総合保健福祉センター「あすてらす」	☎ 72 - 6666
	健康を守る母の会 食の啓発コーナー	内線 140
	健康課健康推進係 栄養士	内線 122

人権センター公開講座のご案内

外国人の人権について

『多文化共生のまちづくり』

～在日コリアンの視点から～

【講師】柳 井 美 枝(キム ミジャ)さん



講師の柳井美枝さんは、北九州市在住の在日コリアン三世です。小さいころから一世や二世の人達の苦労を見ながら育ってこられましたが、一世の高齢者は日本語の読み書きができない方も多く、そうした方々を対象とした「識字教室」や「夜間学級」の開設・運営に携わってこられました。

柳井さんが在日三世としてこれまで体験されたことや、日々の生活の中で感じたこと等をお聞きしながら、在日外国人を取り巻く状況や“すべての人が暮らしやすいまちづくり”とはどういうことかについて、いっしょに学習してみませんか？

ぜひ、お気軽にご参加ください。

【日 時】 3 月 1 日(火)／午後 7 時 30 分～午後 9 時

【会 場】 人権教育啓発センター ※入場無料。手話通訳あり。

【問い合わせ先】 小郡市人権教育啓発センター ☎ 80-1080