

牟岐町ヘルスマイト 6期生募集のお知らせ

牟岐町食生活改善推進協議会 牟岐町健康生活課

この度、牟岐町ヘルスマイト(食生活改善推進員)の任期終了に伴い、平成25年4月から牟岐町の健康づくりにご協力いただける方(ヘルスマイト6期生)を募集いたします。

自覚症状のないまま忍び寄る生活習慣病。徳島県も例外でなく、平成23年度は糖尿病死亡率全国ワースト1、その中でも牟岐町は糖尿病有病者が県内ワースト4と不名誉な記録でした。生活習慣病を予防し、今後さらに健康的な生活が送れるよう、正しい知識を身につけませんか？みんなで楽しく学習し、ご自身、ご家族、地域のみなさんに健康づくりの輪を広げましょう。

ヘルスマイトとは 全国に展開する食生活改善推進協議会のメンバーで、「自分たちの健康は自分たちの手で」を合言葉に、小さな子供さんからお年寄りまで、すべての人たちの健康づくりをすすめるため、ボランティアで活動しています。

- 主な活動内容**
- ・食生活や運動など健康づくりに関する学習(年間約6回)
 - ・ご近所や地域の方へ学習内容を伝える
 - ・町や保健所、県が行う健康づくり事業のお手伝い(高校生料理教室、男性料理教室など)
 - ・県や保健所が行う研修会への参加(希望者)



- 任 期** 平成25年4月～(2年間の予定)
 ※ 初めの1年間は、ヘルスマイトとして基礎的な知識を身につけるため、主に学習を予定しています。

- お 申 し 込 み** 平成25年3月29日(金)までに、役場健康生活課までお申し込み下さい。
 電話 72-3417



【参加者のことば】・少しずつ薄味にしていこうと思った ・野菜をしっかりと食べるようになった ・元気で楽しく参加できて嬉しい ・何をどれだけ食べたらいいか意識できるようになった ・みんなが一体となって活動できて楽しかった ・年齢や地域の壁を超えてヘルスマイトが仲良くなることができて嬉しい

「第1回あさてつ寄席」の開催について

阿佐海岸鉄道では、阿佐東線の利用促進と沿線地域の活性化を図るため、徳島県出身の落語家桂 七福さんを招き、車内に「第1回あさてつ寄席」を開催します。



日時：平成25年2月24日(日)

■1席目

(穴喰駅ホーム停車中の車内)

開場 14時02分

開演 14時10分

終演 14時45分

■2席目

(甲浦駅ホーム停車中の車内)

開場 16時41分

開演 16時45分

終演 17時30分

※落語を鑑賞されるには、往復切符をお買い求めください。

※客席に限りがございますので、入場をお断りする場合があります。