

おてがるクッキング

～前半の部～



仕事が終わってから調理するのが面倒・・・。

手間がかからないおいしい料理を食べたい！



そんな方は必見！！

今年度から18～40歳代の男性・女性を対象に、おてがるクッキングと題した、**手間いらずの簡単料理教室**を年6回行います。

家でも簡単に作れる料理を学んでみませんか？

難しいことはしません！みなさん、ぜひ気軽にご参加ください！！

日程

5/14(木)	☆フライパン1つで！？ カルボナーラ、他	
6/23(火)	☆包丁、まな板いらず！？ 生姜焼き、他	
7/21(火)	☆レンジでできるの！？ キーマカレー、他	

☆ブルピーポイントの対象事業

- ・1回参加ごとに2ブルピー
- ・3回参加で5倍の10ブルピー
- ・6回参加で7倍の14ブルピー
- ・最大36ブルピーがもらえます！



☆後半の部は12月22日(火)、1月19日(火)、2月26日(金)に行う予定です。

- 対象：幌延町にお住まいの18～40歳代の男性・女性
- 場所：保健センター 調理実習室
- 時間：18:30～20:30
- 参加費：1回につき500円
- 持ち物：エプロン(貸し出し可)、バンダナ、手拭き
- 定員：1回につき12名まで(先着順)
- 申し込み：日程が近くなりましたらその都度、告知端末機で周知します。

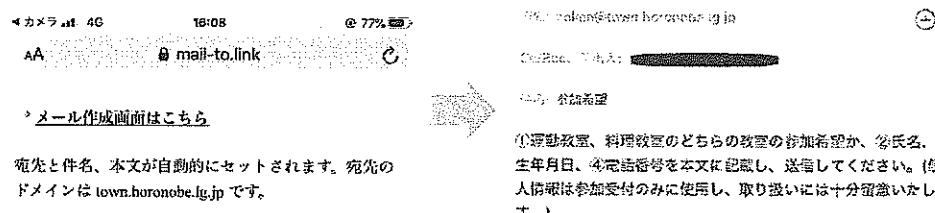
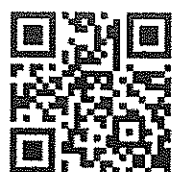
各開催日の1週間前までに電話またはメールで(QRコードでも可)

☎ 5-1790(幌延町役場 保健福祉課 栄養士)

✉ hoken@town.horonobe.lg.jp

→料理教室参加希望と記載の上、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。

メールの方はQRコードが便利です！



※メールが確認でき次第、折り返しメールを送りますので、受け取り設定の確認をお願いいたします。

※機種によって正しく表示されない場合がございます。

ほろのベウォーキングラリー

の開催について

皆さんの健康になろうとする気持ちや行動を応援するために、幌延町健康増進計画実行委員会主催で、ウォーキングラリーを行います。いきいきブルピーポイント事業の対象です。

- 1 内容 参加登録した方にお渡しする、ウォーキングラリー記録帳に開催期間中の歩数を毎日記録します。万歩計をつけ忘れた場合は、歩数換算表又は10分の歩行で1000歩を目安に計算して記入しても構いません。到達歩数に応じてブルピーポイントが貰え、ごみ袋と交換できます。
- 2 対象 18歳以上の町民
- 3 登録料 無料
- 4 開催期間 登録受付日から令和2年10月31日まで
- 5 登録受付 令和2年4月6日(月)～4月30日(木)
- 6 申込み先 窓口：幌延町役場保健福祉課、幌延町総合体育館、問寒別生涯学習センター
メール：保健グループ hoken@town.horonobe.hokkaido.jp に
→「ウォーキングラリー申込み」とメールを送信してください。
→申請書を送りますので必要事項を記入して再送信してください。
→Excel版のウォーキング手帳を送信します。

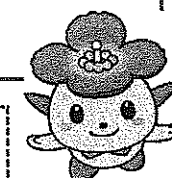


- 7 その他
 - ・ご自分用の万歩計を準備できるまで、貸し出します。(数に限りあり、お早めに！)
 - ・万が一のけが等に備えて、スポーツ保険への加入をお勧めします。
 - ・**報告期限は令和2年11月30日(月)まで。**
 - ・ご不明な点は、保健グループ(☎5-1790)までお問い合わせください。

☆いきいきブルピーポイント事業の対象事業☆

- ☆参加登録時に6ブルピー、歩数報告時に6ブルピーを付与します。
- ☆報告時の達成歩数が20万歩以上で4ブルピー、40万歩以上で6ブルピー、60万歩以上で10ブルピー、以降20万歩ごとに3ブルピーずつ追加されます。
- ☆上限は200万歩です。200万歩達成した方には達成ボーナスとしてプラス10ブルピーが加算されます！(総数50ブルピー)

無理せず楽しい健康づくりは、今より10分多く動くことから！



いきいきフルピーポイント事業

にご参加を！！

いきいきフルピーポイント事業とは、幌延町に住所のある方が町の実施している各種健診（検診）、ウォーキングラリー、介護予防、子育て支援、健康づくり等の事業やボランティア活動等に参加した際にフルピーポイントを発行し、ポイントを貯めると指定ごみ袋と交換できる事業です。

昨年度から重点事業を設定しており、令和2年度の重点事業は

“肺がん検診”、“運動教室(Re:Body)”、“料理教室(おてがるクッキング)”です！

ポイントの詳細は各事業のポスター等をご覧ください。また、景品に**生ごみ袋3リットル**を追加しました！

●どうやって参加すればいいの？

対象となる事業に参加した際にフルピーポイントカードとポイントシールをお渡ししますので、カードに貼付して貯めてください。シールを紛失しても再発行はできませんので、なくさないように注意してください。

●どこでポイントを交換できるの？

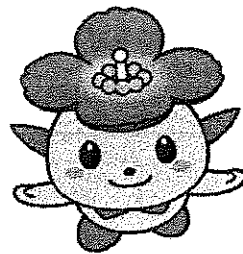
幌延町役場保健福祉課 保健グループ、問寒別生涯学習センターの2か所です。

※各種事業等で保健センターを利用した際にはその場で交換することも可能です。

●その他お問い合わせ等は、幌延町役場保健福祉課 保健グループ（☎5-1790）へご連絡ください。

景品種類	引き換えポイント
びん・缶・ペットボトル	20リットル5枚 2フルピー
	40リットル5枚 4フルピー
プラスチック類	20リットル5枚 2フルピー
	40リットル5枚 4フルピー
紙類	20リットル5枚 2フルピー
	40リットル5枚 4フルピー
生ごみ	3リットル5枚 4フルピー
	6リットル5枚 8フルピー
	12リットル5枚 17フルピー
	20リットル5枚 28フルピー
衣類	20リットル5枚 11フルピー
	40リットル5枚 22フルピー
紙おむつ	20リットル5枚 11フルピー
	40リットル5枚 22フルピー
一般ごみ	20リットル5枚 11フルピー
	40リットル5枚 22フルピー
粗大ごみ	1枚 28フルピー
フルピークリアファイル（数量限定）	1枚 25フルピー

交換ポイントは左の通りです！



<ポイント付与事業>

対象事業	付与ポイント数	R2年度事業名
各種検（健）診	検（健）診ごとに2フルピー	特定健診・後期高齢者健診・30代健診・胃がん検診・肺がん結核検診（フルピー5倍）・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診・エキノコックス症検診・骨粗しょう症検診・脳ドック・歯周病検診・前立腺がん検診・ピロリ菌検診・肺がん検診
ウォーキングラリー	登録で6フルピー、報告で6フルピー。報告時の達成歩数が20万歩以上で4フルピー、40万歩以上で6フルピー、60万歩以上で10フルピー、以後20万歩ごとに3フルピーずつ追加。上限200万歩。200万歩達成でボーナス10フルピー加算。	
運動教室	1回につき2フルピー	Re:Body（リボディー）
講演会（保健センター・地域包括支援センター・診療所主催、共催及び後援）	1回につき2フルピー	認知症サポーター養成研修、VR体験会、自殺予防対策講演会
健康教室	1回につき2フルピー	おてがるクッキング
介護予防教室	1回につき2フルピー	はつらつ教室、にこにこ教室
老人クラブ健康相談	1回につき2フルピー	福寿会、明生会、明寿会、明和会
もぐもぐスクール（離乳食教室）	1回につき1家族2フルピー	
ぱくぱくきっず（おやつ作り教室）	1回につき1家族2フルピー	
こども料理教室（小5・6対象）	1回につき2フルピー	
妊産婦向け教室	1回につき1家族2フルピー	産後ママ教室
子育て講習会・子育て講座・あそび体験会	1回につき1家族2フルピー	アンガー講習会、ファミサポ講習会、子育て支援講習会、親子リズム体操あそび、あそびのひろば、出張ひろば、すきっぷくらぶ
介護予防教室協力員	1回につき2フルピー	はつらつ教室・にこにこ教室協力員
問寒別食生活改善推進員	1事業につき2フルピー	
託児ボランティア	1回につき2フルピー	
クリーン作戦協力者	1回につき2フルピー	
献血	1回につき1フルピー	
社会体育事業として町が実施する各種教室	1回につき2フルピー	ソフトエアロビクス教室、水中エアロビクス教室、軽体操教室、水泳教室、スキー教室、子ども運動教室
社会体育事業として町が実施する各種大会（一般参加者のみ）	1回につき2フルピー	町民マラソン大会、町民スキー大会、町民フットサル大会
問寒別地区町内対抗ソフトボール大会	1回につき1フルピー	
救命講習会	1回につき1フルピー	
問寒別地区親子料理教室	1回につき1フルピー	
おひさま子育て会健康教室	1回につき1フルピー	
保健センターが共催及び後援する事業	1回につき1フルピー	