

2026.09.04

2号

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

まだまだ暑い日が続いており、秋の訪れが待ち遠しいですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、こまめな水分補給や十分な休養を心がけましょう。秋にかけても、皆さまが楽しみながら健康づくりできるイベントを開催しますので、ぜひご参加ください！



第2回バーチャル歩数イベント



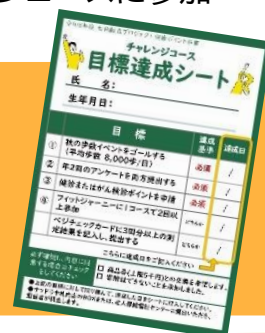
今年2回目の歩数イベントを開催します。ゴール達成した方には**100ポイント**！チャレンジコースに参加いただいている方は、**健康目標の1つ**なので、ゴールを目指していきたいですね。

〈期間〉9月1日(火)～12月1日(火) ※最終データ送信期限は12月10日(木)

〈コース〉ドイツ編

〈距離〉518.7km ゴール歩数741,000歩 1日平均8,055歩

〈参加条件〉9月13日(日)までに寄附またはチャレンジコースに申し込んでいる方



体脂肪燃焼チャレンジ

参加申込は9月30日(水)まで！

〈参加方法〉

① 測定スポットに設置された体組成計で**体組成**を測定します。出てきた結果をサツドラ中札内店または福祉課(保健センター)に提出します。

測定スポット:老人保健福祉センター、農村環境改善センター、上札内交流館

② ①の測定から3か月以上経過後に再度体組成を測定し、結果を提出します。

体脂肪率が「減少」または「+2%以内の値を維持」の方に
100ポイント付与！

食べて学べる栄養セミナー

食べて学べる栄養セミナーを開催します。減塩の工夫や野菜の摂り方、生活改善のヒントを学べる機会となりますので、ぜひご参加ください。尿ナトリウム比の測定ができます！セミナーの詳細については別紙チラシをご確認ください。

〈日 程〉令和8年10月2日(金) 17:30～(開場・受付:17:15～)

〈場 所〉まちなかキッチンスタジオ

〈講演会〉「おいしく続けられる体に優しい健康習慣～適塩&野菜たっぷり生活ではじめる高血圧予防～」
まつもと薬局認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 三木 沙也佳 氏

〈申 込〉インターネット(<https://www.harp.lg.jp/EYCfx09V> 右記二次元コード)
または保健センターへ電話(0155-67-2321)



自分の身体知っていますか？～スポーツ庁の啓発動画のご紹介～

スポーツ庁の取組の一つで、室伏元長官が自分の身体診断(セルフチェック)を解説しています。ぜひご覧になって、ご自身のからだについて、理解を深め、健康づくりに活用してください。

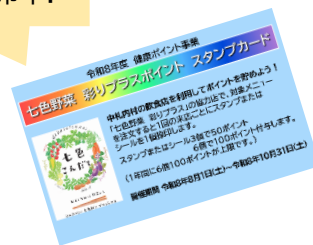


URL:
<https://www.mext.go.jp/sports/b.menu/sports/jsa.00040.html>

七色野菜 彩りプラス 実施中！

スタンプカードは協力飲食店
や保健センターで配布中！

今年も村内の飲食店と連携し、スタンプラリーを実施しています。
スタンプを3個集めると50ポイント、6個集めると100ポイント付与します！
ぜひ期間内に、協力飲食店で野菜たっぷりのヘルシーメニューをご賞味ください！
〈実施期間〉 令和8年8月1日(土)～令和8年10月31日(土)
〈参加方法〉 下記飲食店または保健センターにてスタンプカードを入手し、
スタンプまたはシールを集める。
〈スタンプカードの提出場所〉 サツドラ中札内店または保健センター



スタンプラリー実施飲食店 一覧

各店の定休日・営業時間・メニューの提供時間は変更する可能性があります。
あります。来店前に電話等によるご確認をお勧めします。

彩りメニュー

3条件

- 1 野菜または果物を100g以上使用
- 2 野菜を2種類以上使用
- 3 中札内村産野菜を1種類以上使用
その他野菜・果物は国産を使用

新メニュー



ロコモコ丼

【単品】+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

ⓐ 11:00～14:30 (L.O.14:00)

ⓑ 水曜日 (冬季期間中火曜日・水曜日)

新メニュー



焼肉屋さんの

七色野菜カレー

※数量限定

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)

ⓑ 無し

新メニュー



中札内産えだめ入り

ベジタブルカレー

※前日までに電話予約

コミュニティカフェハムロガル

▲ 大通北3丁目41番地

☎ 090-8371-1749

ⓐ 11:00～17:00

ⓑ 火曜日、水曜日 (不定休あり)

新メニュー



彩り野菜のピザ

※8月限定

ウェザーcockカフェ

▲ 道の駅なかさつない (カントリープラザ内)

☎ 67-2289

ⓐ 11:00～18:00 (L.O.17:30)

ⓑ 月曜日、第1・第3木曜日(祝日の場合翌日)

彩り定番メニュー



彩りサラダ

※8月・9月限定

物産販売所あてい

▲ 道の駅なかさつない

☎ 67-2277

ⓐ 9:00～18:00

ⓑ 無し

彩り定番メニュー



シーザーサラダハーフ

※予約優先

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

彩り定番メニュー



たっぷり野菜の恵み

【単品】ボークシンジャー

キーマカレーライス

野島さんち

▲ 新生東1線 ☎ 67-2880

ⓐ 11:00～14:30 (L.O.14:00)

ⓑ 木曜日・金曜日 (不定休あり)

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

彩り定番メニュー



小さな村の彩パン

※水曜日・木曜日・金曜日納品限定

カントリーショップ てんとうむし

▲ 道の駅なかさつない (カントリープラザ内)

☎ 67-2605

ⓐ 9:00～18:00 (4月～10月)

ⓑ 9:00～17:00 (11月～3月)

ⓑ 4月～11月:無休 12月～3月:月曜日

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

(場合によっては早く閉店することあり)

ⓑ 日曜日、祝日 (予約対応)

彩り定番メニュー



定番のキーマカレー

野うさぎキッチン

▲ 上札内94 ☎ 080-3008-0320

ⓐ 11:00～16:00 (L.O.15:30)

ⓑ 火曜日・水曜日・最終月曜日

彩り定番メニュー



天 丼

お食事処 四季

▲ 共栄東3線144 ☎ 63-1511

ⓐ 11:00～15:00 (L.O.14:30)

ⓑ 火曜日・水曜日・その他 (祝日の場合変動あり)

タイアップイベント 「ビューティフルデー」のご案内

美しい村運動の原点である村をきれいにする活動や、村の文化を継承する活動としてビューティフルデーというイベントを行っています。
市街地をきれいにしながら、景観に対する意識を高めましょう！

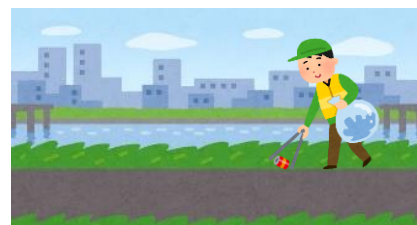
〈日 程〉 10月10日(土)※小雨決行、荒天時は中止

〈参加方法〉 ※申込不要

当日10:00までに道の駅開拓記念館前集合

〈内 容〉 イベントの参加者には健康ポイントを付与します。

※詳細は広報9月号をご確認ください。



問い合わせ: 中札内村福祉課健康・こどもグループ(老人保健福祉センター)
平日 8:30～17:15 ☎0155-67-2321

この事業は、サマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。