

# 光市記者発表資料

発表日：令和4年7月22日

件名

光の恵み de 朝ごはん事業  
光市朝ごはん部「旬のお野菜で朝ごはん～時短でバランスアップ～」参加者募集について

内容

下記のとおり、参加者を募集しますので、お知らせします。

## 記

### 1 目的

朝食や野菜の摂取・バランスの良い食事等、適切な食生活を実践し、食を通じた健康づくりを市民が実践できるよう支援することを目的に実施している「光の恵み de 朝ごはん事業」の一環である「光市朝ごはん部」の活動として開催します。

手軽でバランスに配慮した朝ごはんづくりを学ぶ講座を受講し、各家庭で実践していただくとともに、写真等を SNS で発信し、朝ごはんづくりが楽しくなるサポートをします。

### 2 講座

(1) テーマ：時短でバランスアップ朝ごはん

(2) 開催日時：8月31日（水）

13時30分～15時30分（受付13時15分～）

(3) 場所：あいば一く光 2階 栄養実習室

(4) 講師：麻野 菜都美さん（麻野農園・田毎食堂）

(5) 内容：生産者としての食材選択アドバイス、旬の食材レシピ紹介、調理実習など

(6) 参加費：300円/人

(7) 持参物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク着用、  
体調チェックリスト（申込後に様式を事前送付）

(8) 対象：市民（光市朝ごはん部員は市外の方も可）

(9) 定員：18人（先着順、事前申込制）

### 3 申込期間及び方法

・7月26日（火）9時～8月23日（火）

・申込フォーム (<https://www.city.hikari.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/76>)

または電話（光市健康増進課 0833-74-3007）から申込み

<p>内容</p>	<p><b>4 SNS 投稿及び発信</b></p> <p>講座の様子または講座の内容を参考にして作った朝ごはんを撮影し、感想とともに光市朝ごはん部フェイスブックまたはインスタグラムで「#光市朝ごはん部」をつけて投稿してください。Eメール (asagohanbu@city.hikari.lg.jp) または健康増進課窓口持参での提出 (代理で投稿します) も受け付けます。</p> <p><b>5 注意事項</b></p> <p>参加者は、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。参加当日、発熱・風邪症状のある方は参加できません。</p> <p>内容等は変更する可能性があります。</p> <p><b>6 光市朝ごはん部について</b></p> <p>市民が朝ごはんを食べる習慣を身につけ食を通して健康に過ごすことを目的に設立された、主にフェイスブックを利用した仮想の部です。朝ごはんに関する情報発信や部員 (市民・光市に通勤通学の方) から朝ごはんの写真、サポーター (市内のお店や生産者など) から朝ごはんに関する情報の投稿を受付けており、フェイスブック上でシェアをしています。</p> <p>朝ごはんの写真を投稿することで誰でも光市朝ごはん部の部員となれます。</p> <p>ホームページ : <a href="http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html">http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html</a></p> <p>フェイスブック : <a href="https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu/">https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu/</a></p>
<p>問合せ</p>	<p>担当課 光市福祉保健部 健康増進課 健康増進係</p> <p>担当者 松尾 咲子</p> <p>電話 0833-74-3007</p>

令和4年度 参加者募集



光市朝ごはん部

旬のお野菜で朝ごはん

～時短でバランスアップ～

講座  
(講話・調理実習)  
&  
投稿



日程 2022年8月31日(水)

時間 13:30～15:30 (受付13:15～)

会場 光市総合福祉センター あいばーく光  
2階 栄養実習室

講師 あさの なつみ  
麻野菜都美さん(麻野農園・田毎食堂)

## 内容

- ・講座の受講 (生産者としての食材選択アドバイス・旬の食材を使用したレシピ紹介、調理実習)
- ・写真や感想の投稿  
(講座の様子や後日、講座内容を参考にした家庭で作った朝ごはんの写真を撮影し、感想とともに「光市朝ごはん部」フェイスブック・Instagramに「#光市朝ごはん部」をつけて投稿、もしくはEメール、光市健康増進課窓口に持参)

定員：18名

(先着順・事前申込)

対象：光市民(光市朝ごはん部員は市外の方も可)  
持参物：参加費(300円/人)、エプロン、三角巾、  
手拭きタオル、マスク着用、  
体調チェックリスト(申込後に事前送付)  
申込方法：申込フォーム(下記QRコード)または電話  
申込期間：7月26日(火)9時～8月23日(火)

お申込み・お問合せ：光市健康増進課

TEL 0833-74-3007 (平日:8:30～17:00)

住所 〒743-0011 光市光井二丁目2番1号  
光市総合福祉センター あいばーく光

URL 申込フォーム  
<https://www.city.hikari.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/76>

MAIL 光市朝ごはん部 [asagohanbu@city.hikari.lg.jp](mailto:asagohanbu@city.hikari.lg.jp)



申込フォーム  
7月26日(火)  
9時～

※新型コロナウイルス感染症予防にご協力ください。  
内容等は変更する場合があります。