

みやま市食進会は 地域の「食」を豊かにします

みやま市食生活改善推進協議会(食進会)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域でのふれあいを深めながら、食生活改善を通じて健康づくりを進めているボランティアグループです。現在の会員は約130人です。まずは家族の「健康管理者」になり、家庭の食卓を豊かにします。そこで得た知識を家族や友人を通して地域に広げ、健康の輪を広げる活動に取り組んでいます。

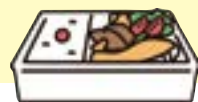
食進会の活動をご紹介します

自主学習会

- ・管理栄養士の指導による献立学習
- ・地域の特産品を活用するメニュー作り
- ・健康運動指導士の指導による体操

地域への支援

- ・親子料理教室
- ・男性料理教室
- ・ひとり暮らし高齢者への弁当作り など



啓発活動

- ・食育月間に健康レシピの配布
- ・減塩味噌汁の試食提供
- ・「広報みやま」への健康レシピ掲載

会員を募集しています

みやま市食進会では、いっしょに活動する会員を募集しています。自分や家族、地域のために学習会を行い、地域の食生活改善に協力しています。「みやまの食」を一緒に考えてみませんか。興味がある人はみやま市食生活改善推進協議会事務局(Tel 64-1515)まで問い合わせください。

今月の逸品! 彩野菜ロール



材料 (2人分)
木綿豆腐 100g
鶏ミンチ 80g
塩 1.6g
いんげん 2本
赤パプリカ 1/4個
黄パプリカ 1/4個

作り方

- ①豆腐はつぶして水分を除いたら、塩と鶏ミンチを合わせる。
- ②いんげんは端を落とし、さっとゆでたら水にとり冷ます。
- ③赤と黄のパプリカはそれぞれ種を除き細めの千切りにする。
- ④ラップを準備したら、①を2等分して中央に広げる。真ん中にいんげん、赤と黄のパプリカを並べラップで巻く。
- ⑤皿に④を並べ、600wで2分、返して2分電子レンジにかける。冷めたら切り分ける。
- ⑥皿に並べ、お好みで付け合わせを添える。

99kcal、塩分0.9g、食物繊維1.3g (1人あたり)

毎月19日は食育の日 ~みやま市食生活改善推進協議会~

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



江崎 月菜 ちゃん
(高田町)



坂田 直央 くん
(瀬高町)



野田 青児 くん
(瀬高町)



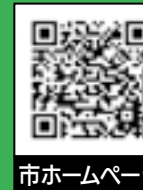
馬場 瑞希 ちゃん
(瀬高町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

☎子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel 64-1520)

みやま市LINE 公式アカウントがリニューアル

便利な新機能を追加しました!



市ホームページ

みやま市LINE公式アカウントが新機能を備えて、より便利に、より使いやすくリニューアルしました。広報紙では2つの機能を紹介します。その他にもコミュニティバスの案内機能などを備えています。操作方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

新機能① /

欲しい情報だけを受信

受け取りたい情報や生年月日、お住まいの行政区を登録することで、一人一人のニーズに合った情報を受け取ることができます。

ごみ収集スケジュールを希望すると、ごみ収集日の前日にお知らせを送ります。



①総合メニューの「受信設定」を押す

2



②基本情報受信設定のアンケートに回答する

新機能② /

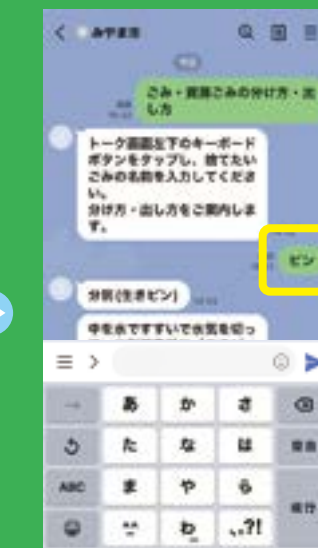
ごみの分別方法を検索

ごみの分別に迷ったら、みやま市公式LINEに聞いてみましょう。トーク画面で処分したいごみの名前を入力すると分別区分をいつでも回答します。

※入力したごみの名前が登録されていない場合、回答できない場合があります。



①総合メニューの「ごみの出し方」を押す
②画面左下のキーボードボタンを押す



③ごみの名前を入力・送信する



友だち追加は
こちらから



二次元コードから

右記の二次元コードを読み取り、友だち追加



ID検索から

「@miyamacity」で検索して、友だち追加

☎秘書広報課 秘書広報係 (Tel 64-1501)