

令和
8年度

「食」について学び、もっと健康に興味をもってみませんか？

食生活改善推進員養成講座

日 程

内 容

区 分

8月31日(月) 10:00~11:30	・食中毒予防についてのお話 ・手洗いチェック 【講師】有田振興局 薬剤師	● 必須
9月 9日(水) 13:30~15:00	・和歌山県の健康課題と今からできること ・体組成、骨密度測定 【講師】保健センター 保健師	● 必須
9月28日(月) 10:00~12:30	・今日から始める発酵習慣〈講話・調理実習〉 ～毎日の食卓に無理なく取り入れるコツと発酵ごはん～ 【講師】発酵未来塾代表 薬剤師 津村 千賀 氏	● 必須
10月 9日(金) 13:30~15:00	・生活習慣病予防について ・血管年齢、血圧、握力測定 【講師】有田振興局 管理栄養士	● 必須
10月19日(月) 10:00~12:30	・野菜たっぷり高たんぱくデトックス簡単料理〈調理実習〉 ・食生活改善推進員の活動説明〈講話〉 【講師】食生活改善推進員 役員	● 必須
10月23日(金) 13:30~15:00	・腸から美人 ～内臓代謝アップエクササイズ～ 【講師】ヨギーニN's 健康運動指導士 新田 佐津紀 氏	○ いずれか 参加
11月17日(火) 14:00~15:30	・インド式ヨガで身体も心もリフレッシュ 【講師】インド中央政府公認 1級ヨガマスター ガネーシュ・ギリ 氏	○ ※両日参加可能

※「必須」及び「選択日程のいずれか」すべて受講しなければ「食生活改善推進員」になれません。

- 場 所 : 有田市保健センター
- 対 象 : 市民である30歳から65歳の方
- 募 集 : 15名程度
- 持 物 : エプロン・三角巾・タオル(調理実習)
- 申 込 : 8月1日(月) から 26日(水)まで

申込は
こちら



参加費
無料



【申込・問い合わせ】有田市保健センター ☎0737-82-3223



食生活改善推進員とは!

～私達の健康は私達の手で～

「食生活改善推進員」は、食を通した健康づくりについて学びながら、自分や家族の健康、そして地域の人々に健康づくりや食育の輪を広げるボランティア活動を行っています。有田市では、24名の方が地域で活動しています。

1日350g以上

野菜を摂取しよう!



活動内容も
見てみよう♪

「食生活改善推進員養成講座」って?

食生活改善推進員を養成するための教室です。

「食や健康づくり」についての様々な講話や運動実践、自身の健康チェックや楽しい調理実習を受けることで、食生活改善推進員になっていただけます。

「食事や健康の正しい知識を身につけたい!」、「地域でボランティア活動をやってみたい!」方におすすめの講座です!



食育推進教室



保育所や幼稚園等を訪問し、紙芝居やクイズ、野菜の展示をすることで、子ども達が野菜に触れたり香りを感じてもらい、野菜や食の大切さを伝えています。

骨粗しょう予防教室



生活習慣病予防の調理実習や食と健康に関するイベント等に参加し、減塩や野菜摂取などの啓発活動を行っています。

おやこの食育教室



五平餅づくりのクッキングを通して「食」に関わる体験活動や、保護者へバランスの良い食事の大切さ、減塩啓発をしています。

夏野菜の味噌汁〈6人分〉

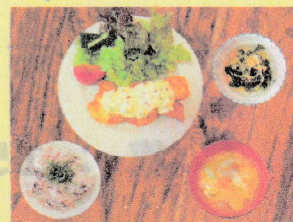
ナス		2本半
トマト		1個
玉ねぎ		1個
オクラ		4本
出汁		適量
味噌		適量

①ナスは乱切りにして水につけあく抜きをする。トマトは乱切り、玉ねぎは5mm程の厚さに切り、オクラはヘタを切り落とし、ガクを取り除いて5mm幅に切る。

②鍋に出汁、ナス、玉ねぎを入れ加熱、柔らかくなるまで中火で煮る。

③味噌を溶かし入れ、オクラとトマトを加え、火が通れば出来上がり。

研修会
メニュー
紹介♪



- ・梅黒米ごはん
- ・チキン南蛮
- ・夏野菜の味噌汁
- ・もやしとわかめと
カニカマの和え物

みんなで育てよう有田の子

有田市の青少年に関わる様々な問題を明らかにし、安全かつ心身ともに健やかに育つために、私たち大人の果たす役割と責任を自覚し、市民総参加による地域ぐるみの健全育成活動をより一層充実・発展できるよう、ここにアピールいたします。

- ① 命の大切さを教え、生きるよろこびと思いやりの心を育てましょう。
- ② あいさつや感謝の気持ちを言葉に表す習慣を身につけさせましょう。
- ③ つらさや苦しさに耐える力を育て、心豊かでたくましく生きる力を育てましょう。
- ④ お金や物を大切にする心を育てましょう。
- ⑤ 自然の美しさにふれ、その恵みに感謝する心を育てましょう。



有田市青少年育成市民会議

【有田市青少年育成市民会議は、青少年の健全育成を目的として活動する市内130団体の連携により、事業を推進する会です。】

生活支援コーディネーター だより

編集・発行
社会福祉法人 有田市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
令和8年8月号 No.20

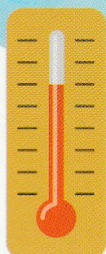


今月のイチオシ

みなさん、こんにちは！また暑い夏がきましたね！
今回は「エアコンの重要性」について紹介します。

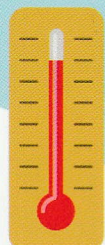
1946年

最高気温
33.8℃
最低気温
20.5℃



2025年

最高気温
38.5℃
最低気温
23.8℃



最高気温が+4.7℃
最低気温が+3.3℃
上がっています



(国土交通省 気象庁参照)

実は昔に比べて、外の気温はどんどん上がっています。
高齢の方で、エアコンを我慢して部屋の中で熱中症になり救急車で
運ばれたというお話も聞きます。熱中症は命にかかりますので、
みなさんこの夏からエアコンを使って行きましょう！



今月のひとこと



今回は糸我地区にある「ひばり」に参加されていた、堀川マリさんにひとこといただきました。

堀川 マリ さん



Q.このサロンに参加したきっかけはなんですか？

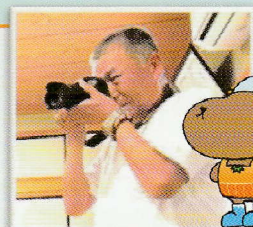
堀川さん「サロンの運営をしてくださっている方から誘われて行くよう
になりました。サロンでは色々してくださるので毎月の楽しみです！」

Q.最近嬉しかったことはなんですか？

堀川さん「このあいだ、手話ソングチームで有田市文化奨励賞を
いただいたのが嬉しかったです！」

堀川さんは現在、96歳だそうです！水墨画や書道など様々な趣味をお持ちの素敵なお方でした！
ご協力ありがとうございました😊

今回、カメラマンとしておやたんの大作さんが来てくださいました！
自前のカメラでたくさん素敵なお写真を撮ってくださいました。
これからは大作さんに「今月のひとこと」のお写真を撮影していただく
予定ですので、こちらにも注目していただけると嬉しいです！
(「おたやん」については有田市社協のHP・Instagramをご覧ください！)



お問い合わせ

社会福祉法人 有田市社会福祉協議会
〒649-0432 有田市宮原町東215(福祉館なごみ内)
TEL:0737-88-2750 FAX:0737-88-2033



SNSでも活動を発信しています
ぜひのぞいてみてください！
各地区でのスマホ講座も承ります！

みかん農家の皆様へ



有田市原産地呼称管理制度

「認定みかん」へ申請してみませんか？

この制度は、平成 22 年産みかんからスタートし、今年で 16 年目を迎えます。

消費者の代表である「味覚のプロ」によって、みかんの区別化を行い、原産地の個性や背景にかかる明確化された基準に基づき公的機関が認定を行います。（詳しくは裏面をご覧ください。）

「認定みかん」の認知度も、ふるさと納税の返礼品に活用されるなど、徐々に高まっています。

農家の皆様は是非この制度をご活用ください。

受付締切 令和 8 年 8 月 3 1 日(月)

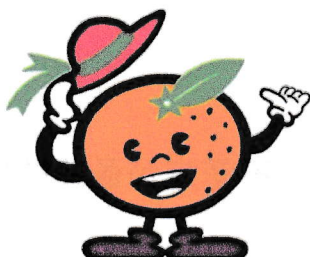
申請書用紙

市役所 有田みかん課に置いてあります。

また、有田市ホームページからもダウンロードできます。

(<https://www.city.arida.lg.jp/sangyoshigoto/gensanchi/1002053/1001171.html>)

詳細については、下記までお問い合わせください。



【 申請先、お問い合わせ先 】

有田市役所 有田みかん課

〒649-0392 有田市箕島 5 0 番地

TEL 0737-22-3635 (直通)

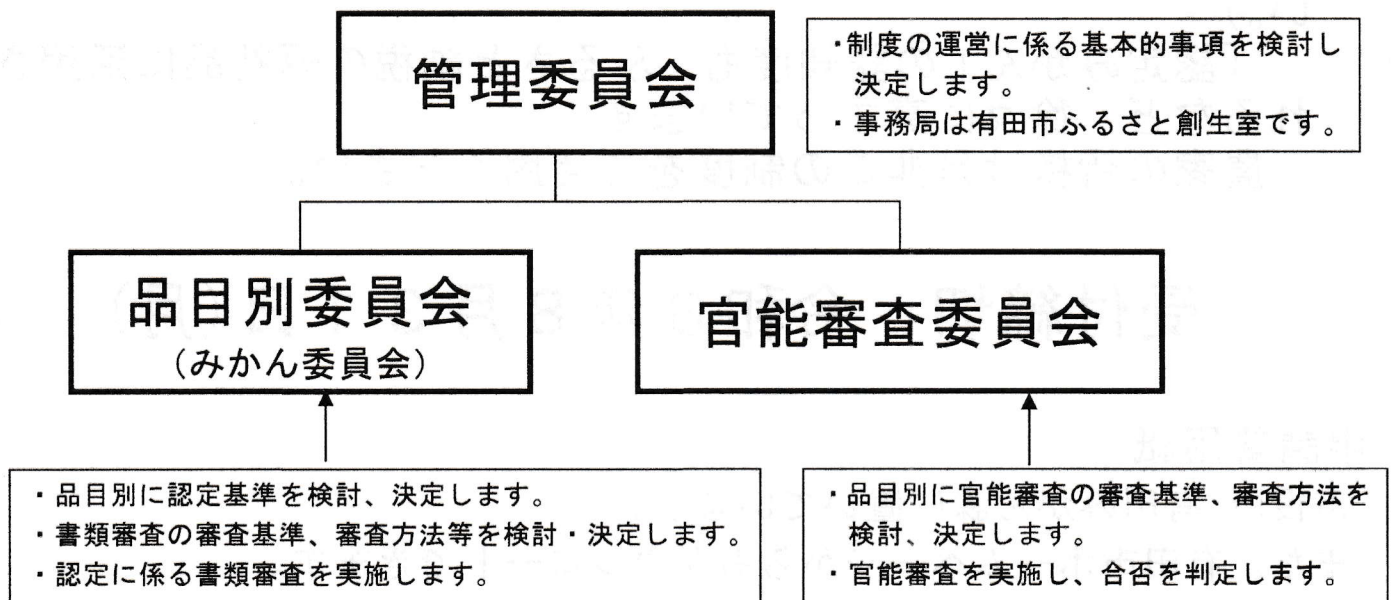
FAX 0737-83-3108

有田市原産地呼称管理制度とは？

有田市では、より高い品質の農産物及び農産物加工品を提供していくことで生産情報を消費者へ開示し、消費者の信頼を得ながら地域の振興を図ることを目的とした「有田市原産地呼称管理制度」を創設しております。この制度では、味覚等による差別化を行い、原産地の個性や背景に係る明確化された基準に基づき公的機関が認定を行います。

平成22年度から温州みかんの果実を対象に制度をスタートし、平成23年度に温州みかんジュースを品目に追加しました。選りすぐりの高品質である『有田QUALITY』を認定し、消費者へアピールすることで、さらなる需要拡大を目指します。

制度を運営する組織として、全体を統括する「有田市原産地呼称管理委員会」、品目別の基準を検討・決定し、申請から審査までの運営を行う「品目別委員会」、官能審査を実施して可否を判定する「官能審査委員会」を設置します。各委員は生産者、流通関係者、消費者、学識経験者、食に関する専門家などで構成し、申請のあった商品について基準を満たすものかどうかについて公正厳格に審査し認定します。



審査の流れ

- ①農家からの認定申請
- ②みかん委員会による申請園地の現地審査
- ③農家から審査用のサンプル果実提出
- ④一次審査
- ⑤官能審査委員会による官能審査により、認定・不認定が最終的に決定