

暮らしを変える大豆ミート その凄さを体験しよう！

地球環境や健康にも良いと言われる、注目されている大豆ミートを実際に調理してみよう。試食をしながら、大豆ミートのサステナブルな点を紹介します。

日時 2月8日(土)午前9時30分～正午
会場 コミュニティセンター調理研修室
定員 15人(申込順)
メニュー 餃子、肉団子
費用 500円
持ち物 エプロン、三角巾
講師 倉地 篤子さん(エコネットはむら)

共催 羽村市、エコネットはむら
申込み・問合せ 1月16日(木)午前9時～2月3日(月)午後5時
に、下記の申込フォーム、電話または直接環境政策課(内227)へ



▲申込フォーム

健康

ウォーキング講座

健康な身体を目指して、美しいウォーキング方法を学びませんか。実技の中ではボールウォーキングも行います。運動

初心者向けの講座です。

日時 2月15日(土)(講義・22日(土)(実技) 各日午前10時～正午

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村、施設外周路など

対象 ひとりで行ける方

定員 30人(申込順)

持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物、筆記用具

講師 相原 圭太さん(杏林大学保健学部理学療法学科助教)

申込み・問合せ 1月15日(水)～2月9日(日)に、下記の申込フォーム、電話または直接



▲申込フォーム

S&Dスポーツアリーナ羽村へ(電話、直接)の場合の受け付けは月曜日を除く午前9時～午後5時

☎55510033

体組成測定会

体組成計で筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量などを測り、自分のカラダについて分析してみましょう。

日時 2月17日(月)午前9時30分～11時30分(所要時間15分程度)

会場 保健センター

対象 18歳以上の市内在住の方

定員 18人(申込順)

持ち物 健康手帳(持っている方)

暮らし

ひきこもり相談会

ひきこもり状態にあつて相談する機会がない、周囲や身近にひきこもり状態の方がいて相談したいという方を対象に、専門の相談員に直接相談することができ(「ひきこもり相談会」を行います。

日時 2月10日(月)①午前9時30分～11時②午前11時～午後0時30分 ③午後2時～3時30分 ④午後3時30分～5時

会場 市役所東庁舎2階202会議室(来庁が難しい場合は相談してください)

対象 原則市内在住の、おおむね15～35歳のひきこもり当事者または、その保護者・親族など

定員 4人(申込順)
申込み・問合せ 1月16日(木)から、電話または直接、市役所2階子育て支援課児童青少年係(内261)へ

家族介護者リフレッシュの会

認知症などの家族を介護する方が集まって、日々の思いや迷いを共有してリフレッシュする会です。介護専門職員のアドバイスも聞くことができます。

日時 2月19日(水)午前10時～正午
会場 プリモホールゆとろぎ講座室1



第16回 大豆ミート 使ってますか？



クール エコちゃんは料理に「大豆ミート」を使ったことあるかな？

エコ 全然ないです…。「大豆ミート」ってエコに関係あるんですか。

クール 私たちが普段食べているお肉は、まず餌となる植物を育てて、育った植物を牛や豚などが食べ、その牛や豚を人間が食べるという過程で成り立っている。だけど、いくつもの過程を経ることで、CO₂の排出量がどんどん多くなってしまうんだ。

一方で、大豆ミートは大豆自体をお肉のようにした代用肉と呼べるものなんだ。育てた大豆をお肉のように加工して食べるものだから、牛や豚を育てる際に出ていたCO₂を削減できる地球にやさしい食べ物なんだよ。

エコ 知らなかった。大豆ミートにも種類があるんですか？

クール 大豆ミートには大きく分けてミンチ、フィレ、ブロックの3種類があるんだ。私はこの前、一番使いやすいミンチタイプでシウマイを作ってみたんだ。



エコちゃん 大豆ミートを食べたことがないから、味の想像がつかないです。

クール もちろん、普通のシウマイと変わりなくおいしかったよ。ただ、最初から大豆ミート100%で作るのは難しいから、大豆ミートと豚のひき肉を1対1で混ぜて使ったんだ。これなら、豚肉と同じように食べられるからオススメだよ。

エコ それならいろいろなひき肉料理にも使えますね！

クール ひき肉を使う料理はたくさんあるから、試してみるといいね。普段使うひき肉の半分を大豆ミートにするだけでも、お肉の消費量が半分になるから地球温暖化を食い止めることにつながるね。

エコ 面白そうですね！でも、私みに慣れない人にはちよつとハードルが高いかも…。調理方法やレシピを教えてください。

クール そんな人のために、2月8日(土)に大豆ミートを使った料理を体験できる講座があるから、エコちゃんも参加してみるといいよ！

エコ 友達を誘って参加してみます！※講座について詳しくは、本ページ上段の記事を確認してください。

問合せ 環境政策課(内227)

令和6年度 第6回公売

参加申込期間 1月27日(月)午後11時まで
公売ウェブサイト KSI官公庁オークション

動産公売(せり売り)
入札期間 2月3日(月)午後1時～5日(水)午後11時

出品内容 家電、玩具など約100点
不動産公売(入札)

入札会場 羽村市役所(郵送または窓口)
入札期間 2月10日(月)午後1時～17日(月)午後1時

出品内容 不動産物件2件
※詳しくは、市公式サイト・KSI官公庁オークションサイトを



▲詳しくはこちら(KSI官公庁オークション)

問合せ 納税課(内167)

最新情報は市公式サイト・各施設のウェブサイトなどを確認するか、問い合わせください。
Eメールで申し込むときは、件名に必ず事業名を記入してください。



▲ベジチェックの様子

やさい、たべていますか？ やさい摂取量測定会

※管理栄養士による栄養相談も行います。
※ペースメーカーなど、医療用電気機器を装着している方は測定できません。
申込み・問合せ 1月17日(金)～2月14日(金)に、電話またはEメールで、健康課保健センター(内625)へ
☎336500@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールで申し込むときは、本文に「氏名、電話番号、生年月日」を記入してください。



▲詳しくはこちら(市公式サイト)

手のひらをセンサーに約30秒間当てて、野菜摂取レベルを測定してみませんか。

日時 1月29日(水)午前10時～11時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

協力 明治安田

問合せ 健康課(保健センター内)(内624)



▲公売財産例

