

# イオンタウン塩釜共催 秋の健幸応援フェア

## イオンタウン塩釜、塩竈市保健センター

実施期間	令和5年11月19日～11月30日
実施場所	イオンタウン塩釜 2階 未来屋書店前 空き区画
対象者	イオン来館者（参加者数:52名）

### 実施内容

一日に必要な野菜摂取量と、本市の野菜摂取量が不足している人が多い実情の講話と、簡単に野菜が摂取できる、電子レンジを使った時短レシピの紹介、調理デモ・試食のイベントを商業施設イオンタウンにて11月19日に実施。

試食提供は、にんじんともやしのナムル、青菜ときのこのツナ和え、かぼちゃの洋風煮の3品。

野菜摂取量や時短レシピ等についての掲示を11月19日～11月30日まで行った。

### 取組の効果等

参加者アンケートより、  
「1日に必要な野菜摂取量が350gと理解できたか」が94%、  
「今日試食したレシピを自宅で作ってみようと思ったか」が94%だった。

### 取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係（塩竈市保健センター内）  
TEL：022-364-4786 メール：[kenkou@city.shiogama.miyagi.jp](mailto:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp)



# おやこトレジャーウォーク～浦戸野々島・寒風沢編～

## 塩竈市浦戸振興課・生涯学習課・健康づくり課

実施期間	令和5年11月11日(土)
実施場所	宮城県塩竈市浦戸諸島 野々島・寒風沢
対象者	塩竈市民 小学生とその保護者

### 実施内容

親子が楽しく身体を動かし、運動の必要性について理解し、日常生活における運動習慣の定着を図るために、浦戸諸島を会場として、歩数目標8,000歩を目指したウォーキングイベント。また、浦戸諸島への再訪につなげるため、ウォーキング中に発生するミッションを通して、その歴史や文化・魅力を伝えた。

### 取組の効果等

参加者全員が目標である「8,000歩」を達成することができた。参加して得た物（トレジャー）は、「地元の歴史や文化、魅力」「親子で楽しく身体を動かしたこと」「浦戸諸島に行けたこと」。また参加者からは、「自分の小さい頃と比べると、子どもたちの遊び方は随分様変わりしているので、もっと体を動かす楽しさ覚えてもらいたい」「普段はゲームや動画ばかりですが、歩きながら親子でしゃべることができてよかった」との声が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係（塩竈市保健センター内）  
TEL：022-364-4786 メール：[kenkou@city.shiogama.miyagi.jp](mailto:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp)



# 塩竈市食生活改善推進員共催 男性のための料理教室

## 塩竈市食生活改善推進員、塩竈市保健センター

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	魚市場 2階 魚食普及スタジオ
対象者	料理初心者の男性市民 8名

### 実施内容

7月に実施した同事業のアンケートからテーマを決定し、初心者向けに実施。筑前煮、かまぼこのすまし汁、洋風なます、黒豆抹茶寒天を調理。  
試食時には、栄養士から当日の献立や食材の栄養価等について講話を実施した。

### 取組の効果等

参加者アンケートより、「家で作ってみようと思う」が88%だった。

### 取組に対するお問い合わせ先

塩竈市 福祉子ども未来部 健康づくり課 健康増進係（塩竈市保健センター内）  
TEL：022-364-4786 メール：[kenkou@city.shiogama.miyagi.jp](mailto:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp)

