

『食生活改善推進員養成講座』参加者募集

『さぬき市食生活改善推進協議会（略して食改）』では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育の推進や健康づくりのボランティア活動を行っています。食生活改善推進員養成講座では、食事や健康に関する知識を仲間と一緒に楽しく学びます。学んだ知識を、家族へ地域へと広げ、『食改さん』として一緒に活躍してみませんか。



令和2年度さぬき市食生活改善推進員養成講座について

| 日程表 | | |
|-------------|---|--|
| 講座日 | 内容 | |
| 1 6月26日(金) | 開講式・オリエンテーション | |
| 2 7月17日(金) | 調理実習「単身者のバランスのとれた食事」、 講義「食品衛生・食品添加物について」 | |
| 3 8月7日(金) | 調理実習「子育て世代のバランスのとれた食事」、 講義「食育・食品成分表の使い方」 | |
| 4 8月19日(水) | 調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」、 講義・実技「身体活動・運動」 | |
| 5 9月10日(木) | 調理実習「肥満が気になる人の食事」、 講義「献立作成・栄養価計算」 | |
| 6 10月2日(金) | 講義「生活習慣病について考えてみよう」、 講義「支部活動の紹介」等 | |
| 7 10月16日(金) | 閉講式・まとめ | |

受講対象：受講後さぬき市食生活改善推進員として活動の出来る方

できるだけ7回をとおして参加できる方

開催場所：さぬき市津田保健センター

開催時間：各日10:00～15:00(受付 9:50～10:00)
※開講式・閉講式のみ午前中

受講定員：12名

(定員以上の申込があった場合は先着順)

受講料：2,000円(調理実習代)※初日に集金します

申込期間：5月21日(木)～6月10日(水)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

【問・申】国保・健康課(健康係)

☎(0879)26-9908

こんにちは！家庭児童相談室です

ちょっとした不安、困ったとき、ひとりで悩まずご相談ください。



「子育てについての不安」
「子どものことばや発達のおくれが心配」
「配偶者、パートナーからの暴力、夫婦に関する問題」
「近隣の家から子どもをたたく音や叫び声が聞こえる」
「経済的な問題や病気などで養育が困難である」など

子どもを健やかに育むために ～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合みましょう。

詳しくはこちら▶



- ① 子育てに体罰や暴言を使わない
- ② 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- ③ 爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④ 親自身がSOSを出そう
- ⑤ 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

【問】子育て支援課 家庭児童相談室 相談専用電話 ☎(0879)26-9933 9:00～16:00