



# 西神楽まちづくり推進協議会 西神楽支所からのお知らせ

No.57 (R8.3月)

事務局：旭川市西神楽支所

0166-75-3111

## —地域の絆ですこやか・安全な毎日を— 西神楽まちなか保健室特集

西神楽まちなか保健室は、現状医科医療機関のない西神楽で、健康について気軽に相談できる場として平成31年4月に開設され、地域の人々がすこやかに安心して暮らせるよう健康をサポートしています。

令和8年度の開催日は、  
**第3金曜日**です。

場所：西神楽市民交流センター  
(フリースペース)



お手軽トレーニング  
を伝授！



各種測定や季節に合わせたレクなど、様々なメニューを用意しています。

お子様の利用也大歓迎！

乳幼児の体重測定も  
実施しています。



保健師と一緒に  
生活習慣を振り返り



定期的にカラダの状態を  
チェックし、日々の健康  
づくりに活用！

保健室の利用で、  
**あさひかわ健幸アプリ  
ポイント**

もたまります。  
お気軽にお越しください。

# 地域イベントでの健康情報の提供



西神楽まちなか保健室を運営する旭川市健康推進課では、地域のイベント「西神楽ヘルシーフェスタ」に協力して、楽しみながら健康について考えるお手伝いをしています。

## 【旭川市立大 看護学生による健康講話】



ウォーキングの効果や実践方法についてお話いただきました。

ストレッチは参加者全員で声を合わせて実践！

## 【あさっぴー・ゆっきりんも登場！】



子ども達と一緒に楽しみながら、健康づくりに取り組みました。

## 【食生活改善推進員による減塩みそ汁の提供】

参加者からは、

「普段はもっとしょっぱい」  
「出汁のおかげで、  
薄味も気にならない」

といった声が聞かれ、  
塩分量を見直す機会  
となったようです。



# 西神楽小・中学校での健康教育

健康推進課では、毎年食育をテーマに小・中学校での健康教育を実施しています。令和7年は、7月に西神楽小3年生に、11月に西神楽中2、3年生に、栄養バランスや食べ物のはたらきについてお話ししました。



ミニチュアでお弁当づくり

個性あふれる素敵なお弁当  
がたくさんできました！



●町内会の皆様 回覧をお願いします。

