4人のエキスパートによる「糖尿病予防教室」～生活習慣を見直しましょう～

定先着24人（11月25日㈬のみ50人）※要予約
持エプロン、三角巾、布巾
¥12月9日㈬のみ500円（食材費）
所申問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。

■糖尿病予防教室日程等

日　時	内　容	講　師
11月25日㈬ 午前10時～正午	糖尿病の予防と治療～ならないために、ひどくならないために～（講義）	片山隆司さん（かたやま内科クリニック院長）
11月27日㈮ 午後2時～4時	糖尿病予防のための運動～あと10分動こう～（運動実技）	小池日登美さん（高村内科クリニック健康運動指導士）
12月9日㈬ 午前10時30分～午後0時30分	やっぱりバランス！自分にあった量を食べよう！（食事の話・料理実習）	杉淑子さん（狛江栄養士会管理栄養士）
12月11日㈮ 午前10時～正午	糖尿病と歯周病の関係～歯周病を予防しよう～（ブラッシング指導）	松原かずみさん（健康推進課歯科衛生士）

※4回通しての参加が効果的です。

都営住宅の入居者募集案内を配布します（都公募分・地元割当分）

申込書・募集案内配布期間11月4日㈬～13日㈮
配布場所市民課窓口（平日夜間、土・日曜日は宿直室）
※配布期間中は、JK東京（東京都住宅供給公社）ホームページからもダウンロードできます。申込資格等詳細は募集案内をご覧ください。

■都公募分
申11月17日㈫（必着）までに、郵送（専用封筒）で渋谷郵便局へ。
問JK東京（東京都住宅供給公社）都営住宅募集センター☎0570（01）0810、配布期間終了後は☎（3498）8894（いずれも土・日曜日、祝日を除く）

■地元割当分
市内の都営住宅に、市民が優先的に応募できる制度です。
募集戸数和泉本町4－7の都営住宅の1戸（1～2人まで）
申問11月17日㈫（必着）までに、持参または郵送で市民課へ。

全国一斉「女性の人権ホットライン」

11月16日㈪～22日㈰

師人権擁護委員・法務局職員
相談☎0570（070）810（午前8時30分～午後7時※土・日曜日は午前10時～午後5時）
※秘密厳守。
問東京法務局人権擁護部☎（5213）1234

子育て

のこくわ親方

こまえ子育てねっと
http://komae-kosodate.net/

◎和泉児童館
☎（3480）1441

■すくすく測定　日11月4日㈬午前10時30分～11時30分対3歳未満の子ども所あいとぴあセンター

■リトミック　日11月9日㈪対定時▽1歳～1歳6カ月児（20人）午前10時～10時25分▽1歳7カ月～1歳11カ月児（20人）午前10時40分～11時5分▽2歳～3歳児（30人）午前11時20分～正午所申根川地区センターへ。

■スラックライン　日11月14日㈯午後1時～3時（雨天中止）対幼児（保護者同伴）・小学生所根川地区センター

■おりがみ教室「クリスマスリース」　日11月17日㈫対小学生定先着15人所申根川地区センターへ。

■手作りタイム「冬をモチーフにしたストラップ」　日11月24日㈫午後4時～5時対小学校4～6年生定先着10人¥1000円所申根川地区センターへ。

■ベビーダンス　日11月26日㈭午前10時20分～11時30分対3カ月～1歳6カ月児親子定先着20組内赤ちゃんを抱っこしながら行う産後エクササイズ所申根川地区センターへ。

◎岩戸児童センター
☎（3489）5414

■ロッキーシネマズ　日11月4日㈬午後3時～5時対小学生内館内に掲示

■おはなし会　日11月11日㈬午後3時30分～4時15分対小学生

◎子ども家庭支援センター
☎（5438）6606

■すくすく測定　日▽11月2日㈪午前10時～11時▽4日㈬午後1時30分～2時30分（栄養士による相談あり）対乳幼児親子

◎狛江子どもの家
☎（3488）1231

■園庭開放　日11月6日㈮午前10時～11時（雨天中止）対未就学児親子内リトミック

◎多摩川保育園
☎042（483）4667

■園庭開放　日内▽11月4日㈬やきいもレストラン▽13日㈮影絵劇と給食試食会時午前10時～11時（雨天決行）対未就学児親子

◎狛江保育園
☎（3480）0069

■園庭開放　日11月11日㈬午前10時～11時（雨天中止）対未就学児親子内落ち葉遊び

消費生活相談コーナーから㊽

◆機能性表示食品制度とは？◆

◆相談事例◆

機能性を表示できる保健機能食品には、これまで国が個別に許可をした「特定保健用食品（トクホ）」と、国の規格基準に適合した「栄養機能食品」がありました。これらに加えて、今年4月からは新たに「機能性表示食品」制度が始まりました。

機能性表示食品とは「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、健康の維持および増進に役立つことが期待できる食品の機能性を、販売事業者の責任で科学的根拠に基づき表示できる食品です。

主な特徴は次の通りです。

▽特定保健用食品とは異なり、国が安全性と機能性の審査を行っていない。

▽安全性と機能性の根拠に関する情報、健康被害の情報収集体制などの必要事項を、販売前に国に届け出れば、健康への効果を表示できる。

▽届け出た情報は消費者庁のホームページで公開している。

▽病気にかかっていない方や成人を対象にしている。

▽生鮮食品を含め、全ての食品（一部除く）が対象となっている。

機能性表示食品は医薬品ではないので、病気の予防や治療を目的としたものではありません。

なお、パッケージには「機能性表示食品」の表示の他に、機能性の内容、1日当たりの摂取量の目安、摂取方法などが表示されています。

利用の際には、表示内容や消費者庁のホームページをよく確認し、注意事項を守って摂取するようにしましょう。また、体調に異変を感じた場合はすぐに医師に相談してください。

心配なことがあれば、消費生活相談コーナーへ。

問地域活性課地域振興係

学童保育所午前開放事業「あそびの広場」

市内3カ所の学童保育所では、火・水・金曜日（学校休業日を除く）の午前中、施設を遊び場として乳幼児に開放している他、保育士等による子育て相談を実施しています。

時午前10時～正午

■11月のイベント
日内▽10日㈫　おはなし会
▽18日㈬（松原学童）　リトミック
▽20日㈮（駒井学童）　リトミック
▽25日㈬（東野川学童）　リトミック
▽27日㈮　すくすく測定

問松原学童保育所☎（3489）9380、東野川学童保育所☎（3480）8709、駒井学童保育所☎（3489）2877

講演会～ゼロからの挑戦～

日11月28日㈯午後1時30分開場、2時開演
所防災センター3階会議室
定先着120人（託児あり。16日㈪までに要予約）
内人類拡散の足跡を自らカヤック等で辿った関野吉晴さん（探検家）が、「人間の成長に必要なものは何か」を講演します。
申問11月6日㈮から、✉Komae.park@gmail.comまたはファクスで、NPO法人こどもの遊びと育ちをささえる会・狛江FAX（3488）5333へ。