

産業祭の出店(展)者を募集します



第18回あきる野市産業祭の出店(展)者を募集します。また、エココーナーで環境関連商品を扱う商業者も併せて募集します。

開催日時 11月10日(土)・11日(日) 午前10時(11日は午前9時)～午後4時 場所 都立秋留台公園 対象 市内で事業を営んでいる個人か法人(モーターショーは、市内で自動車販売業を営んでいる個人か法人) 区画

若手版画家を招いてアーティスト インレジデンス事業

9月1日から11月30日までの期間、外国人を含む3人の若手版画家をアーティストインレジデンス(戸倉300)に招いています。

アーティスト インレジデンスとは、作品制作の場を提供されたアーティスト(芸術家)が地域と文化交流を図りながら、芸術活動を行っていくシステムのことです。市内では例年、招いた芸術家と戸倉小学校との文化交流などを実施しています。



写真右から 鎌田有紀氏(神奈川県川崎市在住) 田沼利規氏(東京都中野区在住) Veronica Longoさん(イタリアナポリ在住)

問合せ 生涯学習推進課 生涯学習係

展示・販売: 1出店展(者)3区画まで 飲食: 1出店者1区画 モーターショー展示: 1出展者2区画まで テントの大きさ 間口3.6m、奥行2.7m 費用(1区画当たり) 展示: 7000円 販売・飲食: 1万3000円

飲食出店について、バススペースを利用する場合は1万5000円 モーターショー展示: 2万円 エココーナーでの出店(展)費用も同様です。申込み期間 9月18日(火)～28日(金) 申込み方法 あきる野商工会に配置する申込用紙に必要事項を記入の上、所定の書類を添えて申し込んでください。



ごみ収集カレンダー 配布のお知らせ

10月から平成25年9月までの「ごみ収集カレンダー」を9月中旬から全世帯と収集の申請をしている事業所に戸別配布します。カレンダーはA～Fの6地区分6種類あり、片面に6か月分ずつ、1年分を両面に印刷しています。配布されましたら、家庭や事業所の地区(ごみの出し方保存版1～2ページ参照)と合っているか確認してください。違う地区のカレンダーが届いた方や9月25日(火)までに届いていない方はご連絡ください。

問合せ 生涯学習推進課 生涯学習係

申込み・問合せ あきる野商工会(あきる野ルビア3階、559・4511)、観光商工課商工振興係(商工振興に関すること)

空間放射線量測定結果

定点の6か所と山間部8か所の測定結果をお知らせします。測定結果は表1、表2のとおり、健康に影響

表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(8月30日)

Table with 4 columns: 測定箇所, 中心点 (5cm, 1m), 局所(集水マスなど), 測定値. Rows include 屋城保育園, 市民運動広場, 市役所, 楓ヶ原公園, 五日市ひろば, すぎの子保育園.

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(8月30日)

Table with 4 columns: 測定箇所, 測定値 (5cm, 1m), 備考, 測定値. Rows include 横沢入管理棟, 深沢会館, 小峰台公園, 戸倉会館, 盆堀自治会館, 西青木平橋, 小宮会館, 上養沢自治会館.

を与える数値ではないと考えられますので、ご安心ください。 問合せ 生活環境課生活環境係

食品の放射性物質 検査結果

市では、小・中学校や幼稚園・保育園などの給食で使用される食材と、秋川と五日市のファーマーズセンターや瀬音の湯の直売所で販売される農産物の放射性物質検査を実施しています。今回も結果は不検出が続いていますので、次のように検査結果をお知らせします。なお、万一、放射性物質が検出された場合には、検査結果を詳しくお知らせします。

市ホームページでは、引き続き詳しい検査結果を掲載

載してまいりますのでご覧ください。 検査日 8月1日～31日 対象施設 秋川・五日市ファーマーズセンター、瀬音の湯直売所、秋川あきる野こども家、みどりの園、屋城保育園、増戸保育園、すぎの子保育園、東秋留保育園、西秋留保育園、草花保育園、よつぎ第一保育園

検査項目 セシウム134とセシウム137 検査結果 全ての試料で不検出 放射性セシウムの基準値

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(53)



野菜を食べて健康生活!

皆さんは、日ごろどれくらい野菜を食べることを意識していますか。野菜に含まれる栄養成分の一つであるビタミンは人間の体のあらゆる働きを調節します。また、カロテンは強い抗酸化作用があり、老化防止や肌や髪、爪などを健康に保つといわれています。また、野菜には食物繊維も含まれるため、健康を維持するための大切な食べ物です。

しかし、現在日本人の野菜摂取量は、平成22年の国民健康・栄養調査の結果で成人平均281.7g/日と、目標の80g程度です。21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)では、健康を維持するために必要な野菜摂取目標量を、成人1日当たり350g以上としています。日常、ちょっとした工夫で野菜の摂取量を増やすことは可能です。ぜひ心掛けてください。野菜の摂取量を増やす食事の工夫 3食きちんと食事を取る(食事を抜くと野菜を食べるチャンスが減ります) 煮る、蒸す、炒めるとかさが減り食べやすい(具

たくさん味の旨汁やシチューなど、煮込むことで量を取りやすくなります) 外食は単品メニューよりも定食で品目を増やす野菜摂取の効果 エネルギーの少ない野菜の摂取量を増やすことで、食事の満腹感を保ち肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防と対策になる野菜にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種抗がん成分なども含まれるため、脳卒中や高血圧、がんの予防にも効果がある 簡単料理レシピを活用市でも「めざせ健康あきる野21」(あきる野市健康増進計画)で「野菜をたくさん取ること」「地産地消」を進めています。この活動の一つとして「簡単料理レシピ」募集地元野菜を中心にしたテーマを取り入れてきました。「簡単料理レシピ」の一部と、栄養士が考える旬クッキングレシピカードを、たくさん新鮮野菜が販売されている、秋川ファーマーズセンター・五日市ファーマーズセンター・瀬音の湯の直売所で配布しています。ぜひ野菜を使ったメニューを増やすために活用ください。野菜で体の中から健康を整えて、秋の季節を元気に楽しみましょう。 問合せ 健康課健康づくり係

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。