

なかさつない七色献立プロジェクト

健康ポイント事業だより

2号

まだまだ暑い日が続いていて、秋の訪れが待ち遠しいですね。この秋にかけて始まるイベントや、ポイント付与の対象となる事業をご紹介します。ぜひご参加ください。



四市町村歩数大決戦(第2回バーチャル歩数イベント)

〈参加自治体〉中札内村、京極町、東神楽町、青森県むつ市

〈期間〉9/1(金)～9/30(土) ※最終データ送信期限は10/10(火)

〈コース〉パリ編 距離数131.25km 総歩数187,495歩(1日平均6,250歩)

〈参加方法〉イベント期間内に歩数データを送信するだけ

ゴール達成者には健康ポイント200ポイント付与

参加された方から抽選で参加自治体の特産品をプレゼント



七色野菜 彩りプラス 〈期間〉9/1(金)～10/31(火)〈協力店〉13店舗一覧は裏面に

協力店で対象メニューを注文すると1回の来店毎にスタンプまたはシールを1個進呈。

スタンプまたはシールを3個同封のスタンプカードに貼って提出。

達成で健康ポイント300ポイント付与されます。



診療所 高石医師・ちくだいKIP 村田先生による健康講座

高石医師からは「生活習慣病についてのお話」について、

村田先生からは「ストレッチと筋トレの効果を実験」と題して、講演と軽運動を行います。

参加された方は健康ポイント**50ポイント**付与されます。

〈日時〉8/31(木)18:30～20:30 ※託児あり(先着5名まで)

〈予約方法〉保健センターへ電話または右の申込フォームから

〈持ち物〉動きやすい服装・上靴・飲み物・タオル



ちくだいKIP ヘルスケアプログラム

よつ葉アリーナや畜大で開催している「KIP大人向け教室」を中札内村で開催します。

ストレッチやトレーニングを通して、生活習慣の改善や楽しく運動を続けられるような内容です。

全7回中、4回以上の参加で**健康ポイント200ポイント**付与します

〈日程〉全7回 9/22、9/29、10/6、10/20、10/27、11/10、11/17 すべて金曜日

〈時間〉19:00～20:00 〈場所〉保健センター

〈持ち物〉飲み物、動きやすい服装、タオル、

※第1回のみ血圧手帳や糖尿病手帳、血液検査結果などお持ちの方で提出可能な方は持参ください。

〈予約方法〉教育委員会へ電話 0155-67-2929(※18歳以上の方に限ります。)



筋肉アップチャレンジ個人戦・団体戦

申込は9/30(土)まで!

〈個人戦〉

①体組成を測定し結果を提出

②3か月以上経過後に再測定し結果を提出

筋肉量が増加または維持で**500ポイント**付与

〈団体戦〉

①2～4名でチームを組み申込書を提出

②筋肉増加量の平均を計算しランキング

上位3位のチームメンバー全員に**100ポイント**付与

七色野菜 彩りプラス 協力店一覧



スイーツ
メニュー

中札内いちごスムージー

※1日5食限定

ミュゲ (Café muget)

📍 大通南3丁目42
☎ 67-0021
🕒 11:00~16:30
📅 火曜日、水曜日



彩り定番
メニュー

天井

お食事処 四季

📍 共栄東3線144
☎ 63-1511
🕒 昼 11:00~15:00 (L.O.14:30)
📅 火・水・その他あり(祝日の場合変動あり)



新
店舗

キーマカレー旬の野菜のグリル添え (サラダ・スープ付き)

野うさぎキッチン

📍 上札内94
☎ 無し
🕒 11:00~18:00 (L.O.17:00)
📅 火・水・最終月曜日



新
店舗

十勝クラシックバーガー

カフェ・ディンケルス

📍 南常盤東4線フェリエンドルフ敷地内
☎ 67-7746
🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)
📅 水曜日



彩り定番
メニュー

シーザーサラダハーフ

レストランチュブ

📍 大通南1丁目17 ☎ 67-6766
🕒 11:00~14:00 (L.O.)
17:30~20:00 (L.O.)
📅 水曜日・その他



彩り定番
メニュー

野菜たっぷり塩タンメン

寶龍 中札内店

📍 大通北5丁目21 ☎ 68-3575
🕒 11:00~19:00 (中休み15:00~17:00)
※火曜日~15:00まで
📅 水曜日



居酒屋
メニュー

ラーメンサラダ

居酒屋 紅や

📍 大通南4丁目33 ☎ 68-3662
🕒 17:30~23:00 ※混雑状況による
📅 日曜日・不定休



居酒屋
メニュー

ざんぎ野菜サラダ

※平日限定

鳥せい中札内店

📍 東1条南3丁目7
☎ 67-2201
🕒 16:00~21:00
📅 不定期



居酒屋
メニュー

ピータンサラダ

鳥ふじ

📍 大通南4丁目50 ☎ 68-3833
🕒 17:00~22:30
📅 日曜日、祝日(予約対応)



彩り定番
メニュー

焼肉屋さんがつくるカレーライス

中札内村彩り焼き野菜

焼肉 開拓村

📍 元大正基線180 ☎ 67-2223
🕒 11:00~13:00、17:00~
(場合によっては早く閉店することあり)
📅 月曜日(予約対応)(月曜祝日の場合火曜、不定休有り)



ランチ
メニュー

野菜たっぷりプレート

【単品】ポークジンジャー・オムキーマカレー

野島さんち

📍 新生東1線 ☎ 67-2880
🕒 11:00~14:00 (ランチ)
📅 木曜日(不定休有り)



彩り定番
メニュー

彩りサラダ ※9月限定

物産販売所あんていー

📍 道の駅なかさつない
☎ 67-2277
🕒 9:00~18:00
📅 無し

令和5年度 健康ポイント事業

七色野菜 彩りプラス STAMP CARD

中札内村の飲食店を利用してポイントを貯めよう!

「七色野菜 彩りプラス」の協力店で、対象メニューを注文すると、1回の来店ごとにスタンプ(またはシール)を1個捺印します。スタンプ(またはシール)を3個集め、令和6年2月7日までにサツドラ中札内店または保健センターにカードを提出すると300ポイント進呈します。

協力店一覧



村ホームページ
「七色野菜 彩りプラス」
QRコード



新
メニュー

季節の野菜のトマトグラタン

ウェザーコックカフェ

📍 道の駅なかさつない(カントリープラザ内)
☎ 67-2289
🕒 11:00~16:30 (L.O.16:00)
📅 月曜日、第1・第3木曜(祝日の場合翌日)

来店の際は同封の
スタンプカードをお忘れなく