

# 健康案内

## 健康づくり

### 多胎児の会 (そらまめの会)

**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家族の方の出会える場です。

期日 9月13日(月)・12月6日(月)・2005年3月7日(月)  
時間 午前10時～11時30分  
会場 健康福祉会館2階  
内容 保護者同士の交流、情報交換、手遊びなど

申請書 初回参加者のみ電話で健康課へ。  
**昭和大塚が丘病院**  
**公開講座**  
【婦人科のがん】  
健康課 ☎725・5471  
日時 9月18日(土)午後2時～5時  
会場 昭和大塚が丘病院  
内容・講師 「子宮がん検診」  
産婦人科教授・野嶽幸正氏、「子宮がんの治療」産婦人科助教授・齋藤裕氏、「卵巣がんの診断と治療」産婦人科専任講師・横山和彦氏、「乳がんの診断と治療」外科専任講師・松宮彰彦氏  
定員 150人(抽選)  
申し込み 往復八ガキに「昭和

大学公開講座希望」と書き、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を明記し、8月31日まで(必着)に昭和大塚が丘病院管理課庶務係(〒227・8501、横浜市青葉区藤が丘1・30、☎045・974・6301)へ。

## お知らせ

### 公開しています

**町田市新庁舎建設基本計画策定委員会**  
市では、新庁舎建設基本計画を策定していくにあたり、市民団体

### 市民部会

ますので気をつけて下さい。  
**その他**  
漬け物は、発酵することで、野菜本来が持つビタミン類が増加すると言われています。チーズ、ヨーグルトは、抗菌性に優れ、カルシウムも豊富で、多忙な時の手軽な栄養補給に便利な食品です。



消費生活センターから

## 発酵食品を見直そう

健康に暮らすうえで最も大切な《食》。今、ごはんを中心とした《和食》が栄養バランスの良さから世界的にも見直されています。《和食》に欠かせないのが、味噌、しょう油、納豆、漬け物等伝統的な発酵食品です。発酵食品は、大昔、人類が食生活のなかで発見した宝です。この古くて価値ある食品を存分に活用して食生活を豊かにすると共に健康づくりに役立ててはいかがでしょうか。

### 納豆

蒸し煮大豆を納豆菌で発酵させ、熟成させたもので、熟成期間も含めて3日とはかからない短期熟成型の食品です。最近の健康ブームからも最も見直されている食品の一つです。糸引きが長いネバネバがおいしさの特徴でもあるのです。

ただし、薬を飲んでいる人の中には、有害になる場合もあり

**発酵食品とは**  
微生物の作用を利用して作っ

たし、薬を飲んでいる人の中には、有害になる場合もあり

## 町田発!

# エコ・アクション

Vol.2

ごみの焼却に伴うダイオキシンの発生、ごみ処理場や最終処分場のあり方など、ごみに伴う様々な問題が生じていますが、私たちは毎日のようにごみを出し続けなければならない生活を送っています。ごみ出しルールを守り、一人ひとりが生活を見直し、少しの心掛けをすることで、地球への影響を小さくすることが可能です。

市では、市民及び事業者が環境配慮のための取り組みを進める中で、重点的に位置付ける必要のある行動と行動例を示した環境重点配慮指針を策定しました。本紙では全5回シリーズとして、この環境重点配慮指針から抜粋し掲載しています。できることから構いませんか。環境配慮行動の実践を心掛けて下さい。

### 買ひ物の工夫から取り組んでみよう

#### 市民の行動

買ひ物にはマイバッグ(買ひ物袋)を持参し、レジ袋や商品の過剰包装を断ります。

#### 事業者の行動

マイバッグを奨励し、過剰包装を断ります。



**町田警察署生活安全課 ☎722・0110**  
**町田市安全対策課 ☎709・0635**

### 町田署管内「自動車の急増」四分の一がカギ付盗難!

今年の上半年(1月～6月)に、当署管内で発生した自動車窃盗事件は、昨年同期の発生件数(69件)を大幅に上回る136件増えています。

そのうちの約26パーセントに当たる35台が、運転者の不注意でカギを付けっぱなしにしたまま車庫から離れ、盗まれています。

コンビニでの買ひ物のように短時間車を離れる時でも、必ず施錠して下さい。

【最近の傾向】最近、高級車には、盗難防止装置(イモビライザー)が標準装備されるようになり、徐々に高級車の盗難件数が減少してきています。

その反面、ミニバンなど中級車で数年たった年式の車両の被害が増えています。

被害車両は、普通乗用自動車66台を始め、四輪駆動のオフロード車29台、トラック15台が多く、そのほかにも軽四輪自動車等も被害に遭っており、すべての車種が対象になっています。

被害場所は、自宅を含めた駐車場が最も多く、100台以上が駐車場から盗まれています。

狙われやすい駐車場は、照明、暗い場所に駐車している

【犯人の供述】次のような車が「おいしい獲物だよ」とアピルしている。ロックしていない、カギを付けっぱなし

無防備車が一番の標的となるので管理をきちんとすること、盗難警報システム等を装着する

【被害に遭わないために】コンビニ等で買ひ物をする際は、必ずエンジンキーを抜き、窓はきちんと閉めドアロックをする

犯人にその気にさせないよう、駐車場を明るくしたり柵や門扉を設け、防犯カメラを設置する

## 知っていますか?

マイバッグを持参し、レジ袋を断ると・・・

大きなレジ袋1枚を断った場合 約15gのごみ減量  
1年間のうち半分の回数でも続けた場合 約2kgの減量(約130枚の削減)



原油換算約20ℓの削減



CO2約5.2kgの削減

その他余分な包装を断ると・・・

紙袋 1枚あたり約50gの減量  
書店でくれるカバー 1枚あたり約5gの減量  
プレゼントなどの包装紙 1枚あたり約3gの減量