

健康案内

健康づくり

健康教育講座

【全身を蝕む歯周病】
健康課 ☎725・5178

歯周病とは、歯を失う細菌感染症の病気で、全身疾患へ多くの影響を与えます。原因細菌を実際に見ながら治療方法、予防法を探ります。直接会場へおいで下さい。

町田市栄養士研究会(市内の病院栄養士の会)との共催です。おもいきりテレビでおなじみの落合敏先生に健康づくりのための食生活を学びます。

直接会場においで下さい。

○会場 健康福祉会館4階
○講師 町田市歯科医師会歯科医師・小川冬樹氏

市民公開講座

健康課 ☎725・5178

【老化を防ぐための食事】

町田市栄養士研究会(市内の病院栄養士の会)との共催です。おもいきりテレビでおなじみの落合敏先生に健康づくりのための食生活を学びます。

○会場 町田市市民フォーラム3階
○講師 栄養学博士・落合敏氏
○定員 180人
町田胃腸病院 ☎726・651



「町田のマチ」です

消費生活センターから

衣料の上手な管理

「たかが洗濯・されど洗濯」

毎日の家事の中で、洗濯は、食事作りと同じように欠かせない仕事のひとつです。では、上手に洗濯に取り組むためにはどのような注意が必要でしょうか。

また、ポリエステル100%や綿との混紡で色の薄いワイシャツやブラウスなど汚れが吸着しやすく、再汚染の心配があるものは、洗濯機でそれだけ先に洗い、すすぎは手作業の方がすっきりと黒ずんだりしないで長く保てます。

【素材を知る】

素材によって、手洗い、洗濯機洗い、ドライクリーニングに分けます。表示がドライマークになっていても家庭で洗える物がかなりあります。

それは、洗濯経験の少ない人のために、慎重を期してつけた表示と思われる。特に、ウールのセーターなどは、ほぼドライマークの表示になっていて、アイマークの表示になっていないものが、裏なしなら扱い方さえ覚えれば家庭で十分洗えます。そのほかにも、毛布、学生服、絹のスカート等も家庭で洗った方がさっぱりすることが多いよう

【手洗いの良さを再見す】

何んでも洗濯機に入れて「スリッチポン」でなく、大切にしたい外出着などは手洗いを心が

【洗いすぎない】

「着たら洗う」から「汚れたら洗う」へ。衣類は、洗えば洗うほど傷むものです。使う洗剤や水の量もそれだけ増えます。必要以上の洗いすぎは、やめましょう。衣類のためにも、環境のためにも、資源のためにも気をつけたい事です。

【手入れは早めに】

外出着などは、帰ったらすぐブラッシングを心がけましょう。シミは、すぐ手入れをしておきましょう。衿やそで口の汚れは、こまめにベンジンなどで拭きまじょう。夏物等で汗の付着したものは、さっと水で部分洗いをします。

このようなことを心がけて、できるだけ洗濯やドライクリーニングの回数を減らしまじょう。

地球環境が心配される昨今ですが、家庭での洗濯も環境問題と無関係ではありません。水の量、洗剤の量や種類、洗濯物の量などを考えながら毎日上手に取り組みたいものです。

町田消費生活センター ☎725・8805

健康課 ☎725・5422

事業名	会場	開催日	時間	対象	内容
母親学級 -4日間コース (申し込み制)	健康福祉会館	1日(金)	午後1時30分 ~4時	16~25 週の妊婦	1日目 快適なマタニティライフのために
		8日(金)			2日目 妊娠中の日常生活と保育 妊婦体操(実習)
		15日(金)			3日目 歯の衛生・生活と栄養
		22日(金)			4日目 もく浴法・呼吸法(実習)
離乳食講習会 (申し込み制)	健康福祉会館	初期 8日(金)または 22日(金)	午前9時55分 ~11時45分	4~5 か月児	離乳食の進め方のお話と試食
		後期 15日(金)	受付 午前9時30分 ~	8~9 か月児	離乳食後期のお話と試食、歯の話
乳幼児母性 相談	健康福祉会館	11, 18, 25日(月)	受付 午前9時45分 ~11時30分 午後1時30分 ~3時	2か月児 ~就学前	身長・体重測定、保育相談、 栄養相談、家族計画の相談
	子どもセンターばあん	8日(金)			
	鶴川分館	7日(木)			
	健康相談室忠生	20日(水)			
	堺市民センター	13日(水)			

お知らせ

募集

町田市民病院
臨時職員

【看護師・助産師】
○資格 看護師・助産師
○種別 外来 産休・育休代替
○勤務日 月々金曜日で週4
5日 週5日(土・日曜日、祝日含む)で夜間勤務あり(三交代制)

○勤務時間 午前8時30分~午後5時(勤務日・時間は応相談)
○賃金 時給1680円以上
○休日 10月29日(火)午後2時(経験年数に応じて、深夜割増あり)

町田市都市計画
審議会

町田市都市計画審議会

第11回町田市財政改革審議会を次のとおり開催します。傍聴を希望される方は、10月28日までに行政管理課 ☎724・2108(へご連絡下さい)。

日時 10月29日(火)午前9時正午
会場 本庁舎地下特別会議室(大)

ご案内

簿記3級講座

中小企業会計の簿記3級の学習をおとして、会計用語・概念の理解を基礎から学ぶ講座です。

対象 市内在住、在勤、在学の方
期間 11月19日~2003年2月4日の毎週火曜日午後7時~9時30分(全10回)

街頭住宅・造園相談

家の増改築、修繕をしたいが相談相手がいない。安心して頼める業者を紹介してほしい。市ではこんな皆さんの要望におこたえして、商工観光課に住宅・造園相談窓口を設け、市登録の建築・造園業者団体を紹介しています。

そこで、より多くの方にこのシステムを知っていただくため、街頭キャンペーンを行います。

各登録団体の業者が住宅・造園相談をお受けするほか、全日本不動産協会東京都本部町田支部による弁護士、税理士の不動産相談も行います(相談を希望される方は、関係書類をお持ち下さい)。

ひなた村利用予約

2003年5月分のカリヨンホール利用者の抽選会を行います。

11月3日(祝)午前9時までに使料金をおつりのないようお持ちになりひなた村へお集まり下さい。

なお、2日~5日は主催事業等のため、6日~8日は休業日のため利用できません。

出張教育相談

11月5日(火) 鶴川市民センター
11月7日(木) なるせ駅前市民センター
11月12日(火) 堺市民センター
11月14日(木) 子どもセンターばあん
11月19日(火) 忠生市民センター

教育相談所では、毎月出張教育相談を行っています。

不登校、非行、勉強や進路の悩み、親子の関係などでお困りの方は、お気軽にご相談下さい。専門の相談員がお答えします。

問 教育相談所 ☎723・439

町田市長期計画審議会

市の将来都市像及び基本目標その達成に向けた施策の方向を定める町田市長期計画について審議する、町田市長期計画審議会を設置し、第1回審議会を開催します。

傍聴を希望される方はあらかじめ政策審議室 ☎724・2503(へご連絡下さい)。

日時 10月29日(火)午後2時

町田市環境審議会

学識経験者、事業者、公募市民によって構成される、町田市環境審議会の第11回会議を行います。

傍聴を希望される方は、10月28日までに環境保全課 ☎724・2711(へご連絡下さい)。

日時 10月30日(水)午後6時30分~8時30分
会場 森野分庁舎
議題 町田市環境白書について

会場 ぼっぼ町田前広場
問 商工観光課 ☎724・2129