

皆様のご質問に
電話でお答えします

町田市 コールセンター

☎042・724・5656

FAX 042・724・5600

メール

5656@machida.call-center.jp

年中無休

午前7時～午後11時

町田市広報課コールセンター担当 ☎724・3014

健康案内

予防接種

6月のBCG予防接種のご案内 健康課 ☎725・5422

会場	期日	時間	対象	内容
鶴川市民センター	6日(火)	午前10時～11時30分	3か月～6か月未満の子ども	BCG予防接種 持ち物(母子手帳、帳票)
堺市民センター	9日(金)	午前10時～11時30分		
健康福祉会館	15日(木)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		

6月の母子健康案内 健康課 ☎725・5422

事業名	会場	期日	時間	対象	内容	
もうすぐママ・パパのためのぶらぶらよクラス(母親学級) ・4日間コース(申し込み制)	健康福祉会館	2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
		9日(金)			2日目	妊娠中の日常生活と保育、妊婦体質(実習)
		16日(金)			3日目	歯の衛生、生活と栄養
		24日(土)			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	5日(月)または30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	
		16日(金)		8～9か月児	離乳食後期のお話と試食、歯の話	
乳幼児母子相談	健康福祉会館	5、12、19、26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、相談、栄養相談、母子相談、家族計画の相談	
	子どもセンターばあ	9日(金)				
	鶴川分館	1日(木)				
	健康相談室 忠生 堺市民センター	21日(水)				

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(または、ご家族の方)の出会いの場です。直接会場へおいで下さい。

期日 6月12日(月)、9月11日(月)、12月11日(月)、20

栄養教室(食改善調理実習)

健康課 ☎725・5178

ストレスをいやす日々の食事」

ストレスに負けない栄養素や旬のパワーをもらって明るく元気な方向に変えていきませんか?

日時 6月14日(水)午前9時

肝臓病医療講演会

健康課 ☎725・5471

C型肝炎のインターフェロン治療を中心としたスライドを使用してわかりやすくお話しします。アンケートによる質問、回答の時間もあ

日時 6月3日(土)午後1時～3時30分

会場 コメット会館(原町田5・4・19、駐車場はありません)

講師 田村クリニク消化器内科部長・三浦崇徳氏

定員 70人(申し込み順)

申し込み 月、水、金曜日の午前11時～午後3時に電話で町田肝

肝臓病の最新治療

健康課 ☎725・5471

「肝臓病の最新治療」

健康課 ☎725・5178

「ストレスをいやす日々の食事」

健康課 ☎725・5178

「ストレスをいやす日々の食事」

市民健康相談

町田市医師会の協力により、整形外科医師、健康課保健師、栄養士による個別相談を実施します。星様大学講師による運動指導も行います。

日時 6月8日(木)午後1時30分～3時

会場 健康福祉会館

定員 40人(申し込み順)

申し込み 電話で健康課へ。

お知らせ

友会事務局(☎729・4300)へ。

「整形外科のなんでも相談」

健康課 ☎725・5178

募集

ひかり療育園

臨時職員

資格 重い障がいを持つ方の療育活動に理解のある方

勤務期間 6月～2007年3月

勤務日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

勤務場所 ひかり療育園

勤務内容 利用者の介助及びデイサービス指導等

募集人員 2人

申し込み 電話でひかり療育園(☎794・0730)へ。

随時面接を行います。

二十祭まちだ

ご案内

町田ファミリー・サポート・センター

子育てのお手伝いをしてみませんか?

子育て支援を行っている町田ファミリー・サポート・センターは、子育ての協力をしてくれる人を募集しています。皆さんの空いている時間を子育ての手助けを必要としている人のために活用してみませんか。

【入会するには】

援助会員は入会説明会と保育サポート講習会への参加が必要です。子育ての手伝いをしたい人(依頼会員)は入会説明会の参加で会員になります。

入会説明会はセンターの開所時間(祝日を除く)月～金曜日午前8時30分～正午、午後1時～5時)に、随時実施しています。

公開しています

町田市都市計画審議会

第151回

傍聴を希望される方は、直接会場へおいで下さい。

日時 5月23日(火)午後1時30分から

会場 市役所本庁舎5階第1委員会室

定員 10人(先着順)

問都市計画課 ☎709・0561

実行委員・出演者

町田市成人式「二十祭まちだ」で、さまざまなイベントを企画・運営してみませんか。

新成人が主役の、思い出に残る成人式と一緒にプロデュースする実行委員と出演者を募集します。

「油の上手な使い方をテストしてみました」

「油の上手な使い方をテストしてみました」

さし油をして繰り返し30回使用した油と新しい油で、ジャガイモの素揚げやてんぷらをつくり食べ比べてみると、どちらで揚げたものかの判別はできませんでした。また、温度計を使って適温(160～180℃以下)で揚げ物をすれば、油をくりかえし使うことができます。

【食用油の劣化の見分け方】

油は、光や空気、熱などにより劣化がすすみます。冷暗所に保管しましょう。

劣化のチェックポイント「いやな臭いがしませんか、色が濃くなっていますか、泡が消えにくくなっていますか、粘りが出ていませんか、180℃位で煙が出ませんか」

【食用油の劣化の見分け方】

油は、光や空気、熱などにより劣化がすすみます。冷暗所に保管しましょう。

劣化のチェックポイント「いやな臭いがしませんか、色が濃くなっていますか、泡が消えにくくなっていますか、粘りが出ていませんか、180℃位で煙が出ませんか」

「保育サポート講習会」

「保育サポート講習会」

下表の日程で行います。講習会修了後、同センターの援助会員として登録し、援助活動をしていただきます。

対象 市内在住で満20歳以上の保育サポートができる方

会場 町田市民フォーラム、健康福祉会館

費用 普通救命講習参加費1400円、参考書(希望者のみ)2500円

申し込み 6月8日までの午前8時30分～午後5時に電話で同センター(☎724・0901)へ。



消費生活センターから
問消費生活センター ☎725・8805

食用油の使い方と選び方

「どうしても捨てなくてはならない油は？」

どうしても捨てなくてはならない油は、流しや下水道に捨てないで、次のように環境にやさしい処理をして下さい。

油凝固剤で固めて、燃やせるごみとして収集に出す。

古新聞紙や油吸バットに冷ました油をしみこませ、燃やせるごみとして収集に出す。

油で汚れた鍋や皿をそのまま洗流すと、下水道に油がオイルボールとなって詰まってしまうので、必ずボロ布などで拭き取ってから洗うこと。

なお、使い終わった食用油や賞味期限切れの食用油は、軽油代替新燃料などにリサイクルしている会社があります(詳細は町田リサイクル文化センターにお問い合わせ下さい)。

今後とも、消費生活センターで「消費生活センターだより」の発行、パネル展示などにより、分かりやすく情報発信を行っていきます。

「脂質の摂り過ぎ、肥満は、生活習慣病の温床」

脂質は摂り過ぎれば、余分なものは体脂肪となり、肥満はさまざまな生活習慣病の温床となります。また、肉や魚類、卵、牛乳、豆類、野菜、果実などに含まれる脂肪には、それぞれ異なる種類の脂肪酸が含まれています。1週間を単位にするなどして、動物、植物、魚介類の脂肪をバランスよく摂取するように心がけましょう。

健康によいとされる油に含まれるシアルグリセロールについては、昨年9月以来食品安全委員会、健康への影響評価が進められています。今後、厚生労働省など関係省庁は、国民に十分な情報提供を行うほか、内閣府食品安全委員会の意見を聞きながら、適切になりリスク管理措置を講じていくこととされています。油を使って調理する際には、1日あたりの摂取量、摂取上の注意などの表示を参考に、適切に使うようにご留意下さい。

期日	時間	内容	会場	定員	保育
6月13日(火)	10:00～12:00	入会説明会	町田市民フォーラム 4階第2学習室A・B	55人	有
	13:00～15:00	子どもの食事			
6月14日(水)	10:00～12:00	心・体の発育と病気			
6月15日(木)	10:00～12:00	保育の心			
	13:00～15:00	子どもの世話と遊び			
6月27日(火)	9:00～12:00	普通救命講習	健康福祉会館 4階講習室	30人	
6月29日(木)	9:00～12:00	普通救命講習			

「普通救命講習」は6月27日、29日のいずれか1回の受講となります。当日は運動しやすい服装でおいで下さい(スカート不可)。会員証に張付するための縦3cm×横2.5cmの写真(6か月以内撮影)をお持ち下さい。講習には保育があります(各回4名まで、3歳以上、全日出席者優先)。