



料理研究家

浜内千波氏講演会

講演内容

長生きをするための
減塩のすすめ

減塩

レシピコンテスト

最終審査

金賞・銀賞・銅賞・
入賞作品発表!



ヘルスチェック ブース

血管年齢や脳年齢・
骨年齢など無料で測定できる!!

減塩博覧会

今日からさっそく取り組める
減塩のコツと
役立つ知識を紹介!

おいしく たのしく 学べて
すこやかに!

ナカ まと

減 塩 フェス



チーム パパ COME ON ステージショー

歌やダンス、手遊びを通して
親子で体を動かして楽しめる!



保育士ヒーロー ブレイク

我らが徳島県
ご当地ヒーロー
親子揃って夢中になれるゾ!

マルシェも くるよ♪

みんなで行かなきゃ
もったいない!

お楽しみ抽選会

血圧計、お米、ロープウェイ乗車券、
その他素敵なプレゼントが当たる!



2025年

11月1日(土)

—会場—

とくぎんトモニアリーナ那賀

那賀郡那賀町和食郷字南川136-2

9:30~15:00

来場 無料



みんなで楽しめる催しが盛りだくさん!

会場フロアマップ



料理研究家 浜内千波氏講演会



講演内容

長生きをするための
減塩のすすめ

毎日の食事を何となく選んで食べていませんか? 何気ない習慣が一番の敵かも? 今日から一緒に見直しましょう!

Profile

浜内 千波
はまうち ちなみ

料理研究家・食プロデューサー

『家庭料理をちゃんと伝えたい!』……という思いで、料理教室を主宰。『料理は、もっともっと夢のある楽しいもの』をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参画を積極的に行う。食材の味を生かした料理、野菜料理は特に定評がある。

保育士ヒーローブレイクショー



華麗なアクション、個性豊かなキャラクターはもちろん、子どもから大人まで考えさせられるストーリー。ヒーローたちとの心あたたまる交流も魅力です。

パパCOME ON ステージショー



音楽に合わせて体を動かしたり、歌ったり、即興で表現したりする、楽しい参加型のステージショーです。

塩の科学実験

ふだん何気なく使っている「塩」の不思議を楽しく学ぼう!

ステージイベントスケジュール

9:30	オープニング
10:00	保育士ヒーローブレイクショー
10:30	パパCOME ON ステージショー
11:00	減塩レシピコンテスト 最終審査・表彰式
12:25	マルシェ店舗PRタイム
13:00	減塩レシピコンテストメイキングムービー
13:30	料理研究家 浜内千波氏 講演会
14:30	フィナーレお楽しみ抽選会

ヘルスチェックブース

- | | | |
|--|----------------------------|---------------------------|
| ① ベジチェック・スタンプリヤー
徳島県保健福祉部健康寿命推進課 | ④ インボディ測定
那賀町社会福祉協議会 | ⑦ 骨年齢測定
公益社団法人 徳島県看護協会 |
| ② 簡易心電図測定 疾病・療養相談
徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター | ⑤ 血管年齢測定
公益社団法人 徳島県看護協会 | ⑧ 介護相談
那賀町地域包括支援センター |
| ③ 栄養相談
JA徳島厚生連 阿南医療センター | ⑥ 脳年齢測定
公益社団法人 徳島県看護協会 | ⑨ 健康相談
那賀町保健センター |

マルシェ出店者ご紹介

A 拝宮手漉和紙工房 拝宮和紙	B 太布庵 太布織	C 雑貨店 Bancdoux 生活雑貨、調味料、メーカー品のお菓子など	D mayacon トートバッグ、帆布小物	E jun_kopan パン、酒種酵母(麹とお米を発酵させた天然酵母)
F UZUKI -sweets shop- クロッカンシュー、季節の焼き菓子、マロンパイなど	G 有限会社 柚冬庵 ゆずケーキ、ゆず加工品	H 木沢農産物加工所 杵つき餅、キャラブキ、イタドリ醤油漬など	I きとうむら 木頭柚子を使った商品、ゆず湯、おからくっきーなど	J 那賀高校 エシカルクラブ 相生晩茶、ゆずコンフィ
K 小松島西高等学校 食物科 焼き菓子、パン	L 徳島文理大学 短期大学部生活科学科 あおサブレ、鹿肉商品販売・展示	M おいしいおだしでおいく減塩 四国大学 生活科学部 健康栄養学科 だしの飲み比べ	屋外マルシェ出店者ご紹介	
		cyclecoffee コーヒー、ソフトドリンク、オーガニックパン	ハラベン(旧ハラウフテン) 弁当&味噌汁	

会場の前にやってくる! キッチンカー出店者ご紹介

diner Umauma 阿波まぜカレー、豆花	FARMER'S KITCHEN MINORI クレープ、ドリンクなど	サントイフードトラック ナシゴレン、ミーゴレン、唐揚げなど	We Love Tokushima!!!!!! 米粉チュロス、コーヒー	亀井製麺所 もち麦麺、米粉麺など
-----------------------------------	---	---	---	----------------------------