

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

期日	会場	受付時間	対象	持ち物
2日(火)	鶴川市民センター	午前10時～11時30分	3か月～6か月未満の子ども	母子手帳 予防票
5日(金)	堺市民センター			
23日(火)	健康福祉会館	午前10時～11時30分		
		午後1時30分～3時		

健康づくり

新型インフルエンザワクチン接種のお知らせ

1月15日から65歳以上の方に接種が拡大されました。
問健康課☎725・5422

女性特有のがん検診推進事業 無料クーポン券を

無料クーポン券のご使用は、お済みですか？
乳がん検診は、先着順で受け付けていますので、早目の予約をお勧めします。また、町田市以外の市町村では、無料クーポン券の有効期限が2月までなど、早い場合があります。

また、町田市以外の市町村では、無料クーポン券の有効期限が2月までなど、早い場合があります。

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	期日	時間	対象	内容
もうすぐママ・パパのためのぶれびよクラス(母親学級)-4日間コース-(申し込み制)	健康福祉会館	5日(金)	午後1時30分～4時	16～27週の妊婦	快適なマタニティライフのために
		12日(金)			妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)
		19日(金)	午前10時～午後0時30分		歯の衛生、生活と栄養
		27日(土)			もく浴法(実習)、グループワーク
離乳食講習会(申し込み制)※後期の申し込みのみ電話で町田市コールセンター(☎724・5656)へ。	健康福祉会館	初期 8日(月)または22日(月)	午前9時55分～11時45分	4～5か月児	離乳食の進め方のお話と試食
		後期 19日(金)	受付 午前9時30分から	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※母子手帳をお持ちのうえ、直接会場へおいで下さい。	健康福祉会館	1日、8日、15日、22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～就学前の子と保護者	身長・体重測定、保育相談、離乳食相談、歯科相談、母親の身体の相談
	子どもセンターばあ	5日(金)			
	鶴川分館	4日(木)			
	ライオン文化センター 堺市民センター	17日(水) 10日(水)			

お知らせ

募集

ますので、引越し等の予定がある方もご注意ください。
※この無料クーポン券は、次の誕生日に該当する方で2009年6月30日に町田市に住所のあった方に昨年11月送付しました。

市立小学校新1年生の生活指導補助者

小学校に入学直後の1年生にとって、学校での生活は、それまでの環境とは大きく異なり、戸惑うことがたくさんあります。
市教育委員会では、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

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、手助けしていただける方を募集しています。
勤務期間 4月2日(金)～5月28日(金)の37日間
選考書類・面接
※応募に必要な書類は郵送しますので、ご連絡下さい。
※募集要領は町田市ホームページにも掲載しています。
※勤務希望確認書で、すでに回答している場合、応募は不要です。
問指導課☎724・2178

町田市民文学館・保育室 活動ボランティア

同館保育室では0・1歳児親子を対象に、文学(ことば)のはじめの一步となる絵本やわらべ歌などごぼうを楽しく活動を行っています。その活動援助をしていただける方を募集します。まずは見学をして下さい(要連絡)。
活動日時 毎月第2または第3火曜日(保育室活動)と第4火曜日(打ち合わせ会議)、午前9時50分～午後0時30分
場 同館保育室
内 絵本の読み聞かせやわらべ

ご案内

町田市民提案事業つながりひろがる

市を活動の場とする団体自らが企画・実施する、「地域の課題解決」「地域の活性化」を促進する事業に対し、事業費補助(前期)を行います。
詳細は、町田市ホームページまたは市民協働推進課で配布する「ガイドライン」をご覧ください。
助成金額事業に必要な対象経費の4分の3以内(上限は20万円)
※地域コミュニティ(町内会・自治会、PTA等)とテーマコミュニティ(市民活動団体、NPO法人等)が一緒に行う事業に対しては全額(上限は20万円)補助します。
事業の実施日 4月1日～20

地域包括支援センター 家族介護者交流会

高齢者を介護している家族の方同士で日頃の悩みを話し合ったり情報交換をしましょう。
問高齢者福祉課☎724・2146

地域包括支援センター名	日時	会場	費用等/申し込み
福音会 ☎734-1141	1月26日(火) 13:30～15:00	福音会 野津田本館	100円/電話で申し込み
桜実会 ☎710-3378	2月9日(火) 13:00～15:00	玉川学園高齢者在宅サービスセンター2階会議室	100円/直接会場へ
湧和 ☎729-0747	2月9日(火) 13:30～15:00	本町田高齢者在宅サービスセンター	100円/電話で申し込み ※介護経験者を交えての話です。

歌遊び、参加者の交流(おもちゃで遊ぼう)の援助等
問町田市民文学館☎739・3420

11年3月31日
募集期間 1月21日～3月1日まで(必着)
※後期については、10月1日から2011年3月31日までに行われる事業を対象に、7月21日から受け付けの予定です。
問市民協働推進課☎723・



問消費生活センター☎725・8805

健康志向が高まる中、「カロリーゼロ」「塩分控えめ」「カルシウムたっぷり」など、このような表示の食品を多く目にするようになりました。消費者にとって重要な情報の一つである栄養表示については健康増進法により統一した基準があります。
栄養表示を正しく理解して食品選択に役立てましょう。
【栄養表示を読む】
栄養表示は任意表示なので、表示のない場合もありま

す。ただ「カロリー2分の1」「レモン30個分のビタミンC」などと栄養成分や熱量について強調記載している場合は、栄養表示を行わなくてはならないとされています。
そして①エネルギー(熱量)②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤ナトリウムの5項目については、必ずこの順番で記載することが決められています。

2891
中央図書館と「まちだターミナルパーキング」が提携しました

1月19日から中央図書館で資料の貸出・返却・閲覧等を行った方を対象に、「まちだターミナルパーキング」

5項目以外の栄養成分について記載がある場合は、その栄養成分についても表示します。例えば「カルシウムたっぷり」とあれば、決められた5項目の次にカルシウム〇〇mgと記載します。
注意しなければいけないのは、この栄養成分の量が「何g当たり」と統一されていないことです。100g当たり



なのか、1食分当たり、あるいは1袋当たりなのか確認しましょう。
【気をつけて】
塩分の表示については、食塩量ではなくナトリウム〇〇mgとなっています。ナトリウムを食塩量に換算するには2・54倍しなければなりません(mgをgに換算するには1000で割る)。
また、「うす塩味」などの表現は味に関するもので、必

ずしも塩分が低いとは限りません。
【「砂糖不使用」と「無糖」は同じ?違う?】
「砂糖不使用」は、素材そのものにシロ糖(砂糖)が含まれていても加工の段階で使用していません。また、砂糖は使用していても麦芽糖や果糖などほかの糖類を使用している場合があります。
【「無糖」は砂糖だけでなく麦芽糖や果糖などの糖類も含まない場合にのみ表示できます。
※「ノンシュガー」は「無糖」の意味で使われず。
【強調表示に惑わされないで】
「強化」「アップ」「無」「カット」などの強調表示をする場合は、言葉ごとに細かい基準があります。また、「ゼロ」と表示されていても「0」とは限らず誤差の許容範囲も定められています。派手なキャッチフレーズに惑わされずに栄養表示を確認し、エネルギーや特定の栄養成分を摂り過ぎないように注意しましょう。
〈参考資料〉東京都福祉保健局健康安全部健康安全課資料ほか

ずしも塩分が低いとは限りません。
【「砂糖不使用」と「無糖」は同じ?違う?】
「砂糖不使用」は、素材そのものにシロ糖(砂糖)が含まれていても加工の段階で使用していません。また、砂糖は使用していても麦芽糖や果糖などほかの糖類を使用している場合があります。
【「無糖」は砂糖だけでなく麦芽糖や果糖などの糖類も含まない場合にのみ表示できます。
※「ノンシュガー」は「無糖」の意味で使われず。
【強調表示に惑わされないで】
「強化」「アップ」「無」「カット」などの強調表示をする場合は、言葉ごとに細かい基準があります。また、「ゼロ」と表示されていても「0」とは限らず誤差の許容範囲も定められています。派手なキャッチフレーズに惑わされずに栄養表示を確認し、エネルギーや特定の栄養成分を摂り過ぎないように注意しましょう。
〈参考資料〉東京都福祉保健局健康安全部健康安全課資料ほか