

うれしいのヘルスマイトだより

令和8年3月

令和7年度 嬉野市食生活改善推進協議会総会

4月
16日

毎年4月に開催される市の総会には、多くの会員の方に参加をしていただきました。副市長をはじめ来賓の方々から祝辞と日ごろの私たちの活動へ感謝の言葉をいただきました。研修会では、守屋芳子様「豊かな心で生きる」というテーマでご講演をしていただきました。



表彰おめでとうございます

嬉野市会長表彰

塩田地区：藤山直子 様

嬉野地区：嬉野政子 様
：峯 繁子 様

地区のため、嬉野市のためにご尽力いただきありがとうございます。
これからもよろしくお願いします。



現在（R8.3現在）の会員数は、塩田43人、嬉野72人 計115人(うち、男性は、塩田11人、嬉野2人 計13人)です。毎年、多くの会員の方に活動をしていただいています。ありがとうございます。



表彰おめでとうございます



6月

県 会長表彰

一ノ瀬紀美 様



10月

地区 会長表彰

筒井須奈子 様



嬉野市のために長年の活動ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

3月

嬉野市社会福祉大会 表彰

川原 静子 様



福田 澄江 様



令和7年度の活動紹介

6月19日・11月19日 食育の日チラシ配布

6月と11月の食育の日に、市内スーパーと特産物直売所で、食育チラシを配布しました。



7月27日・8月7日 おやこの食育教室

今年度は2回開催し、16組36名の親子が参加されました。



5月・7月・11月・年度末 会員学習会

会員の資質の向上を図るとともに、会員同士の親睦を深めるため、年に4回開催しています。今年度は、調理実習や講演会を実施しました。まずは自分の健康のために、学習会にぜひご参加ください♪



8月28日・2月3日 メンズクッキング

今年度は2回開催しました。第1回は『高血糖予防』、第2回は『高齢期のフレイル予防』について講話と実習を行いました。初めて参加される方も増えています！



9月18日 国産鶏肉講習会

県協議会の受託事業として実施しました。講話を聞いたあと、国産鶏肉を使った料理を作りました♪



9月26日 視察研修

ヤクルト食品工業・佐野常民と三重津海軍所跡の歴史館に行きました！



ヤクルト食品工業では、インスタント麺や手延べ麺の製造工程を見学しました。

歴史館の見学では、佐野常民や世界遺産の構成資産である海軍所跡について、ガイドの案内とともに学ぶことができました。

昼食はおいしい和定食をいただき、充実した研修になりました♪

10月23日

久間小学校『弁当作り』



10月29日

健康ウォーキング大会



11月13日・14日・17日

嬉野中学校『郷土料理作り』



11月28日

五町田小学校『郷土料理作り』



12月5日・8日・18日

嬉野高校『郷土料理作り』



1月30日

塩田小学校『郷土料理作り』



12月16日・1月14日ふるさとの味料理教室



献立は
『うれしの茶入り麦ごはん』
『鮭の照り焼き』
『かけやあ』『けんちん汁』
『お茶を使った郷土のおやつ』でした。



ヘルスメイトが、嬉野市の郷土料理とうれしの茶についてお話ししました。

この他にもたくさんの食育教室が開催されました。

今年度も同様の活動を予定しています。支援に入っていただけの方はお声かけください。

みそ玉を作ってみませんか？

みそ玉とは、「手作りインスタントみそ汁」のことです。作り方はとても簡単でかつお節または顆粒だしと味噌、具材を合わせ、1食分ずつ丸めてラップでくるめば完成！ 食べるときは、沸騰したお湯をかけて混ぜるだけでおみそ汁の完成です！ 嬉野市食生活改善推進協議会は、「みそ玉」を推進しており、今年度は様々な事業でみそ玉作りを行いました。

【今年度の取り組み】

◎おやこの食育教室



◎母子保健推進員へのみそ玉講習会



◎がん検診会場でのみそ玉講習会



【みそ玉の作り方】

基本の味噌玉の作り方(1食分)



①材料をラップの上で合わせる ②ラップでくるめば完成

冷蔵で1週間、冷凍で1か月保存可能です。

冷凍した場合も、お湯をかけて食べるすることができます♪

作り方の動画はこちら ▶▶



学校から食育教室の御礼のお手紙です(一部)

ヘルスメイトの方がアドバイスをして下さったおかげでおいしく作ることができました。郷土料理が食卓に並ぶことが少なくなっていると知って、今回教わったご汁を家でも作ってみたいと思いました。

郷土料理の作り方を教えていただき、ありがとうございました。いしかきだごやうれしの茶など地域の食材はとてもおいしくたくさんの人に食べてほしいと思いました。

郷土料理について教えていただきありがとうございました。郷土料理は今はあまり食べられていないと知りました。今日は作り方がわかったので、まずは家で作ってみて、その後にいろんな人に作り方を教えたいです。

郷土料理がこんなにたくさんあることを初めて知りました。ヘルスメイトの方とたくさんお話をしながら調理ができて楽しかったです。高校を卒業しても健康的な食生活を心がけたいと思います。

会長メッセージ

ヘルスメイトの皆様、日頃より食生活改善推進協議会の活動に、ご支援ご協力いただき感謝しております。本年度は、栄養教室を受講された方が活動の趣旨を理解され、数名入会していただいたことは大きな喜びでした。現代の食生活を改善していくのは容易なことではありませんが、私達の事業を通して正しい食の知識、調理方法など共に学習して効果をあげていきたいと思っております。

ヘルスメイトの皆様が学ばれた食の知識や食改協の情報などをできるだけまわりの人に伝えてくだされば、この活動の輪が広がっていき、市民の皆様の健康づくりに役立ち、諸々の病気の軽減につながっていくのではないかと思います。今後も、自分の健康を第一として、いっしょに頑張っていきたいと思います。

役員一同



嬉野市食生活改善推進協議会事務局
(嬉野市役所健康づくり課内) TEL:0954-66-9120