

「食から発信、地域の健康づくり」

市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・子育て支援課・学務課)の栄養士が食を通して、市民の健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。詳しくは学務課保健給食係 ☎470・7779へ。

野菜をたくさん食べよう

小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市および多摩小平保健所では、「野菜た

っぷり食育宣言」を掲げ、幅広い世代に積極的に野菜を食べてもらえるようさまざまな取り組みを行っています。野菜をたくさん食べると食物繊維やカルシウム、ビタミン類などの生活習慣病を予防する栄養素を摂取でき、健康増進につながります。

しかし、「28年東京都民の健康・栄養状況」都福祉保健局によると、成人の1日の野菜摂取目標量は大人350gに対し、野菜の平均摂取量は1人当たり275gと目標摂取量を下回っています。摂取状況を年齢別にみると、男性では50歳代、女性では20歳代が最も少ないという結果が出ています。青壮年期、高齢期と生涯にわたり野菜を楽しく食べる習慣づくりができるよう、小・中学生のうちから野菜に親しむことが重要です。

小・中学校での取り組み

市内の小・中学校では、市四課栄養士会で作成している「東くるめの野菜レシピ」から野菜が豊富なメニューを給食に取り入れ、活用しています。昨年度は、ほうれん草チャーハンを給食で提供しました(右下写真)。このレシピ



▲給食時間の教室の様子



▲野菜レシピの給食

では1日の野菜摂取目標量の約4分の1の野菜が摂取できません。また、チャーハンは家庭や給食でもなじみがあるため食べやすく、当日市内の小・学5・6年生を対象に行ったアンケートでは、90%以上の児童からおいしいと回答が好評でした。

朝食に野菜料理を加えましょう

1日3食のうち、朝食を欠食すると野菜の目標量の摂取が難しくなります。目標量を摂取するためには積極的に朝食に野菜料理を加える必要があります。市内の小・中学校では「めざましスイッチ朝ごはん」をスローガンとして児童・生徒へ朝食の大切さ、野菜の摂取について食育を実施しています(下写真)。また、給食たよりなどで家庭にも食に関する知識や情報を提供し、健康づくりを支えています。

「東くるめの野菜レシピ」を配布します

今年度も11月に「東くるめの野菜レシピPart11(主菜編)」を発行します。忙しい朝でも簡単に作れるものや、作り置きできる便利なメニューを掲載しています。同レシピは健康課(わくわく健康プラザ)・子育て支援課(市役所2階・学務課(同6階)や市内の野菜直売所などで配布します。ぜひ活用して朝食に野菜料理を取り入れてください。

東京都シルバーパス 新規(10月～翌年3月) 購入手続きのお知らせ

都営交通などが利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。有効期限は発行日より31年9月30日です。

【申込時期】満70歳になる月の初日から

【対象者】都内に住民登録のある満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

【費用】①30年度の住民税が「課税」の方 ¥2万5100円

②30年度の住民税が「非課税」の方 ¥10000円

③30年度の住民税が「課税」であるが、29年の合計所得金額が125万円以下の方 ¥10000円

【必要書類】全員Ⅱア「住所・氏名・生年月日」が確認できる本人確認書類(保険証または運転免許証)

▼費用②の方はアに次のいずれか1点を追加

▽Ⅰ「30年度介護保険料額



▲食育指導の様子

決定通知書兼納入通知書の所得段階区分欄に「1」「6」のいずれかの記載があるもの▽ウ「30年度住民税非課税証明書」▽エ「生活保護受給者証明書(生活扶助)」▽費用③の方にはアに次のいずれか1点を追加

▽オ「30年度介護保険料額決定通知書兼納入通知書」の合計所得金額が125万円以下の記載があるもの▽カ「30年度住民税課税証明書」

※必要書類に関する注意事項

Ⅱイ・オは7月11日付で介護福祉課から送付した通知書(緑色の封筒に同封)をご用意ください

Ⅱイ・オは再発行できません

Ⅱウ・カは課税(市役所2階)で発行して

います(有料) Ⅱエは「生活扶助」の記載があるもの(本人確認書類と兼用可)

【申し込み方法】費用必要書類をご用意の上、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口へ

【その他】有効期限が30年9月30日の同パスをお持ちの方で、まだ更新手続きが済んでいない方は、10月31日(水)までに同パス発行窓口で更新手続きをしてください

詳しくは東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03・5308・6950(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ。

みんなの東久留米音頭 練習会を開催します

今年も市民みんなのまつりで東久留米音頭を踊ります。そのための練習会を開催します。9時50分～11時半(途中参加可) 10月10日(土)の市民みんなのまつりで一緒に踊りましょう。

主催はひがしくるめの絆づくり実行委員会。

【日時】10月8日(祝) 午前9時50分～11時半(途中参加可) 退出自由

【会場】生涯学習センターホール

【参加費】無料

【持ち物】汗拭きタオル、飲み物

当日直接会場へ。詳しくは生活文化課市民協働係 ☎470・7738へ。

30年度の功労者を表彰します

市では、市の公益の増進に寄与し、市民の生活と文化の向上に特に功労のあった方を表彰します。

今年度は10月7日(日) 午後1時半から、市民プラザホールで表彰式典を行います(手話通訳あり)。

表彰される方は次の通りです(敬称略・順不同)。

【表彰状】産業功労者Ⅱ平林俊彦、奥住咲子、技能功労者Ⅱ染谷久夫、秋元進一、田中政利、小林政民、保健衛生功労者Ⅱ関根義朗、社会福祉功労者Ⅱ西山久美子、西村より子、佐々木真弓、山田忠彦、防災功労者Ⅱ小嶋啓之、江沢勝己、松本敬道、高橋秀之、奥住弘明、奥住誠、行政功労者Ⅱ

者Ⅱ仲田康喜、篠宮貞樹、藤本公子、佐藤千恵子、田中鈴子、奈良忠寿、永沼治子、鈴木増雄、池口頌夫、納税功労者Ⅱ神頭善晴、本橋猛、市民体育功労者および団体Ⅱ佐々木正文、花田一孝、本多正典、東久留米ヤンキーズ、Boy's'マキ、東原イーグルス、文化功労者Ⅱ石井早苗、片山ミドリ

【感謝状】土地の寄附Ⅱ神藤勉、小山豊

詳しくは秘書広報課秘書係 ☎470・7712へ。

東京2020大会 ボランティアを募集します

東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会および都では、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたボランティアを募集しています。

①大会ボランティア

【運営主体】東京2020組織委員会

【活動内容】競技会場、選手村などでの観客サービス、競技運営サポート、メディアのサポートなど

【人数】8万人

②都市ボランティア

【運営主体】東京都

【活動内容】空港、主要駅、観光地、競技会場の最寄駅周辺

《今号の主な内容》

・上の原地区内の道路を交通開放します

・東村山市計画道路3・4・5号線が開通します

・第48回市民文化祭を開催します

・乳がん検診を実施します

2面

3面

4面

8面