

平成30年度食生活改善普及運動

野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク

「食生活改善普及運動」は食生活の改善を推進するため、毎年9月の「健康増進普及月間」と連携し、実施しています。ごはん・パン・めん類などの主食、肉・魚・大豆製品などの主菜、野菜・海草・きのこなど副菜には、それぞれに含まれる栄養素の種類とおいしさが異なります。全ての栄養素が必要なだけ含まれる食べ物はないので、いろいろな食材と料理の組み合わせを楽しみましょう。

東京都では「野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク」をテーマとし、さらに下記の3点に、焦点を当てた取り組みを行います。この機会に、日ごろの食生活を見直してみませんか。問合せ 健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077

毎日野菜をプラス1皿



おとなが1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、日本人の平均摂取量は約280gです。「毎日野菜をプラス1皿」にすることで不足する70gを補いましょう。

おいしく減塩 1日マイナス2g



食塩2gの目安は、梅干し約1個・甘塩鮭は約1切れ。調味料の使用量を減らしたり、塩分を多く含む食品に気をつけ、「おいしく減塩」を目指しましょう。

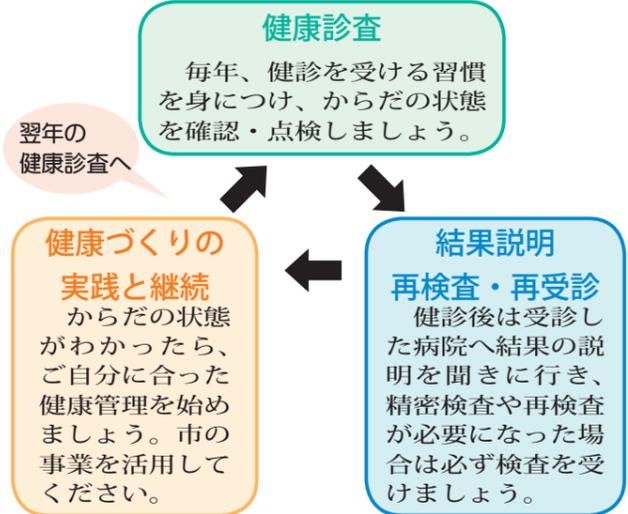
毎日のくらしに withミルク



日本人のカルシウム摂取量は不足傾向です。牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が良いため、コップ1杯程度の牛乳から「毎日のくらし」に取り入れましょう。

健康診断は毎年受診！ 経年変化をチェック！ いきいき健康づくり宣言

特定健診はメタボリックシンドロームなどの生活習慣病に着目した健診で、自覚症状がない段階で起こるからだの変化を見つけます。毎年必ず受診し、健康づくりに役立てましょう。問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076



今年は「血压」に注目！

～家庭血圧測定のおすすめ～ 高血圧の予防・改善のために、予防・改善のための生活習慣を実施するとともに家庭での血圧の測定を行いましょう。

清瀬市特定不妊治療医療費助成の対象に事実婚の方が加わります

市では9月1日から、夫も妻も清瀬市に住民票があり、同一世帯で事実婚の方も清瀬市特定不妊治療医療費助成の対象に加わります。事実婚の方とは、住民票の続柄に「夫(未届)」、「妻(未届)」の記載がある場合のみとなります。問合せ 健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077

臨時職員(保健師)募集

職種 保健師(健康推進課勤務) 資格・人数 保健師・若干名 勤務 月～金曜日(午前8時30分～午後4時30分) 申込み・問合せ 9月3日から14日(必着)までの平日午前8時30分～午後5時に所定の申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、資格証明などの写しを添えて直接窓口または郵送で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ

シニアヨガ(秋)

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選) 日時 10月15日・22日・29日、11月5日・12日の月曜日午前9時30分～11時30分 場所 アミューホール 講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏 申込み・問合せ 9月10日(消印有効)までに、往復はがきの往信用(裏面)に事業名「シニアヨガ(秋)」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(連絡先)を、返信用(表面)に申込者の住所・氏名を記入し、郵送で〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

市内の住宅工事業者(職人さん)を紹介します

「清瀬市住宅工事あっせん事業協力会」では、産業振興課で受け付けをされた方に、依頼内容に応じて協力会の職人さんを紹介しています。協力会には大工・土木・屋根・水道・電気・畳・建具・インテリア・造園などさまざまな工事に携わる職人さんがいます。見積りのみでも相談に応じますので、ぜひご利用ください。問合せ 産業振興課産業振興係 ☎042・497・2052

まちづくり応援寄附金の返礼品を拡充

まちづくり応援寄附金(ふるさと納税)にご協力いただいた市外在住の方に、金額に応じて、返礼品を発送しています。8月からCOCOTOMATOJUICE【白ラベル】(関ファーム)・市内の花を使ったハーバリウム(野村ファーム)・きよはちモイスチャーハニーゲル(㈱ソーシン)・ひまわり畑マドレーヌ(スイーツガーデンノイ)・市内の木材を使用した茶たくとトレイ【小】(中村太市匠店)が返礼品に加わりました。問合せ 産業振興課産業振興係 ☎042・497・2052



市役所産はちみつ「Kiyohachi」の限定販売会

4日間の販売会で市役所産はちみつKiyohachiを1日50個限定で販売します。また、市内事業者により開発された「ひまわり畑マドレーヌ」「きよはちモイスチャーハニーゲル」も同時販売します。日時 9月4日(火)から7日(金)まで午前10時～午後2時(雨天決行、荒天の場合は中止) 場所 市役所正面玄関前 販売品 「Kiyohachi」80g=800円(税込、1日50個限定)、「ひまわり畑マドレーヌ」=150円(税込)(通常税込163円)、「きよはちモイスチャーハニーゲル」=800円(税込)(通常税抜888円) 販売者 スイーツガーデンノイ、㈱ソーシン 問合せ 総務課営繕係 ☎042・492・5111(内線524)



登録者募集 児童クラブでの児童(小学生)の育成業務全般、配慮の必要な児童の生活介助などを行う臨時職員を募集します。対象 原則、週5日勤務が可能で、18歳以上(高校生不可)の子育ての豊富な経験を有する方・子ども子育て支援員(放課後コース)修了証のある方(保育士・教員免許・社会福祉士資格などあればなお可) 登録期間 平成31年3月31日まで(更新あり) 勤務時間 平日 午後1時15分～午後6時15分、土曜日 学校休業日(振り替え休業日など)・三季休業日(春休み・夏休み・冬休み) 午前8時30分～午後5時(土曜日は月1～2回程度、三季休業日は午前9時30分～午後6時もあり。年に数回、会議・研修

一緒に働きませんか? などのために午前9時45分～午後6時15分勤務あり) 賃金 資格あり(教員・保育士資格取得者及び心理・教育・福祉・児童関連卒業生) 時給70円(土曜日170円)、資格なし 時給20円(土曜日120円) ※新規採用が必要になった場合や欠員が生じたときに、書類審査のうえ登録者に連絡をし、面接の結果により採用を決定します。登録者は、必ずしも採用されるわけではありません。 申込み・問合せ 履歴書(市販のもの・写真貼付)に、志望動機を記入し、資格証のある方は写しを添えて、直接窓口または郵送で子育て支援課児童クラブ係 ☎042・497・2089へ

募集 胃・大腸がん検診受診者(追加募集) バリウムによる胃エックス線撮影と便潜血反応検査(検便)を行います。 対象 市に住民登録のある35歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)の方。応募者多数の場合は抽選。結果は10月中旬に郵送予定。 実施日 11月21日(水)・22日(木)・28日(水)・12月17日(月)・18日(火)いずれも午前のみ。大腸がん検診のみ12月16日(日)も実施 場所 健康センター 費用 胃がん検診 千円、大腸がん検診 500円(免除制度あり。胃がん検診・大腸がん検診ともに60歳以上の方は無料。また、世帯全員が住民税非課税・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象者は無料) 問合せ 健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075

