

# 健康案内

## 健康づくり

### 健康づくり講習会

健康課 ☎725・5178



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣を見直し、疾病の発症、進行を予防しましょう。

【高血圧・高脂血症予防4日間コース】

下表の日程で生活習慣病予防について一緒に勉強してみませんか。専門スタッフが適切な栄養指導をいたします。

取、運動、休養等についてアドバイスします。

対象 血液検査結果がわかる健康診査結果票（おおむね4か月以内のもの）をお持ちの方で全回参加でき、下記のどれかの数値の幅にあてはまる方

最大血圧	130 ~ 159mmHg
最小血圧	85 ~ 99mmHg
総コレステロール	200 ~ 259mg/dl
HDLコレステロール	34 ~ 39mg/dl
中性脂肪	150 ~ 299mg/dl

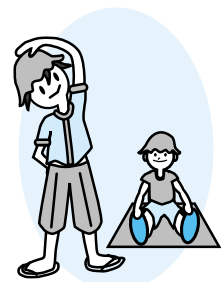
会場 健康福祉会館  
定員 20人(申し込み順)  
申し込み 8月23日までに電話で健康課へ。

### 健康づくり講習会日程表

日 時	内 容
9月3日(火) 午後1:00~4:20	・生活・食生活状況調査 ・病態・予防についての講話(医師) ・予防食についての話(栄養士)
9月10日(火) 午前9:30~12:20	参加費500円(当日徴収) ・調理実習
9月17日(火) 午後1:20~4:20	・運動の話と実技(運動指導員) ・ストレスと休養(保健師) ・栄養勉強会(栄養士)
9月24日(火) 午後1:00~4:20	・個別相談 ・グループワーク

### 転倒予防教室

健康づくりで、自立した生活を目指しましょう。体力測定(足底



## 見直しよう今までの暮らし 考えようこれからの暮らし

地球温暖化や、オゾンホールの発生、熱帯雨林の減少など、一見私たちの生活とはかけ離れて見える地球規模の環境問題ですが、私たちの生活スタイルがその原因の一つとなっていることは紛れもない事実です。日々の生活でも、少しの工夫で環境への負荷を少なくすることができます。

市ではこの3月に環境行動指針を策定し、全5回シリーズとして、この環境行動指針の市民編について掲載しています。できることから構いませんので、環境配慮行動の実践を心掛けて下さい。今回のテーマは、「自然環境を良好に保ちます」です。

- [1] 生き物を大切にします  
食べ残しがでないように、必要量をだけ調理します。  
野鳥や昆虫のえさやすみかになる植物を植えます。  
殺虫剤や除草剤は、できるだけ使用しません。
- [2] 緑を守り育てます  
へっこや象牙など、貴重動植物を素材にした製品の購入は控えます。  
植樹や植栽に努めます。  
垣根を設置するときは、生垣にします。

- [3] 水辺を守ります  
河川の管理や清掃などの活動に参加します。  
公園や緑地などの維持管理活動に参加します。
- [4] 谷戸山と地域農業の保全に努めます  
谷戸山における、人と自然の共存の仕組みを学びます。  
雑木の仕組みや、管理するための知識を学びます。  
地域農業の支援に協力します。  
市民農園や農業ボランティアに参加します。

## あなたも環境白書づくりに参加してみませんか?

市では、今年3月、「谷戸山のまどりがつなぐ環境文化都市」を将来像にかかげた「町田市環境マスタープラン」を策定しました。このマスタープランは、「環境基本計画」と「環境行動指針」とで構成されます。「環境基本計画」は環境施策の目標と方向性を示し、「環境行動指針」は市民、事業者、行政それぞれが、環境にやさしい生活や事業活動を行うための行動メニューが示されています。

今年度からは、毎年、このマスタープランに基づいて、どのくらい環境がよくなったのか、どのくらいみなさんの行動が定着したかなどを点検・評価し、「町田市環境白書」として、皆さまに広く公表していく予定です。

この白書づくりに参加・ご協力いただける市民・事業者の方々に募集します。

募集人員 市民、事業者の方各20人

内容 環境に関するアンケート調査などの回答、省エネ行動などの効果実験への協力、身近な環境調査や報告への協力、環境白書の感想・意見募集など

応募 八ガキに住所・氏名(事業所名・業種)・年齢を明記し、8月31日まで(消印有効)に環境保全課(〒194・0033、木曾町205、境川クリーンセンター内) ☎724・2711へ。

# 市議会のうごき

## 9月定例会を開催します

本会議・委員会を下表のとおり開催します。開会時間は午前10時です。ただし9月5日は午後1時です。なお、会議の日程・時間等は変更になることがあります。問 議会事務局 ☎724・2550

月	日	曜日	内容
9	5	木	本会議(市長提出議案の提案理由説明)
	10	火	本会議(一般質問)
	11	水	本会議(一般質問)
	12	木	本会議(一般質問)
	13	金	本会議(一般質問)予備日
	17	火	本会議(質疑)
	18	水	企画総務常任委員会 保健福祉常任委員会
19	木	文教生活常任委員会 都市環境常任委員会	
27	金	本会議(表決)	

月	日	曜日	内容
9	27	金	決算特別委員会(審査日程・運営・総括説明)
	30	月	決算特別委員会(保健福祉常任委員会所管分審査)
10	1	火	決算特別委員会(文教生活常任委員会所管分審査)
	2	水	決算特別委員会(都市環境常任委員会所管分審査)
	3	木	決算特別委員会(企画総務常任委員会所管分審査)
	4	金	決算特別委員会(企画総務常任委員会所管分審査)
	7	月	決算特別委員会(決算特別委員会予備日)
11	金	決算特別委員会(意見集約)	

なお、決算特別委員会に係る本会議(表決)の日程は、決まり次第お知らせします。

## 町田市民病院 臨時職員 募集

【図書館司書】  
資格 司書資格を有する方で、できれば実務経験のある方  
勤務日 月々金曜日で週3日程

町田市民病院  
勤務時間 午前9時~午後4時  
勤務日・時間は相談に応じます。  
業務内容 医局図書室の図書整理ほか

## 三輪あいこ保育園・三輪保育園(法人立) 園児 募集

11月1日に三輪あいこ保育園が新たに開園予定です。それに伴い三輪あいこ保育園と現在の三輪保育園で園児の募集を行います。

対象 両親が共働き、自営、疾病、看(介)護等のため、昼間保育ができない家庭の乳幼児  
受付日 9月2日~6日、9日~13日、17日  
受付時間 午前8時30分~正午及び午前1時~5時  
受付場所 市役所2階児童福祉課子育て相談係  
募集人数 三輪保育園 0歳児5人、1歳児8人、三輪あいこ保育園 2歳児9人、3歳児8人、4歳児6人、5歳児9人  
現在入園空き待ちの方で、入園を希望する方は、保育所入所申込事項変更届の提出が必要です。  
問 児童福祉課 ☎724・2137

## お知らせ

募集人数 1人  
賃金 時給880円(交通費900円まで支給)  
選考方法 書類・面接  
応募 履歴書・資格証のコピーを郵送で8月20日まで(必着)に町田市民病院管理課(〒194・0023、旭町2・15・41、☎722・2230内線553)へ。