

チ ラ シ あ り

(A 4 両面 1 枚)

令和 6 年 4 月 17 日

市政記者クラブ 様

健康福祉局健康部健康増進課

担当：若井、大塚

電話：2 6 3 - 3 1 2 6

食育講演会「食事をおいしく、バランスよく～だしを活かして おいしく減塩～」を開催します

本市では、食育の普及啓発の一環として、若者を含めた幅広い世代に食の大切さを伝えるとともに、栄養バランスを整えた食事の実践など食の課題を情報発信することにより、多くの市民が主体的に食育を実践することを目的とした講演会を開催しています。

今回は、だしソムリエ協会認定講師の鈴木あゆみ（すずきあゆみ）さんから、「おいしくだし活。だしを使って日々の食事の栄養バランスを整えましょう」についてお話しいただきます。

1 日 時

令和 6 年 6 月 6 日（木）午後 2 時～4 時（午後 1 時 3 0 分開場）

2 場 所

こじょう鯉城ホール（伏見ライフプラザ 5 階）（中区栄一丁目 23 番 13 号）

地下鉄東山線・鶴舞線「伏見」駅 5 番出口より南へ徒歩 7 分

3 内 容

テーマ「食事をおいしく、バランスよく～だしを活かして おいしく減塩～」

- （1）講演「おいしくだし活。だしを使って日々の食事の栄養バランスを整えましょう」

講師：鈴木 あゆみさん

- （2）名古屋市からのお知らせ（食品の表示 など）

4 定 員

300 名（参加費無料・事前申込のうえ抽選）

5 申し込み方法

次のいずれかの方法によりお申し込みください。

- ・はがき：氏名（ふりがな）・住所（郵便番号）・電話番号・申し込み者以外の参加者の氏名（全員分）を明記して、下記あてにお送りください。

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目 1 番 1 号

名古屋市健康福祉局健康増進課食育講演会担当

- ・インターネット：下記 URL より名古屋市の電子申請サービスにアクセスしてお申し込みください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

【申し込み期間：令和6年4月19日（金）～令和6年5月17日（金）】

- ・ご参加いただける方には、後日入場整理券をお送りします。（当日の参加人数に変更がある場合は、ご連絡ください。
- ・申し込みにあたっては、別添のチラシをご覧ください。

6 問い合わせ先

名古屋市健康福祉局健康増進課食育講演会担当

電話：052-263-3126 FAX：052-263-3125

食事をおいしく、 バランスよく

～ だしを活かして おいしく減塩 ～

減塩したら、味が物足りないのでは？

そんなことはありません。

おいしく減塩する方法を学んでみませんか。

参加無料

申し込みが必要です

定員 **300** 名

※抽選

日時 令和6年 **6月6日(木)** 14:00～16:00 (13:30開場)

会場 鯉城ホール (伏見ライフプラザ5F) 名古屋市中区栄一丁目23番13号

地下鉄 伏見駅5番出口より 南へ徒歩7分 ※会場までは公共交通機関をご利用ください。



プログラム

料理実演あり

● 講演

「おいしくだし活。だしを使って
日々の食事の栄養バランスを整えましょう」
鈴木あゆみ氏(自由が丘クッキングスタジオ代表)

● 名古屋市からのお知らせ(食品の表示 など)

講師 鈴木あゆみ

■ プロフィール

株式会社自由ヶ丘クッキングスタジオ 代表
愛知県出身。広告会社勤務後、フードコーディネーター事務所に所属。
2013年株式会社自由ヶ丘クッキングスタジオを設立。
フードコーディネーターとしてテレビCM、ホームページ、インスタなどのおいしく魅せるためのフードスタイリング業務、企業や消費者が求めるレシピの開発、食にまつわる商品の企画などの仕事に携わる。
また愛知の伝統料理や伝統野菜、愛知の食文化、和食の基本である「だし」の普及活動をしている。
「こころと体の健康は食事から」が仕事のモットー。

名古屋文理大学非常勤講師、だしソムリエ協会認定講師、全心連プロフェッショナル心理カウンセラー

申し込み方法

裏面をご覧ください、必要事項をご記入の上、はがき、またはインターネットによりお申し込みください。後日、入場整理券をお送りします。

申し込み期間

4月19日(金)～5月17日(金) ※はがきの場合、締切日の消印有効



食育講演会

食事をおいしく、 バランスよく

～ だしを活かして おいしく減塩 ～

参加無料

申し込みが必要です

定員 **300** 名

※抽選

申し込み方法

はがき、またはインターネットによりお申し込みください。

はがきによる申し込み

官製はがきに、下記の必要事項をご記入の上投函してください。

表

4 6 0 - 8 5 0 8

食育講演会担当

名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
名古屋健康福祉局
健康増進課

裏

氏名 (ふりがな)

住所

郵便番号

電話番号

申し込み者以外の
参加者氏名 (全員分)

インターネットによる申し込み

下記URLより名古屋市の電子申請サービスにアクセス、
トップページの「キーワードで手続きを探す」の欄に、
「食育講演会」と入力してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



申し込み期間 >> 令和6年 4月19日(金)～5月17日(金)

※ご参加いただける方には、後日入場整理券をお送りします。(当日の参加人数の変更がある場合は、ご連絡ください。)

会場

こじょう
鯉城ホール (伏見ライフプラザ5F)

名古屋市中区栄一丁目23番13号

地下鉄 伏見駅 5番出口より 南へ徒歩7分

※会場までは公共交通機関をご利用ください。

講演会の問い合わせは

名古屋市健康福祉局健康増進課

食育講演会担当 名古屋市中区三の丸三丁目1-1

TEL. **052-263-3126** 受付時間 平日 9:00～17:00



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、
食育に関する内容が盛りだくさん! なごや食育ひろばに遊びに来てね。

www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp



健康増進課
Facebook



健康増進課
Instagram

