

都筑区食育・健康フェアを開催します

令和5年度のテーマ『野菜モリモリカムカム大作戦』

都筑区では、「食育月間」と「歯と口の健康週間（令和5年度は6月4日（日）～10日（土））」に合わせて毎年6月に、区内にお住まいの皆様へ、食育、歯と口の健康及び健康づくりを啓発するイベント「食育・健康フェア」を開催しています。今年度は、「野菜をよく噛んで食べて健康になってもらいたい！」という思いから、「野菜モリモリカムカム大作戦」をテーマに、子どもから大人まで楽しめる様々なコーナーをご用意しました。ぜひ、会場へお越しください。

1 開催日時・会場

イベント：令和5年6月24日（土）10時～13時
都筑区総合庁舎 1階 区民ホール及び健診フロア

パネル展：令和5年6月22日（木）13時～6月28日（水）13時
都筑区総合庁舎 1階 区民ホール

2 内容

【イベント】

干し野菜研究家 澤井 香予さん による
エコでおいしい干し野菜の魅力満載の食育講座
「ムダなく野菜を活用～親子で干し野菜～」



「ベジチェック®」を使った
野菜摂取量の充足度チェック



イメージ図

歯みがきレッスンと噛む力チェック



過年度の様子

この他にも、協力企業等の出展や試食もあります。
裏面をご覧ください。



都筑区ヘルスマイト特製の野菜たっぷりミネストローネ

【パネル展】

区内保育施設・小学校・中学校や企業・団体の皆様にご協力いただき、食育、歯とお口の健康及び健康づくりの取組を紹介するパネル展を開催します。



過年度のパネル展の様子

《イベント一覧》

健診フロア(栄養相談室)	
干し野菜研究家 澤井 香予さん	食育講座「ムダなく野菜を活用～親子で干し野菜～」 ①10:20～ ②11:15～ ③12:10～
都筑区福祉保健課	歯みがきレッスンと噛む力 ①10:00～ ②10:55～ ③11:50～ ④12:45～
健診フロア(多目的室、廊下)	
明治安田生命相互会社 新横浜支社 横浜都筑営業所	ベジチェック測定、血管年齢測定
都筑区ヘルスマイト	バランスの良い食事摂取の啓発、食育ゲーム 野菜たっぷりミネストローネの試食 (各回50食、合計200食) ①10:30～ ②11:15～ ③12:00～ ④12:30～
都筑区保健活動推進委員会	健康チェック(ロコモチェック、体組成測定、お口の機能チェック)
都筑区福祉保健課	ベジチェック測定
区民ホール	
神奈川東部ヤクルト販売株式会社	ミニシアター、ヤクルト試飲(先着500本) お腹の調子を整える菌の観察やクイズ等の体験
生活協同組合パルシステム神奈川	箸の長さ診断と豆つまみゲーム
都筑区医師会	健康相談、医療機関の情報提供
都筑区歯科医師会	歯科相談
都筑区保健活動推進委員会	大腸トンネルを用いた大腸がん検診啓発、 乳がん自己触診体験
都筑区福祉保健課	災害時の食の備蓄、口腔ケアについての啓発

《パネル展参加団体》

パネル展参加団体(内容)
持続可能な農福連携プロジェクト YOKOHAMA Dry (プロジェクトの取組紹介)
生活協同組合ユーコープ 横浜北2エリア会(野菜摂取の啓発)
中途障害者地域活動センター 都筑むつみ会 (口腔ケアの取組紹介)
都筑区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイトの活動紹介)
都筑区内民間保育施設(食育の取組紹介)
都筑区保健活動推進委員会(保健活動推進員の活動紹介)
東京ガスネットワーク株式会社 神奈川支社 横浜支店(防災レシピ)
明治安田生命相互会社 新横浜支社 横浜都筑営業所 (健康づくりの取組紹介)
横浜北生活クラブ生活協同組合センター南デポー(レシピ紹介)
横浜農業協同組合(横浜の農業を知らう)
環境創造局農業振興課(横浜農場の紹介)
教育委員会事務局 健康教育・食育課(中学校給食)
都筑区内公立保育園(食育の取組紹介)
都筑区内公立小学校(地場野菜と給食)
都筑区内公立中学校(食育の取組紹介)
都筑区区政推進課(都筑の農環境や都筑野菜レシピの紹介)
都筑区生活衛生課(食中毒予防啓発)
都筑区高齢・障害支援課(フレイル予防啓発)

※内容は変更になる場合があります。

※イベント及びパネル展の取材を希望される場合はお問合せ先までご連絡ください。

お問合せ先
都筑区福祉保健センター福祉保健課長 室山 孝子 Tel 045-948-2340

簡単なのに オシャレ!?

やさい
野菜を
おいしく
食べる秘訣を
教えます!



野菜モリモリ★カムカム大作戦!!

令和5年
6月24日(土)

10:00~13:00
@都筑区役所1階 区民ホール

講座

干し野菜研究家 澤井香予さんによる

ムダなく野菜を活用
~親子で干し野菜~

①10時20分 ②11時15分 ③12時10分

オシャレでおいしい干し野菜レシピをご紹介します!



最新情報はこちら♪



野菜モリモリ

食べてますか?



イメージ図

『ベジチェック®』で
野菜の摂取量を
測ってみよう

野菜カムカム

出来ますか?



「咀嚼チェックガム」で
カムカムチェック

歯科相談もできます!

この他にも協力事業所の
ブース出展・パネル展もあります。
情報は随時更新します。

お問合せ：都筑区福祉保健課健康づくり係 TEL 045-948-2350