



食育推進連絡会議では、食に関わる機関、団体が連携し、食育推進計画に基づいて、食育活動を進めています。今年度から公募委員になられたお二人に抱負を語っていただきました。



公募委員 野村 梢恵さん

地域で活動する栄養士として仕事をしており、赤ちゃんから成人の方・高齢の方まで日々の食に関わらせていただいています。また母親として家族の食を見て、毎日の食事が体を支えるだけでなく、楽しさやコミュニケーションにも大きく影響を与えていることを実感しています。

以前に、「年齢を重ねると記憶がスパイスになり、もっと美味しく楽しく食べられるようになる」と読み、今日は何を食べようとワクワクする気持ちがより大きくなりました。大好きな食が日々の生活をよりよく改善してくれるのだと信じています。

これから食育推進公募委員としてさまざまな面から食について学び、たつの市の食育について多くの方に実践していただけるようお伝えしていきたいと思っています。



公募委員 宰井 悠さん



神戸から妊娠を機に移住して6年目、現在は2児の母として毎日料理をする中で、たつのの食材の豊かさや美味しさを実感しています。

たつの市は、うすくち醤油や素麺のイメージが強かったですが、実際は海と山に囲まれどちらの食材も豊かで、米や麦、野菜などが日々成長していく過程を身近に見る機会も多くあります。私自身普段口にする食材でも知らないことが沢山あり、身近な食育というものに一層興味が増えました。

「健康は美味しく楽しい食生活から」と、子どもが生まれてから一層感じています。飲食業に携わって14年、調理は専門分野なので、たつのの食材を活かしたレシピの考案なども含めてまずは難しく考えず、「地元食材を美味しく食べる楽しさ」を発信していきたいと考えています。



たつの市健康大学講座の受講生を募集

対象者 健康づくりに意欲のある方 **定員** 70名(定員になり次第締め切り)

受講料 無料 **ところ** はつらつセンター3階 多目的ホール

申込方法 電話で申し込み(住所、氏名、年齢、連絡先をお伝えください)

申込開始日 7月22日(火)

申込・問い合わせ先 たつの市・揖保郡医師会(☎63・2200)



月日	時間	演題	講師
8月18日(月)	13:30~13:45	開講式	
	13:45~14:30	咳について	たつの市民病院 橋田 恵佑 先生
8月25日(月)	13:30~14:30	悪糖さんに気をつけて! 秋の味覚と賢くつきあう	龍野中央病院 田中 聡子 先生
9月 8日(月)	13:30~14:30	耳・鼻・のどの健康について	森崎耳鼻咽喉科医院 森崎 剛史 先生
9月22日(月)	13:30~14:30	今から始める骨粗しょう症早期治療	西はりまクリニック 西川 光博 先生
9月29日(月)	13:30~14:30	心臓リハビリテーションについて	龍野中央病院 西本 典昭 先生
10月 6日(月)	13:30~14:30	脳(大脳辺縁系)の不思議と健康長寿へのインパクト	たけだファミリークリニック 武田 則昭 先生
10月27日(月)	13:30~14:30	腰痛のリハビリテーション	龍野中央病院 濱田 松彦 先生
11月10日(月)	13:30~14:30	[ゆりかごから墓場まで]の口腔ケア	アンデンタルオフィス 安東 信行 先生
11月17日(月)	13:30~14:30	酒と科学~薬剤師がお話しするお酒の賢い付き合い方~	キノシタヤ薬局 久保 康宏 先生
12月 1日(月)	13:30~14:30	糖尿病治療の動向2025	龍野中央病院 井上 喜文 先生
12月 8日(月)	13:30~14:30	パーキンソン病について	県立リハビリテーション 西播磨病院 水田 英二 先生
	14:30~	閉講式	



龍野体育館スポーツ教室第2・3期受講生を募集



- 幼児体操** 歩く・走る・ジャンプする・投げる・捕る・蹴るといった、もっとも基本的な運動能力の発達を促すような運動を行います。
- 親子スポーツリズム** 親子ダンス・リズムジャンプ・縄跳び・フープ・ボールを使用して親子いっしょに運動します。
- 小学生体操** マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリンなどを用いて、各種目の体操の基礎を習熟させ、運動能力を高めます。
- ストレッチ・ヨガ** ゆっくりとした動きから筋肉をほぐし、ストレッチや姿勢の矯正を行うことで内臓機能の向上を図ります。
- リズム・ダンス** ダンスにより気持ちよく汗をかきストレスを解消します。
- ヨガ** 筋肉をほぐす姿勢をとり、心身を癒します。
- チェアビクス** 膝や足への負担を小さくするため、イスに座ったまま安全に運動を行います。
- ヘルシービクス** 軽快な音楽に合わせてミニトランポリンの上でのウォーキングや床での簡単な有酸素運動により、脂肪燃焼を図ります。
- フレッシュビクス** 軽快な音楽に合わせてミニトランポリンの上でのウォーキングや体幹を整えながら行う有酸素運動により、心身を癒します。
- ピラティス** 体幹を鍛えて身体のゆがみを整え、腰痛、肩こりの解消を行います。
- バレトン** バレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動です。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
幼児体操I	4歳児・5歳児(平成31年4月2日生~令和3年4月1日生)	20名	15:15~16:15	9/9~11/18	火
幼児体操II		20名	15:15~16:15	9/11~11/13	木
幼児体操III		20名	15:15~16:15	9/12~11/21	金
親子スポーツリズムI	3歳児・4歳児・5歳児の親子(平成31年4月2日生~令和4年4月1日生)	15組	10:00~11:00	9/6~12/6	土
親子スポーツリズムII		15組	11:00~12:00	9/6~12/6	土
小学生体操I	小学1・2年生(平成29年4月2日生~平成31年4月1日生)	15名	10:00~11:00	9/13~12/6	土
小学生体操II	小学3~6年生(平成25年4月2日生~平成29年4月1日生)	15名	11:00~12:00	9/13~12/6	土
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	20名	13:30~14:30	10/7~12/9	火
リズム・ダンス		20名	19:30~20:30	10/1~12/3	水
ヨガ		20名	19:30~20:30	10/4~12/20	土
チェアビクスI	おおむね60歳以上の女性	25名	10:00~11:00	9/24~11/26	水
チェアビクスII		25名	10:00~11:00	9/19~11/28	金
ヘルシービクス	一般(18歳以上)	25名	13:30~14:30	9/3~11/26	水
フレッシュビクス	18歳からおおむね65歳までの女性	20名	10:00~11:00	9/9~11/25	火
ピラティスI	一般女性(18歳以上)	20名	10:00~11:00	9/4~11/6	木
ピラティスII		20名	11:15~12:15	9/4~11/6	木
バレトン	一般(18歳以上)	30名	10:00~11:00	9/4~11/6	木

※対象者の年齢と学年は、令和7年4月1日時点です。

※チェアビクス・ヘルシービクス教室を初めて受講される方は、教材用ボール代金1,600円が必要です。

受講料 各教室4,000円(全10回分)

申込期間 8月6日(水)~12日(火) 9時~19時(日曜日は17時まで。月曜日休館)

※定員を超えた教室は、8月13日(水)の10時から事務局で抽選を行います。定員に満たない教室は、8月14日(木)の13時から定員を満たすまで随時募集します。

申込方法 龍野体育館へ申し込み(電話、ファックス、代理申込不可)

申込・問い合わせ先 龍野体育館(☎63・2261)