健康づくり

健康づくり講習会

健康課☎725・5178

食事・運動・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】

左表の日程で行います。

○対象　血液検査結果がわかる健康診査結果票をお持ちの方で全回参加でき、左上表のいずれかの数値の幅にあてはまる要指導レベルの方

○会場　健康福祉会館

○定員　24人（抽選）

○申し込み　4月27日までに電話で健康課へ。

健康づくり講習会日程

日　時	内　容
5月11日(水)13:15～16:00	・病態についての講話（医師） ・予防食についての話（栄養士）
5月17日(火) 9:30～12:20	・食べ方について　・調理実習
5月25日(水) 午前または午後（予約制）	・個別相談「私の改善点と目標」
6月1日(水)13:30～16:20	・運動の話と実技（運動指導員） ・ストレスと休養（保健師）

要指導レベルの検査値
最大血圧　130～159 mmHg　　最小血圧　85～99 mmHg
総コレステロール　200～259 mg／dl
HDLコレステロール　34～39 mg／dl　　中性脂肪　150～299 mg／dl

5月の母子健康案内　問健康課☎725・5422

事業名	会　場	期　日	時　間	対　象	内　容
もうすぐママ・パパのためのぷれぴよクラス（母親学級）－4日間コース－（申し込み制）	健康福祉会館	6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
		13日(金)			2日目　妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)
		20日(金)			3日目　歯の衛生、生活と栄養
		28日(土)	午前10時～午後0時30分		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　9日(月)または27日(金)	午前9時55分～11時45分 受付午前9時30分から	4～5か月児	離乳食の進め方のお話と試食
		後期　20日(金)		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	2、9、16、23、30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、母性相談、家族計画の相談
	子どもセンターばあん	13日(金)			
	鶴川分館	12日(木)			
	健康相談室　忠生	18日(水)			
	小山市民センター	11日(水)			

※「母親学級」が名称変更になりました。「もうすぐママ・パパのためのぷれぴよクラス」になります。

お知らせ

介護相談員

サービス利用者等の自宅や施設を訪問して相談に応じるほか、月1回程度の連絡会に出席していただきます。

○対象　市内在住で、20歳以上、おおむね60歳までの車の運転のできる方

○採用時期　6月以降（予定）

○人員　3人程度

○謝礼　訪問1回につきお出しします。

募集

○申し込み　便せんに住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、「介護保険制度における介護サービスに関する意見」を自筆でまとめたもの（400字詰め原稿用紙800字以内）を添えて5月12日まで（消印有効）に高齢者福祉課（〒194－8520、中町1－20－23、☎724・2141）へ。

※応募書類は返却しません。

町田市自治基本条例検討委員会委員

町田市自治基本条例検討委員会は、町田市における自治基本条例のあり方を検討するために設置する委員会です。

そこで、委員会に委員を送りたい市民団体を公募します。

○対象団体　①自治基本条例に関心があり、市内においてそれに関する勉強会等を実施し、活動報告書等を作成または公表していること②市内在住、在勤、在学の方5人以上で構成していること

○委嘱期間　5月～2006年2月（予定）

※委員は団体の代表とします。

○公募数　1団体（抽選）

○申し込み　団体の名称・所在地・連絡先・代表者の氏名（20歳以上に限る）を明記し、活動報告書等の写しなど活動を示す図書を添えて郵送で5月6日まで（消印有効）に企画調整課（〒194－8520、中町1－20－23、☎724・2103）へ。

※応募された書類等は、町田市情報公開条例に基づく公開の対象となります。

町田市立中央図書館嘱託員

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。

○対象　昭和17年4月2日～62年4月1日生まれで司書または司書補の資格をお持ちのパーソナルコンピュータの操作が堪能な方

○採用期間　6月1日～2006年3月31日（契約更新あり）

○勤務時間　午前8時30分～午後5時15分で月16日、週に1回程度夜間勤務（午前11時30分～午後8時15分）

○勤務場所　中央図書館

○人員　1人

○選考方法　書類・作文・面接・適性試験

○応募期限　5月3日（祝）午後5時まで

※応募方法等、詳細は応募要項・応募用紙（4月21日から各図書館で配布）をご覧下さい。

問中央図書館☎728・8220

まちだ市民大学HATS

講座受講生（追加分）

【人間関係学―人間関係の多様性を考える―】

現代社会における人間関係の多様性をさまざまな場面で見つめ、地域で自分らしい生き方と人との関係の作り方を講義と話し合いを通して探ります。

左表の日程で行います。

○対象　市内在住、在勤、在学の方

人間関係学講座

期　日	内　容	講　師
5月6日	オリエンテーション・「現代社会と人間関係」	東京大学教授　汐見稔幸氏
5月13日	子どもの心の傷と人間関係	弁護士　坪井節子氏
5月20日	未婚／非婚・少子化と家族関係	聖心女子大学教授　岩上真珠氏
5月27日	ビデオ『ぼくのバラ色の人生』鑑賞と話し合い	
6月3日	性の多様性	津田塾、一橋大学講師　村瀬幸浩氏
6月10日	不安定化する労働事情	弁護士　中野麻美氏
6月17日	婚姻破綻と親子関係	神奈川大学講師　星野澄子氏
6月24日	からだから見える人間関係	イケダ自然体操主宰　池田潤子氏
7月1日	シニアいきいき、家族もいきいき	ノンフィクション作家　沖藤典子氏
7月8日	町田でゆたかな人間関係をつくる	「フリースペースつくしんぼ」山下久仁明氏 「たぬき山」　岡本恵子氏
7月15日	次世代育成を考える	町田市子ども生活部子ども総務課職員
7月22日	本当の人間関係とは？	フリーライター　青木悦氏

○日時　金曜日午後6時30分～8時30分（例外あり）

○会場　森野分庁舎（例外あり）

○定員　10人（申し込み順）

○費用　2000円

○申し込み　電話でまちだ市民大学（☎729・1195）へ。

子ども委員会委員

○対象　小学4年生～18歳の方

○活動日時　毎月第1・2・3・5土曜日、午後3時～5時

○内容　ばあんのルール作りやイベントの企画・運営等

○申し込み　直接子どもセンターばあん（☎788・4181）へ（随時受付）。

子どもセンターばあん定例活動クラブ

期間は1年間です。

【①低学年定例クラブ】

○対象　小学1～3年生

○活動日時　5月18日から毎月第1・3水曜日午後4時～5時30分

○定員　30人（申し込み順）

○費用　活動によっては有料

【②高学年定例クラブ】

○対象　小学4～6年生

○活動日時　5月21日から毎月第1・3土曜日午前10時～正午

○定員　30人（申し込み順）

○費用　活動によっては有料

【③ハンドベルクラブ】

○対象　小学生以上

○活動日時　5月21日から毎月第1・3・5土曜日午後1時～3時

○内容　ハンドベルによる音楽活動

○定員　15人（申し込み順）

○費用　活動によっては有料

【④茶道こすもすクラブ】

○対象　Aコース＝小学1～3年生、Bコース＝小学4～6年生、Cコース＝中学生～18歳の方

○活動日　5月22日から毎月第4日曜日

○活動時間　Aコース＝午前10時30分～午後0時30分、Bコース＝午後3時～5時、Cコース＝午後5時30分～7時30分

○内容　四季折々の和菓子を制作・稽古を通して、茶道の心「和敬清寂」を身につける

○定員　A・Bコース＝各15人、Cコース＝10人（抽選）

○費用　年間1500円（材料費）

○日時　4月27日（水）午後6時30分～8時

○会場　健康福祉会館2階健康教育室

○定員　10人（申し込み順）

※駐車場はありません。

リサイクル公社業務時間を変更しました

これまで粗大ごみの収集受付やリサイクル品販売コーナーなど正午～午後1時までの1時間、受付をしていなかった業務を4月1日からは休まず行っています。

【粗大ごみ収集受付】

○受付日時　月～金曜日（祝日は除く）午前8時30分～午後5時

【リサイクル品販売コーナー】

○受付日時　月～土曜日（祝日は除く）午前9時～午後4時30分

問リサイクル公社☎797・1651（粗大ごみ収集受付専用番号）、☎797・9617

出張教育相談

教育センターでは、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、親と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。

5月10日（火）＝なるせ駅前市民センター
5月12日（木）＝子どもセンターばあん
5月17日（火）＝鶴川市民センター
5月19日（木）＝堺市民センター
5月24日（火）＝忠生市民センター

相談は無料で、秘密は厳守します。

○時間　午前10時～正午

※相談希望の方は、事前に電話をして下さい。

問教育センター☎792・6546

『発掘された町田の遺跡』発行されました

現行版『発掘された町田の原始遺跡』（1977　町田市立博物館）を全面的に改定し、町田市内の最新の発掘成果を含め、時代も旧石器時代から近現代までに広げて、よりわかりやすくまとめました。発掘調査による成果は私たちの先人が地元に築き上げた生活や文化の様子を垣間見せてくれます。

○販売価格　700円

○販売場所　社会教育課、自由民権資料館、市立博物館、市政情報課（やまびこ）

問社会教育課☎724・2554

公開しています

町田市介護保険事業計画審議会

傍聴を希望される方は、事前に高齢者福祉課（☎721・0912）へご連絡下さい。

○申し込み　①～③は4月23日午前10時から直接同センターへ。④は往復ハガキに住所・氏名・電話番号・A～Cのいずれかを明記し、4月28日まで（必着）に同センター（〒194－0012、金森1700－9）へ（4月29日午前10時から公開抽選）。

※申込者は本人か保護者に限ります。

問子どもセンターばあん☎788・4181

◇

ご案内

遺跡地図改変のお知らせ

市教育委員会では現地踏査の成果や過去の発掘調査事例などから従来の「東京都遺跡地図」町田市域分を改変し、新規に「町田市遺跡地図」を作成しました。新しい地図の内容は2月15日に東京都の決定を受けました。詳しい内容については社会教育課文化財係窓口で公開しています。

問社会教育課☎724・2554