

今日から即実践!

# コウ ケンテツの「心と体を育む家族ごはん」

～おいしく食べて健康な未来を～

宗像市健康・医療講演会

**入場料 無料**  
事前申込不要  
手話通訳あり

RKB毎日放送の人気番組「たべごろ」の2人が宗像に!



講師のコウさん

料理研究家。韓国料理を中心に、和食やエスニック、イタリアンなど、素材の味を生かしたヘルシーなメニューに定評がある。自身の経験をもとに、家庭での食の在り方、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。テレビ、本・雑誌、イベント、料理教室など多方面で活躍中。現在、RKB毎日放送「たべごろ」などに出演。

司会の田畑さん

1998年にRKB毎日放送に入社。月～金曜日13:55から放送中の「今日感テレビ」の司会を担当。講師・コウケンテツさんと共に毎週土曜日17:00から放送中の「たべごろ」に出演中。



●日時 平成29年 **1月21日**(土)  
講演時間=13:00~14:30(12:00開場)  
●会場 **宗像ユリックス・イベントホール**  
●託児 無料(5カ月~未就学児)  
\*託児は平成29年1月12日(木)17:00までに、  
国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363へ事前申込必要

日々の生活で、健康とそれを支える医療はとても大切です。一人一人の健康づくりの積み重ねが将来にも大きく影響します。今年も「健康」と「医療」を真剣に考える機会となるよう講演会とブースイベントを開催します。RKB毎日放送「たべごろ」で人気のコウケンテツさんを招き、健康的な食生活を送るための秘訣(ひけつ)を紹介してもらいます。同番組で共演する田畑竜介さんも司会として登場。息の合った2人の掛け合いにも期待してください。

**ブースイベント** (12:00~16:30) \*講演中は中断

同会場内で、日々の健康づくりのヒントとなるブースを出展します。ぜひ立ち寄ってください。

【内容/出展団体】

- 野菜のススメ(レシピをプレゼント)/宗像市食生活改善推進会
- 骨密度測定/市
- 血管年齢測定、体組成測定(先着100人)/県宗像・遠賀保健福祉環境事務所
- 知ってる?乳がん(乳がんの予防啓発)/むなかたMAMMA
- まごころ市(菓子、小物などの販売)/宗像まごころ市(福祉サービス事業所)

同時開催

## コウ ケンテツの親子クッキング

講演終了後、講師のコウ ケンテツさんによる親子クッキングを開催します。家庭での食育の在り方を考える機会として、プロの料理研究家の指導のもと、親子で料理をしてみませんか。「じゃがいももち」(予定)と一緒に作ります。見学も可(見学のみ場合は事前申込不要)。

事前申込 必要

- 時間 14:30~15:30 (13:00までに受付)
- 定員 抽選で15組(30人)
- 参加料 無料
- 申込締切日 12月28日(水)
- 申込方法(ハガキかファクス) △ハガキ= ①保護者氏名②子どもの氏名と学年③住所④電話番号
- \*講演会の出席も必須
- 場所 宗像ユリックス・イベントホール
- 対象 市内在住の小学生と保護者

を明記して(〒811-3492 /住所不要/健康課親子クッキング担当あて)  
\*申込締切日消印有効  
▽FAX(37)3046  
\*申込締切日の17:00まで  
\*結果は1月上旬に郵送で通知



■問い合わせ先

▽講演会について=国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363

▽親子クッキング、ブースイベントについて=健康課 ☎(36)1187



優勝をつかんだTOTOチーム

プリンセス駅伝 in 宗像・福津2016が10月23日に開催されました。昨年1秒差で何とか全国切符をつかんだTOTOが躍進し優勝。上位14チームが全日本大会(クイーンズ駅伝)への出場権を獲得しました。大会も2年目ということもあり、天候も回復したこと、沿道には昨年比で多くのみなさんが応援に駆けつけ、熱心に声援を送っていました。また、今年はTBS系列で全国に向けて生中継され、多くの人に「宗像市」を知ってもらえたのではないかと思います。大会を支えてくれた多くのボランティアの人や、大会を盛り上げてくれたみなさんに感謝します。  
\*市 ☎http://www.city.mu-nakata.jp/ym、市長ブログを紹介しています

■問い合わせ先  
秘書政策課秘書担当 ☎(36)0890

たべいブログ? フォト日記



広告

## 市民講座 屋根・外壁塗り替えセミナー



全国各地で年間400回以上の市民講座を開催してきた一般社団法人市民講座運営委員会が、このたび宗像市の会場で、後悔しない塗り替え施工のノウハウを一般の方にも分かりやすく専門家である外装劣化診断士から聞ける市民講座を開催する。参加は無料だが、電話申し込みが必要。外壁・屋根の塗装は、専門的な知識や技術が必要。そのため施工業者を信頼してすべてを任せざるを得ない。しかし、専門的な知識を持つているはずの施工業者が正規の施工仕様を守らず、自己基準の施工をして不良施工になるケースが後を絶たない。その為、工事後1年以内に全体の3割でトラブルが生じるともいわれる。信頼できる施工業者を選択する為には消費者にも正しい知識を身に付ける事が求められている。そこで、この市民講座では信頼できる業者の選び方、見積書や塗装仕様書の注意点を詳しく分かりやすく説明する。

参加申し込みは電話でプロタイムズ福岡北店 ☎0120-041-075 (月~土 午前9時~午後6時)

会場 宗像ユリックス 福岡県宗像市久原 400  
29/1/7(土)10:00~12:00 会議室8  
29/1/8(日)10:00~12:00 会議室8  
参加費無料(要予約)  
お電話でお申し込みください。  
☎0120-041-075  
プロタイムズ福岡北店 | 株式会社フクモト工業  
電話受付 / 9:00 ~ 18:00  
主催: 一般社団法人市民講座運営委員会  
東京都千代田区富士見 1-6-1-10F  
協賛: プロタイムズ福岡北店 株式会社フクモト工業  
福岡県宗像市自由ヶ丘 11-22-3