だい連れでの参加は不可。 ※一度参加した方や、きょう

遺健康課∞725・5422

725·5198

要としていること、所得が定 自ら居住するための住宅を必

※各施設で開所日時が異なり

の各センター等

午前9時55

1 日のが 4 栓診のご安内

1月00%ん快診のご条内					
検診名	対 象	期日	会 場	内 容	定員·費用
肺がん	40歳以上 の方(注)	25日(金)	健康福祉会館	問診、レン トゲン直接 撮影、かく たん検査	180人 1200円
胃がん	35歳以上 の方(注)	20日(日)、21日(月)	健康福祉会館	問診、レン トゲン間接 撮影(パリ ウムを飲み ます)	各日 80人 800円
		23日 (水)	鶴川市民センター		
乳がん	40歳以上 の偶数歳 の女性 (注)	10日(木)、11日(金)、15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)	多摩丘陵病院 (下小山田町1491) 鶴川記念病院 (三輪町1059-1) 南町田病院 (鶴間1008-1) ミーナ町田 ジェイクリニック (原町田4-1-17)	問診、視触 診、マンィー グラフ X (乳房 X 撮影)	各医療 機関 各日 10人 2800円
		10日(木)、11日(金)、12日(土)、15	健康福祉会館		各日 50人

日(火)、16日(水)

問町田市民病院総務課®722·2230

受験資格

1976 (昭和51) 年

4月2日以降に生

まれた、当該資格

を有する、または

2013年春までに取

1972 (昭和47) 年

4月2日以降に生

まれた、当該資格

を有する、または

2013年春までに取 得見込みの方

乓

莲、

高血

糖の要因が重な

低HDLコレステロール 脂質異常(高中性脂肪血 に脂肪が貯まった状態で高血

※試験実施要項と受験申込書は町田市民病院ホームページ

(http://www.machida-city-hospital-tokyo.jp/)、町田市民病

院看護師募集サイト(http://www.nurse-machida.jp/)でダ

ウンロードできます。また、市民病院・市役所・各市民センタ

転車」はいかがでしょうか。

運動も、比較的容易にできま

るといわれている20分以上の

す。さらに、ウォーキングと

メタボリック症候群は内臓

皆さん、

得見込みの方

募集 人員

30人

程度

職 種

看護師

助産師

で動脈硬化が進み易くなり糖

増加が低る

/抑えられていまし

けて、ペダルを軽快に漕いで

皆さんも、交通安全を心掛

ることができます。

めにくく、長く運動を継続す 衝撃が少ないため、足腰を傷

比較しても足首や膝、

腰への

それぞれが合わさること

尿病や心臓病、

さらにある種

た。

ウォーキングの場

2012. 12. 1

間健康課念 725・5178脳725・5198

受診できない方 【共通】 ①既に何らかの自覚症状がある方(病院 で受診して下さい) ②妊娠中または妊娠 の可能性がある方

【肺がん検診】 ①肺に関する疾患で経過観察中、治療中、 手術後の方②自力で立位を保てない方 【胃がん検診】

①胃・十二指腸に関する疾患で経過観察 中、治療中の方②開腹手術または内視鏡 手術後1年未満の方③開腹手術または内 視鏡手術後1年以上で便秘症の方④現在 治療中の急性期の疾患をお持ちの方⑤過 去1年以内に心臓の発作や脳梗塞等の脳 血管疾患を発症したことのある方⑥授乳 中の方⑦検診台の上で自力で回転できな

【乳がん検診】

公開している会議

(月)午前10 2階会議室2

室

(金)午前10 10階会議室10

除の対象となります。

恵では

確定申告の社会保険料控

月下旬に、2012年中に

12月10日

時~正午

12月12日

時~7時

支払いをされた保険

(税(料)

について、納付済額通知を郵

12月14日

(水)午後5

会

市役所本庁舎

市役所本庁舎

4階政策会議

市役所本庁舎

者医療保険料・介

護保険

料

 $-3 \sim 5$

2800円

①乳房に関する疾患で経過観察中、治療 中の方②乳がん手術後10年未満で治療を 継続している方③豊胸手術、水頭症シャ ント術を受けている方④ペースメーカー を装着している方⑤授乳中または卒乳後 半年未満の方⑥自力で立位を保てない方

■ハガキ(検診ごとに1人1枚、ハガキサイズの用紙を利用しての封書も可)に「○○検診申込」と書き、住所・氏名(ふ りがな)・電話番号・生年月日・希望会場・希望日(胃がん検診は第3希望まで・乳がん検診は第5希望まで)を明記し、 12月8日まで(必着)に健康課(〒194-0013、原町田5-8-21、健康福祉会館内)へ(健康課窓口での申し込みも可)。 12月末日までに発送します/定員を超えた場合は、検診日ごとに抽選を行います。抽選にもれた方には、 結果を12月17日に発送します/希望時間の指定はできません。胃がん検診・肺がん検診は午前中を予定しています。なお、 1月は女性が先に検診します/やむを得ず、時間や日程の変更を希望される方は、受診案内が届いてからお問い合わせ下 さい。非負担(無料になる方)については、受診者に郵送される申込書に記載しています。

対象の年齢は、いずれも年度内(2012年4月1日~2013年3月31日)に誕生日を迎えて達する年齢です。 ※上記検診はいずれも町田市民で、職場等で検診の機会のない方が対象です。肺がん・胃がん検診は年度内(2012年4月~2013 年3月)に1回受診できます。乳がん検診は2年に1回受診できます。

(内線7412)

採用日

2013年

4月1日

日程等

○郵送受付

12月26日(水)

まで(必着)

○持込受付

26日 (水)

○試験日

12月25日(火)

1月12日(土)

会議名

町田市情報公開

町田市特別職報

酬等及び政務調

町田市教育委員

送します。

料としてご利用下さい。

年末調整などのため、

個人情報保護

検

診



2 0

年1月~6月生ま

トダイヤル

(§724·56

幼

児

食

講

習

会

定 25 組

(申し込み順)

申12月3日から電話でイベン

健

康

づく

内幼児期の栄養と保育につい

ての話、試食、グループ

相談

場健康福祉会館 分~11時45分 1月18日(金)

お知ら

れの子どもとその保護者

56

都民住宅入居東京都施行型 [空き家 (128戸)] 都内に居住していること、 者

> 〇募集案内配布場所 配布)をご覧下さい。 募集案内(12月3日~11 等の条件があります。 住宅供給公社町田窓口センタ められた基準に該当すること 所 市役所本庁舎1階総合案 各市民センター、 詳細は 東京都 音に

> > できます。

集

田・鶴川の各駅前連絡 |崎・玉川学園文化 町

(東京都住宅供

事前に電話で職員課 会議当日に教育総務課 (市役所本庁舎10階、悉 724・2172) で受け付け 限り受け付け 4 (募集期間中のみ)、 集課30・3498・889 給公社)募集センター都営募 置JKK東京

知国を保 後期・

傍聴のご案内

申し込み

事前に電話で市政情報

課 (☎724 ⋅ 8407) へ

(™724 · 2199) へ

定

3人

(申し込

み順)

10人

(申し込

み順)

国民健康保険税·後期高齢 お 送 り L ま す

営革

介護納付済額通

र्वरप्रयुष्ठ

(町田市医師会)

ています。 肪は内臓

メタボ対策に 性は、余 ンが乏し 臓脂肪として蓄積しやすくな っています。 分なエネルギーは内 い男性や閉経後の女

乗る女性 調べた米国 0人を、 には有酸 す。閉経前の女性1万800 不要な脂肪を取り除くため 週に4時間以上自転車に 16年以上にわたって 国のある大学の研究 素運動が効果的で 加齢に伴う体重

脂肪とし モンのエ を減らする 防し改善さ いいます。 経前の女性の場合、女性ホル このような危険な状態を予 余分なエネルギーは皮下 ことが大切です。閉 ストロゲンの作用

て蓄積するので、脂 に貯まりにくくなっ 一方、このホルモ られず、 ネルギーとして利用され始め す。また、風を受けて体温が で運動を始めることができま いという結果でした。 上がりにくいので、脂肪がエ 自転車は、

めのギアにすれば、軽い負荷 抑えられましたが、 時速4・ 続するのに適しています。軽 いと運動の効果を期待できな 8 ㎞未満ではあまり効果がみ 合は、 ある程度の速度でな |速4・8 有酸素運動を継

25 年金課納付係☎724·21 電話でお問い合わせ下さい。 者医療保険料について=保険 問国民健康保険税・後期高齢 に必要な場合は、直接または 介護保険課保険料係◎724 4364 介護保険料について=

宅供給公社ホームページで募

※募集の申込書等は東京都住

集期間中に限りダウンロ

ビジネス戦略講座

募集センターに届いたものに

甲郵送で12月4日までに公社

12 月 22 日 国際標準化戦略] 【中小企業のグローバル化と \pm 午後1時

4時30分 場桜美林大学プラネッ

市建物住宅対策課®724·

町

題②国際標準化と知財戦略③ 内①ISO経営の必要性と 辺キャンパス

現代中小企業の生き残りと経 ト淵野 課

即住所・氏名・連絡先を明記 **応**130人(申し込み順) 氏③桜美芸 講①高橋 授·土屋勉男氏 長•高 規格協会技術顧問·原田節雄 F 橋義郎氏 ② Ā 林大学大学院客員教 マネジメント研究所 XまたはEメールで (財) 日本

観光課◎724・2129₩

050 • 3101 • 9615

97.0438

町田市産業

問同大学院経営学研究科®7 kaneyama@obirin.ac.jp) < °

せせらぎの里 町田市自然休暇村 (長野県川上村)

FAXでのお問い合わせは M 0267・99・2240

桜美林大学大学院経営学研究

797·8633

6月分の利用 12月1日から受付開始 (6月1日~30日)

電話受付です 亟 0120・55・2838 ※6月11日、12日は利用できません。

※3月1日~5月15日は改修工事のため利用できません。

大地沢青少年センタ

6月分の利用 12月1日から受付開始 初日の午前8時30分~午後1時の受付分は抽選、 午後 1 時以降は申し込み順に受け付けます 電話受付です 🕾 782・3800

※申し込みできる方は市内在住、在勤、在学の方が過半数のグループまたは個人です。 ※6月4日、11日、18日、25日は利用できません。

FAXでのお問い合わせは EXX 782・6815

申告書類作成の ーで配布します。郵送・持ち込みは町田市民病院総務課へ/採 用条件等は募集要項を十分に確認して下さい。