

催し・講座

おいしく!楽しく!健康に!

男性料理教室

栄養バランスが良く、繰り返し作れるメニューを調理・会食します。

※市内在住の65歳以上の料理初心者の男性で、全回参加できる方

日 10月10日(火)、17日(火)、25日(水)、いずれも午前10時~午後1時、全3回
場 町田市民フォーラム

定 20人(抽選、結果は9月26日ごろ発送)

費 2000円(食材費等)

申 9月6日正午~12日にイベントダイアル(☎724・5656)コード170906B)へ。

※当日の詳細は、町田市シルバー人材センター(☎723・2147、受付時間=午前9時~午後4時)へお問い合わせ下さい。

問 高齢者福祉課☎724・2146

はじめよう

シニア健康づくり講座

【かんたん!ロコモ予防コース】

※市内在住の、医師から運動制限を受けていない原則全回参加できる満65歳以上の方

日 ①10月12日、19日、26日、11月2日、いずれも木曜日午前10時~11時30分②10月19日、26日、11月2日、9日、いずれも木曜日午後1時30分~3時、各全4回

場 ①市立総合体育館②市立室内プール

※②は1階会議室で行います。

内 ロコモ予防に効果的な筋力・バランス能力を鍛える講座、介護予防に関するミニ講座

定 ①30人②20人(いずれも抽選、結

果は9月26日ごろ発送)

費 400円(資料代)

申 9月6日正午~12日にイベントダイアル(☎724・5656)コード①170906C②170906D)へ(両会場への申し込みは不可)。

※会場については、①市立総合体育館(☎724・3440)②市立室内プール(☎792・7761)へお問い合わせ下さい。

問 高齢者福祉課☎724・2146

ロコモ予防!

歩く力測定会

※運動に支障のない65歳以上の方で、次の地域にお住まいの方 ①能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、真光寺、鶴川②下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、根岸町、根岸、函師町③玉川学園、東玉川学園、南大谷

日 ①9月14日(木)午後2時~4時②9月22日(金)午前9時~正午③9月29日(金)午後1時45分~4時

場 ①鶴川市民センター②忠生市民センター③特別養護老人ホームレガメ町田

内 立つ・歩く等の移動に必要なバランス能力や筋力を測定し、測定結果を今後の生活や運動習慣につなげる

講 ①健康運動指導士・柴田智氏②健康運動指導士・久野秀隆氏③介護予防運動指導士・橋井健太郎氏

定 ①25人②40人③30人(いずれも申し込み順)

申 ①9月1日午前9時~8日午後5時に電話で鶴川第2高齢者支援センター(☎737・7292)へ②9月1日午前10時~15日午後5時に電話で忠生第1高齢者支援センター(☎797・8032)へ③9月1日午前9時~27日午後4時に電話で町田第3高齢者支援センター(☎710・3378)へ。

※当日の詳細については、各高齢者支援センターへお問い合わせ下さい。

問 高齢者福祉課☎724・2146

歌って 踊って 楽しく 健康長寿をめざそう

音楽体操教室

懐かしの歌や音楽に合わせて体を動かすなど、無理なくできる体操教室です。

※市内在住の、医師から運動制限を受けていない原則全回参加できる満60歳以上の方

日 ①10月13日、20日、27日、いずれも金曜日午後1時30分~2時30分②10月17日、24日、31日、いずれも火曜日午後1時30分~2時30分、各全3回
場 ①ふれあい桜館②ふれあいまっこく館

定 ①30人②20人(いずれもふれあい館の利用登録がない方を優先のうえ、抽選)

申 9月6日正午~12日にイベントダイアル(☎724・5656)コード①170906E②170906F)へ(両会場への申し込みは不可)。

※参加には、ふれあい館の利用券の作成(無料)が必要です。身分証明書(保険証等)と2つの緊急連絡先が必要になりますので持参して下さい。※会場については、①ふれあい桜館(☎797・2971)②ふれあいまっこく館(☎724・5076)へお問い合わせ

下さい。

問 高齢者福祉課☎724・2146

家族介護者教室

※市内在宅高齢者の家族介護者

日 ①9月10日(日)午前10時~正午②9月22日(金)午後1時30分~3時

場 ①特別養護老人ホーム美郷(小山ヶ丘)②サンシルバー町田(相原)

内 ①初期認知症、認知症の方との同居②心の健康管理と生活環境の見直し

定 ①40人②15人(いずれも申し込み順)

申 電話で①堺第2高齢者支援センター(☎797・0200)へ②堺第1高齢者支援センター(☎770・2558)へ。

問 高齢者福祉課☎724・2140

シルバー親善ゲートボール大会

※市内在住の80歳以上(昭和12年以前生まれ)の方

※チーム戦のため、申し込み後に主催者がチーム分け(無作為)をします。

日 10月5日(木)午前9時~午後4時(予備日は6日)

場 木曽山崎グラウンド

申 所定の用紙(町田市ゲートボール協会に有り)に記入し、9月12日午後3時までに直接同協会(せりがや会館内、☎722・2253、月・土・日曜日は除く)へ。

問 高齢者福祉課☎724・2141

あなたの優しさをあなたのまちに

まちっこベンチを設置しました

問 公園緑地課☎724・4397

5月から募集を始めた「まちっこベンチ制度」に基づき、町田薬師池公園四季彩の杜薬師池に3基、つくし野宮まえ児童公園に1基を新たに設置しました(8月15日現在)。

今後も随時募集していますので、詳細はお問い合わせ下さい。

【まちっこベンチ制度とは】

記念プレートを付けたベンチを寄附していただく制度です。ベンチは5種類の中から選べ、ご自身で設置する公園を選ぶことができます。また、記念プレートには希望するメッセージを入れることができます。

○記念プレートのメッセージ例

・おかげさまで夫婦で還暦を迎えることができました。これからも健康でありますように。

申 申込書(公園緑地課(市庁舎8階)に有り、町田市ホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、直接公園緑地課へ。

※詳細は町田市ホームページをご覧ください。



市税の納付は 安心・便利な口座振替を!

問 納税課☎724・2120

口座振替にさせていただくと、各納期に金融機関等に出向く手間が省けるうえ、指定口座から自動的に引き落とされるので、納め忘れがありません。一度登録していただくと、次年度以降も更新手続きは不要です。

利用できる税目は、市・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税です。なお、固定資産税・都市計画税は11月1日まで、市・都民税は12月1日までに申し込みいただくと、いずれも第4期から口座振替が可能です。

※その他の税目については、お問い合わせ下さい。

申 市庁舎、各市民センター、市内金融機関等の窓口を設置の「町田市税口座振替申込書」に必要事項を記入・押印のうえ、申し込み。

※約1か月で登録できます。

※通帳印を使わずに、キャッシュカードのみで申し込みができる「ペイジー口座振替受付サービス」も市庁舎で利用できます。詳細はお問い合わせ下さい。

交付しています

原動機付自転車 オリジナルナンバープレート

問 市民税課☎724・2113

市では、原動機付自転車(総排気量50cc以下・90cc以下・125cc以下)に町田市オリジナルデザインのナンバープレートを交付しています。

今回、下表のとおり番号を追加します。

通常のナンバープレートとの選択制ですが、オリジナルナンバープレートは、先着順で在庫の中から希望の番号を選ぶことができます。また、現在お持ちの通常のナンバープレートとの交換も可能です。新規登録時、通常のナンバープレートとの交換時、いずれの場合も無料で交付しています。

交付場所 市民税課(市庁舎2階)

※通常のナンバープレートは、忠生・鶴川の各市民センターでも交付していますが、オリジナルナンバープレートは、市民税課のみでの交付です。※現在お持ちのオリジナルナンバープレートを、新しいオリジナルナンバープレートに変更することはできません。

※今回追加分のオリジナルナンバープレートの交付は、新規登録・交換ともに、9月4日(月)からです(先着順)。※詳細はお問い合わせ下さい。

市HP [オリジナルナンバー](#) [検索](#)



▲総排気量50cc以下用

オリジナルナンバー追加分

総排気量による種別 ※()内はプレートの色	文字	追加ナンバー
50cc以下(白)	ま	5617~5826
125cc以下(桃)	ま	2895~3474

※末尾が「04・09・42・44・49」の交付はありません。

※総排気量90cc以下(黄)は、ナンバーの追加はなく、在庫分のみです。

ご利用下さい!

移動図書館「[そよかぜ号](#)」

詳細はお問い合わせ下さい。

問 さるびあ図書館☎722・3768

問 町田市立図書館 [検索](#)