

料理づくりを楽しみながら
大切な人や自分の健康を守る

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、月1回程度、公民館などで料理講習会などを開いています。徳田支部は昨年、食生活の改善に積極的に取り組む団体として厚生労働大臣表彰を受賞しました。男性5人を含む28人が在籍し、最高齢は92歳です。毎回20人ほどが集まるアットホームな雰囲気です。まずは会えて楽しい、作って楽しい、食べて楽しい。無理せず「楽しむ」ことを大切にしています。介護や通院などで毎回参加できなくても大丈夫。来られるときに笑顔で集まるのがモットーです。

今やレシピはあふれていますが、対面で教わった味は心に残ります。保健師さん、栄養士さんと一緒に考える献立は、減塩など健康面での学びにもなります。通っているうちに自然と食生活が整い、毎月が待ち遠しくなる。そんな温かい集まりにしたいと思っています。

西条市食生活改善推進協議会 会長

渡部 貴美栄さん

25年前に近所の食改さんに誘われて入会。料理好きが高じ、12の支部をまとめる会長のほか、徳田支部長も務めている



取材協力：(一社)西条市SDGs推進協議会(SDGsパートナー：(株)アイクコーポレーション)

有料広告

石鎚ピクニック園地にて7/25日～8/23日開催予定!

石鎚冒険遊園地

カブト虫観察ドームやスキー場の傾斜を使った巨大水のすべり台・スラックライン、木製ブランコ等を無料で楽しめます。

お楽しみは
ホームページへ

QRコード

ロープウェイ割引クーポン

有効期限 7/25(土)～8/23(日)

この紙面を窓口でご提示いただくと
ロープウェイ料金 **2割引** いたします!

ロープウェイ	大人	¥2,200 → ¥1,760
往復料金	小人	¥1,100 → ¥880

石鎚山 スターナイトツアー

星空・月の観察日帰りツアーを開催★
普段泊りでないとみられない月や星空を眺めてみませんか?
ぜひ自然の中の天体ショーにご来場下さい。
※曇天の場合は映像を使い解説を行うプログラムとなります。

開催予定の2日前までにWEBでお申し込みください

QRコード

石鎚登山ロープウェイ(株) TEL 0897-59-0331

〒793-0215
西条市西之川下谷甲81 HP <https://www.ishizuchi.com/>

解体工事 承ります!

見積り無料

☎0898-68-7239

FUJIOKA
藤岡建設株式会社
愛媛県西条市周布1758-3

美味しいお肉 和牛専門

TAJIMA

西条市氷見	とうしょく氷見店内	☎0897-57-7071
西条市丹原町	とうしょく丹原店内	☎0898-68-0040
西条市周布	DCMダイキ周桑店内	☎0898-68-8129
西条市神拝	水都市店内	☎0897-55-0855

広報さいじょうは市内全戸に配布しています。配布に関する問い合わせ（新規・廃止など）は前ページ中段をご覧ください。