



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

表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(1月28日)
単位: $\mu\text{Sv}/\text{時間}$

測定箇所	中心点		局所(集水マスなど)
	5 cm	1 m	
屋城保育園	0.07	0.06	2地点: 0.08
市民運動広場	0.07	0.06	1地点: 0.12
市役所	0.12	0.12	1地点: 0.07
楓ヶ原公園	0.09	0.08	1地点: 0.09
五日市ひろば	0.10	0.09	1地点: 0.12
すぎの子保育園	0.06	0.06	2地点: 0.08~0.10

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(1月28日)
単位: $\mu\text{Sv}/\text{時間}$

測定箇所	測定値		備考
	5 cm	1 m	
横沢入管理棟	0.08	0.07	
深沢会館	0.11	0.09	
小峰台公園	0.11	0.10	アスファルト上で測定
戸倉会館	0.10	0.09	アスファルト上で測定
盆堀自治会館	0.11	0.10	
西青木平橋	0.09	0.08	アスファルト上で測定
小宮会館	0.09	0.08	アスファルト上で測定
上養沢自治会館	0.11	0.10	砕石敷き上で測定

空間放射線量測定結果

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。

1月に実施した測定結果をお知らせします。

市のホームページでは、

詳しい検査結果を掲載していますのでご覧ください。

検査日 1月7日、31日
対象施設 学校給食センター、秋川・五日市ファーマーズセンター、瀬音の湯、みどりの園、屋城保育園、神明保育園、すぎの子保育園、瀬音の湯、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、よつぎ第二保育園、秋川あすなろ保育園、誠和保育園、増戸保育園、五日市保育園

検査項目 セシウム134とセシウム137
検査結果 試料は全て不検出です。
放射性セシウムの基準値
飲料水: 10ベクレル/キログラム
一般食品: 100ベクレル/キログラム
牛乳: 50ベクレル/キログラム
乳児用食品: 50ベクレル/キログラム
検査の結果 測定値が基準値の半分を上回ったものは、登録検査機関で確定検査を行います。

この測定に使用する検査機器の検出限界値(検出可能な最小数値)は、10ベクレル/キログラムです。なお、検出限界値は、測定条件により多少の変化があります。

測定結果が検出限界値未満の場合には「不検出」となります。

問合せ 観光商工課商工振興係(直通558・1867)

「東京のふるさと・あきる野」の魅力伝える、観光ボランティアガイドを募集!



今年も、市内外から訪れる観光客へ観光スポットの案内やPRを行うあきる野市観光ボランティアガイドを募集します。ガイドの方には、4月から土曜・日曜日、祝日の午前中を中心に武蔵五日市駅前を拠点として、増戸、五日市、戸倉、小宮の各地区の観光スポットを案内していただきます。

対象 市内在住で成人の方
募集期間 2月18日(月)~

28日(木)
募集人数 10人程度
その他 観光ボランティアガイドは無償となります。交通費などの支給はありませんのでご了承ください。

申込み方法 2月18日(月)午前9時から電話で申し込みください。

申込み・問合せ 観光商工課観光まちづくり係(直通558・1889)

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)の会場地です。

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(58)

食事バランスガイド

皆さんは「バランスの良い食事」と聞いてどんなイメージを持ちますか。

さまざまな食材を使った料理をイメージする方、調理方法を思い浮かべる方など、人それぞれかと思えます。そこで、バランスの目安を知る手段となる「食事バランスガイド」を紹介します。

食事バランスガイドとは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、コマをイメージしたイラストで示したものです。安定して回し続けるには、バランスの良い食事と適度な運動が必要だということを表現しています。また、食生活を楽しむための菓子や嗜好飲料はコマを回すひもに例えて、適量の飲食が大切なことを伝えています。

食事バランスガイドでは、料理を必要量の多い順に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、1日にどれだけ食べたらよいかを、サービング(sv)という食事提供量の単位で「1つ」「2つ」と数えられるようにしています。

個人の必要量は、年齢、性別や身体活動レベルによって異なりますが、1日の大半を座って過ごす成人男性や、移動や立ち仕事など比較的運動量の多い成人女性の必要量に相当する1日2200キロカロリー(±200キロカロリー)を基本形として表現しています(※)。

バランスを確認するには、料理と量を、各グループに振り分けていきます。朝食を例にとると

- ごはん大1杯…主食2つ(2sv)
- 具だくさんの味噌汁…副

- 菜1つ(1sv)
 - ひじきの煮物…副菜1つ(1sv)
 - 目玉焼き…主菜1つ(1sv)
 - ミカン1個…果物1つ(1sv)
- という具合です。

そして、昼食と夕食を合わせて1日分のバランスを計ります。

定食スタイルでないカレーライスや天丼(丼物)など、1皿で食べられる料理は、次のように分類します。

- カレーライス…ごはん→主食、ジャガイモ・玉ネギ・ニンジン→副菜、豚肉→主菜
- 天丼…ごはん→主食、エビ→主菜

バランスガイドに当てはめて、副菜にあたる野菜が不足するようならサラダやおひたしなどの野菜料理を加えましょう。

健康には、バランスの良い食事が基本です。ぜひご活用ください。

※食事バランスガイドと年齢や身体活動量に応じた食事の適量は、農林水産省のホームページ(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)に紹介されています。

○問合せ 健康課健康づくり係

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?

1日分

グループ	サービング数
主食(ごはん、パン、麺)	5.7
副菜(野菜、海藻)	5.6
主菜(肉、魚、卵)	3.5
牛乳・乳製品	2
果物	2

いきいきセンター
運営開始のお知らせ

いきいきセンターでは、冬季期間(12月~2月)の運営を休止していた水着リフレッシュゾーンなどを、3月1日(金)から運営開始します。皆さんのご利用をお待ちしています。

利用時間 午前10時~午後6時
問合せ スポーツ推進課

スポーツ推進係(558・3344)
くらしの便利帳が電子書籍になりました

市では、生活に関連した手続き・制度などの行政情報

報や市の歴史・観光などの地域情報、医療機関関係の情報などをまとめた「くらしの便利帳」を官民協働で作成し、全戸配布しました。この便利帳がパソコンやスマートフォンでも読めるようになりました。

閲覧方法
パソコンの場合: インターネット
<http://www.w.scinex.co.jp/wa-gamachi/loco/13228/dl.php>をクリック

してくださいます。市のホームページからもアクセスできます。

スマートフォンの場合: QRコードを読み取ってアクセスするか、上記のアドレスを入力してください。

問合せ 市長公室(直通558・1269)

くらしの便利帳 QRコード