



あけまして

おめでとーうございませす

平成19年 元旦

4月オープンに向け、着々と建設が進む『秋川溪谷 瀬音の湯』

## 年頭にあたって

市民の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年中は、市政に対しまして、皆様のご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

市では、「人と緑の新創造都市」の実現に向け、効果的かつ効率的な行財政運営を推進しているところであり、各種施策を計画的に取り組んでおります。

昨年8月には、秋川流域の中核病院として、新たに公立阿伎留医療センターが開院し、保健・医療の更なる充実が図られ、健康福祉の増進が期待されております。

また、現在、小宮・戸倉地区において進めております十里木・長岳周辺地域観光拠点整備事業では、本年4月に、「秋川溪谷 瀬音の湯」がオープンする予定であり、また併せて、あきる野ふるさと工房もリニューアルオープンする予定であります。この事業は、周辺地域の活性化のみならず、市全体にも経済的効果が期待され、観光事業をはじめとする産業においても、大変重要な位置付けとなっております。

今後、魅力あるまちづくりをめざし、市民の視点に立った施策を展開しながら、引き続き、健全な行財政運営に取り組んでまいります。

本年が皆様方にとりまして、より良き年でありますように、心からご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、年頭の挨拶といたします。

あきる野市長 田中 雅夫

# 食育とは

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。日々の食卓は、家族の絆(きずな)を深める団らんの場です。子どもたちにとって、さまざまな学習の場であり、味覚、臭覚など食の五感を身に付けたり、規則的でバランスよい食事をする習慣や、食べる姿勢、はしやスプーンの使い方といった食事マナーなど基礎的な食習慣を身に付けたりする場です。また、子どもが食事の準備や手伝いに参加しながら、料理の技術や他人と協力することの大切さなどを学ぶ場でもあります。この機会に家族で食事や健康について考えてみませんか？

## 保育園の取組

「食育のねらい」として、各保育園では独自の保育計画を作成し、実施・評価を行っています。

- 野菜栽培
- 自分たちで種をまき、世話をし、収穫の喜びを味わい「食べもの」を大事にする

## 保育所・学校給食での取組を紹介しします

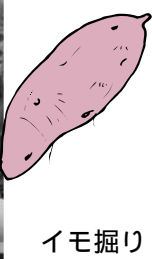


## 学校給食の取組

食を通して、世界の文化や全国各地の郷土の食文化を伝えていきます。

- 世界の料理
- ベトナム料理など
- 郷土料理
- 北海道(石狩汁)など
- 地域振興のため、友好姉妹都市宮城県栗原市

野菜がどのように育つのか(とうもろこし)で成長し実を結ぶのか)を教え、調理する楽しさや、色々な食材に触れたり、調理したものを友達とつしよに楽しく食べる



イモ掘り

学校給食に使用している生産された志波産米を月ごとの行事に合わせて行事食を実施し、日本の伝統行事や季節ごとのイベントなどを知り、それに関する食に触れる機会を作っています。



小学校での授業風景



グリーンピース

テーマ: 「米に関する授業」、「給食つてなんだろう」、「食べるってなんだろ?」、「何でも食べて元気な子」など、料理教室などで簡単にできるバランス弁当作りを行い、バランスの良い弁当や清涼飲料水に含まれる糖分などについて、加した親子とともに学んでいきます。

夏休み親子料理教室など

# 今年の目標は決まりましたか?



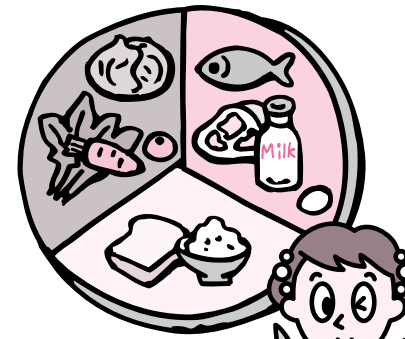
## 食育について考えてみませんか?

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などの病気で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

お願い

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などの病気で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

食事バランスガイドを上手に利用しましょう!

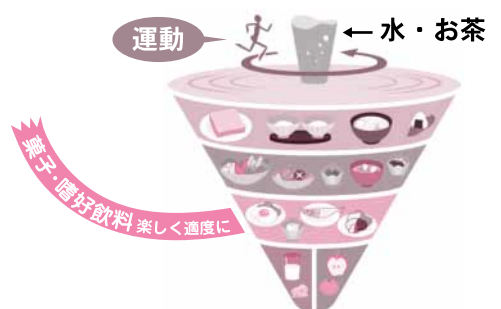


料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」単位に換算してみましょう

料理例	分量
主食	ごはん小1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
副菜	野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、お漬物、ほうれん草のひじきの炒め物、黒豆、きのこソテー
主菜	冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろといかの刺身
牛乳・乳製品	牛乳カップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳びん1本
果物	みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個

## バランスゴマを上手に回すコツ

主食(ご飯、パンなど) > 副菜(野菜を使った料理) > 主菜(豆腐、肉、魚、卵を使った料理) > 牛乳・乳製品 果物のバランスを保ってひもの長さや太さ(菓子、嗜好飲料の量)をよくコマが回るように調整しましょう。



もっと「食事バランスガイド」について知りたい!という方は、ホームページをご覧ください。

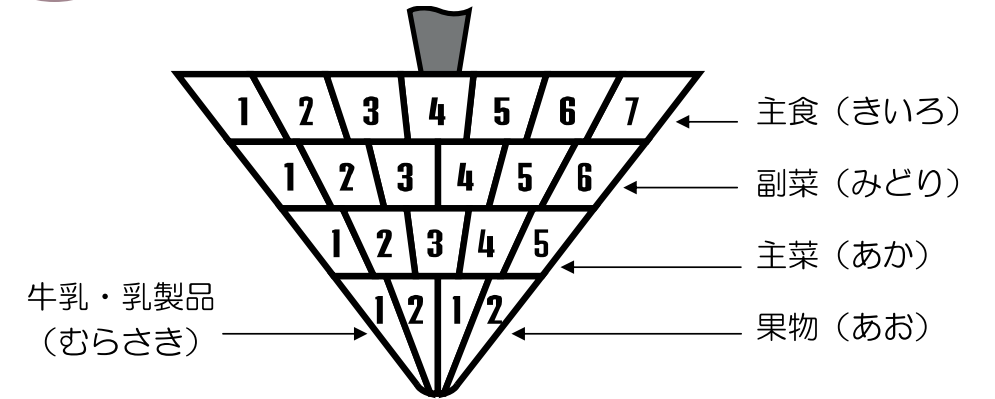
- 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuj.html>)
- 農林水産省 ([http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html))

1日分の	主食	の合計	つ
	副菜		つ
	主菜		つ
	牛乳・乳製品		つ
	果物		つ

まずは、自分の一日分の適量を調べましょう

性別	年齢	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳	1800	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11歳	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17歳	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	6~9歳	1600	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~17歳	2000	5~7	5~6	3~5	2	2
	18~69歳	2400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

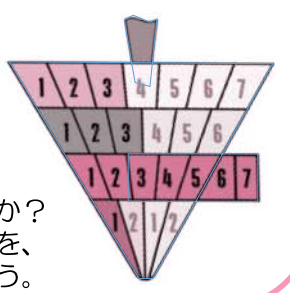
数の分だけコマを塗ってきましょう



## 色を塗る際の注意点

- ① 主食の分を副菜に足すなど、区分を超えた足し算はできません。
- ② コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。左の図を参考に適量をチェックしてください。

※今日の食事は適量と比べてどうでしたか? 毎日続けて、自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていきましょう。



問合せ 秘書広報課 広報広聴係 直通558・1269

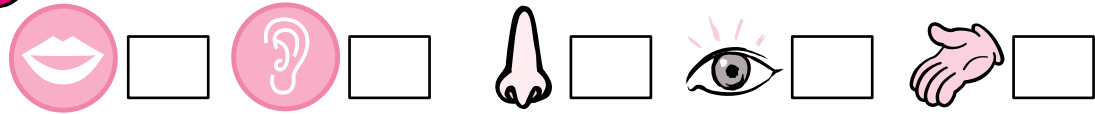
## 毎月19日は「食育」の日です

# 朝ごはんは元気の源 早起き 朝ごはん 元気の源健康クイズ

Q1 朝ごはんを食べるといいことがあります。それはどんなことでしょうか。言葉を埋めましょう。

体の〇〇化 〇〇防止 〇〇効果 〇〇のエネルギー源に  
そして、〇〇習慣病を予防

Q2 食べるときに使うからだの名前をあげてみましょう。



Q3 人が一生で摂る食事は約何万回でしょうか

(ヒント: 平均寿命男性78.53歳、女性85.49歳、3食/日)

約 〇〇〇〇〇回~〇〇〇〇〇回

Q4 元気っ子キーワードを埋めましょう。

〇ごはんは〇〇の源、早〇 早〇き 〇ごはん

※答えは左側にあるよ

図書館からのお知らせ

1月の休館日
秋川図書館、東部図書館エル、五
日市図書館、増戸分室 1日(月)~
4日(木)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・
29日(月) (1日から4日までは「返
却ポスト」も利用できません)
問合せ 秋川図書館(☎558-110
8)、東部図書館エル(☎550-59
59)、五日市図書館(☎595-023
6)、増戸分室(☎596-0109)
東部図書館エル(☎550-5959)
わらべうたのじかん
日時 1月11日(木) 午前11時~11
時30分
対象 乳幼児とその保護者

地域イキキ元気づくり事業
会場変更のお知らせ
二宮地区会館改修工事に
ともない、期日などを変更
しました。
実施地区 二宮地区、し
あわせ会

消防団出初式
日時 1月7日(日) 午前
10時から
場所 小和田グラウンド
(雨天の場合は五日市会
館)
当日、午前8時に市内全
域でサイレンを鳴らしま
すので、火災と間違えな
いようお願いいたします。
問合せ 地域振興課交通
防災係(内線2342)
へ

要介護度が軽度の方へ
特殊寝台購入費を助成す
平成18年3月末に介護保
険で特殊寝台(介護用ベッ
ド)を貸与されていた方で、
介護保険制度改正で貸与さ
れなくなり、特殊寝台を購
入した方に、購入費の一部
を助成します。
対象 平成18年4月1日
から平成19年3月31日ま
でに購入した次のもの
●特殊寝台で床板の高さを
調整できる機能以上のも
の(一般寝台を除く)
●サイドレール(サイドレ
ールのみの購入は除く)
●新品、中古品のいずれも
対象とします。
助成金額 購入金額(上
限10万円)の2分の1
所得状況により自己負担
額の軽減があります。
申込み・問合せ 高齢者
支援課高齢者支援係(内
線2631)へ

はたちの献血キャンペーン
期間 1月1日(月)~2月
28日(水)
時間 午前10時~午後1
時・午後2時~5時45分
場所 立川献血ルーム、
八王子献血ルーム、
問合せ 東京都西赤十字

親子自由開放
期日 1月9日・16日・
23日・30日の火曜日(全
4回)
時間 午前9時~11時
場所 五日市ファイナ
ンラザ
内容 体育室を自由開放
します。広い場所のでボー
ルやフープなどの用具を
使って、親子で自由に遊
びませんか。
対象 幼児とその親

家庭用計量器の無料検査
日時 1月16日(火) 午前
10時~午後3時30分
場所 コミュニティホー
ル(市役所1階)
費用 無料
協力 東京都計量検定所
その他 予約は不要です。
計量器を持参し、直接会
場へ

五日市ファインプラザ1月定例事業
表: 事業名, 日時
アクアエク, アクアピクス, アクアフレッシュ, ササイズ, プールワンポイントアドバイス, スポーツ体験教室

市・都民税の申告と
所得税の確定・還付申告は
2月1日から受け付けます
期間・場所
●2月1日(木)~3月15日(木)
(土曜・日曜日、祝日、
2月8日(木)・9日(金)・13
日(火)を除く) : 市役所
●2月1日(木)~15日(木)、3
月1日(木)~9日(金)(土曜
日、祝日を除く) :
五日市出張所(今年から
期間を短縮しました)
時間 午前9時~11時15
分

課税課からのお知らせ
血液センター(☎529-
0405)へ

あきる野保健相談所 1月の行事カレンダー
表: 種別, 受付時間, 対象
11日(木) 育児相談, 15日(月) 育児相談, 18日(木) 育児相談健康相談, 22日(月) むし歯予防教室, 9日(火) 3歳児健康診査, 12日(金) 3歳児健康診査, 16日(火) 1歳6か月児健康診査, 19日(金) 1歳6か月児健康診査, 23日(火) 乳児産婦健康診査, 26日(金) 乳児産婦健康診査

青梅税務署員の
確定申告出張相談
期日・場所
●2月2日(金) : 五日市出張
所
●2月8日(木)・9日(金) : 中
央公民館
●2月13日(火) : 秋川ふれあ
いセンター
時間 午前9時30分~正
午、午後1時~3時30分

問合せ
●市・都民税 : 課税課市民
税係(直通558-116
82)
●所得税 : 青梅税務署(☎
0428-223185)

1月の納期
市・都民税
国民健康保険税 第4期
第7期

教育・子ども相談
教育相談(予約制)
相談日 月曜~金曜日
時間 午前9時~正午、午後1時
~5時
相談場所・問合せ
●教育相談所(☎558-6444)
●教育相談所五日市分室(☎596-6
460)
●適応指導教室(☎550-6527)
子ども家庭相談(予約制)
相談日 平日午前中
相談場所 各児童館、公立保育園
子ども家庭支援センター総合相談(随
時)
相談日 月曜~金曜日
時間 午前8時30分~正午、午後
1時~5時15分
相談場所・問合せ 子ども家庭支
援センター(☎550-3313)

1月の休日医科診療と歯科診療(急患の方) 往診はしません
表: 休日診療, 準夜診療, 歯科診療
休日診療: 受付時間, 診療時間
準夜診療: 受付時間, 診療時間
歯科診療: 受付・診療時間