



平成30年度

秋のけんきまつり

開催日 **10/14日** 9時～12時
フットサル大会は14時～18時

入場・参加
【無料】
※一応有料あり



会場 **岡崎けんき館**

イベント開催のため、プール、トレーニングジム、情報ライブラリー（図書室）、健康広場など、けんき館の各施設は休館いたします。

おかざき健康
“まめ”チャレンジ対象事業

各ブースをめぐる

スタンプラリー

見て! 知って! 楽しんじゃおう!



先着800名様に粗品進呈! 【受付】9時～11時30分1階エントランスにて

※詳細は裏面を見てね

男性の家事育児応援キャンペーン

岡崎郷土料理「おかざき煮味噌」

地元名産品である、八丁味噌、岡崎おうはんを用いた「おかざき煮味噌」のお披露目!!
野菜盛りだくさんで栄養抜群!!簡単で手間をかけず、作れるオリジナルレシピを当日配布☆
「おかざき煮味噌」ふるまい【限定100食】10:30～(予定) 協賛:八丁味噌協同組合(株)太田商店



アクアチューブ体験

水の上を歩いてみよう! 時間:10時～11時30分



詳しくは裏面を読んでね!

健康広場スポーツイベント

グランパス幼児サッカー体験

《年中児の部》9:30～10:30 (9:00～9:20受付)
《年長児の部》11:00～12:00 (10:30～10:50受付)
【申込】《年中児》9/22(土) 《年長児》9/23(日)
両日とも9:00～岡崎けんき館総合受付にて先着順
※雨天中止(天候判断は8:40)



第25回けんき館カップ フットサル大会

【14:00～18:00】※中学生は17時以降保護者同伴
【対象】中学生以上
【申込】9/22(土)9時からホームページにて12チーム先着順
【費用】1チーム6,000円



岡崎けんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん



屋外会場

新鮮野菜朝市(おかざき農遊会)

地元の新鮮野菜が並びます。
数量限定、売切れ終了です。お早めどうぞ!



おかざきファーマーズ・マーケット

《岡崎商工会議所》
JR岡崎駅前では人気の朝市がけんき館に。
地産地消を楽しんじゃおう!飲食もあるよ!
※出店情報(予定)は裏面を見てね。



会場案内



アクセス方法

駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。市役所立体駐車場に駐車、「まちバス」でのご来場が便利です。
☆まちバス「岡崎けんき館」下車(東西線) ☆名鉄バス「岡崎けんき館前」下車

お問合せ先 岡崎市保健所 保健企画課 TEL 0564-23-6807

Email hokenkikaku@city.okazaki.lg.jp

当日、主催者により撮影した写真は、ホームページや広報誌等に掲載されることがあります。あらかじめご了承ください。

主催 岡崎けんき館マネジメント(株)/岡崎けんき館市民会議/岡崎市
協力 おかざき農遊会/岡崎商工会議所

*内容変更、荒天中止などは、岡崎けんき館ホームページにてお知らせ <http://www.okazakigenkikan.jp>



smart
wellness
CITY

歩いて健康・食べて健康
スマートウエルネスシティ推進中

スタンプラリーの御案内

●みそパンケーキの試食 旨味そ汁の試飲

岡崎名産八丁味噌入りのパンケーキ、おいしいだしをとった旨味そ汁でげんきいっぱい!



《岡崎市食生活改善協議会》

●いつまでも元気で歩き、健康寿命を伸ばそう

10メートルを往路は普通に、復路は大腿で早く歩いて歩幅を測ります。運動効果UPの歩幅を知りましょう! 体験した方に粗品進呈。

屋外

《岡崎市ウォーキング協会》

●カラダが見える・分かる

最新のレントゲン画像から体の中を見ることができます。簡単な測定(息の中のCO濃度・簡易心電図測定)を行って、体のことを知ることができます。

《岡崎市医師会》

●体力チェック、あなたの筋力は? ロコモチャレンジ!

体力チェック: 握力、ツーステップテスト
運動体験: 椅子に座ってストレッチ、筋トレ
ゲーム: 折り紙、空き箱飛ばし



《愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部》

●栄養バランス釣りゲームと栄養相談

食品カードが入ったプールで、栄養バランスを考えてカードを釣り上げよう。バランスよく釣り上げたら参加賞を贈呈! 食事や栄養に関する相談コーナーもあります。

《岡崎栄養士会》

●あなたの血管年齢・骨密度を測定してみませんか? お子様は可愛いキッズユニフォームの試着体験ができます。

「1日まちの保健室」として保健師・助産師・看護師が血圧測定や血管年齢・骨密度の測定を行い、健康相談を行います。またお子様は、キッズユニフォームを試着し記念撮影ができます。

《愛知県看護協会西三河南部東地区支部》

●のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

自分の口の中の細菌を見よう(自分のスマートフォンで動画が撮れます)、石膏を使って手形づくり(お子様の成長の記録にいかがですか? 先着順)、咬合カテスト(「咬合力ガム」を使って調べてみよう)



《岡崎歯科医師会/愛知県歯科技工士会岡崎支部/愛知県歯科衛生士会岡崎支部》

●「介護予防」自分でがんばる、一緒にがんばる

握力の測定や基本チェックリストの実施。認知症のコグニサイズとゲームを体験してみませんか?

《ないし地域包括支援センター》

●薬と健康

血糖値・健康測定・お薬相談

血糖値測定、健康測定(血管年齢又は肌年齢)、お薬相談

《岡崎薬剤師会》

★岡崎市食品衛生管理優秀店 認定制度を知っていますか?

岡崎市食品衛生管理優秀店認定制度の紹介、優秀店施設の紹介、食中毒予防啓発グッズの配布

《岡崎市食品衛生協会/岡崎市保健所 生活衛生課》



★救急医療と災害医療～いざという時、あなたはどうする～

「夜間や休日のけがや病気、どうしたらいい?」
「災害時のけが、どう対応する?」いざという時に備えて、覚えておきましょう。



《岡崎市保健所 保健企画課》

★薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用の防止について、クイズにチャレンジ。正解した方には、粗品をプレゼント。



《岡崎市保健所 生活衛生課》

●愛知県立岡崎商業高等学校 OKASHOP部 ボランティア同好会も参加します!

アクアチューブ体験『水の上を歩いてみよう!』

- 受付方法: 2階健康づくりゾーン受付にて(10:00~11:30) 予約・申込不要
- 3歳(オムツが取れていること)~未就学児は保護者(中学生以上)の付添が必要。小学生からは一人でも可
- 参加者: 水着を着用(水着のない方でも参加可。ただし、アクアチューブを傷つける恐れのある装飾がない衣服であること。衣服が濡れることを了承済みであること。)
- 見学者: 衣服のまま裸足で入場
- タオル、飲食物の持ち込み禁止
- 腕時計、メガネ等の装飾品は外す
- チューブ内の定員2名(大人子ども問わず)
- このイベント中のみ、プール内の見学場所での写真撮影ができます。あらかじめご了承ください



《岡崎げんき館 電話0564-21-7733》

秋のげんきまつり当日は、プール、トレーニングジム、情報ライブラリー(図書室)、健康広場など、げんき館の各施設は休館いたします。当日、主催者により撮影した写真は、ホームページや広報誌等に掲載されることがあります。あらかじめご了承ください。

おかざきファーマーズ・マーケット 出店情報

屋外

- やま大《寿司・玉子焼き・揚物等》
- ほうろく屋《ライスコロッケ》
- ペーぐる庵《パン・焼き菓子》
- 美河ハム《美河フランク、牛串等》
- ひまわりの会《布ぞうり等》
- 日水草《焼きそば》
- 近藤しいたけ《原木しいたけ・米》
- かるもふあーむ《野菜》
- プチブラッシュ1000《アウトレット洋服》 他



※すべて予定 《岡崎げんき館 電話0564-21-1230》

秋のげんきまつり 2018



10月14日(日)の9時から12時まで、岡崎げんき館マネジメント(株)／岡崎げんき館市民会議／岡崎市主催の「秋のげんきまつり」が開催されました。今年は医師会のレントゲン画像と簡易検査のブース、ねいし地域包括支援センターの介護予防のブースが新たに加わり、愛知県立岡崎商業高校の OKASHOP 部やボランティア部の生徒さんには今年もイベントを盛り上げていただきました。

内田市長が岡崎郷土料理の煮味噌を作ってふるまうという「おとう飯(はん) 男性の家事育児応援キャンペーン」も同時開催されました。

また、その日の午後には、3階の講堂で岡崎げんき館市民会議主催の“岡崎げんき館健幸アンバサダー養成講座”が開催され、健康に無関心な方でも自然と元気になってしまうような街にするためのノウハウを学びました。



スタンプラリー：見て！知って！楽しんじゃおう！

◆ 1階会場 スタンプラリー受付



◆ 屋外会場 いつまでも元気で歩き、健康寿命を伸ばそう《岡崎市ウォーキング協会》



◆ 1階会場 OKASHOP 部の天下の飴 《愛知県立岡崎商業高校》



- ◆ **1階会場** 「介護予防」自分でがんばる、一緒にがんばる《ねいし地域包括支援センター》



- ◆ **1階会場** 薬と健康 血糖値・体組成・口コモ測定《岡崎薬剤師会》



- ◆ **1階会場** のぼそよ 健康寿命 歯みがきで
《岡崎歯科医師会/愛知県歯科技工士会岡崎支部/愛知県歯科衛生士会岡崎支部》



- ◆ **1階会場** カラダが見える・分かる《岡崎市医師会》



- ◆ **1階会場** みそパンケーキの試食《岡崎市食生活改善協議会》



- ◆ **2階会場** 救急医療と災害医療 ～いざという時、あなたはどうする～

《岡崎市保健所保健企画課》



- ◆ **2階会場** アクアチューブ体験 ～水の上を歩いてみよう！～

《岡崎げんき館マネジメント(株)》



- ◆ **3階会場** あなたの血管年齢・骨密度を測定してみませんか？

お子様は可愛いキッズユニフォームの試着体験ができます

《愛知県看護協会西三河南部東地区支部》



- ◆ **3階会場** 栄養バランス釣りゲームと栄養相談《岡崎栄養士会》



- ◆ **3階会場** 体力チェック、あなたの筋力は？ロコモチャレンジ！

《愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部》



- ◆ 3階会場 岡崎市食品衛生管理優秀店認定制度を知っていますか？

◀岡崎市食品衛生協会/岡崎市保健所生活衛生課▶



- ◆ 3階会場 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」◀岡崎市保健所生活衛生課▶



- ◆ 3階会場スタンプラリーゴール



屋外会場：新鮮野菜朝市とおかざきファーマーズマーケット



健康広場スポーツイベント：グランパス幼児サッカー体験とフットサル大会



男性の家事育児応援キャンペーン：岡崎郷土料理「おかざき煮味噌」



☆内田市長が“おとう飯（おとうはん）サポーター”になりました！☆

「おかざき煮味噌」

<p>材料（4人分）</p> <p>大根……………200g</p> <p>にんじん……………100g</p> <p>ねぎ……………100g</p> <p>里芋……………200g</p> <p>鶏肉（岡崎おうはん）…100g</p> <p>厚揚げ……………小4個</p> <p>こんにゃく……………150g</p> <p>サラダ油……………大さじ1</p> <p>だし汁……………300ml</p> <p>豆味噌（八丁味噌）…80g</p> <p>砂糖……………20g</p>	<p>【作り方】</p> <p>①大根は1cm厚さの半月切り又はいちよう切りにする。 にんじんは1cm厚さの輪切り又は半月切りにする。 ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。 里芋は輪切りにする。 鶏肉は一口大に切る。 厚揚げは一口大に切り、熱湯をかける。 こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。</p> <p>②鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。 煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら、 豆味噌、砂糖を加え、味噌が溶けるまで煮る。</p>	
---	--	--

岡崎市健康・食育
キャラクター まめお

岡崎を代表する郷土料理「煮味噌」で
野菜をたっぷり食べよう！

岡崎の郷土料理には、豆味噌を使った料理が多く存在します。中でも家庭にある野菜を使い、味噌で煮た「煮味噌」は古くから岡崎の家庭料理として継承されてきました。家庭により使う食材や作り方が違うので、それぞれの家庭の味があります。



同日開催！岡崎げんき館健幸アンバサダー養成講座

