

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。
- ひとりで抱えないで、まずはお電話してください

予約制

随時

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。

★開催の詳細は、広報をご確認ください。

専用アプリを使って、
楽しみながら健康づくり！

コバトンALKOOマイレージ

ダウンロード・
登録はこちらから

【対象者】
町内在住の18歳以上
※詳細はこちら↓



01 アプリをダウンロード



まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、
歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 パナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」という
パナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です！

野菜フォトレシピ 随時募集中！

野菜を使った料理写真を募集します。皆さんが日々の食卓で実践する健康づくりを、広報「みやしろ」や町ホームページで随時紹介していきます。

応募方法はこちら ⇒



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参加してみませんか？

★開催の詳細は、広報をご確認ください。

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。



子どもと一緒に楽しめるレシピを「こどもクッキング」にて公開しています！



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！



みやしろ健康レシピ

昨年度開催の親子料理教室より1品ご紹介♪

夏野菜のドライカレー（1人あたりエネルギー118kcal 塩分0.6g）

●材料(幼児2食分)

玉ねぎ……………	60g	A {	カレー粉……………	小さじ1/2
ピーマン……………	40g		ケチャップ……………	小さじ2
ミニトマト……………	60g		中濃ソース……………	小さじ1
豚ひき肉……………	80g		塩……………	少々

●作り方

- ① たまねぎ、ピーマンは5～7mmの角切りにする。ミニトマトは1/4にカットする。
- ② フライパンを中火で熱し、ひき肉を入れ炒める。ひき肉の色が変わったら①を入れ、さらに炒める。
- ③ ②に調味料Aを入れよく炒め合わせ、最後に塩で味を整える。
- ④ ごはん(分量外)と一緒に器に盛りつける。

宮代町産の旬の
野菜を使って、
栄養満点！

