

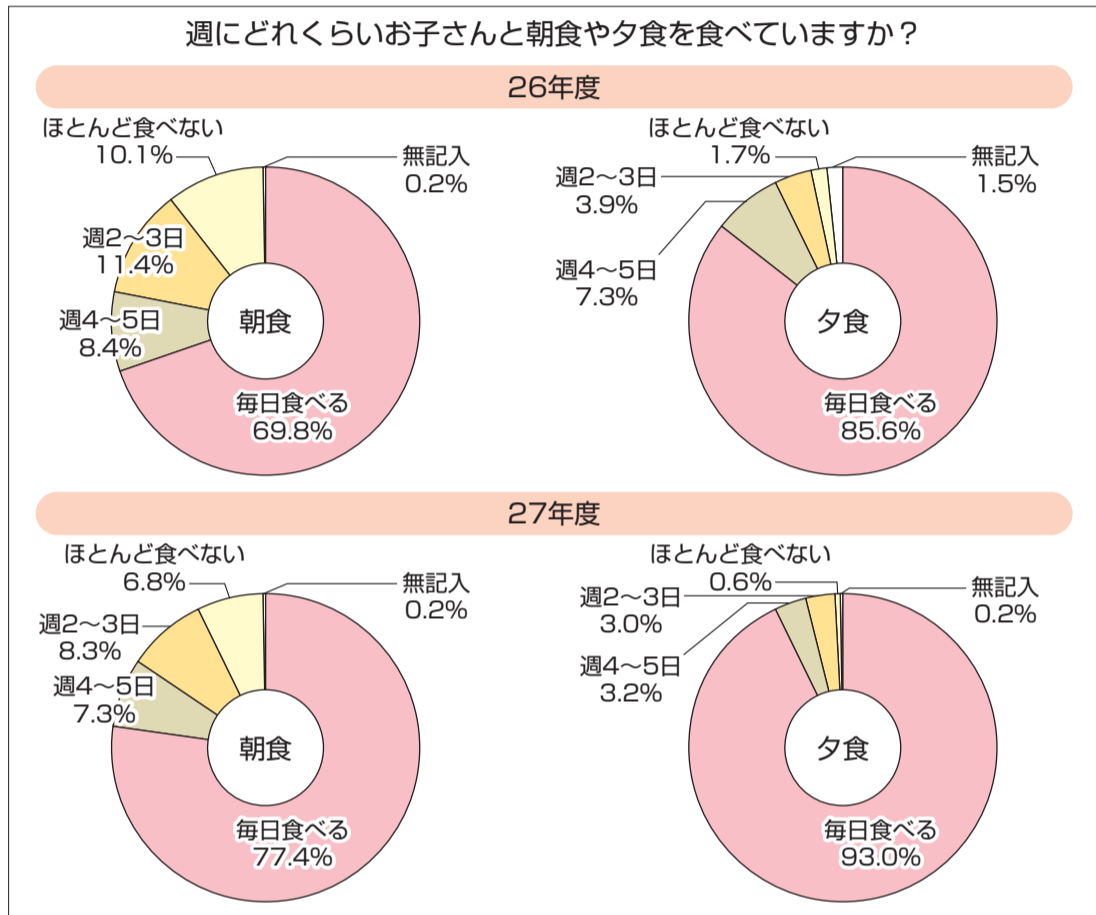
## 「食」から発信、地域の健康づくり



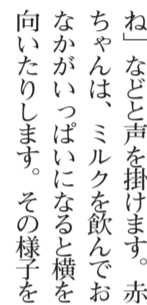
めざましスイッチ・朝ごはん！

市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・子育て支援課・学務課)では、食を通して市民の健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。詳しくは子育て支援課保育・幼稚園係 ☎470・7745へ。

野菜・朝食・共食に関するアンケート結果より



「きょうしよく」の勧め  
家族や友人と食卓を囲んで食事をすることを、「食」を「共」にすると書いて、「共食(きょうしよく)」と言います。特に乳幼児期に、誰かと食を共にすることは、コミュニケーションの発達や言葉の発達において、とても重要です。



「共食」の勧め  
母乳やミルクを飲んでおられる赤ちゃんは、おなかがすくと泣き声で空腹を伝えます。赤ちゃんが泣いているとお母さんは「おなかがすいたのかな」とミルクを準備し、「さあ、いただきます。たくさん飲んでね。」などと声を掛けます。赤ちゃんは、ミルクを飲んでおなかがいっぱいになると横を向いたりします。その様子を

食事場面でのコミュニケーションの発達  
子どもたちは、1歳前後に初めて意味のある言葉を話し始めますが、赤ちゃんは言葉を話す前に、生活や遊びの中で大人とやり取りをして、コミュニケーションを学んでいきます。  
母乳やミルクを飲んでおられる赤ちゃんは、おなかがすくと泣き声で空腹を伝えます。赤ちゃんが泣いているとお母さんは「おなかがすいたのかな」とミルクを準備し、「さあ、いただきます。たくさん飲んでね。」などと声を掛けます。赤ちゃんは、ミルクを飲んでおなかがいっぱいになると横を向いたりします。その様子を

見て、お母さんが「もうおなかがいっぱいになったのね。ごちそうさま」とコミュニケーションを成立させます。離乳食の時期になっても同じです。お母さんは、「ご飯だよ、いただきます。」と口を開けて、「あーん」と子どもに離乳食を食べさせます。子どもは口を開けて食べたり、開けずに横を向いたり、手で指で食べたい物を要求したりします。また、お母さんは「これはニンジンだよ。ニンジンは赤いね、甘いね」と話し掛け、子どもは食べ物に対するさまざまな情報を学んでいきます。このように、子どもがコミ



保育園の人気メニューレシピ

### ハウレンソウのナムル

《材料4人分》

- ・ハウレンソウ 1束 (200g)
- ・ニンジン 1/4本
- ・モヤシ 1/3袋
- ・三温糖 大さじ1杯
- ・ごま油 大さじ1杯
- ・しょうゆ 大さじ1杯

《作り方》

- ①ハウレンソウは2~3cmに切り、ニンジンは千切り、モヤシは食べやすい大きさに切り、それぞれゆでる。
- ②ボールに調味料を入れ、ゆでて水を切った野菜を加えてあえる。

ユニケーションや言葉を学ぶ機会、食事の場面にたくさんあり、「子どもが自分で食べられるようになったから」「時間がないから」といって、子ども一人だけ、子どもたちだけで食事をしてしまうのはもったいないですね。

### 公立保育園での取り組み

公立保育園6園では毎年、家庭での食事の様子を把握するため、アンケートを実施しています。今年度も野菜・朝食・共食(きょうしよく)に関するアンケートを実施しました(27年11月調査、配布数600人/回収率88・7%)。アンケートの中で「お母さんは家族のどなたかと一緒に食事をしている日、週にどのく

乳幼児期にみんなで食を共にする習慣を身に付け、その後の食生活も楽しく豊かになるように、これからもいろいろな情報を発信していきます。

公立保育園栄養士会では、毎日の給食、毎月の「給食だより」、毎年作成・配布している「保育園の人気メニューレシピ」(左写真)の中で、「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「共食(きょうしよく)のすすめ」について、情報を提供しています。

### 事務手数料改定のお知らせ

4月1日(金)から事務手数料が変わります

市では、事務手数料の額について平成7年以降見直しをしていきましたが、受益者負担の原則を踏まえ、原価の状況などの観点から検討してきました。このたび27年第4回市議会定例会で、東久留米市事務手数料条例の改正案が可決しましたのでお知らせします。

これにより、4月1日(金)から事務手数料が、左表の通り変わります。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。なお、郵送による請求の場合は、4月1日(金)以降に到着した物から新料金となります(郵送による請求では、住民票の写しなど、料金に変更がない場合もありますので、左表をご確認ください)。

詳しくは各問い合わせ先へ。

### 手数料一覧表

証明など	手数料	問い合わせ先 市役所代表 ☎470・7777
土地台帳及び家屋台帳の閲覧	1冊 改定前：100円 改定後：300円	課税課 土地資産税係 (内線2341) 家屋資産税係 (内線2342) ※28年度分の証明書は改定後の料金となります。
土地及び家屋に関する証明(土地は5筆までごと、家屋は5棟までごとをそれぞれ1件)	1件	
固定資産課税台帳(固定資産名寄帳)	1件	
諸税及び公課に関する証明	1件 改定前：200円 改定後：300円	課税課 市民税係 (内線2332) 納税課 管理係 (内線2351)
印鑑証明	1件	市民課 住民記録係 (内線2314) 戸籍係 (内線2318)
身元又は身分に関する証明	1件	
住民票の写し・除かれた住民票の写し・戸籍の附票の写し・除かれた戸籍の附票の写しの全部又は一部の交付	1通	
住民票及び戸籍の附票の記載事項に変更のないことの証明書又は住民票に記載した事項に関する証明書の交付	1通	
その他各種証明	1件 改定前：200円 改定後：300円	各担当部署

※手数料に変更のないものは掲載していません。

### 《今号の主な内容》

- ・所得税、市民税都民税など申告書の受け付けが始まります
- ・28年6月1日以降に採用する市職員を募集します
- ・ペットの飼い主の皆さん 飼育マナーとルールの確認を
- ・図書館ホームページのバナー広告と雑誌スポンサーを募集します

2面  
3面  
5面  
7面