

令和7年度 家庭教育学級「共通講座」のお知らせ

保健センター健康支援課

日時	講座
1 ① 6月10日(火) 6月28日(土) ② 6月12日(木) ③ 6月18日(水) ④ 6月20日(金) ⑤ 6月27日(金) 時間 11:00~12:00	たんぱく質は不足ぎみ!? 少しの工夫で しっかりとタンパク質の手軽なとり方! 会場 ①保健センター ②行徳公民館 ③大野公民館 ④南行徳市民センター ⑤市川公民館 内容 講話、デモンストレーション、プチ試食 ※申し込み・問い合わせは、保健センター健康支援課へ 栄養担当 電話316-1036
2 ①10月14日(火) 10月22日(水) ②10月28日(火) 11月5日(水) ☆詳細は広報・市公式ウェブサイトでお知らせします	生活習慣改善講座 (2日間1コース※1日のみ参加も可) 会場 ①南行徳市民センター ②全日警ホール 内容 医師・歯科衛生士・管理栄養士・保健師講義 運動指導員の講義・実技 ※申し込み方法は、広報・市公式ウェブサイト等でお知らせします ※問い合わせは、保健センター健康支援課へ 地域保健グループ 電話316-1036
3 10月8日(水) ☆詳細は広報・市公式ウェブサイトでお知らせします	こころの健康づくり講座「快適睡眠講座」 会場 全日警ホール 内容 医師講義・運動の実技等 ※申し込み方法は、広報・市公式ウェブサイト等でお知らせします ※問い合わせは、保健センター健康支援課へ 地域保健グループ 電話316-1036
4 実施予定日の 2か月位前までに電話でお申し込みください。	健康づくり出前講座 地域に出向いて健康づくりに関するご希望の内容について話します。 対象 市川市在住のおおむね10人以上が参加予定の団体(グループ) 会場 会場は主催者が事前にご用意ください。(市川市内) 内容の例 健康に関すること、食生活に関すること、 歯と口の健康(咀嚼力判定ガム・唾液検査) 等 ※詳細は健康づくり出前講座のご案内(PDF)をご覧ください。 ※問い合わせ・申し込みは、直接保健センター健康支援課へ 地域保健グループ 電話316-1036

たんぱく質は
不足ぎみ!?

少しの工夫で しっかりと たんぱく質の手軽なとり方!

たんぱく質は大切と聞くけれど、どのくらいとればいいのか、しっかりとれているのか分からないということはありませんか? 手軽にたんぱく質がとれるコツやアイディアを講話とデモンストレーション、試食で紹介します。

日程

受付: 10時45分～ 内容: 11時00分～12時00分

日 程	会 場	定 員
6/10(火)	保健センター ◎ (5階 栄養指導室)	30名
6/12(木)	行徳公民館 (3階 第1研修室)	23名
6/18(水)	大野公民館 (2階 第1研修室)	18名
6/20(金)	南行徳市民センター ◎ (6階 栄養指導室)	24名
6/27(金)	市川公民館 (1階 第2第3研修室)	29名
6/28(土)	保健センター (5階 栄養指導室)	30名



希望者には
みそ汁の塩分測定
を行います



内容

講話、デモンストレーション、プチ試食

持ち物

筆記用具、試食材料費(100円程度)

申し込み・
問い合わせ

◎ 6月10日(火)、6月20日(金)は手話通訳あり。各日先着4名。
手話通訳希望の方は希望日と氏名、年齢、住所、FAX番号、手話通訳または要約筆記の必要の有無をご記入の上、2週間前までに市川市保健センター栄養担当宛にFAXしてください。(FAX: 376-8831)
手話・要約筆記の不要の方は、電話または下記二次元コード(ロゴフォーム)でお申し込みください。

～試食～

- ・はんぺんの豚肉巻き
- ・水菜とツナの
ハニーマスタードサラダ



保健センター健康支援課 地域保健グループ 栄養担当

☎047-316-1036 または ロゴフォーム

(この講座は家庭教育学級共通講座です)



私たち

市川市食生活サポーターです！

市民の皆様へ食生活の大切さを伝え、健康への意識を高めていただくように市川市から委嘱されて、「食による健康づくり活動」を進めています。

こどもと大人の
食育推進！

よく噛んで
味わう食生活！

主食・主菜・副菜で
バランスのよい食生活！

地域の皆様と
健康づくり！

野菜を1日
350g 食べよう

適塩をめざそう



主な活動

- ◎食育講習会の開催
 - ・おとなの食育講習会
 - ・おやこの食育講習会

健康づくりに必要な食の話題をテーマに選び、公民館や保健センターを会場に開催しています。
(広報いちかわや市川市公式Webサイトに随時掲載)

◎食生活の身近な相談役

食生活で気になることがあったらお気軽に声をかけてください。
例えば、「おいしく塩分を控えるにはどうしたらよいのかしら？」
などのちょっと困った時に、簡単な食べ方のコツをお伝えします。
専門的なことは保健センターへつなげます。



その他

- 適塩の推進 (みそ汁の塩分測定・簡単レシピ配布)
- 野菜摂取向上の推進
- 「毎月19日は食育の日」の推進
- 「おいしいレシピ」の考案
- 市民まつりやイベント等で食育PR

イベント会場や地域で、ぜひお会いしましょう！

活動内容を
もっと知りたい方は
こちら→



新しい仲間を募集しています！

★食生活サポーターになると、こんなイイコト★

- 1 食や健康についての知識が増える！自分も家族も健康に！
- 2 活動はやりがいがいっぱい！多くの感謝の言葉をいただいています
- 3 おいしく栄養バランスのよい料理のレパートリーが増える！

◎任期2年 ◎定年70歳

料理や健康に関心がある方を大募集！

いっしょに 楽しく
活動しましょう！



保健センター健康支援課栄養担当までお気軽にお問合せください！ Tel 047-316-1036

健康づくり出前講座のご案内

保健センターでは、地域の皆様の健康づくりを応援するために、
「健康づくり出前講座」を実施しています（成人健康教育事業）
地域に保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお伺いして、健康づくりに
関するご希望の内容についてお話しします

【内容の例】 健康に関すること（高血圧予防・転倒予防等）
食生活に関すること
歯と口の健康（咀嚼力判定ガム・唾液検査） 等

【対 象】 市川市在住のおおむね 10 人以上が参加予定の団体（グループ）

【会 場】 会場は主催者が事前にご用意ください。（市川市内）
※会場運営に係る費用は主催者側でご負担ください

【日 時】 平日 午前 10 時～12 時の間
午後 13 時～16 時の間 60 分程度
※相談により決めさせていただきます
（ご予約を複数ご用意いただくと希望に沿いやすくなります）



【回 数】 一団体当たり年間 1～2 回程度

【費 用】 講師料は無料

【注意事項】 政治、宗教、営利などを目的とする場合等は利用できません。
業務の都合でお受けできない場合がありますのでご了承ください

《申し込み方法・問合せ先》

講座を希望する日の 2 か月位前までに下記へ電話等でお申し込みください
市川市保健センター 健康支援課 047-316-1036

※日時、会場、内容等が決まりましたら依頼文の提出をお願いします。