

# 輝く 恵那人

162人目  
HUMAN WATCH



岩村町富田八区  
やまもと  
**山本 さちよさん** 64歳

□プロフィール  
好きな食べ物はイチゴ。お菓子作りが得意。マイブームはハーブを育てること。えな「たべる」プロジェクトへの参加を楽しみにしている。

## 食べるところから変える 家庭から日々の健康を支える

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家庭から地域における「食」を通じた健康づくりを推進するボランティア組織、恵那市食生活改善連絡協議会がある。現代の食生活を改善すべく、食生活改善推進委員93人と日々試行錯誤しているのが、会長の山本さちよさんである。

食生活改善推進委員は、市町村合併前の各市町村でも活躍していた。山本さんもその一人。長年、食生活に携わってきた山本さんなのだが、初めから推進委員を目指していたわけではなかったという。「元々、料理をすることが好きだった。たまたまスキルアップのために、管理栄養士や保健師からの視点で学べる料理講座を受講したのがきっかけ」と話す。この講座を修了することで、食生活改善推進委員の資格を得ることができた。たまたま受講した講座から活動が始まったのである。

活動では家庭で料理をすることが多い主婦を中心に料理教室を開催し、減塩や野菜を使った料理を学んでいる。「若い人たちの料理教室も開催している。その際は、先輩推進委員が託児をして、料理教室に参加しやすい環境を整えている」と参加して



▲料理の腕を振るう山本さん

もらう工夫を話した。日々奮闘している山本さんだが、最近特に心配なことがあるという。「世の中が便利になり、簡単に弁当を買って食事を済ませることができるようになったのだが、3食弁当だけではどうしても栄養が偏りがちになる。一工夫でその偏りが改善できることを、どうやって伝えていくかが課題です」と話す。

市民の皆さんの食生活の改善のきっかけになればと思いから活動を続ける山本さん。「私一人で活動をしているわけではない。食生活改善推進委員一人一人の行動で組織が成り立っている。協力し、支えてくれる仲間感謝している。新しい仲間も増やしていかなければ」と志高い仲間感謝しつつ、新たな仲間を待つのであった。

子育ての総合相談窓口  
えなっ宝  
ほっとステーション  
えなっ宝 検索



はじめまして  
えなっ宝  
出生おめでとう  
(3/1~3/15届出分)

( )は保護者

<p>1歳おめでとう！ 笑顔いっぱい元気に育ってね♡</p> <p>小嶋琉生くん 笠置町 父 雅也さん 母 美和さん</p>	<p>1歳おめでとう！ いつも癒しがあり がとう♡大好きだよ♡</p> <p>半野田隼くん 大井町 父 吉仁さん 母 多恵子さん</p>	<p>祝1歳！よく笑う 舞葉が大好きだよ♡ 元気に大きくなっ てね♪</p> <p>勝舞葉ちゃん 三郷町 父 亮太さん 母 真実さん</p>
<p>1才おめでとう！ お姉ちゃん、お兄 ちゃんと仲良く大 きくなっ てね。</p> <p>平林春樹くん 申原 父 将人さん 母 真衣さん</p>	<p>1歳の誕生日おめ でとう。元気にす くすく育ってね。</p> <p>山田詠介くん 長島町 父 拓弥さん 母 依里さん</p>	<p>1歳おめでとう♡ たくさんの笑顔、 幸せをありがとう♡</p> <p>小栗彩未ちゃん 長島町 父 俊宜さん 母 絵美さん</p>

7歳になりました

4月生まれ

お誕生日おめでとう

5月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。写真(なるべく1人で胸から上で顔全体が写っているもの)の裏に①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④性別⑤電話番号⑥両親の氏名⑦28字以内のコメント⑧ケーブルテレビ放映の可否-を添えて、4月15日(日)までに郵送か電子メールで申し込んでください。掲載は先着8人までとさせていただきます。

□申し込み・問い合わせ  
〒509-7292(住所不要) 総務課広報広聴係  
☎26-2111(内線324)  
✉info@city.ena.lg.jp



## 郷土の伝統芸能を 楽しく学んだよ

### 大井第二小学校

3月9日、ふるさと学習で、3年生65人が郷土の伝統芸能を体験しました。

浅間七福万歳は市の無形民俗文化財に指定されている伝統芸能。同校は、体験を通じて郷土の伝統を引き継ぐ心を育もうと、毎年この時期に行っています。この日來校した岡瀬沢浅間七福万歳保存会の会員5人は、後継者になってもらいたいと願いを込めながら、児童に演技を指導しました。児童は「やってみたい」と意欲満々で衣装を着て、踊りを演じたり、決めのポーズをとったりしました。

(記載の学年は平成30年3月時点です。)



3年生  
小坂 優和さん

郷土芸能が間近で見られてよかったです。小太鼓の音の響きや、掛け声が印象に残っています。

貴重な経験が楽しくできました。これからもやってみたいと思いました。

