

くらしの 情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます



↓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1階屋内ひろば、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 (夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱(左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から)

(今月の月間・週間案内) 健康増進普及月間、障害者雇用支援月間、自殺予防週間(10日~16日)、動物愛護週間(20~26日)、下水道の日(10日)、空の日(20日)

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

けんこう

成人歯科検診

9月1日(火)~11月30日(月)
 右下のQRコードから市ホームページで実施医療機関をご確認ください
 歯と歯茎の診断 市内在住で、3年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方(対象者には8月末にご案内と受診券を送付済み) 500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要) 「成人歯科検診受診券」(氏名などを記入)、健康保険証など(住所・氏名・年齢が確認できるもの)

現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください
 直接実施医療機関へ健康課特定健診係 ☎477・0013



▲成人歯科検診実施医療機関掲載ページ

秋の胃がん検診

右下表の通り ぐわく健康プラザ(検診車) 問診と胃部レントゲン検査(バリウム) 市内在住で3年3月31日までに40歳以上になる方。ただし、次のいずれかに該当する方はご遠慮ください。▼妊娠中または妊娠の可能性がある方▼バリウムへの過敏症がある方▼過去1年以内に腹部の手術や整形外科の手術をした方▼腸閉塞、腸捻転の既往がある方▼透析や心臓疾患のため、水分制限がある方▼誤嚥を起こしたことがある方▼過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などを発症した方▼胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方▼過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けた方▼そのほか受診が困難な方(指示に従ってスムーズに体を動かさないなど)。 ※神経内科を受診している方、朝に必ず飲む薬がある方は、事前に主治医に相談してください。なお、今年度すでに市の胃がん検診を受診した方は受けられません。 定 各日40人 費 500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要) 希望日の申込者が多数の場合、受診できない

とがあります。例年、前半の健診実施日に応募が集中します 9月1日(火)~14日(月)に、電子申請または1人1枚の通常はがきに必要な事項(下図参照)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。電子申請による申し込みはパソコンまたはスマートフォンからでもできます(市ホームページから検索または右下のQRコードから電子申請サービスに接続してください)。10月中旬から申し込み結果を順次通知します。 ※郵便料金の不足がないようご注意ください。 同 係 ☎477・0013



▲胃がん検診申し込みページ(東京共同電子申請・届出サービス)

図 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」

① 住所
 ② 氏名(ふりがな)
 ③ 生年月日(和暦)
 ④ 年齢
 ⑤ 性別
 ⑥ 電話番号
 ⑦ 受診希望日
 第1希望 ○月○日
 第2希望 △月△日
 第3希望 □月□日

希望日は下表から選択

※通常(片面)はがきでお申し込みが可能です。

表 胃がん検診実施日一覧

11月	4日(水)・6日(金)・9日(月)・13日(金) 15日(日)・16日(月)・24日(火) 27日(金)・28日(土)
12月	1日(火)・2日(水)・4日(金)・6日(日) 7日(月)・15日(火)・18日(金)

※いずれの日も午前中のみ

肺がん検診

9月1日(火)~30日(水) 右上QRコードから確認ができる実施医療機関 問診・胸部レントゲン・喀痰検査(医師が必要と認めた場合) 市内在住で3年3月末までに40歳以上になる方。ただし、次の方はご遠慮ください①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に精密検査で異常を指摘された方 レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円(受診医療機関でお支払いくだ

さい)。 ※生活保護受給者などは無料です。ただし、受給証明書の提出が必要です。 喀痰の検体が提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できません。あらかじめご了承ください 肺がん検診は例年5月に実施していますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度に限り9月に実施します。検診結果は10月下旬から順次郵送します 直接医療機関へ健康課特定健診係 ☎477・0013

子宮頸がん検診

9月1日(火)~3年1月30日(土) 右下QRコードから確認できる実施医療機関 市内在住の20歳以上の女性で、2年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方 1,000円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です) 健康保険証 不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」で



▲肺がん検診実施医療機関掲載ページ



▲子宮頸がん検診実施医療機関掲載ページ

7面へつづく

新型コロナウイルス感染症相談窓口

- 新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談**
 帰国者・接触者電話相談センター
 ●東京都多摩小平保健所 ☎450・3111 (土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時受付)
 ●東京都電話相談センター ☎03・5320・4592 (平日午後5時~翌午前9時。土曜・日曜日、祝日は終日受付)
 ※曜日、時間により窓口が異なります。
 ※症状がある方は、上記相談窓口またはかかりつけ医にご相談ください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な内容(予防など)の相談**
 ●厚生労働省電話相談窓口(コールセンター) ☎0120・565653 (午前9時~午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付)
 ●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口(新型コロナコールセンター) ☎0570・550571 (午前9時~午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付)
 ※日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。

新型コロナウイルス感染症関連情報(市ホームページQRコード)

生活支援情報はこちら

事業者支援情報はこちら

休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください 保険証がないと自費診療になります

- 休日診療所**(日曜日と祝日、午前9時~正午と午後1時~4時半)
 【内科・小児科】 ※薬の処方最低限の日数です。受診の際は必ず事前に電話でご連絡ください。
 9月6日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎471・2304)
 9月13日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)
 【歯科】
 9月6日・13日
 =わくわく健康プラザ内休日歯科診療所(滝山4-3-14、☎474・5152)
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間等は当日事前にご確認ください)
 9月6日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
 9月13日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
平日準夜間小児初期救急診療
 月曜・水曜・金曜日(午後7時半~10時20分)
 =佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎461・1535)
 月曜~金曜日(午後7時半~10時半)
 =多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)

ごみ収集カレンダー

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

☎ごみ対策課 ☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎473・2118)

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】 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、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】 小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類



多摩六都科学館 日本最高峰を知る 大型映像「富士の星暦」

世界遺産となった日本人の心のふるさと富士山が、四季の星空とともにドームいっぱいに広がります。3年間にわたって撮り続けた絶景をお楽しみください。

日 9月30日(水)までの毎日午後2時半から(上映時間約40分) 場 多摩六都科学館サイエンスエッグ 定 各回先着94席(新型コロナウイルス感染拡大

防止のため変動することがあります) 観覧付き入館券1,040円(4歳～高校生は420円) 注 小学2年生以下は保護者と観覧してください 申 当日開館時から観覧券を販売 同 館 ☎469・6100



【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象 定 定員 師 講師 費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ

8面からつづ

子ども相談

日 9月8日(火)・16日(水) 午前9時半～午後3時 場 わくわく健康プラザ 内 お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受けます 対 幼児とその保護者 申 同 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 9月15日(火) ① 1歳児クラス＝午前10時～11時 ② 2歳児クラス＝午後1時～2時半 場 わくわく健康プラザ 内 歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど 定 対 ①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先 申 同 9月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

日 9月16日(水) 午後1時半～3時 受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 2年4月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可) 他 次回10月21日(水)でも接種可 申 当日直接会場へ 同 健康課予防係 ☎477・0030

らくらく離乳食

日 9月16日(水) 午後1時～3時15分 場 わくわく健康プラザ 内 調理実習 対 6カ月～1歳未満児の保護者 定 10人 持 申込時にお知らせします 他 対象児の保育あり 申 同 9月1日(火)から電話で

健康課保健サービス係 ☎477・0022へ すくすく子育て相談(育児相談)

日 9月18日(金) 午前9時半～午後2時 場 わくわく健康プラザ 内 育児相談、身体測定 対 乳幼児とその保護者 申 同 健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

飼い犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の飼い犬は、飼い始めた日から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が狂犬病予防法で定められています。

市獣医師会に加入している動物病院では、予防注射、注射済票の交付および新規登録の手続きができます。

新型コロナウイルスに関わる感染症のまん延防止のため、動物病院にかかる際は必ず電話をしてください。

また、犬が死亡したときや、所有者住所等の登録内容に変更がある場合は、健康課予防係へご連絡ください。

注 注射料金のほか、注射済票交付550円、注射済票再交付340円、新規登録3,000円、鑑札再交付1,600円 同 係 電話477・0030

児童館で遊ぼう

乳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。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい＝日 9月3日「お月見こうさく」、10日「スタン

プ遊び」、17日「科学あそび」、いずれも木曜日の午前10時半からと11時5分からの2部制 対 1歳～4歳児 定 10日、17日は各部15組 他 第1部の定員を超えた場合に第2部を実施します。3日は事前申し込み制ではありません 申 10日分は4日(金)、17日分は11日(金)のそれぞれ午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ヨーヨー教室＝日 6日(日) 午後2時半～3時半 内 ヨーヨーやディアボロを教えてください 対 小学生 師 上村哲弘氏

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい＝日 9月3日「親子遊び」、10日「パネルシアター」、17日「忍者ごっこ」、いずれも木曜日の午前10時半からと11時からの2部制 対 1歳～4歳児とその保護者 定 10日、17日は各部12組 他 第1部の定員を超えた場合に第2部を実施します。3日は事前申し込み制ではありません 申 10日分は4日(金)、17日分は11日(金)のそれぞれ午後1時半から電話でのみ受け付け

☆自由工作＝日 5日(土)、6日(日) 午後2時～4時 内 児童館にある材料で自由に工作ができます 対 小学生

☆おはなし会＝日 8日、15日のいずれも火曜日の午後3時50分から 内 絵本の読み聞かせ、素話など 対 小学生 師 協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆防災教育の日＝日 9月2日(水) 午後3時から 内 来館者全員

☆幼児のつどい＝日 9月3日「緑日ごっこ」、1歳～4歳児、10日「親子でリトミック」、2歳～4歳児、17日「9月生まれのお誕生日会と親子でリトミック」、1歳児、いずれも木曜日の午前10時半からと11時10分からの2部制 定 10日、17日は各部15組 他 動きやすい服装で。第1部の定員を超えた場合に第2部を実施します。3日は事前申し込み制ではありません 申 10日分は4日(金)、17日分は11日(金)のそれぞれ午後1時半から電話でのみ受け付け

☆赤ちゃんひろば＝日 9日(水) 午前10時半から 内 助産師による体重測定、育児相談 対 0歳児 師 ひがくろめ助産師会 他 当日の参加人数によってはお待ちいただく場合があります

☆リラクゼーションヨガ＝日 29日(火) 午前11時～11時半 内 子ども連れで参加できるヨガ 対 乳幼児とその保護者 定 先着10組 持 長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装 師 aki氏 他 妊娠初期の方はご遠慮ください 申 9月15日(火) 午前9時から受け付け(電話可)

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆スポーツで元気＝日 9月7日(月) 午前10時半～11時15分が首が据

わっている乳児、11時15分～正午が歩き始めている幼児、午後2時半～3時15分が園児年代(3歳～未就学児)、午後3時半～4時半が小学生 内 体操の先生と身体を使って遊ぼう 申 当日受け付け

☆幼児のつどい＝日 10日「お楽しみ会」1歳～4歳児(うさぎ、あひる)合同、17日「運動遊びと8・9月誕生日会」2歳～4歳児(あひる)、いずれも木曜日の午前10時半からと11時からの2部制 定 各部15組 他 第1部の定員を超えた場合に第2部を実施します 申 10日分は4日(金)、17日分は11日(金)のそれぞれ午後1時半から電話でのみ受け付け

☆オセロの日＝日 10日(木) 午後3時半から 対 小学生 申 当日受け付け

☆ひばスポ＝日 19日(土) 午後5時半から 内 バドミントン 対 中学・高校生世代 申 9月5日(土) 午後3時半から受け付け

子育て

子ども家庭(わくわく健康プラザ2階) 支援センター (電話471・0910)

赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時)。育児相談も受けます。

☆本村小なかよし広場＝日 9月4日(金) 午前10時～11時半 内 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。職員による読み聞かせ、手遊びやふれあい遊び。育児相談も受けます 対 乳幼児とその保護者 申 当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」＝日 9月9日(水) 午前10時～11時半 内 助産師による相談、体重測定など。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう 対 6カ月未満児とその保護者 定 6組 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり。先着3人 申 同 9月1日(火) 午前10時から同センターへ

☆手作り布おもちゃの会＝日 9月15日(火) 午前10時～11時半 対 0歳児とその保護者 定 6組 持 刺しゅう針、布切りはさみ 申 9月1日(火) 午前10時から同センターへ

西部N.P.講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。参加者同士お互いの悩みや育児について話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。ママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

日 全6回。10月1日～11月5日の毎週木曜日、午前10時～11時半 場 わくわく健康プラザ 内 市内在住の乳幼児とその母親で、全6回参加できる方 定 先着10組 費 無料 他 対象児の保育あり 注 N.P.講座の参加は1世帯1度のみとなります 申 同 9月1日(火) 午前10時から同センターへ

いきいき健康家族

いきいき健康家族192号「不整脈」を正しく知ろう③ ～こわいタイプの不整脈～

不整脈の多くを占める「期外収縮」は、それほど心配のいらぬ不整脈であることは前回お話ししました。では、こわい不整脈とはどのようなものなのでしょうか。この中にもいくつかのタイプがあります。最もこわいのは、突然死に直結する「心室細動」です。これは、心室から異常な電気信号が連続して出て、心臓のポンプ機能が破綻してしまうもので、突然意識を失い、何もしなければ数分で死に至る最も危険な不整脈です。心室細動は、心筋梗塞や心筋症など心臓の病気から起こることが多いものですが、なかには遺伝的な要素からこの不整脈を起こす方もいます。心室細動は、発生すると1分ごとに7～10%の人が亡くなってしまいます。救命には、周囲の人による一刻も早い心臓マッサージと、AED(電気的除細動器)を使って異常な電気信号を取り除く処置が欠かせません。救急車を呼ぶだけでは救命できる命が助かりません。周囲の人が行動することで飛躍的に救命率が上がり、

社会復帰もできています。命に別状はないものの、激しい動悸が発作的に起こる不整脈として、「発作性上室頻拍」というものがあります。急にドキドキと激しい動悸が起こるので、死んでしまうかもと恐怖を感じる人も多います。発作の強さや持続時間、頻度などにもよりますが、発作が起きると仕事や日常生活に支障をきたしてしまいます。この不整脈は、電気信号を伝える回路が余分にあることによって起こります。現在、この発作性上室頻拍に対しては、カテーテルアブレーションという治療法が確立していて、95%根治することができるようになっています。心臓にカテーテルという細い管を入れ、余分な回路を高周波で治療し遮断してしまうことで根治できるのです。気になる症状のある方は専門医を受診してください。

今回は、脳梗塞につながる注意すべき不整脈のお話です。

(東久留米市医師会)

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

臨時休館のお知らせ

9月17日(木)は館内整備のため休館します。

☆六小・小山小なかよし広場=回 9月1日(火)が第六小学校、10日(木)が小山小学校で。いずれも午前10時～11時半お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます0歳～5歳児とその保護者

☆ちびっこ育児講座=回 9月11日(金)午前10時～11時半遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。1人で悩まず一緒に考えましょう

図書館へ行こう

中央図書館は、大規模改修工事に伴い、3月31日(予定)まで休館中です。市役所7階に臨時窓口を開設しています(午前9時～午後5時。返却資料の受け取り、予約・リクエスト資料の貸し出し、予約・リクエストの受け付けのみ)

9月の休館日 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)は、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館と臨時窓口は休館です。臨時窓口は15日(火)も休館です。

スポーツ

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。 9月12日(土)午前10時～午後4時

ユニカール、ラージボール卓球、ボッチャ100円(未就学児無料)室内履き(運動ができるもの)運動ができる服装で参加を

誰でもエアロビクス教室 日ごろの運動不足を解消しませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。

10月6日～12月15日の毎週火曜日、午前9時半～10時半(11月3日(祝)を除く)スポーツセンター市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)25人(応募者多数の場合は抽選)

シニアスポーツ振興事業

「ターゲット・バードゴルフ体験会」～都・都体育協会・市体育協会主催、市ターゲット・バードゴルフ協会主管

10月6日(火)・13日(火)・19日(月)のいずれも午前9時～正午滝山球場60歳以上の方無料用具の貸し出しあり。

「ジュニアクライミング体験教室」に誤りがありました。土曜体験会の時間が「午後4時45分～8時15分」となっていますが、正しくは「午後4時45分～6時15分」です。

市体育協会事務局470・2722

用されてきました。これを個人の賃金に当てはめたのが給与ファクタリングです。現金がすぐに振り込まれますが、法外な手数料を請求されます。

法律の隙間をつくやり方で、事業者はあくまでも手数料であり金利ではない、貸金業法の縛りは受けないと主張し、これまで取り締まられませんでした。

貸金業の登録を受けずにこうした業務を行っている事業者は闇金業者です。甘い言葉に誘われないよう気を付けましょう。

- 《消費者相談》 ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時=市消費者センター473・4505 ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時=消費者ホットライン188



「給与ファクタリング」にご注意

Q. 新型コロナウイルス感染症の影響で給料が下がり困っています。ネットでは給料を担保に融資するという広告を見かけますが、借りても大丈夫ですか。

A. 借りてはいけません。それは法外な手数料を取る「給与ファクタリング」で、闇金の一種です。

給与ファクタリングと呼ばれるのは、これから受け取る給与を買い取り、すぐに現金を融資するという手法です。被害者はSNSなどを通じて「借金ではありません」「ブラックOK(多重債務者でも可という意味)」「即日入金」などと誘う広告を見て、給料の前借りのような感覚で利用しますが、手数料が高額なために返済不能に陥ります。

ももとは中小企業向けに行われてきた手法で、売掛債権を売却して当座の資金を調達する手段として利

榛名神社 榛名神社の開基は、今から約1400年前の西暦586年、用明天皇の頃と伝えられています。延長5年(西暦927年)の「延喜式神名帳」のなかで、上野国十二社のひとつとして位置づけられている格式の高い神社です。

豊穣、商売繁盛の御利益があると考えられています。本社や拝殿など数々の建築物が国の重要文化財に指定されており、荘厳で重厚な建築美を伝えています。



▲榛名神社 双龍門

「参考」榛名観光協会「はるな観光ガイド」 詳しくは榛名観光協会 027・374・5111へ。 (高崎市榛名支所地域振興課)

お知らせ

2年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

12月20日(日)午前10時～正午 青山学院大学青山キャンパス9号館(渋谷区渋谷4-4-25) 受験手数料=6,000円 9月25日(金)～10月30日(金)に施設建設課下水道施設担当窓口(市役所5階)で配布する申込書に必要事項を記入の上、10月1日(木)～30日(金)に郵送(消印有効) 同担当470・7759

ガイド

社会福祉協議会

ボランティア交流室を使用しませんか 社会福祉協議会では、ボランティア、市民活動団体、NPO法人、個人で使用できるボランティア交流室(滝山4-3-14、わくわく健康プラザ2階)を運営しています。

使用時間=平日午前8時半～午後5時15分 1団体で占有はできません。使用が重なった場合は譲り合ってください 市民や社協職員が入ることがあります。 ※新型コロナウイルス感染症対策として、使用に当たり一部制限を設けています 詳細は社協ホームページ(https://bit.ly/kouryuusitu)をご覧ください 同協議会ボランティアセンター 475・0739

ボランティア登録のご案内 ボランティアセンターでは、ボランティアをしたい人とボランティアが欲しい人をつなぐ仕組みとして登録制度を取り入れています。

登録の流れ=ボランティアをする上での心構えや活動先を紹介し、まずはお気軽にご相談ください。相談後、登録を希望する方は、登録カードに希望する活動や活動可能な日時などを記入します。ご記入の内容に基づき、活動条件に合う依頼があった際に紹介し

ます。登録しているボランティアの一覧は社協ホームページ(https://bit.ly/vcoordinate)をご覧ください。

同協議会ボランティアセンター 475・0739

9月は「東京都食生活改善普及運動月間」です

「食塩」を摂りすぎではありませんか 1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性10.5g、女性8.8gとなっています。食塩の摂りすぎは高血圧などにつながります。日ごろの食事や料理の際に調味料の使用量を減らすなど、できることから実践し、減塩を心がけましょう。

十分に「野菜」を食べていますか 1日に摂るべき野菜の量は350g以上ですが、目標を達成している都民は約3割の状況です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれており、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があることが報告されています。

都では野菜の摂取量が足りていない都民の食生活をサポートするため、1食あたり120g以上(350gの約3分の1)の野菜を食べることができるようメニューを提供する「野菜メニュー店」の利用を推奨する事業を行っています。健康的な食生活に欠かせない野菜の摂取量アップにつなげるため、外食の際は「野菜メニュー店」にぜひお立ち寄りください。野菜メニュー店の情報は、多摩小平保健所のホームページに掲載しています。また、管内各市の保健センターでは、野菜メニュー店の紹介マップを配布しています。

同保健所生活環境安全課保健栄養担当 450・3111



▲野菜メニュー店一覧(同保健所ホームページ) ▲野菜メニュー店ステッカー

薬湯の日「スギナの腰湯」

9月21日(祝)、源の湯(東本町7-6、471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、471・2475)が午後3時～10時 未就学児は無料 各利用施設