



「私達の健康は、私達の手で」。
「食の大切さ」を伝えます。

保健福祉センター・栄養指導室で
にっこり微笑むのは、「食生活改善
推進員(愛称：ヘルスマイト)」役員の
皆さん。現在の会員総数は32名。
月1回開催する「ヘルスマイト講習
会」で食を通じた健康づくりや食育に

十符人

「十符人(とふと)」では、毎月、
利府の魅力づくりや魅力発信に貢献
している方を取り上げていきます。

利府町食生活改善推進員(ヘルスマイト)・役員の皆さん

左から、千葉紀美恵さん(副会長)、蜂谷房子さん(副会長)、岡宮信子さん(会長)、
末永博子さん(副会長)、佐藤千代さん、奥寺英子さん(利府町保健福祉センター・栄養指導室にて)
1959年(昭和34年)、利府町食生活改善推進協議会が発足。町主催の「栄養
教室」を受講・修了した希望者が「食生活改善推進員(愛称：ヘルスマイト)」
として活動。毎月1回、会員の研修会を実施。「地区料理伝達講習会」(現在
はコロナで休止)の開催などを通して町民に食の大切さを伝えている。
現在の会員数は32名(うち男性2名)。

ついて学び、町民の皆さんに「食の大
切さ」を伝えていきます。「健康な生活を
送るためには食生活がとても大切。
町で主催する『栄養教室』を受講し、
修了後も自分の勉強のためと思い、
会員になりました」と話す役員の皆
さん。活動の柱だった「地区料理伝達
講習会」は、コロナの影響で現在は
休止中。同じ地区でも初めてお会い

する方たちと協力して料理を作るの
はとても楽しいんです。一日も早く
再開できることを願っています」と残念
そう。そんな状況の中、昨年はメタボ
予防などに役立つ料理を開発し、「健康
料理レシピ集」として発行。他にも
栄養バランスのとれたお弁当の提案
や、町内イベントで「1日に必要な野菜
の摂取量」や「減塩」について、楽しみ
ながら学べるゲームを行うなどの活動
をしています。講習会で学んだ料理を
家族や友人に披露して、「美味しい！」
と言われるのも嬉しいし、地域の皆
さんとの交流やつながりが広がるのも
大きな魅力です。私達の活動を知って
もらい、またより多くの方に「ヘルス
マイト」になっていただくことを切望
しています」と、お話しくださいました。



令和4年度
健康料理レシピ集



利府町保健福祉センターで
開催された「ヘルスマイト
利府中央講習会」の様子

イルミネーション点灯式を 開催しました!

12月3日(土)に利府駅前と利府町文化交流
センター「リフス」のシンボルツリーのイルミ
ネーション点灯式をリフスにて開催しました。

当日は、利府町観光大使シンガー夢乃さんと翼
taskuさん、「こどもの歌声教室」の皆さんが素敵な
歌声と合奏で会場を盛り上げてくれました。また、
会場には、町内児童館、児童クラブの子どもたち
が作ってくれた可愛い雪だるまとキャンドルが
並び、綺麗なイルミネーションとともに訪れた
人を癒してくれました。

