

第4回 あきる野市民が選ぶ 「簡単料理レシピ あきる野井ぶり」 募集



～あきる野で採れる食材を使って～

「めざせ健康あきる野21」では、皆さんがより健康でいられるために地産地消をめざした簡単料理のレシピを募集しています。第4回テーマは、「井ぶり」です。食べたなら元気になれるようなオリジナルの井ぶりレシピをふるって応募ください。

レシピ作成項目 料理名(。井ぶり)、材料名と分量(何人分かを明記)、作り方、調理時間、でき上がり写真(イラストを添付、料理PR(料理の健康アピールポイント))

応募条件 市内在住・在勤の個人がグループ・レシピの食材に必ず、「2種類以上の野菜」を入れること。

・ご飯はあらかじめ用意してあるものとする。

・調理時間は下記に含め30分以内

応募方法 9月5日(月)(消印有効)までに、レシピ作成項目、氏名(ふ

あきる野市は自転車競技(ロードレース)、馬術競技、ソフトボール競技(少年女子)の会場です。

りがな)、グループ応募の場合は代表者を記入)、年齢、住所、電話番号、グループ名と人数、この募集を何で知ったか(市広報、市ホームページ、チラシ、口コミ、その他)、応募動機を記入し、次の方法で応募してください。

・応募用紙などで応募: 所定の応募用紙かB4用紙1枚程度にレシピ作成項目を記入し、写真かイラストを添付の上、封書で送付するかお持ちください。

・電子メールで応募: 応募用紙と同じ内容を記載し件名を「第4回簡単料理レシピ」として画像データを添付してください。応募は応募用紙1枚につき1品ごと、何品でも応募できます。

・応募用紙配布と応募箱の設置場所 市役所1階ロビーか五日市出張所市ホームページにも、記事を掲載しています。その他 受賞された方のレシピを使用した料理講習を行います。

発表 応募者全員に通知の上、市ホームページと広報紙で受賞者を公表します(応募したレシピは返却しません)。

応募・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0814 二宮350、直通558・1183、☎kenko@city.akiruno.tokyo.jp)

五日市 百日紅 (サルスベリ) まつりを 開催します



五日市活性化戦略委員会主催により、五日市地区檜原街道の街路樹(百日紅)沿いを中心としたイベントなどを五日市地区の商業と観光の振興を図る手段の一つとして開催します。

この取り組みは、地域の方に心の癒しや景観美化、商店街の活性化を目的としています。

今年は、東日本大震災の影響による節電や計画停電への配慮から投光機でのライトアップは行いません。

イトアップに変わり、ソーラーライトの点灯や竹灯籠などによるイベントとしています。第2回目となる五日市地区の夏の風物詩に、ご家族、お友達などお誘い合わせのうえ、お越しください。

実施期間 8月1日(月)～31日(水)

式典

・日時: 8月1日(月) 午後7時から

・場所: JAあきがわ五日市支店新店舗敷地内(五日市出張所入口交差点東側)

・内容: 竹灯籠の点灯などイベント(鼓笛隊・流し踊り)

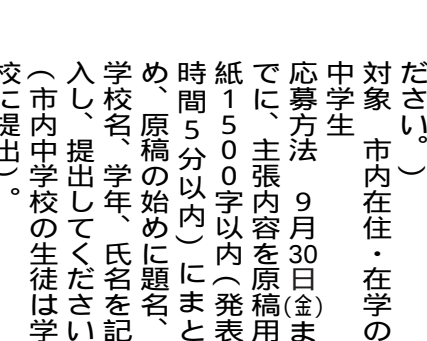
・日時: 8月20日(土) 午後4時から(雨天中止)

・場所: 五日市警察署前から五日市ひろばまでの路上(上り線片側約800m)

・その他: クイズラリーを実施予定

問合せ 地域産業推進室(558・1262)

第16回中学生の主張大会 発表者募集



期日 12月3日(土) 午後1時(予定)

場所 秋川キララホール

テーマ 自由課題(学校・家庭・地域や友人とのかわりの中で、将来の夢や日ごろ考えていることを中心にまとめてください。)

対象 市内在住・在学の中学生

応募方法 9月30日(金)までに、主張内容を原稿用紙1500字以内(発表時間5分以内)にまとめ、原稿の始めに題名、学校名、学年、氏名を記入し、提出してください(市内中学校の生徒は学校に提出)。

発表者の決定 審査により17人以内の発表者を決定し、11月上旬までに通知します。

応募・問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(〒197-0814 二宮350)

市職員募集

平成24年度採用の職員採用試験を行います。

職種 一般事務(上級) 一般技術(上級・土木)

試験日 9月18日(日)

募集人員 若干名、若千名

対象 昭和57年4月2日から平成24年4月1日までに生まれ、大学卒業か平成24年3月31日までに卒業見込の方(土木課程を専攻し修了か修了見込みの方)

提出書類 受験申込書、卒業証明書か卒業見込証明書、80円切手をはった第一次試験の可否通知用封筒、写真2枚

応募方法 提出書類を8月12日(金)・13日(土)(午後13時34分)

実施要領は、市ホームページからダウンロードできます。

応募・問合せ 職員課人事給与係(直通558・1334)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(39)



食中毒から家族を守ろう

肉の生食に 注意しましょう

平成23年4月、ユツケを原因食品とした腸管出血性大腸菌O111による食中毒事件が発生し、4人が死亡しました。都内でも、ユツケ、レバ刺し、鶏わさなどの生肉料理や、加熱不足の肉を食べたことが原因となった腸管出血性大腸菌(O157など)やカンピロバクターによる食中毒が発生しているなど注意が必要です。「食肉」についての正しい知識を持ち、自身と大切な家族を食中毒から守りましょう。

「新鮮だから生でも安全」は間違いです

「新鮮な肉だから生で大丈夫だよ。」焼肉店などで、ありそうな会話ですが、これは間違いです。腸管出血性大腸菌やカンピロバクターは生で食べない

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターは、食肉として処理する際に、肉の表面についてしまうのですが、レバーは生で食べない

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターは、食肉として処理する際に、肉の表面についてしまうのですが、レバーは生で食べない

レバーの場合は表面だけではなく、内部にも菌がいることが知られています。また、肝臓には寄生虫がいることもあるので、生のレバーは生肉以上に危険です。

食中毒を予防するために

家庭の調理時のポイント

・よく火を通す: カンピロバクターや腸管出血性大腸菌は、75℃1分間の加熱で死滅します。肉の中心部の色が変わるまでしっかりと加熱します。

・調理器具にも注意する: 肉を切ったまな板、包丁などの調理器具や肉に触れた手指から、生で食べる野菜などに菌がつかないように、調理の前には調理器具の洗浄・消毒、手洗いをします。

・外食時のポイント: 生肉の取り扱いに注意し、焼肉店などで、お皿に生肉と野菜と一緒に盛られてきたら、肉の菌が野菜にもついていないかもしれません。野菜もしっかり火を通しましょう。

・肉を扱う箸やトングは、肉専用に使います。食べる箸で生肉を取ってはいけません。

・タレにつけこんだ肉は、中心部まで火を通して食べましょう。

・小さな子どもや高齢者、抵抗力の弱い方は、食中毒にかかるリスクが高くなるので、生肉を食べさせないようにしましょう。

・食品衛生の詳しい情報を知りたい方は次のサイトを参考にしてください。

・東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」: <http://www.fukushihen.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/index.html>

・東京都福祉保健局「食の安心パトロール」: <http://www.fukushihen.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/shokupato/index.html>

・厚生労働省「食品安全情報」: http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/index.html

問合せ 健康課健康づくり係