

ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動（令和6年度）

〈4月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
令和6年度 定期総会	年度内に行う自主活動や研修活動について協議
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当

〈5月〉

事業名	活動内容
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
全道定期総会	開催地：札幌（会長・副会長出席）
「親子料理教室～映画『おいしい給食』コラボ企画 元気なからだを作る給食をつくってみよう～」 【共催：函館市・㈱太陽グループ】	講師や参加者の補助を担当
調理実習	テーマ：元気な身体をつくるレシピ

〈6月〉

事業名	活動内容
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
食改倶楽部	会員の交流・勉強会（おやつ作り）
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当

〈7月〉

事業名	活動内容
調理実習	テーマ：“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト試食審査会 試作
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
渡島ブロック会議（渡島・檜山地区協議会）	渡島・檜山管内の協議会との会議（会長他執行部3名出席）

〈8月〉

事業名	活動内容
“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト試食審査会 打ち合わせ	市担当者との打ち合わせ
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト試食審査会 【主催：函館市】	審査員（会長），試食調理・補助を担当
北海道・東北ブロック研修会	開催地：岩手県盛岡市（会長・副会長出席）

〈9月〉

事業名	活動内容
調理実習	テーマ：乳和食（乳業協会提供）
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
函館市健康増進計画策定推進委員会	会長が委員として出席
函館市食育計画策定推進委員会	会長が委員として出席

〈10月〉

事業名	活動内容
全道研修大会	開催地：札幌市（会長他2名出席）
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
ヘルスサポーター養成事業（若者世代）	高校生を対象に調理実習等を実施
“ベジプラ！楽うまレシビ”試食体験 【主催：函館市（はこだて市民健康大学 ウェルネススタジアム内）】	野菜料理の試食調理や試食配布などを担当

〈11月〉

事業名	活動内容
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
はこだて糖尿病デー 【主催：函館中央病院，函館市】	食育イベント（調理実習）で参加者の補助を担当
ヘルスサポーター養成事業（働き世代）	働き世代を対象に料理教室を開催

〈12月〉

事業名	活動内容
調理実習	テーマ：乳和食（乳業協会提供）
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当

〈1月〉

事業名	活動内容
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
新年懇親会	
研修会（養成講座受講者と合同で実施）	テーマ：「国民の健康状態と生活習慣病予防について」「生活習慣病を予防する食事について」

〈2月〉

事業名	活動内容
親子料理教室 【主催：函館農水産物ブランド推進協議会，函館マリカルチャープロジェクト】	たらと昆布をテーマ食材とした料理教室で，実習メニューの考案・試作，教室当日の講師・参加者の補助を担当

離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
研修会（養成講座受講者と合同で実施）	テーマ：「食品衛生について」「食環境～資源を大切に～」

〈3月〉

事業名	活動内容
カラダ測定 & 試食体験inポールスター 【主催：函館市】	試食体験の試食調理・試食配布を担当
調理実習	テーマ：函館真昆布レシピ・おやこの食育教室レシピより
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
調理実習室大掃除	

【5月 親子料理教室の様子】



【8月 「“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト」 試食審査会の様子】



【2月 親子料理教室（主催：函館農水産物ブランド推進協議会，函館マリカルチャープロジェクト）の様子】

こちらのページをご覧ください。

函館真昆布ポータルサイト お知らせ 親子料理教室を開催しました(2025.2.1)

https://makombu.marine-hakodate.jp/news/20250212_cookingclasses/