

12月の母子健康案内 お気軽にご相談下さい

健康課 ☎725・5422 FAX725・5198

Table with columns: 事業名, 会場, 開催日, 時間, 対象, 内容. Lists various health events like 'もうすぐママ・パパのためのぶれびよクラス' and '離乳食講習会'.

健康づくり section with a large cross icon and text about health services and classes.

そらまめの会
母子健康手帳をお持ちのうえ、直接会場へおいで下さい。
対 双子・三つ子を育てている方、出産予定の方やその家族

砂糖の原料
砂糖の原料は、さとうきびから取る甘蔗糖、甜菜から取る甜菜糖の2種類が主に挙げられます。

知っていますか? 砂糖のこと
Illustration of a girl with a speech bubble containing the text '砂糖の原料'.

砂糖は、私たちにとって最も身近な調味料の一つですが、誤解され患者扱いされることが多くあります。
① 腐敗を防ぐ
② 疲労回復に良い
③ 肉を柔らかくする
④ 生臭さを消す
⑤ 味をマイルドにする
⑥ 発酵を促進する

製法による分類
蜜を遠心分離機で振り分けて砂糖の結晶だけを取り出す「分蜜糖」と、蜜をそのまま煮詰めて固める「含蜜糖」があります。

健康に及ぼす影響
日本の砂糖消費量と肥満増加率の関係をみると、砂糖消費量は減少傾向にある一方で、肥満増加率は上昇傾向にあります。

含蜜糖
代表格である黒砂糖は、ミネラル、ビタミン等が多く含まれ、健康ブームで注目されています。

糖尿病
砂糖の摂取自体には直接の関係がなく、遺伝・食べ過ぎ・運動不足・ストレス等が原因であるといわれています。

虫歯
砂糖そのものが虫歯をつくるのではなく、歯質・細菌・糖分・細菌が繁殖する時間の4つの条件が重なり合っただけで起こるといわれています。

よう症の予防食の講話等
講 整形外科医・健康運動指導士・栄養士
定 20歳〜64歳の方20人、65歳以上の方40人(いずれも申し込み順)
申 11月21日正午から電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

募 集
お知らせ
産婦人科ベルンの森クリニック医師
定 30組(申し込み順)
申 電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

方若若干名 ①保育士、幼稚園または小・中学校の教員資格を有し、障がい児療育の経験がある②4年制の大学で心理学または社会福祉学を専攻し、卒業した(卒業見込みを含む)③障がい児療育施設で療育経験がある
勤務期間 2013年4月1日〜2014年3月31日の月々金曜日、週4日(行事等での土日曜日、祝日勤務を含む)月16日)
勤務時間 午前8時20分〜午後5時5分

「食育推進計画づくりに関するアンケート調査」にご協力下さい
市では、「町田市新5ヵ年計画(2012年度〜2016年度)」の重点事業として、「食育推進事業」を位置づけ、今年度から重点的に取り組んでいます。

出張教育相談
12月4日(火) 堺市民センター
12月6日(木) 南市民センター
12月11日(火) 鶴川市民センター
12月13日(木) 小山市民センター
12月18日(火) なるせ駅前市民センター
12月20日(木) 忠生市民センター

健康に関する意識を調査し、今後の計画策定の基礎資料とするため、アンケートを行います。
市内在住の3000人の方を対象に、11月下旬に調査票をお送りします。ご協力をお願いいたします。

公開している会議 傍聴のご案内
Table with columns: 会議名, 日時, 会場, 定員, 申し込み. Lists meetings like '町田市街づくり審査会' and '保育料等の在り方検討委員会'.

都市計画案を
ご覧いただけます
[町田市都市計画道路(町3・4・48号相原駅南線)の変更]
都市計画法第17条に基づき

ひなた村プログラムサービス 2月分申し込みのお知らせ
子ども会・子どもサークル等に、野外炊飯や工作・遊びなどを職員が指導します。出張指導もあります。
費 材料費
申 12月2日午前10時〜10時30分に電話でひなた村(☎722-5736)へ。

縦覧期間 11月30日(金)〜12月14日(金)の午前8時30分〜午後5時(土・日曜日を除く)
場 都市政策課(市役所本庁舎8階)
※期間中、住民及び利害関係人は、意見書が提出できません。提出は12月14日まで(必着)に都市政策課(〒194-8520、森野2-2-22)へ。