



# 身近な相談役、 あなたの町の「民生委員」

民生委員は、皆さんと同じ町に住む「身近な福祉の相談役」です。  
そんな民生委員の活動の一部を紹介します。

## 民生委員・児童委員とは？

民生委員は、厚生労働大臣に委嘱された福祉に関するボランティアで、児童委員を兼ねています。また、子どもに関することを専門的に担当する主任児童委員がいます。現在市内では、約600人の委員が活動しています。

地域に根ざし、住民の立場にたって相談や支援を行っており、行政などのパイプ役が主な仕事です。

### 相談・支援の内容

- 高齢者に関すること
- 障害者の悩み
- 生活、健康への不安
- 介護についての悩み
- 身内や近隣での暴力や虐待
- 学校などでのいじめ
- 子育ての悩み など



四日市市民生委員  
児童委員協議会連合会  
会長 石田 静代さん

私たち民生委員・児童委員は、「広げよう 地域に根ざした思いやり」をスローガンに、安心して暮らせる、孤立をなくす、虐待などから子どもを守ることを目指して日々活動しています。福祉の推進には、地域の皆さんと信頼関係を築きながら、皆で支え合うまちづくりに取り組む必要があると考えています。今後も、地域で「顔」の見える委員であるよう努力してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●お住まいの地域を担当する民生委員については、福祉総務課までお問い合わせください

## 子育て支援など、活動も多彩

子育て支援にも力を入れています。三重地区では毎月、在宅の子どもたちを対象とした親子のふれあいイベント「赤ちゃん・ちびっこ集まれ」を開いています。

昨年12月12日には三重地区市民センターでクリスマス会を開き、130人以上の親子が参加して歌や手遊びで楽しみました。サンタさんからのプレゼントもあり、会場は子どもたちの笑顔でいっぱいになりました。



子育て支援の活動(三重地区)

### 「赤ちゃん・ちびっこ集まれ」参加者の声

- さまざまな催しを地域でやってもらえて、自分も楽しいし、子どもも友達ができて喜んでいきます。
- 子どもが2人いて、下の子を民生委員に見てもらえるので、上の子と向き合う時間ができていいと思います。



三重地区民生委員  
児童委員協議会  
会長 藤澤 和実さん

三重地区民生委員児童委員協議会では、親子の交流を図りながらの育児支援を心がけています。「赤ちゃん・ちびっこ集まれ」は、子育て中の親の仲間づくりにも役立っているようでうれしく思っています。これからも継続して開催していきたいと考えています。

# 健全な食生活の 広がりを目指して



毎月19日は「食育の日」です。「食」は生きる上で基本となる大切なものです。毎日欠かすことのできない「食」を見つめ直し、豊かで健康的な食生活を進めるための「食育」を支える人たちの活動を紹介します。

## 食育 とは？

生きる上での基本であり、知育、徳育および体育の基礎となるもので、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

## 皆さんの地区でも食育を考える人たちが活動しています

### 健康な食生活のための 料理教室を開催



#### 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

275人の推進員が、一人でも多くの人に望ましい食生活の実践や食に関する理解を深めてもらうため、地区市民センターで料理教室や、中学校で調理実習を開催しています。

家族の健康が心配になり、食生活について勉強したいと思ったのがきっかけで、推進員になった人もおり、日頃からだしをきかせて、塩分控えめの料理を作るなど自身の食生活にも気を付けるようにしています。

料理教室は各地区の  
広報などで、案内しています。  
皆さんぜひ参加してください



食生活改善推進員の  
シンボルマーク



ヘルスマイトの  
料理教室

### 郷土の食文化を 受け継ぎ伝える



#### Agriロマン四日市サルビア

地元の女性農業者を中心にした18人のグループで、四日市農芸高等学校で地元農畜産物を使用した食文化・郷土料理の継承の出前講座を定期的に行っています。

生産者の話を聞きながら、旬のものや伝統的な料理と一緒に調理し、味わうことで、食と食に関わる人への感謝の気持ちや食を楽しむ習慣を持ってもらうことを目指しています。



四日市農芸高等学校での出前講座

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は

健康づくり課 ☎354-8291 FAX 353-6385

農水振興課 ☎354-8181 FAX 354-8307