

健康相談

担当：保健師

●ご本人やご家族の身体とこころ（ひきこもりなど）の健康に関する相談を行っています。

予約制

随時

ひとりで抱えないで、まずはお電話してください

家庭訪問

●保健師が家庭を訪問し、ご本人やご家族の健康に関する相談を行っています。

予約制

随時

栄養相談

担当：管理栄養士

●生活習慣病予防に関する相談

*オンラインでも行っています。お電話またはメールにてお問い合わせください。

予約制

水曜日

ゲートキーパー養成講習

あなた自身や大切な人のために、心の健康に役立つ知識を学んで、あなたも“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

※ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守りを行う人です。

スッキリ運動教室

20代～40代を対象とした運動教室を開催します。からだを動かすきっかけづくりに！

コバトン ALKOO マイレージ

専用のスマートフォンアプリを使って、楽しみながらウォーキングを続けていただく健康づくり事業です。町内在住の18歳以上の方が対象です。

また、事業参加者を対象に、運動と食のプログラム「健脚チャレンジ」を開催します。

応募方法は[こちら](#)▶



健康ワードラリー

町内のチェックポイントを巡り、文字を集めてキーワードを完成させるウォーキングイベントです。家族や友人と一緒に参加してみませんか？

【開催予定】10月～11月

詳しくは広報「みやしろ」でお知らせします ～毎日プラス1000歩を目指しましょう！～



野菜フォトレシピ 随時募集！

野菜を使ったとっておきの料理写真を募集します。皆さんが実践する食の健康づくりを、広報「みやしろ」で随時紹介していきます。

応募方法は[こちら](#)▶



食育教室

食育に関する教室を開催します。食について楽しく学んでみませんか？詳しくは広報「みやしろ」でお知らせします。

●幼児食教室 ●親子料理教室

みやしろ健康レシピ

保健センターの調理実習等で使用したレシピを、町公式ホームページにて随時ご紹介しています。大人も子どもも楽しめるメニューです。また、宮代産の食材を使った地産地消レシピも公開しています。毎日の献立にお役立てください。



みやしろ健康レシピ



子どもと一緒に楽しめるレシピページ「こどもクッキング」公開中です！



幼児向け



小学生向け



地産地消メニュー動画も公開中です！

こどもクッキングより1品ご紹介♪

ひじきの炊き込みごはん (1人あたりエネルギー 138kcal 塩分0.8g)

●材料 (幼児4食分)

- 米 1合
- ひじき (乾) 1g
- にんじん 30g
- 油揚げ 1/2枚
- えのきたけ 10g
- ごぼう 10g
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1と1/2

●作り方

- ①ひじきは水に戻す。
- ②にんじんと油揚げは1cmの短冊切り、えのきたけは1cmの長さに切る。ごぼうは1cmのせん切りにし、水にさらす。
- ③米を研ぎ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。めんつゆを加え、水気を切った①と②を入れ、炊飯する。

