回覧

上野原の郷土食「せいだのたまじ」試食あります!!

ご家庭の汁物（みそ汁やスープ）の塩分濃度を確認しましょう！

in 第４回うえのはらオータムフェスティバル

日時 2026 11.23(月)
10:00-15:00

会場 上野原市役所　1階ロビー

家庭の汁物を持参していただいた方には粗品をプレゼント

ご家庭で作った普段飲んでいる味の汁物（みそ汁やスープ等）を、ペットボトルなどの容器に入れてお持ちください。その場で塩分測定器を使い塩分濃度を測定します。

ベジチェック

野菜摂取、
　足りていますか？
手のひらのカロテン量で野菜摂取量がわかります!

血管年齢測定

あなたの血管、
実年齢より若い!?
指先で簡単にわかります！

InBody測定

体を構成している
筋肉量や脂肪量、
ミネラル量等がわかります。

他にも楽しいイベントがいっぱい！

食改さんが
　お待ちしてます!!



食生活改善推進員会

【お問い合わせ】

上野原市役所
子育て保健課医療保健担当
電話：0554-62-4134