

こんにちは、ヘルスメイトです！



私たちは、食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）です。香美市内には、約100名のヘルスメイトがいて、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、地域の方々の「食」を通じた健康づくりをお手伝いしています。定期的な研修会にも参加しており、そこで学習したことを次のような日々の活動に活かしていますので、ご紹介します♪

★ 幼児健診会場や子育てセンターなどで

朝ごはんの大切さや野菜を使ったおやつの紹介などを通して、お子さんの健やかな成長をサポートしています。

★ 学校や保育園で

保育所や幼稚園では、食への興味をもつきっかけになるよう、簡単な調理体験や食育紙芝居を行っています。また、小学校では「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムの大切さについて、中学校では思春期からの強い骨づくりについて、講話や調理実習のサポートを行っています。



★ 地元量販店などで

食育イベントなどを通じ、地場産品を使ったメニューの提案やフレイル^(※)予防の啓発をしています。

※ 心身が老い衰えた状態



★ 地域の公民館などで

地域の方々が健康で豊かな食生活を送れるように、野菜たっぷりのレシピや塩分控えめでもおいしいメニューなどの料理教室を開催し、普及啓発活動を行っています。

食生活改善推進員養成教室 参加者募集！

香美市が開催する「食生活改善推進員養成教室（全5回）」の全日程を受講した後にヘルスメイトになることができます。参加費は無料です。ご興味のある方は、ぜひご参加ください！

【日時】 ① 11月5日（木） ② 11月25日（水） ③ 12月17日（木）
④ 1月20日（水） ⑤ 2月4日（木）
各回とも時間は9時30分～15時（予定）

【場所】 香美市立中央公民館 2階料理実習室

【内容】 地域で活動するために必要な、健康づくりのための講座や調理実習など

【申込締切】 10月16日（金）

【問い合わせ・申込み先】 香美市食生活改善推進協議会事務局
（香美市健康推進課） ☎ 0887-52-9282

わたしたちと一緒に活動しませんか？

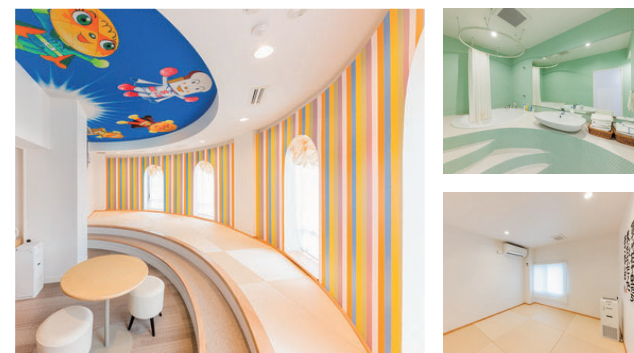


ザ・シックスダイアリーかほくホテルアンドリゾート ホテルに泊ってみよう！香美市民限定宿泊ご招待

日頃の感謝を込めて、香美市にお住まいの方をご招待いたします。応募者多数の場合は、抽選となります。あらかじめご了承ください。

プランA

デラックスルーム（1組2名様）



プランB

和室もしくは洋室（1組2名様）



©やなせたかし

応募締切：令和8年10月31日（土）必着

応募資格：香美市にお住まいの方

応募方法：Web応募もしくはハガキ

※当選者の発表は、宿泊券の発送をもって代えさせていただきます。

電話やメールでの当選結果のご質問にはお答えできません。

※ひと家族につき1応募までとさせていただきます。重複を確認した場合は、最初にご応募いただいたものを有効とさせていただきます。

【ハガキの場合】

氏名（フリガナ）、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、希望するプラン（AもしくはB）を明記の上、下記住所までお送りください。

送付先：〒781-4212 高知県香美市香北町美良布1224-2

ザ・シックスダイアリーかほくホテルアンドリゾート

【WEBの場合】

右側のQRコードを読み込み特設サイトにアクセスください。

アクセス後、必要事項をご記入の上ご応募ください。

ご応募いただいた情報につきましては、今回の宿泊ご招待企画以外での転用・流用は致しません。

【宿泊券について】

- 1枚でおとな2名様まで無料でご宿泊いただけます ■大人1名様につきお子さま1名まで添い寝無料
 - 食事は事前予約制・別途料金追加 ■人数追加は有料となります ■宿泊券は、当選者のみ利用可能です
 - GW・お盆・年末年始などの繁忙期は利用不可となります あらかじめご了承ください
 - その他割引サービス・香美市民限定プランなど他割引との併用不可です
- ※ご宿泊券送付時に上記内容を含めた注意事項も合わせてご送付いたします
ご確認の上、宿泊券をご利用ください。



主催：株式会社香北ふるさとみらい
お問い合わせ：ザ・シックスダイアリーかほくホテルアンドリゾート
TEL：0887-59-2380（受付 10:00～16:00）
〒781-4212 高知県香美市香北町美良布1224-2

The 6th Diary
Kahoku Hotel & Resort