

くらしの情報の情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

↓**市政へのご要望・ご意見はこちらへ**
 ご意見箱設置場所
 市役所ロビー、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
 エコーテレホン・エコーファクス
 ☎472・1131
 ホームページのご意見箱
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken.htm>

人口と世帯 人口114,299人(男56,799人 女57,500人) 世帯数48,708 <平成19年3月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,598人 <平成19年3月1日現在>

けんこう

詳しくはわくわく健康プラザ内、健康課保健サービス係☎477・0022または予防係☎477・0030へ。

春の胃がん検診

がんは早期発見と早期治療を心掛けることが大切です。自覚症状がなくても、定期的に検診を。ただし、次の方はご遠慮ください。過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けたことがある方 最近6カ月以内に胃の検査を受けて異常があると言われた方。または現在治療中の方 18年度の市の秋の胃がん検診を受けた方。なお、神経内科に受診している方は事前にご相談ください。

日程 5月9日(水)11日(金)22日(火)・23日(水)28日(月)~30日(水)6月5日(火)~8日(金)15日(金)18日(月)19日(火)22日(金)いずれも午前中 会場 わくわく健康プラザ 検診内容 問診とレントゲン間接撮影 対象 市内在住で検査当日に35歳以上になっている方 定員 各日45人 費用 500円(生活保護受給者は無料。ただし、受給証明書が必要) 申し込みは3月24日(土)までに(消印有効) 往復はがき(一人1枚。封筒でも可。ただし、切手を張った返信分も必要)の往信用裏面に、「胃がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・電話番号・第1~第3希望日(いずれの日でもよい場合はその旨)を記入の上(返信面にもあて名を記入)〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課予防係あて郵送を。3月15日(木)からは電子申請でも受け付けします。

希望する日の応募者が多数の場合は、他の日に変更していただくか、受診できない場合もありますのでご了承ください。詳しくは予防係へ。

希望する日の応募者が多数の場合は、他の日に変更していただくか、受診できない場合もありますのでご了承ください。

詳しくは予防係へ。

飼い犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬は飼った日から30日以内に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けることになります。

日程・会場 上表の通り。雨天中止の場合、午前・午後とも開始15分前に決定します 費用 新規登録3000円 鑑札再交付1600円 予防注射3000円 注射済票交付550円 ご注意 上表の会場での集合注射は市内在住の方の飼い犬が対象です。当日は必ず飼い犬の注射済票交付申請書(黄色のはがき)をお持ちください。会場では当日、注射済票の交付のほか、新規登録、死亡の手続き、鑑札の再交付もできます。また、雨天中止や集団接種日等に都合の悪い場合、獣医師会に加入している動物病院(右表参照)では、4月1日(日)~30日(休)に予防注射と注射済票の交付を受けることができます。お願い 予防注射には、犬をしっかりと制御できる方が連れてきてください。犬の健康状態を把握しておき、異常のあるときや妊娠しているときなどは、事前に獣医に申し出てください。犬の「ふん」を始末する袋等を用意し、飼い主が責任をもって始末してください。詳しくは予防係へ。

飼い犬の登録および狂犬病予防注射の日程

日程	会場	所在地	時間
4月5日(木)	わくわく健康プラザ駐車場	滝山4-3	午前9時半~10時20分
	北多摩北部建設事務所(成美教育文化会館隣り)	東本町9-13	午前11時~11時40分
	スポーツセンター駐車場	大門町2-14	午後1時20分~2時
4月6日(金)	中央公民館駐車場	中央町2-6	午前9時半~10時20分
	中央不動産株式会社	南沢5-17	午前10時50分~11時40分
	ひばりが丘ランド駐車場	滝山7-24	午後1時20分~3時

犬をしっかりと制御できる方が連れてきてください。犬の健康状態を把握しておき、異常のあるときや妊娠しているときなどは、事前に獣医に申し出てください。犬の「ふん」を始末する袋等を用意し、飼い主が責任をもって始末してください。詳しくは予防係へ。

犬をしっかりと制御できる方が連れてきてください。犬の健康状態を把握しておき、異常のあるときや妊娠しているときなどは、事前に獣医に申し出てください。犬の「ふん」を始末する袋等を用意し、飼い主が責任をもって始末してください。詳しくは予防係へ。

注射、済票交付、新規登録ができる動物病院(4月から)

病院名	所在地	電話番号
いそべ動物病院	中央町4-8-10	471-0031
かざま動物病院	中央町2-6-50	453-8111
関根どうぶつ病院	前沢3-8-12	476-8868
田中動物病院	東本町4-9	474-0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	473-7078
山村獣医科	中央町1-3-1	471-6306

7面へつづく

19年度基本健康診査(65歳以上および節目) 受診月が変わります

19年度基本健康診査(65歳以上および節目)の受診月が下表の通りに変わります。混雑を避けるため、誕生月により、受診できる月が異なります。該当する月以外では受けられませんので注意してください。受診内容、医療機関等については、対象となる方へ個別に通知(受診月の前月下旬に郵送)します。

対象 基本健康診査(65歳以上)=市内在住する65歳以上の方(昭和17年3月31日以前の出生者) 基本健康診査(節目)=市内在住する次の方。40歳(昭和41年4月1日~42年3月31日生まれ) 45歳(昭和36年4月1日~37年3月31日生まれ) 50歳(昭和31年4月1日~32年3月31日生まれ) 55歳(昭和26年4月1日~27年3月31日生まれ) 60歳(昭和21年4月1日~22年3月31日生まれ) 65歳(昭和16年4月1日~17年3月31日生まれ) 70歳(昭和11年4月1日~12年3月31日生まれ) 費用 1000円

受診月	受診対象者
4月	4月・5月生まれの方
5月	6月・7月生まれの方
6月	8月・9月生まれの方
7月	10月・11月生まれの方
8月	12月・1月生まれの方
9月	2月・3月生まれの方

ごみ

3月21日(春分の日)のごみ収集はお休みします

3月21日(祝)のごみ収集はお休みです。次回の収集回収日にお出しいただくようお願いいたします。詳しくはごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)へ。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集。
 [月曜日・木曜日] 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
 [火曜日・金曜日] 上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

週1回、回収します。
 [木曜日] 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢
 [金曜日] 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生
 [水曜日] 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。
 [月曜日] 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢
 [火曜日] 前沢、南町、滝山
 [水曜日] 下里、柳窪、八幡町、弥生
 [木曜日] 氷川台、本町、小山、幸町、野火止
 [金曜日] 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

容器包装プラスチック...週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)びん・缶・ペットボトル・紙パック類...週1回程度、地域ごとの指定日に回収古布...「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)

【主な問い合わせ先】

東久留米市役所 ☎470・7777(代)(受付は平日の午前8時半~午後5時) ごみ対策課 ☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118) 水道課(東久留米サービスステーションに併設) ☎471・5186 わくわく健康プラザ(初期相談およびコミュニティ施設の貸出) ☎477・1115 中央図書館 ☎475・4646 (午前10時~午後5時(全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで) 月曜日(この日が祝日のときは火曜日に変更) 第3火曜日、土曜・日曜・月曜を除く祝日、特別整理期間と年末年始は休館) 中央公民館 ☎473・7811(午前9時~午後10時。月曜日と年末年始は休館) 消防署 ☎471・0119(一般事務は市役所と同じ時間) スポーツセンター ☎470・7900(平日が午前9時~午後11時。土曜・日曜日、祝日が午前9時~午後9時半) 市民プラザ ☎470・7813 西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

シルバー人材センター ☎475・0738 社会福祉協議会 ☎471・0294 多摩六都科学館 ☎469・6100 柳泉園組合 ☎470・1555 多摩小平保健所 ☎450・3111 田無警察署 ☎467・0110 東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091100 / 0570・091101

3月21日(春分の日)のごみ収集はお休みします。ご注意ください

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

新入学児童・高齢者
「交通安全親子の集い」
 お子さんや高齢者を交通事故から守るため、ぜひご参加ください。
 対象 今年4月に小学校へ入学するお子さんとその保護者、高齢者 日時 4月2日(月)午後1時20分～4時半 会場 東久留米自動車教習所(本町1-16-45、東久留米駅西口から徒歩3分)雨天の場合はスポーツセンター 内容 信号機の見方と交差点の渡り方、自転車の

乗り方 人形の飛び出しによる交通事故実験と左折車による巻き込み実験 鼓笛の演奏(交通少年団) アトラクション「人形劇」お馬さんに乗ろう(警視庁騎馬隊) 共催 東久留米市、田無警察署、東久留米市交通安全協会、東久留米市交通少年団、東久留米市老人クラブ連合会 協賛 東京みらい農業協同組合、東久留米自動車教習所 申し込みは電話で地域政策課都市交通係 ☎470・7764へ。詳しくは同係へ。

8面からつづ

詳しくはわくわく健康プラザ内、健康課保健サービス係 ☎477・0022 または予防係 ☎477・0030 へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

日時 3月22日(木)午後零時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時45分～3時半受け付け 会場 わくわく健康プラザ 対象 18年11月6日～29日生まれの乳児 当日直接会場へ

詳しくは保健サービス係へ。

1歳6カ月児健康診査

日時 3月29日(木)午後零時半～1時半受け付け 会場 わくわく健康プラザ 対象 17年8月8日～31日生まれの幼児 当日直接会場へ

詳しくは保健サービス係へ。



児童館で遊ぼう

幼児には、保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は、各児童館へ問い合わせを。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

折り紙教室 = 3月15日(木)午後3時～4時半。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

おはなし会 = 15日、22日、29日、いずれも木曜日、午後3時半からが幼児。午後4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

卒業おめでとうパーティー = 24日(土)午前10時からが「手打ちうどんづくり」、午後2時半からが「パーティー」。小・中学校の卒業生と在校生。手打ちうどんづくりは、エプロン、三角きん、手ふきタオル持参。

お花見遠足 = 28日(水)午前9時～午後4時50分。小金井公園(雨天中止)。小

中学生40人。参加費小学生が50円、中学生が210円(帰路のバス代) 申し込み受け付け中。

閉館のお知らせ = 28日(水)はお花見遠足のため閉館します(雨天中止の場合は開館)。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

おはなしの日 = 3月20日(火)午後4時から。絵本の読み聞かせ、素話、手遊び。小学生。

子ども料理教室 = 23日(金)午前9時半～正午。自分で作る朝ごはん。小学生20人。エプロン、三角きん、手ふきタオル持参。

申し込み受け付け中。

春の遠足 = 27日(火)午前9時～午後4時。小金井公園(雨天中止)。小学生30人。参加費50円(帰路のバス代) お弁当、飲物、おやつ、タオル、敷物など持参。22日(木)午後3時半から準備会。申し込み受け付け中。

ほかほかタイム = 28日(水)午前10時半～11時15分。わらべうたであそぼう。零・1歳児。指導は原悠子氏。

囲碁の日 = 28日(水)午後3時半から。囲碁に挑戦してみよう。小学生。指導は囲碁連盟。

サッカー教室 = 29日(木)午後1時半～3時半。サッカーを楽しもう。小学生20人。指導は小倉慎吾氏。タオル、サッカーボール(持っている方)持参。申し込み受け付け中。

閉館のお知らせ = 27日(火)は、春の遠足のため閉館します(雨天中止の場合は開館します)。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

工作の日 = 3月16日(金)17日(土)いずれも午後1時半から。傘袋でくるくるロケットを作ろう。小・中学生。

わらべうたあそび = 16日(金)午前10

時半～11時半。わらべうたで楽しく子育てしましょう。零歳児。申し込み受け付け中。

わなげであそぼう = 23日(金)午後1時半から。小・中学生。指導は丸実会。

春の遠足 = 27日(火)午前9時15分～午後4時半。小金井公園(雨天中止)。小・中学生40人。参加費小学生が100円、中学生が500円。集合・解散は東久留米駅西口。申し込み受け付け中。

環境整備の日 = 28日(水)午後3時から。みんなで児童館をきれいにします。小・中学生。

閉館のお知らせ = 27日(火)は、春の遠足のため閉館します(雨天中止の場合は開館)。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

おはなし会 = 3月23日(金)午後3時から。絵本の読み聞かせ。小学生。

春の遠足 = 28日(水)午前9時～午後3時半。清瀬市児童センター「ころぼっくり」に行こう(雨天中止)。小学生40人。申し込み受け付け中。

卒業おめでとう会 = 29日(木)午後3時から。子どもたちの出し物、ゲームなど。小・中学生。

閉館のお知らせ = 28日(水)は、春の遠足のため閉館します(雨天中止の場合は開館します)。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

卒業を祝う会 = 3月17日(土)午後2時から。卒業をみんなで祝いましょう。小学6年生。当日までに申し込みをしてください。

卒業パーティー = 17日(土)午後6時から。卒業生を囲みながら楽しく会食と談話(ステージ発表あり)。中・高校生年代。

おはなしの日 = 20日(火)午前11時からが幼児。手遊び、紙芝居、絵本など。午後4時からが小学生。紙芝居、素話など。

工作の日 = 24日(土)午後2時から。オリジナルネームプレートを作ろう。小学生20人。3月17日(土)から申し込み受け付け。

卓球大会 = 28日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学4年～6年生。3月21日(水)から申し込み受け付け。

地域懇談会 = 18日(日)午前10時から。来年度へ向けた意見交流会(地域での子育て、児童館の役割など) 関心のある市民。



図書館へ行こう

春休み人形劇

図書館では、毎年児童館を中心に活動しているボランティアグループによる人形劇の公演を行っています。お誘い合わせの上、ご来場ください。

日時 3月28日(水)午前11時～正午と午後1時半～2時半の2回 会場 中央図書館視聴覚ホール プログラム おおかみと七ひきのこやぎ(おはなしくぬぎ)

こぎつねコンとこだぬきボン(人形劇けやき座) 入場料 無料 当日直接会場へ

詳しくは中央図書館 ☎475・4646 へ。

ひばりが丘図書館

はるやすみえいが会 日時 3月30日(金)午後2時半からと午後3時半からの2回 会場 南部地域センター2階講習室 駐車場はありません。プログラム 動画「うぐいす姫」(カラー15分) ほか1本 入場料 無料 詳しくはひばりが丘図書館 ☎463・3996 へ。



スポーツ

メダリストたちのバレーボール教室

～スポーツセンター指定管理者運営1周年記念イベント

元オリンピック選手が直接指導します。講師 川西昌枝(東京五輪金メダル、東洋の魔女) 松村勝美(ミュンヘン五輪銀メダル) 江上由美(ロサンゼルス五輪銅メダル) ヨーコ・ゼッターランド(バルセロナ五輪銅メダル)の各氏 日時 4月15日(日)午後1時～4時(正午開場) 会場

スポーツセンター 対象 中学生以上のバレーボール経験者 定員 先着120人 参加費 500円 申し込みは3月18日(日)午前9時からスポーツセンター1階窓口で受け付け 見学無料(当日受け付け)

詳しくはスポーツセンター ☎470・7900 へ。

ジュニアテニス講習会

～市テニス連盟主催

日時 4回コース。4月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)のいずれも午後4時～6時。予備日が22日(日) 集合は3時50分 会場 滝山テニスコート 対象 市内在住・在学の新小学5・6年生と新中学1年～3年生 参加費 1500円(初日に集金) 服装・持ち物 テニスのできる服装、テニスシューズで。ラケット持参 申し込みは3月30日(金)までに(必着) はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入の上、〒203-0033、滝山3-1-4-505、片岡浩あて郵送を。申し込みした方全員参加できます。詳しくは片岡 ☎472・3130 へ。

第69回ソフトテニス市民大会

～市ソフトテニス連盟

日時 一般の部 = 4月15日(日) 予備日が22日(日) 中学生の部 = 5月12日(土) 予備日が19日(土) とともに午前8時半開会 会場 市立テニスコート(西中学校内) 滝山テニスコート 対象 市内在住・在勤・在学・在テニスクラブの方 種目 男子の部、女子の部、壮年(45歳以上の男子)の部 男子の部、女子の部 参加費 1チーム1000円 1チーム500円 申し込みは4月7日(土)までに(必着) はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二あて郵送を 詳しくは井部 ☎475・8279 へ。

コンサートへ行こう

「伝統文化子ども三味線教室」修了コンサート

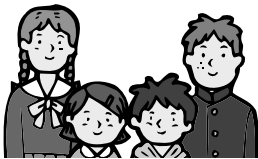
小・中学生が、一昨年から2年間練習を重ねた成果を発表します。

【日時】3月31日(土)午後2時～3時半

【会場】中央公民館

【入場料】無料

詳しくは生涯学習課 ☎470・7784 へ。



市民プラザロビーコンサート

～連弾の楽しみ・情熱と優しさのメロディー～

【日時】3月24日(土)午後2時～3時

【会場】市役所1階屋内ひろば

【出演】ピアノ = 河野幸恵、原谷真理子の各氏

【曲目】4手のためのピアノソナタ第1番(モーツァルト) スラヴ舞曲第10番(ドボルザーク) ハンガリー舞曲第5番(ブラームス) 「子どもの遊び」より(ビゼー) ラプソディ・イン・ブルー(ガーシュイン) ほか

【入場料】無料

当日直接会場へ。

詳しくは市民プラザ ☎470・7813 へ。



河野幸恵氏



原谷真理子氏

スポーツ体験講習

～市水泳連盟・市テニス連盟
期日 3月24日(土) 種目・時間・会場・定員 「水泳」が午前9時半～11時、スポーツセンター、先着40人、「硬式テニス」が午前9時半～11時半、小山テニスコート、先着30人程度 対象 小・中学生 費用 100円 持ち物 種目に適した服装・靴。道具のある方は持参を 当日直接会場へ
詳しくは生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784 へ。

お知らせ

国民年金の相談
日時 3月29日(木)午前10時～午後4時 会場 保険年金課(市役所1階)
内容 武蔵野社会保険事務所の臨時窓口 当日直接会場へ
詳しくは同課国保年金資格係 ☎470・7732 へ。
東久留米市地域生活支援センター「めるくま～る」が移転しました
東久留米市地域生活支援センター「める

くま～る」は、地域で生活している精神障害者の日常生活の相談、支援、地域交流活動の実施等を行い、社会復帰と社会参加の促進を図るための施設です。

同センターは15年4月に本町2-3-21で開設以来、地域に溶け込んできましたが、今後の事業展開に手狭となったため、3月3日(土)に移転し、5日(月)に再開しました。

移転先 本町2-3-1、ハイツ東久留米210 電話番号(☎476・1335)は変わりません。

相談や利用申し込みは同センターへ。詳しくは障害福祉課 ☎470・7747 へ。

イベント

薬湯の日「ヨモギの湯」

期日・時間・会場 4月1日(日)、第二喜多の湯(幸町1-5-10)が午後3時～11時、源の湯(東本町7-6)が午後3時半～11時 備考 小学生以下は無料
詳しくは産業振興課労政商工係 ☎470・7743 へ。

ガイド

講演会「食と農業」

東久留米市都市農政推進協議会と東久留米市農業委員会、JA東京みらいでは、都市農業について「食と農業」と題し、講演会を開催します。

日時 3月25日(日)午後2時から
会場 市役所7階701会議室 講師 食文化研究所所長の永山久夫氏 定員 先着180人 当日直接会場へ
詳しくはJA東京みらい東久留米支店資産管理課 ☎475・0025 へ。

家出人・少年相談

例年、学年末から新学期にかけての時期は、少年の家出が増える傾向にあります。

このため、警視庁少年育成課では、少年の家出や非行問題などでお悩みの方に、電話または面接で相談に応じています。

相談会場・時間 警視庁少年育成課立川少年センター ☎042・522・6938(立川市柴崎町2-14-10、JR立川駅下車) 平日の午前8時半～午後5時15分 警視庁家出人相談室 ☎03・3592・1640(千代田区霞が関2-1-1 警視庁本部庁舎1階、東京メトロ丸の内線・千代田線・日比谷線霞が関駅または有楽町線桜田門駅下車) 平日の午前8時半～午後5時15分 ヤングテレホンコーナー ☎03・3580・4970、平日の午前8時半～午後8時と土曜・日曜日、祝日の午前8時半～午後5時
詳しくは各相談会場へ。

花粉の少ない森づくり募金

都産業労働局農林水産部森林課と財団法人東京都農林水産振興財団は、多摩の森林を花粉の少ない森林に変えていくため、「花粉募金」を行っています。ご協力をお願いします。

振り込みによる募金
銀行振り込み(振込先)=みずほ銀行立川支店、普通口座1112074、財団法人東京都農林水産振興財団(花粉募金) みずほ銀行都内各支店の窓口から入金する場合、振込手数料無料。郵便局(振込先)=口座番号00110-4-501613 通信欄に「花粉募金」と記入すると手数料無料。

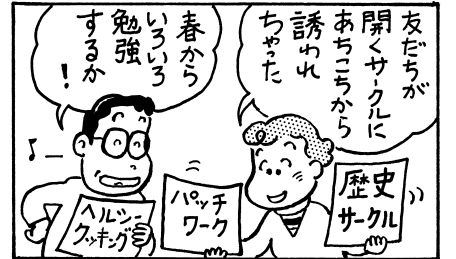
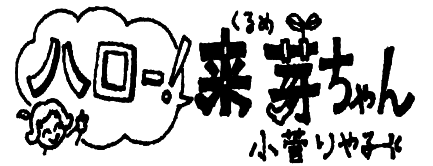
電話による募金
次の電話番号(☎0990・5・13000)に電話をしてメッセージを聞くと、1通話105円の情報料が自動的に募金され、花粉の少ないスギへの植え替えに役立てられます。黒姫の赤鬼ことC・W・ニコル氏が、東京の森の現状や元気な森づくりについて語っています。

詳しくは都産業労働局農林水産部森林課 ☎03・5320・4860 へ。

東京弁護士会市民交流会 2007年度メンバー募集

東京弁護士会では、市民の皆さんと同会の弁護士で司法関連の各種行事を行い、交流を深めながら、弁護士会や司法制度に対してのご意見をお寄せいただく市民交流メンバーを募集します。

弁護士の業務や弁護士会の活動に興味のある方も、司法の世界に初めて触れる方も、ぜひこの機会を利用して、市民の感覚を生かした司法作りにご協力ください。



資格 都内に在住・在勤・在学の16歳以上で、平日の午後に参加する各種行事(年8回程度予定)に出席できる方 内容 法科大学院・検察庁・裁判所・刑務所等の見学や職員との懇談会、裁判傍聴や模擬裁判等の行事への出席、アンケートの回答等

交通費支給(毎回1000円) 募集人数 30人 任期 5月1日から1年間 申し込みは3月26日(月)までに(必着) 往復はがきまたはメールに応募理由・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業(学校名)・電話番号・メールアドレスを記入の上、〒100-0013、千代田区霞が関1-1-3、東京弁護士会秘書広報課・市民交流会係あて郵送または下記メールアドレスへ

メールの場合はタイトルに「市民交流会メンバー応募」と記入してください。4月上旬ごろ、応募者全員に結果を通知します。詳しくは同会 ☎03・3581・2251 へ。

東京弁護士会メールアドレス shimin@toben.ne.jp

自由学園一般公開 「春のキャンパスへようこそ」

キャンパス内の春の草花、木々をお楽しみください。

日時 3月31日(土)午後2時～4時 入場は午後3時半まで。

午後3時から正門前より建築物の案内(ガイドツアー)を行います。自由学園昭和初期のキャンパス計画、建築設計は、F・L・ライト氏の高弟、遠藤新氏によるものです。

詳しくは同学園 ☎422・3111 またはホームページへ。

自由学園ホームページ http://www.jiyu.ac.jp



消費生活の正しい知識

健康食品の定義や安全性

Q 最近「健康食品」を利用する方が増えています。体に良いとして売られている健康食品には、普通の食品からカプセル状のものなどさまざまなものがありますが、こうした健康食品には定義や品質、安全性について決まりはあるのですか。

A 健康食品については、特別の定義はなく、健康に良いと称して売られている食品を一般に健康食品と呼んでいるにすぎません。錠剤やカプセル剤など医薬品に似た形状のサプリメントと呼ばれる健康食品も食品に当たります。

健康食品は食品なので、「～が治る、～に効く」などの効能や効果をうたうことは薬事法で禁止されています。ただし、健康食品の中には、国が基準を定めた特定保健用食品(通称トクホ)と、栄養機能食品があります。

トクホは、国が個別にその有効性や安全性を審査し、「血圧が高めの方に適します」など効能をうたうことが認められた食品で、トクホのマークが付いています。栄養機能食品は、国が定めた基準を満たしていれば、ビタミン12種類・ミネラル5種類について、例えば「カルシウムは骨や歯を丈夫にするミネラルです」などと栄養素の機能をうたえる食品です。こちらにはマークはなく、国の基準を満たしていれば国の審査は要らず、メーカーが独自に栄養機能食品とすることができます。サプリメントとして売られているものに栄養機能食品をうたったものが多いようです。

そのほか、財団法人日本健康栄養食品協会が品目別に規格基準を設定し、合格した製品にJHFAの認定マークが付く健康食品があります。

それ以外は、そのメーカー独自の基準等で作られていることになり、第三者的な機関が有効性・安全性の妥当性につい

て保証しているわけではありません。

健康食品を「～によい」など、薬のようなものと思って頼ったり、食事代わりに利用するのは危険です。健康食品はあくまでも食品で、病気や体の不調を治すものではありません。普通の食生活を補う補助的なものとしてとらえることが大切です。最近は過剰摂取によるリスクなども問題になってきています。摂取の仕方によっては、健康被害につながる例もあり、注意が必要です。

◎健康食品のメリットとデメリット
メリット=普段足りない栄養素等を補給できる 本当に足りないか確認を。

デメリット=過剰に摂取して健康を害する恐れがある 健康に被害をもたらす危険な成分が含まれていることがある

◎特に個人輸入に気を付けよう
これまで医薬品成分等を含む危険な健康食品のほとんどが、インターネット販売や個人輸入で購入したものでした。個人輸入は利用者個人の責任によって行われるものです。日本の法律による安全性や品質の検査、審査などを受けているわけではないので、十分な注意が必要です。

健康食品に関する情報が得られるホームページ

- ◆都「健康食品ナビ」...安全に利用するためのポイントなど http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/supply/
◆厚生労働省「健康被害情報・無承認無許可医薬品情報」 http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet.html
◆国立健康・栄養研究所「健康食品の安全性・有効性情報」...素材に関する情報 http://hfnet.nih.gov.jp/

《消費者相談》

平日の午前10時～午後4時=市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

土曜・日曜日の午前10時～午後4時=全国消費生活相談員協会(港区高輪3-13-22、国民生活センタービル内) ☎03・3448・1409