

# 健康づくりを進めるためのアンケート調査に協力を

市では、市民の健康づくりを進めるため「三鷹市健康づくり目標策定市民会議」を設置し、具体的に分かりやすい独自の健康づくりの目標設定の検討を進めています。このたび、より市民の意見を反映させた目標設定を行うために、アンケート調査を実施いたしますので、ご協力ください。

なお、調査は住民基本台帳から無作為に抽出した方にアンケート用紙を送付しています。

くわしくは総合保健センター ☎46-3254へ。

## 市民健康講座

### 「子どもの心を育てる食卓」

対象はおおむね1〜5歳のお子さんを持つ保護者の方。幼児健診で食事と心の関係などの相談を受けている臨床心理士の立場から子どもの心を育てる食卓のあり方について講演していただきます。毎日の食事が親子にとって楽しく豊かなものになるきっかけが見つけられる講座です。

▽2月23日(月)午後1時30分〜3時30分、総合保健センター。講師は青葉学園短期大学教授の室田洋子さん。

▼2月2日(月)から直接またはリーコンテロールでできる方法

電話で同センター ☎46-3254へ申し込む。先着30人。1〜5歳を対象に先着25人まで保育あり。

市民健康講座「歯周病」

### 歯周病を予防して口もとをさわやかに

歯周病を放置すると、歯がゆるんでしっかり噛めなくなるばかりでなく、いやな口臭を生じたり、見た目の若々しさを損なうことにもなりかねません。

歯周病を予防して食生活やおつきあいをもっと楽しいものにしませんか。

▽3月1日(月)午後1時30分〜3時30分、総合保健センター。講師は府中小金井保健所歯科医師の椎名恵子さん。

▼2月2日(月)から総合保健センター ☎46-3254へ申し込む(窓口も可)。先着50人。保健・栄養講習会

### 社会福祉事業団で厨房業者を公募

社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団では、4月1日から老人保健施設はなかいどうの厨房業務と配食サービス業務を受託できる業者を公募します。

◆公募期間 2月2日(月)〜9日(月)

◆選定方法 提案書(プロポザル)および見積書により行います。

くわしくは同事業団 ☎44-5211へ。

### カリョー計算なしのダイエット

ダイエットがうまくいかないと悩むの方にぴったりの講座です。お弁当箱などを使って、難しい計算なしにカロリーコントロールできる方法

### 皮膚病

今回は、ページェット病についてお話しします。この皮膚病は、あまり聞き慣れない病名と思えますが、中高年齢層に多い病気なので、これから高齢化社会を迎えて接する機会が増える事になると思われます。病気の性質としては、皮膚がんな中の表皮内がんにあたりますが、発見が遅れたり放置して進行すれば、所属リンパ節に転移して、進行がんと同じに予後不良となつてしまします。それゆえ早期発見、早期治療が大切です。

ページェット病は、基本的に乳房ページェット病と、乳房外ページェット病とに分けられます。発生する場所は、乳房ページェット病では乳頭部、乳房外ページェット病では外陰部が多いのですが、わきの下や

## 「ページェット病」

症状としては、境界の比較的はっきりした淡紅色の病変で、湿潤を伴いジクジクしたり、軽い痒みを伴うこともあります。また、発疹の周囲に、白く色のぬけた所が見られることもあります。

治療は、手術で完治できますが、発見が遅れ転移を起してしまつた人に対しては今のところ、有効な治療がありません。それゆえこれらの部位に、治療してもなかなか完治しない皮膚病を生じた時は、皮膚科専門医に相談することが大切です。

(三鷹市医師会)

## 募集



### 総合保健センターで歯科衛生士(2人)

業務内容 歯科保健業務

応募資格 歯科衛生士業務経験3年以上で週2〜3回勤務可能な方

▼2月20日(金)必着までに履歴書を総合保健センターへ直接または郵送で「〒181-0004三鷹市新川6-35-28総合保健センター」へ申し込む。

↓同センター ☎46-3254

### 東京弘済園(下連雀)目で看護師(契約職員)

職務内容 老人ホームでの健康管理と看護

応募資格 正看護師・准看護師免許を有するおおよそ55歳までの方

勤務時間 午前9時〜午後5時または午前10時30分〜午後6時30分(実働7時間)

給与 法人規定により支給。社会保険・通勤・超勤などの諸手当あり

くわしくは、同園 ☎43-319へ。

### 市立図書館で市政嘱託員(若干名)

職務内容 図書館のカウンター業務、そのほかこれに付随する業務

応募資格 司書の資格を有する方

二鷹武蔵野保健所 ☎54-2161

### 市立図書館で市政嘱託員(学務課1人)

応募資格 平成16年4月1日現在20歳以上で、食品・栄養について興味のある方。パソコン(ワード、エクセル中級程度)が使える方

職務内容 給食物資納入業者への支払い、給食物資購入に関する集計、給食納入業者

二鷹武蔵野保健所 ☎54-2161

### 健康づくり 調理師研修会

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考

する方又は、図書館勤務(臨時職員・パート含む)経験者年齢は平成16年4月1日現在64歳以下の方

◆勤務期間 4月1日〜平成17年3月31日の週4日28時間以内の指定する勤務日。1日7時間(図書館開館日、夜間勤務あり)

◆勤務場所 三鷹図書館(本館)・三鷹駅前図書館・東部図書館・西部図書館(勤務場所の指定はできません)

◆報酬 月額15万8千円(交通費別給)は15万3千円(交通費別途支給)

▼2月12日(木)・13日(金)午前10時〜午後7時に履歴書(写真添付)・司書資格証明の写し(有資格者のみ)・作文(400字詰原稿用紙2枚程度)「これからの公共図書館に望むこと」(図書館の仕事についての抱負)のいずれか一つを選択し、三鷹図書館(本館)2階事務室へ直接申し込む。2月下旬に二次選考(面接)。一次選考合格者に連絡します。

↓三鷹図書館 ☎43-915

### 社会教育指導員(1人)

職務内容 社会教育関係一般事務および保育関係事務の補佐

応募資格 社会教育主事講習の終了証書または教育職員普通免許状を有する方(見込み可)など

勤務場所 西社会教育会館

勤務日など 4月1日〜平成17年3月31日の月々金曜日(週30時間)

◆報酬 月額17万5千円、交通費(月額2万円限度)支給、社会保険あり

▼2月13日(金)までに①履歴書(写真貼付)、②保育士または教育職員の普通免許状を有する方(見込み可)は、その資格証明書の写し、③作文「応募の理由」(800字以内)を本人が社会教育会館(下連雀6-13-13・水曜日休館)へ持参して申し込む。書類審査合格者は3月7日(月)に面接。

↓社会教育会館 ☎49-2521

### 児童館指導員(1人)

職務内容 児童のあそび指導、事業の企画運営、相談の対応、乳幼児事業の補佐

応募資格 児童の健全な育成に関し知識と熱意のある方

勤務場所 むらさき子どもひろば(下連雀1-25-2)

勤務日など 4月1日〜平成17年3月31日の月々金曜日(週30時間)

◆報酬 月額17万5千円、交通費(月額2万円限度)支給、社会保険あり

▼2月13日(金)までに①履歴書(写真貼付)、②保育士または教育職員の普通免許状を有する方(見込み可)は、その資格証明書の写し、③作文「応募の理由」(800字以内)を本人が社会教育会館(下連雀6-13-13・水曜日休館)へ持参して申し込む。書類審査合格者は3月7日(月)に面接。

↓社会教育会館 ☎49-2521

### 2月の環境・食品衛生出張窓口

日時 2月26日(木)午後1時〜4時

場所 総合保健センター別館

業務内容 ①環境・食品衛生の相談受付

②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付

③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付

④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水質検査容器的の無料配付(検査の受付は別途保健所で行います。検査料金は13,700円。プール水は項目別料金)

⇒三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161

※次回は3月25日(木)です。

### ふくしワーク就職フェア2004年

ハローワーク池袋主催。介護、看護職などの職業紹介、情報提供。

▼2月8日(月)午前10時〜午後4時、東京国際フォーラム(有楽町駅徒歩1分)で。

▼当日、直接会場へ。

↓ハローワーク池袋 ☎03-39387-4367

### 健康づくり

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考

### 健康づくり

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考

### 健康づくり

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考

### 健康づくり

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考

### 健康づくり

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考

### 健康づくり

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。お店のメニューをお客様の健康づくりの立場で考