

食品サンプルを選び、食事バランスや栄養量をチェックしませんか？



キウイのプレゼントもあります

食育・健康に役立つ
キウイのプレゼントを
ご用意しています

(数量限定・なくなり次第終了)

入場
無料

栄養の日イベント

美味しい！楽しい！ためになる！
食と健康のフェスティバル

日時：令和8年8月8日（土）10時～15時

会場：壱岐の島ホール 中ホール・調理実習室

全体プログラム

時間	内容
9:30	受付開始
10:00	開会宣言（挨拶含む）
10:00 ～ 15:00	・食育SATシステム、栄養相談 ・野菜スタンプ作り体験 ・運動相談コーナー ・認知症カフェ ・知らないと怖い!?飲み物のヒミツ （糖分チェック） ・目指せ！手洗いマスター （手洗い体験） ・健康づくりキャンペーン ベジチェック他各種測定、相談コーナー ・包括支援センター事業普及啓発 （缶バッジ作成）
15:00	閉会宣言

事前申し込みが必要なコーナー

申込期間:8月3日(月)～8月6日(木)の4日間

作って食べて学ぶ食育体験	申込方法
10:00～ 作って食べて学ぶ食育体験	電話での事前申込が必要です!
10:15開始 満腹お好み焼きミニクッキングと 野菜たっぷり蒸しパン作り①	①ファミリークッキング 4～6人×4グループ
11:15開始 満腹お好み焼きミニクッキングと 野菜たっぷり蒸しパン作り②	②一般参加者向け 最大25人まで
13:00開始 壱州豆腐作り体験 ③	③一般参加者向け 最大25人まで



⚠ 食物アレルギーをお持ちの方へ

本調理実習では、卵・乳・小麦・えび・かになどの
アレルギー特定 原材料等を使用する場合があります

開始時間・参加人数制限有コーナー

時間	内容	定員
10:00開始	オレンジカフェ（スポーツダーツ）	最大20人
13:30開始	己書 ① 食べ物でメッセージ	先着12人
14:15開始	己書 ② 食べ物でメッセージ	先着12人



ポイントの付与

✧ 歩こ〜で！（ながさき健康づくりアプリ）100ポイント

✧ おたすけ健康スタンプ 3ポイント



イベントの連絡先・調理実習の申込先

担当：末永えりか（壱岐市役所長寿支援課内）

0920-45-1197 平日 8:30～17:00

赤星 睦美（壱岐病院栄養管理室）

0920-47-1230 平日 9:00～14:00

夏休みの

自由研究におすすめ



野菜スタンプ 作り体験



見て、触れて、押して楽しむ野菜スタンプで
オリジナル作品を作ってみませんか？
楽しみながら、野菜に親しめる食育体験です

オリジナル 缶バッジ作り体験



直径3cmのオリジナル缶バッジです
お好みのイラストや写真持ち込みOK
（コピー用紙程度の厚み・ふち込みの4.5cm角）

主催：（公社）長崎県栄養士会 壱岐支部

共催：壱岐市

後援：壱岐医師会

協力：壱岐市食生活改善推進員協議会、認知症の人と家族の会壱岐地区会 はまべの会、協生会 品川病院、壱岐保健所