

# 第3回あきる野市民が選ぶ 簡単料理レシピ

(あきる野で採れる食材「にんじん」を使って)

## あきる野大賞が決定しました!



11月14日、産業祭「めぐせ健康あきる野21」コーナーで1000人の試食による最終審査を行った結果、あきる野大賞が決定しました。大賞受賞作品は、「人参とツナの中華あえ」(伝承賞受賞)となりました。産業祭会場で、各賞の表彰式を行いました。

審査の方法は、産業祭会場でもから大人まで1000人の方に「食材賞」「スピード賞」「伝承賞」の受賞レシピ作品を試食していただき、投票により最も多くの票を集めた作品を大賞としました(各賞受賞者と作品名は11月1日号に掲載しました)。



受賞レシピの作り方などは、今後、広報や市ホームページで紹介していきます。問合せ 健康課健康づくり係

### かんたん若返り教室 第2弾参加者募集

日時 12月15日(水) 午前10時~11時30分  
場所 あきる野ルピア3階集会室(和室)  
内容 運動と栄養に関する



### 健康生活教室 5感を鍛えて ママ力UP!

「視て、聴いて、触って、嗅いで、味わう体験で第6感(健康感)をUPしましょう」

体験実習を取り入れながら5感を体験し、自分の体を意識して楽しく健康づくりの方法が身につく4日間です。

対象 生活習慣病予防健診受診者  
とおひね35歳から50歳までで、生活習慣の見直しを希望する方  
生活習慣病などで治療中の方は、主治医への確認などが必要ですので、申込み時にご相談ください。  
定員 30人(申込み順)  
持ち物など 筆記用具、動きやすい服装  
費用 無料  
その他 保育室はありませんが、簡易的な子どもの遊び場を用意しますので、申し込み時にご相談ください。  
申込み方法 12月24日(金)までに、電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 健康課健康づくり係

表 健康生活教室(4日間コース)日程

日時(平成23年)	場所	テーマ・内容	講師
1月13日 午前10時~11時	あきる野ルピア産業情報研修室	第1回 総論(講義・体験実習)「5感を鍛えてママ力UP」	江川賢一氏(健康アドバイザー)
2月3日 午前10時~11時		第2回 からだ(講義)「健康とは 家族を含めた10年後の元気な生活を考えよう」	小机敏昭氏(あきる野市医師会長、医師)
3月3日 午前10時~11時	秋川ファーマーズセンター研修室	第3回 食(講義・体験実習)「無駄なく、おいしい食事づくり」	白子みゆき氏(管理栄養士、つくば国際大学講師)
3月17日 午前10時~11時	あきる野ルピア産業情報研修室	第4回 運動(講義・体験実習)「子どもも、人も楽しく動きましょ!」	吉田榮久夫氏(運動指導士、めぐせ健康あきる野21)

ワクチンの接種は、重症化の防止に一定の効果がありますが、まれに重篤な副作用が出る場合があります。ワクチン接種の効果とリスクを把握した上で接種を受けてください。詳しいことは、まず、かかりつけ医にご相談ください。



### 新型コロナウイルスワクチン接種費用の助成をします

非課税の世帯の方  
「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援支給を受けている世帯の方  
高齢者インフルエンザ予防接種を受けた方で、上記に該当する方も助成の対象になります。  
接種回数 13歳以上の方は1回接種、13歳未満の方は1週間から4週間の間隔で2回接種  
接種費用  
1回目: 3600円  
2回目: 2550円(1回目と異なる医療機関で受けた場合3600円)  
予診の結果により接種を行えなかった場合1790円  
費用はそれぞれ上限額とし、各医療機関で異なる場合があります。

助成の方法  
代理受領方式: 新型コロナウイルスワクチン接種費用の助成申請書(平成22年1月1日現在、あきる野市に住民登録のある方は必要ありません。)  
\* 市町村税非課税世帯であることが確認できる書類(平成22年1月1日現在、あきる野市に住民登録のある方は必要ありません。)  
\* 代理受領方式、償還払い方式の共通添付書類など  
\* 市町村税非課税世帯であることが確認できる書類(平成22年1月1日現在、あきる野市に住民登録のある方は必要ありません。)  
\* 接種した医療機関で発行の領収書  
\* 支払い口座の分かる書類(提示のみ)  
\* 申請受付・問合せ 健康課母子・予防係(直通58・5091)

### 歯周疾患予防講座 「歯つびい」 体づくり応援講座



口の中の健康を維持することは、歯を失うことを予防し、生涯にわたり食を楽しむことにつながります。歯医者さんには行きにくいという方も、講演や歯医者さんと気軽に話ができる座談会を通して歯の健康について考えてみませんか。  
日時 平成23年1月22日(土) 午前10時~正午(午前9時30分から受付)  
場所 あきる野保健相談所  
内容 「歯つびい」体づくり応援講座をテーマに、歯周疾患予防のための講演、歯科医師と気軽

に話ができる座談会、ブラッシングワンポイント、そして力判定ゲーム体験を行います。参加者には当日プレゼントがあります。  
講師: 瀬沼壽尉氏(秋川歯科医師会)  
対象 市内在住・在勤の方  
定員 50人(申込み順)  
費用 無料  
持ち物 筆記用具  
申込み方法 電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通58・1183)