

観光情報 東京のふるさと あきる野 秋川溪谷

第3回多摩げた食の祭典大多摩B級グルメ!

今年で3回目となる大多摩地区(あきる野市、青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町、山梨県丹波山村、小菅村)の食の祭典、大多摩B級グルメが開催されます。

B級グルメは、地域の食材や特色などを生かした「ご当地グルメ」として、観光資源の一つとして期待されています。

あきる野市からは「だんべえ汁」と「GON8バーガー」の出店が予定されています。

日時 5月17日 午前11時～午後4時、18日 午前10時～午後3時

場所 青梅市役所西側駐車場

交通アクセス 東青梅駅下車徒歩5分

開催中は周辺の渋滞が予想されます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問合せ 大多摩観光連盟(0428-22-3525)、観光商工課観光商工係

ご家庭で簡単! 気軽にだんべえ汁

「おうちでだんべえレシピ」

第2回多摩げた食の祭典大多摩B級グルメ!でゴールドグランプリを獲得した「だんべえ汁」をご家庭で味わってみませんか。

材料(5人分)

- 牛肉(秋川牛)...120g
- 大根...130g
- ニンジン...50g
- ゴボウ...30g
- 里芋...80g
- こんにゃく...60g
- のらぼう菜...適量
- ねぎ...適量
- 水...630ml
- すいとん(粉)...40g(練り水適量)
- みりん...12ml
- しょうゆ...50ml
- 酒...12ml
- 砂糖...12g
- 塩...少々

粉末かつおだし...少々
いりこだし...少々
うまみ調味料...少々

調理の手順

鍋にお湯を沸して、お好みの大きさに切りそろえた牛肉(豚肉、鶏肉でもOK)、大根、ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、里芋を入れ、あくを取りながら煮ます。

材料に火が通ってきたら、水適量であらかじめ練っておいたすいとん粉をちぎりながら鍋に入れ、すいとんが浮き上がってきたら、だし、調味料を入れて、最後にうまみ調味料で味を調えます。

お好みで、塩ゆでしたのらぼう菜やネギ、七味をトッピング!



地域の絆を育てる町内会・自治会に加入しましょう

子育て講座

産後ママのリラックス



日時 5月30日(金) 午前10時～11時

場所 秋川ふれあいセンター

内容 無理なく体を動かし、お母さんのストレッチをします。

講師 菅原順子さん

対象 産後半年から1年未満の子どもの母親

にこにこ離乳食教室

ごつくんコース

日時 6月27日(金) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)

内容 離乳食の進め方、離乳食1回食を中心としたお話し(実演)

対象 おおむね5か月から6か月までの子どもの保護者

定員 16人(申込み順)

定員 20組(申込み順)

持ち物など 水分補給できるもの、動きやすい服装

費用 無料

申込み方法 5月16日(金)から電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(550・3313)



もぐもぐ&かみかみコース

日時 6月4日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)

内容 離乳食2～3回食を中心とした離乳食作りの実演と試食

対象 おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者

定員 16人(申込み順)

保育室 定員10人(対象児のみ)

日時 6月24日(火) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)

くらしの便利帳の

広告を募集中

市では、平成24年11月に発行した「くらしの便利帳」の改訂版を官民協働で作成し、9月に発行します。

「くらしの便利帳」は、生活に関する行政情報や市の歴史・観光などに

付) 内容: おやつ時の時間(各自持ち)、1歳頃の食事と栄養のお話

対象: おおむね1歳から1歳2か月までの子どもと保護者

定員: 16組(申込み順)

場所: あきる野保健相談所

申込み・問合せ: 健康課母子保健係(直通558・5091)

6月の乳幼児歯科健診

期日・受付時間

10日・12日・26日...午前9時～10時

23日...午後1時30分～2時30分

場所 あきる野保健相談所

内容 歯科医師による口の中の健康診断

対象 4歳未満の乳幼児

定員 45人(申込み順)

申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

6月の健康相談

期日・場所

5日...五日市ファインプラザ

23日...市役所

時間 午後1時30分～3時30分

内容 血圧・体脂肪率測定、保健師・栄養士による健康や栄養に関する各種相談

受付 当日、直接会場へ

問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

あきる野市携帯
電話向けサイト
<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/m/>



QRコードを読み取ってアクセス

あきる野
安心メール登録
akiruno2-entry@tk.e-msg.jp



防災・防犯情報
QRコードを読み取って
そのままメールを送信

のキッズ
メール登録
akiruno3-entry@tk.e-msg.jp



子育て情報
QRコードを読み取って
そのままメールを送信

サンちゃん
メール登録
akiruno4-entry@tk.e-msg.jp



行政情報
QRコードを読み取って
そのままメールを送信

の地域情報、医療機関関係の情報など、くらしに役立つ情報がまとめられた冊子です。今回、全戸配布するに当たり、掲載する広告を募集します。

発行年月 平成26年9月(予定)

発行部数 3万6千部

ページ数 130ページ(予定)

定) 刷り色 全ページ4色カラー

問合せ 市長公室(直通558・1269)

広告に関するお問い合わせ先 (株)サイネックス(548・155)

(以下は広告枠です)

保険適用のオーダーメイド靴
保険適用で7～9割の還付が可能
独自の中敷、ストレッチ皮革で足らくらく

外反母趾

立川靴工房 あきる野店/あきる野市伊奈808-9
武蔵増戸駅徒歩1分不動産の新興産業お隣

イーナ ヨイケツ

予約制 0120-57-4192

