

## 津市母子保健推進員(愛称:つぼみん)を募集

保健センターでは、地域で健康づくりの推進役となる「ヘルスポランテア(健康づくり推進員・食生活改善推進員・母子保健推進員)」を養成しています。今回募集する母子保健推進員は、子育て中の人の身近な相談役として、安心して子育てができるように見守る、ヘルスポランテアです。母子保健推進員として活動してみませんか。

### 対象(以下の全てを満たす人)

- おおむね65歳までの女性
- 母子保健に対して熱意があり、個人情報に配慮の上、責任を持ってボランティア活動できる人
- 養成研修会(教室などの見学を含め5回程度)に出席できる人

### 活動内容

- 訪問を希望する妊婦への家庭訪問
- 乳幼児のいる家庭への訪問

- マタニティー倶楽部、のびのび身体計測、赤ちゃんの離乳食教室などへの協力
- 子育てひろばの開催
- 研修会(年3回程度)の参加 など

### 養成研修会

**と き** 5月29日(水)、6月14日(金)・28日(金)、7月12日(金)10時～12時 ※上記日程のほか、6～7月中に子育てひろば、赤ちゃんの離乳食教室などの見学があります。

**ところ** 久居保健センター(ポルタひさい1階)

**申し込み** 5月15日(水)までに直接窓口または電話で久居保健センター(☎255-8864)へ



つぼみん

母子保健推進員は、「津市の母子をみんなを支えよう」という願いをこめて、愛称“つぼみん”として活動しています。

## 受講生募集!

## 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)になって、自分自身や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか?ヘルスメイトは、食生活を通じて健康づくりに関するボランティア活動を行っています。

栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に幅広く健康づくりについて学ぶとともに、調理実習などを通じて活動するために必要な知識・技術を楽しく学ぶ講座です。

**と き** 7月9日・23日、8月6日・20日、9月3日・17日いずれも火曜日9時30分～15時30分

※全6回。ただし、7月9日と9月17日は9時30分～12時30分

**ところ** 中央保健センター

**対象** 原則として全6回の受講が可能で、受講後に食生活改善推進協議会に入会できる人  
※料理教室や資格講座ではありません。

**定員** 先着30人

**費用** 3,800円(テキスト代・実習材料代など)

**申し込み** 4月23日(火)～5月20日(月)に直接窓口または電話で中央保健センター(☎229-3164)へ

### 一緒に活動しませんか?



ヘルスメイトは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で約15万人、津市では現在約380人が活動しています。保健センターや公民館での料理講習会など、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

- 〈活動の一例〉
- 健康づくりのための料理教室
  - およこの食育教室
  - 地域の祭りなどでの減塩みそ汁の試飲体験

### 【受講生の声】

食のことだけでなく健康に関することも学べたので、まず自分自身の生活を見直すきっかけにもなった。調理実習でいろいろな人と交流できたのも楽しかった。

