健康案内

予防接種

2月のＢＣＧ予防接種のご案内

問健康課☎725・5422

会場	期日	受付時間	対象	持ち物
鶴川市民センター	3日(火)	午前10時～11時30分	3か月～6か月未満の子ども	母子手帳、予診票
堺市民センター	6日(金)			
健康福祉会館	19日(木)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		

2月の母子健康案内

お気軽にご相談下さい　問健康課☎725・5422

事業名	会場	開催日	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	16～27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）※後期の申し込みのみ町田市コールセンター（☎724・5656）へ。	健康福祉会館	初期　3日(火)または20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　13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	5日(木)			
	リサイクル文化センター	18日(水)			
	堺市民センター	4日(水)			

お知らせ

国民健康保険税等納付推進補助員

国民健康保険税等の未納世帯を訪問し、納付交渉や徴収業務等の補助を行います。

対普通自動車運転免許をお持ちで、パソコンの簡単な入力操作ができる方＝2人

勤務期間3月2日～31日（その後勤務成績により4月1日から1年契約で最長5年間、納付推進嘱託職員として採用します）

勤務日時20日間（不定期で4日以上は土・日曜日、祝日の勤務）、午前9時～午後4時

選考書類選考（履歴書・作文）のうえ、面接・筆記試験

申直接または郵送で、履歴書及び作文（作文は所定の様式、保険年金課で配布）を2月6日まで（必着）に保険年金課（〒194－8520、中町1－20－23、☎724・4027）へ。

要介護認定調査員（嘱託）

対①介護支援専門員資格を有し、認定調査等の実績のある方②介護支援専門員実務研修受講試験の受験資格程度の知識と経験を有し、認定調査の実績がある方＝若干名

勤務期間4月1日から1年間（勤務成績により更新あり）

勤務日時月16日、午前8時30分～午後5時15分

※詳細はお問い合わせ下さい。

※面接日は2月15日（予定）。

申電話連絡のうえ、指定の履歴書に必要事項を明記し、直接または郵送で2月10日まで（必着）に高齢者福祉課（〒194－0013、原町田5－8－24、健康福祉会館分館、☎721・0912）へ。

市立小学校新1年生の生活指導補助者

小学校入学直後の新1年生が、新しい生活環境に適切に慣れ親しむことができるよう児童を見守り、手助けしていただきます。

勤務期間4月3日（金）～5月29日（金）の37日間

選考書類・面接

※募集要領等応募に必要な書類は郵送しますので、ご連絡下さい。また、募集要領は町田市ホームページにも掲載しています。

※勤務希望確認書に回答されている場合、応募は不要です。

問指導課☎724・2154、学校支援センター☎722・3111（代表）

募集

ご案内

土曜日にも3回実施　電子証明書を発行

所得税の電子申告の際には、電子証明書の格納された住民基本台帳カードが必要です。電子申告を予定していて、まだ住民基本台帳カードをお持ちでない方や、電子証明書の付与を受けていない方は、ぜひご利用下さい。

日1月31日（土）、2月14日（土）、28日（土）午前9時～午後2時

場市民課（市役所本庁舎1階）

内住民基本台帳カードの交付及び電子証明書の発行

※住民票・戸籍等の証明書の発行及び住民異動届の受付はできません。

問市民課☎724・2123

公開している会議　傍聴のご案内

会議名	日時	会場	定員	申し込み
第4回町田市スポーツ振興審議会	1月31日（土）午後1時～3時	森野分庁舎4階第二会議室	5人（申し込み順）	事前に電話でスポーツ振興課（☎724・4036）へ。
第3回ユニバーサルデザイン福祉のまちづくり事業部会	2月3日（火）午前10時～正午	すみれ会館3階第一会議室	10人（申し込み順）	事前に電話またはＦＡＸで福祉総務課（☎724・2133、FAX724・1187）へ。
町田市青少年問題協議会定例会	2月6日（金）午前9時30分～11時30分	すみれ会館3階第一会議室	10人（申し込み順）	前日までに電話で子ども総務課（☎724・2876）へ。

町田市経営会議の概要を公表しています

問経営改革室☎724・2503

市では、経営方針や重要政策等に関する事項の決定・確認を行うために、町田市経営会議を設置しています。市長、副市長をはじめとする構成員10人、幹事7人で組織されており、会議には議題に関連する部の部長、その他関係職員が出席します。

2008年11月、12月の審議案件は、以下のとおりです。2008年4月から12月までに開催した経営会議の開催日時、出席者、案件名、提案の概要、主な意見、審議結果は町田市ホームページでご覧いただけます。また、「市政情報やまびこ」で閲覧できます。

2008年度町田市経営会議　11月・12月の審議案件

開催日	件名
11月7日	町田市子どもマスタープランのうちの町田市次世代育成支援対策推進行動計画の改定について
	町田市中心市街地活性化基本計画案の策定について
11月10日	博物館構想の策定について
	町田市保育サービス検討委員会の設置について
	町田市産業振興計画の策定について
11月17日	町田市都市計画マスタープラン改定について
	ＩＳＯ14001認証取得に関する「環境方針（案）」の策定について
12月1日	町田市民病院中期経営計画の考え方について
12月15日	一般廃棄物処理基本計画の策定について
	キャリアチャレンジプランの方向性について
12月24日	町田市あきかん・吸い殻等の散乱防止に関する条例の改正の手順とスケジュールの確認について

くらしのミニ情報

トランス脂肪酸ってどんな油？

問消費生活センター☎725・8805

悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らすため心疾患の発症リスクが高まると指摘され、脂質の多い食事を摂っている欧米諸国で大きな問題となったトランス脂肪酸。これはどんな油なのでしょう。

脂肪酸とは

脂肪は、炭素（C）が長く連なりそこに水素（H）が付いた鎖のような分子構造をしています。右端の構造が「酸」の形となっているので脂肪のことは脂肪酸と呼ばれ、炭素の長さや水素の付き方の違いによって性質の異なる脂肪酸になります。

トランス脂肪酸とは

炭素に漏れなく2つずつ水素が付いたものを飽和脂肪酸、炭素に水素が1つしか付かず、炭素と炭素が2つの手で結びついた二重結合を1つ以上有するものを不飽和脂肪酸と言います。不飽和脂肪酸の二重結合の水素の付き方でシス型結合、トランス型結合の2種類の分子構造に分かれます。天然では、多くの場合シス型で存在します。トランス型で結合した構造を持つ脂肪酸を総称してトランス脂肪酸と言います。

トランス脂肪酸は何に多く含まれているの？

例えば、マーガリンを作るときなどにできてしまいます。マーガリンの原料である植物油は、常温では液状です。これを塊にするには、二重結合のところに水素を添加します。もれなく添加すると飽和脂肪酸になり、塊になりますが、硬すぎてしまうので少し二重結合を残しソフトなものを作ります。その残した二重結合がトランス型結合となってしまいます。このように植物油を原料に加工されるマーガリン、ショートニング、コーヒー用ミルクなどに、またこれらを原料とするパン、クッキー、ケーキなどにも含まれます。

食べない方がいいの？

日本では欧米諸国と比べ、脂肪の摂取は多くなくトランス脂肪酸の摂取も少ないとの判断から、表示も含め規制には至っていません。

食生活指針で脂肪の摂取に関しては量と共に質についても注意を向け、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく摂ることが大切としています。特に不飽和脂肪酸（植物油、魚油に多く含まれる）は、必須脂肪酸とも言われ体内で合成することができず食べ物で摂らなければならない大切な栄養素です。「油は摂らない」ということはよくありません。いろいろな油を適量摂るように心がけましょう。

なるせ駅前・南・鶴川の各市民センター
問町田市コールセンター☎724・5656、なるせ駅前市民センター☎724・2511、南市民センター☎7