

健康案内

健康づくり

食改善調理実習

【お弁当で栄養バランス満点】

健康課 ☎725・5178

幼稚園児や中高生のお子さんを
お持ちの方、バランスのとれたお
いしいお弁当作りに挑戦してみま
せんか？

日時 3月3日(水)午前9時
30分～午後0時30分

会場 健康福祉会館

内容 栄養士講話、調理実習
会食

定員 24人(申し込み順)

費用 500円

申し込み 電話で2月25日まで

講演会

「あかちゃんの病氣と対応」はじ
めての発熱や下痢他

健康課 ☎725・5422

小児科医師があかちゃんの病氣
と対応について講演します。ま
た、相談コーナーもあります。

対象 乳幼児をもつ保護者

日時 3月18日(木)午後1時
～2時30分

会場 健康福祉会館

講師 小児科医師・西村喜夫氏
定員 30人(申し込み順)

申し込み 電話で健康課へ。

多胎児の会

健康課 ☎725・5422

多胎児を育てている方、これか
ら出産予定の方及びご家族の方
の出会える場です。

直接会場へおいで下さい。

保健所

町田保健所
☎722・0621

強皮症講演会

対象 強皮症で療養中の方及び
家族の方

日時 2月27日(金)午後2時
～4時

会場 町田保健所

講師 北里大学病院作業療法士
内容 生活・家事を便利にする
ための工夫

申し込み 電話で町田保健所
へ。

お知らせ

乳がん検診
中止のお知らせ

今年度3月末日をもって、
現在の視触診法による乳がん
検診は中止します。誕生日が
3月の方は、2月～3月の2
か月間でお受け下さい。

また、新年度からはマンモ
グラフィと視触診を併用した
新たな検診を検討していま
す。

詳細は今後の「広報まち
だ」でお知らせします。

問健康課 ☎725・5178

募集

消費生活センター

運営協議会委員

消費生活センターの運営は、公
募による委員で構成する運営協議
会が市と協力して行っています。

この協議会の新運営委員を募集し
ます。

資格 市内在住、在勤または市
内消費者団体が推薦する方で消費
者活動に意欲があり、月に4～5
回程度の活動に出席できる方(営
利を目的としての参加はできませ
ん)

任期 4月1日～2005年3
月31日

申込期限 3月19日(消印有
効)

応募 募集要領(消費生活セン
ター、市役所1階市民相談室、森
野分庁舎1階、南・なるせ駅前・
鶴川・忠生・堺・小山の各市民セ
ンター、玉川学園文化・木曾山崎

の各センターにあります)をご覧
下さい。

申し込み用紙の郵送を希望され
る方はご連絡下さい。

問消費生活センター ☎725・8
805

国保年金課
年金相談員

国保年金課

国民年金に関する各種届出等の
受付業務及び国民年金等に関する
相談業務等を行っていただきま
す。

資格 昭和18年4月2日以降に
生まれた方で、社会保険労務士資
格をお持ちの方(年金実務経験者
優遇)

勤務期間 4月1日～2005
年3月31日

勤務日時 月16日(年192
日)(勤務、午前9時～午後4時30
分)

報酬 嘱託員基準による

募集人員 1人

応募 履歴書に写真を張り、資
格証明書の写しを添付して2月27
日までに直接国保年金課国民年金
係(☎724・2127)へ(書
類は返却しません)。

町田市立図書館
嘱託員

資料貸出・返却、書庫整理、コ
ンピュータ端末による資料検索等
を行っていただきます。

資格 次の条件を満たしている
方 昭和16年4月2日～61年4月
1日生まれの方 パソコンの操作
が堪能な方 司書・司書補の資格
をお持ちの方(2004年3月31
日までに取得見込みの方も可)

採用 4月1日～2005年3
月31日(契約更新あり)

勤務日時 月16日(中央図書
館)または月12日～16日(地域図
書館)で午前8時30分～午後5時
15分、週に1回程度夜間勤務(午
前11時30分～午後8時15分(中央

図書館)、午前9時30分～午後6
時15分(地域図書館)、土・日曜
日、祝日勤務あり(中央・地域図
書館)

勤務場所 中央図書館または地
域図書館

人員 各若干名

報酬 月額18万6000円程度
(中央図書館)、同14万円程度
(地域図書館)、交通費は実費支
給

選考方法 書類・作文・面接・
適性試験

応募期限 2月25日午後5時ま
で

応募方法等、詳細については応
募要項・応募用紙(2月11日から
各図書館で配布)をご覧ください。
また、町田市ホームページ上でも
お知らせしています。

問中央図書館 ☎728・8220

ご利用下さい

町田市中企業融資制度

町田市中企業融資制度概要

融資の種類	融資限度額	融資利率	融資期間・返済方法	保証人
運転資金	1,000万円	年利2.2% (1.5%)	5年以内(6か月の据置期間を含む) 割賦返済	法人は代表者個人 の連帯保証が必要
設備資金		年利1.8% (1.8%)	7年以内(6か月の据置期間を含む) 割賦返済	
環境改善整備資金		年利2.0% (1.5%)	7年以内(12か月の据置期間を含む) 割賦返済	
緊急資金	500万円	年利2.2% (1.5%)	5年以内(6か月の据置期間を含む) 割賦返済	
小規模企業特別資金		年利2.2% (1.5%)	5年以内(6か月の据置期間を含む) 割賦返済	

運転資金、設備資金、環境改善整備資金及び緊急資金は他の資金と重複して申し込みができます。融資資格確認書を発行しますので、事前にご相談下さい。この制度は、信用保証機関(東京信用保証協会)の保証が必要です。また、信用保証機関の指示により上表のほかに保証人を要することもあります。信用保証料の1/2(パリアフリー化整備資金及び環境改善整備資金は全額)を融資時に補助します。また利子については()内利率による額を年2回に分けて補助します。

日時 2月20日(金)午前10時
～正午

会場 男女平等推進センター委
員活動室(町田市民フォーラム3
階)

議題 (仮)男女平等参画条例
について

定員 10人(申し込み順)

福祉のまちづくり推進協議会

第4回パリアフリー

情報提供システム

検討部会

傍聴を希望される方は、事前に
福祉総務課(☎724・213
3、☎724・1187)へご連
絡下さい。

○会場 健康福祉会館4階講習室
○定員 30人(申し込み順)
○駐車場は使用できませんので、
車での来場はご遠慮下さい。

日時 2月17日(火)午後6時
30分から

会場 健康福祉会館4階第一相
談室

駐車場はありません。
定員 5人(申し込み順)

町田市庁舎問題

検討委員会

傍聴を希望される方は、事前に
企画調整課(☎724・210
3)へご連絡下さい。

○日時 2月23日(月)午後6時
～8時

○会場 健康福祉会館4階講習室
○定員 30人(申し込み順)

○駐車場は使用できませんので、
車での来場はご遠慮下さい。



(町田市医師会)

笑いと健康

昔から「笑つ門には福きたる」と
いわれ、私たちは笑いが幸せを
招くことを経験的に知っています。
最近、この「笑い」が心とか
からだの健康に有効であることが科
学的にも証明されています。今回
は「笑い」の効果について紹介し
ます。

1. 笑いの免疫効果

私たちの体には、がん細胞を攻
撃したり外来性のウイルス、細菌
などに対する防御を行う免疫細胞

2. 笑いの運動効果

大笑いする時は、横隔膜を大き
く上下させる腹式呼吸となりま
す。この呼吸は内臓の血行を促進
し内臓の働きを高めるとともに、
肺の血管を拡張させ血圧を下げる
ように働きます。笑いは、まさに
運動した時と同じように血液循環
を良くする効果があるのです。

3. 笑いの心理効果

ある調査では、笑いの感性やユ
ーモアを肯定的にとらえる度合い
が高い人ほど、抑うつや不安感、

4. 笑いの鎮痛効果

笑いには痛みを和らげる効果も
あります。がんの激しい痛みを抑
えるためにモルヒネなどの鎮痛薬
を使っている人が、見舞いに来た
友人と大笑いした後、いつもなら
痛み止めの注射をうつ時間になっ
てもほとんど痛みを感じず、注射
を必要としなかった、という話が
あります。大笑いすると脳内にモ
ルヒネに似たエンドルフィンとい
う物質が分泌されるためと説明さ
れています。

不況やストレスの多い現代です
が、しかもめで過ごすより笑いで
心身ともに健康になるよう、今年
一年は笑いとばして過ごしてみま
せんか？