

9月は食生活改善普及運動月間です

健康づくりには、バランスのよい食事が大切です。そこで、食品の栄養成分表示を活用しましょう。

平成27年4月より食品表示法が施行され、加工食品の栄養成分表示が義務化されました。

容器包装に入った加工食品には、熱量(エネルギー量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの成分が表示されています。

ナトリウムの量は、消費者にとってわかりやすい「食塩相当量」で表示されているものもあります。

栄養成分表示の一例
市販のお弁当1人前あたり

熱量	673kcal
たんぱく質	29.5g
脂質	18.9g
炭水化物	96.0g
食塩相当量	3.9g
炭水化物・・・糖質と食物繊維の合計	



1日の食塩摂取量目標量
成人男性：8g未満
成人女性：7g未満
高血圧の方：6g未満

1日に必要な熱量、たんぱく質、脂質量、炭水化物量は、個人の



問保健センター(富士見台3-16-5)
☎(07)6111

予約の際は、問まで電話でお申し込みください。

ふだんの食事で気になることがありましたら、毎月第1・3水曜日に実施している「健康・栄養相談(個別相談・事前申込制)」をご利用ください。

次回健康診断に向けて、個別指導による改善方法をアドバイスします。

通知が届いた方は、早めに問まで電話でお申し込みください。

特定保健指導の対象以外の方へ
血糖値に関する服薬は、血糖値が基準値以上であった方には、特定保健指導をすすめる通知を郵送しています。

血圧・血中脂質・血糖値に関する服薬は、血糖値が基準値以上であった方には、特定保健指導をすすめる通知を郵送しています。

雨水浸透ますの設置に助成金をお出しします

市では、下水道管に流れ込んでしまう屋根雨水を減らすために、「雨水浸透ます設置助成制度」を設けています。

雨水浸透ますとは、屋根に降った雨水を下水道に流さず、地下に浸透させるためのものです。雨水を地下に浸透させることで、湧き水など自然環境の保全を図ることができ、本制度を活用し、大切な水の環境を取り戻しましょう。

対象 市内の既存建物(新築、増築、仮設のものを除く)を所有されている方、または所有者の同意を得た方

※急傾斜地や擁壁上部の土地・地下水が、地表から深さ1m以内の地域・住居および自然環境を害するおそれがあるなどの地域は除きます。

助成金額(1基あたり)
■内径25cmのます... 2万9千円
■内径30cmのます... 3万4千円
■内径35cmのます... 4万8千円

※制度内容や工事等の詳細は、問までお問い合わせください。

問下水道課業務係

「桜の接ぎ木体験会」開催

くにたち花と緑のまちづくり協議会では、市ゆかりの桜の穂木を台木に切り接ぎ、次世代の桜を守り育てる接ぎ木事業を進めています。

本事業では、参加者の皆さまが里親となり、ご自宅で苗木を育てていずれば公園・緑地などに植樹していくことを想定しています。

当日は、(公財)日本花の会から講師を招き、実技指導をしていただきながら作業を行います。未経験者の方も大歓迎です。

日時 9月28日(土)午前10時～正午(受付... 9時30分)

場所 国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ(北1-14-1)

定員 30名(申込先着順)

申込 9月9日(月)より、問まで電話でお申し込みください。

「わいわい畑体験」「秋野菜の収穫体験」開催

市内農家の方の畑で、さつまいもなど秋野菜を収穫します。

期間 10月1日(火)～13日(日)各日午前10時～正午

集合場所 城山さとのいえ(泉5-21-20)
※駐車場はありません。



▲昨年度の落花生収穫の様子。



▶こんなに大きなきさつまいもを収穫できるかも！

費用 収穫する方1名につき500円(当日集金)

申込 9月22日(日)必着までに、①希望さ

問城山さとのいえ ☎(05)5190

※小学生以下のお子さんは、保護者の付き添いが必要です。

問国市保育審議会から答申書が提出されました

国立市保育審議会では、保育所等利用者負担額の算定方法および階層区分について、平成30年8月から7回にわたる審議を行い、「国立市保育審議会答申」を取りまとめました。

向性を決定します。なお、本答申書は、市ホームページ「保育審議会答申について」からご覧いただけます。

問児童青少年課保育・幼稚園係 ☎(07)2427(直通)

市役所敷地内で、献血を実施します。血液は、人工的に造ることができません。

日時 9月20日(金)午前9時30分～11時45分、午後1時～3時45分

旧国立駅舎再築物語 「つばめも訪れるしあわせの駅」

市では現在、旧国立駅舎が解体されたときの主な部材を再利用し、大正15年創建当時の姿に再築する工事を進めています。

旧国立駅舎が駅として利用されていたのは、大正15年～平成18年の80年間。昭和39年には、旧国立駅舎の前に「オリンピック東京大会」の表示塔が建ち(写真右上)、東京で初開催されるオリンピックに市内もお祭りムードとなりました。

また、昭和55年には、国立高校が都立高校で初めて甲子園に出場したことを祝い、旧国立駅舎の前には国立高校の球児をたたえる横断幕が掲げられ(写真右下)、まち中が沸き上がりました。

通勤通学の市民を毎日見守り、多くの人たちにとって思い出の場所だった赤い三角屋根の小さな駅舎。一度は解体されましたが、市指定文化財として、来年4月ごろには「まちの魅力」を発信する拠点としてよみがえります。

問186-8501 富士見台2-47-1 国立駅周辺整備課旧国立駅舎再築物語担当

問sec_kuniseibi@city.kunitachi.lg.jp

問第一給食センター ☎572-4177

問学校給食食材等の放射性物質測定状況についてお知らせします