



# 4/14日

# 第4回 サキベジ® 健康の博覧会

会場/ホテル国際21  
長野市県町576  
時間/9:00~16:00  
お願い 駐車場に限りがございますので  
公共交通機関をご利用ください

~子どもたちにも伝えよう、サキベジ®!~

**同時開催**

えっ?すごい!おいしい!!きのご新発見!  
見る!食べる!愛でる!

**きのこ大祭 2019**

イタリアンレストラン DONO DONO(BF1) タイアップ企画  
当日限定きのごメニュー  
きのこたっぷりパスタ  
きのこたっぷりピザ

入場無料 会場/ホテル国際21 千歳の間(3F)

**ナガノきのご大祭名物**

えのき氷入り  
きのこ汁ふるまい  
中庭にて 12:00~

**新登場!**

- きのこパンコーナー  
えのき氷入り食パン  
きのこたっぷりのパンなどの販売
- きのこドリンクコーナー  
えのき茶の試飲・販売  
きのこ粉末入りスムージーの試飲  
えのき粉末入り玄米珈琲の試飲 など

**出展ブース**

- きのこ料理の試食が満載!  
えのきステーキ ◎きのこのアヒージョ  
なめたけクリーム ◎ホットケーキのこ など
- きのこの詰め放題 やまふしたけの販売も!
- きのこハンドメイドフリマワークショップ 21店!  
会場/千歳の間(3F)とロビーの2会場
- きのこゲーム ◎きのこつり ◎きのこすくい ◎きのこポーリング

その他にもお楽しみがいっぱい!

【特別協賛】JA全農長野JAながの・JA中野市

出展企業

- JA全農長野・JAながの・長野興農・農協直販・長野県農村工業研究所・JA中野市
- ケアー・アイ・オグワラ・ホクト・高見澤特産事業部・ハーツ・黒姫和漢薬研究所・えとキング
- HARADA SHOTEN&マルヨ&ダイマツ・日本きのこマイスター協会
- JA共済・松澤恒友特任教授(信州大学工学部)・平林産業・長野県農政部園芸畜産課・金丸物産金きのご園
- 第一物産・三幸商事・山印醸造・きのこマイスター・CLUB・信州須坂健康スムージー推進協議会

子どもたちに  
大人気!!  
スペシャルステージ  
ありますよ!

詳細は、ほっとパル4月号・  
信濃毎日新聞(東北信版)  
2019年3月31日付の  
告知ページをご覧ください。

## 知る! サキベジ® トークセッション

- 9:30~(開場9:20) 弥生の間(2F)
- 加藤久雄 長野市長
  - 金物 壽久氏 長野保健医療大学副学長・保健科学部長 医学博士
  - 前澤 憲雄氏 一般社団法人 日本きのこマイスター協会理事長
  - 内場 康 医師 長野市国保 大岡診療所 所長
- 司会 小山 秀一 サキベジ推進協議会代表理事

**サキベジ® 実践!**

野菜をおいしく  
食べるコツ

13:30~ 弥生の間(2F)

サキベジ先生  
内場 康 医師  
(長野市国保 大岡診療所 所長)

講演後  
サキベジ  
試食会  
あり!

## サキベジ® 講演会① 何歳からでも遅くはない骨対策

10:15~ 弥生の間(2F)

講師 信州大学医学部附属病院 整形外科 助教 中村 幸男 医師

講演後  
書籍販売&  
サイン会  
あり!

ゆるいストレッチとかがとろとろ

**ご当地体操披露**

14:40~ 弥生の間(2F)

一緒に体を動かしましょう!

## 測る! 10:30~測定開始 <2F 弥生の間 右側>

- ロコモ度測定&ロコトレ指導
  - 体組成測定 ●骨密度測定
  - 姿勢改善ストレッチ
  - 足のお悩み相談 ●血管観察会
  - 肌年齢測定 ●体験はり
- ロコモ度測定と体組成測定の受付**  
9:30~<3F 千歳の間>  
測定は大変込み合いますので事前受付し順番を決定します。

- 下記は「明治安田生命保険ブース(3F千歳の間)」のみで受付!
- 簡易血液測定 ●簡易血管年齢測定 ●健康アドバイスなど
- 出展企業
- 博善社 ●ホクシンハウス ●明治安田生命保険 ●塚博(マニフレックス・マニランド長野・ハリカ長野) ●ホクト ●信州八木 ●タイコー ●信防エディックス(水保→と)
  - みずすコーポレーション ●宮下商店 ●日本トリム ●KOUSYOU(リフォームの展開) ●TOTOエムテック ●ジャンクス ●いるは堂
  - 身体"カイゼン"スタジオ R&C ●龍工房クラディアルテ ●フジカラーフォトタウン ●ポーラ ●ファミリーサービスエコー ●サロン シュルク
  - MILLSまるいち宅配センター ●栄心堂 ●ヴェーネレ信州 ●マーシー稲田薬局 ●信州医療福祉専門学校校友会 ●長野県信州ACEプロジェクト

**楽しむ!**

健康に役立つ企業の  
ブースがいっぱい!  
食べたり遊んだり!

**サキベジ® 健康住宅コーナー**  
あるよ!  
ゆるキャラと一緒にも写真も撮れるよ!

子どもも大好き! お楽しみキッズコーナーが充実してます!

ほっとパル 表紙モデルオーディション撮影会もやるよ!

メイク講座あり! 表筋筋レッスン! ハンドマッサージも!

**景品が当たる抽選会もあるよ!**  
あなたの「歩数」でグリーンと確率アップ!  
当日はどどん歩こう!