健康づくり

転倒予防教室

高齢になると誰もが足腰の衰えを自覚します。体力測定（足底圧力分布、体脂肪、歩幅等）を行い、健康づくりに取り組みましょう。

○対象　市内在住の60歳以上の方で、3日間出席可能な方

※主治医から運動制限等指示を受けている方は、ご遠慮下さい。

○期日　Bコース＝2002年1月5日、12日、26日のいずれも土曜日

○会場　桜美林大学又賜（ゆうし）体育館

※日程の詳細については高齢者福祉課にお問い合わせ下さい。

○時間　午前11時～午後1時

○定員　50人

○費用　90円（初日徴収）

○申し込み　ハガキにコース名・氏名・住所・年齢・電話番号を明記し、12月15日まで（必着）に高齢者福祉課（〒194－8520、中町1－20－23、☎724・2141）へ。

お知らせ

募集

都営住宅入居者

ポイント方式（ひとり親・高齢者・心身障害者・多子・特に所得の低い一般世帯・車いす使用者世帯向）と抽選方式（単身者向・単身者用車いす使用者向・シルバーピア住宅・多家族世帯向・若年ファミリー向定期使用住宅）により都営住宅の入居者を募集します。

※資格など詳しくは、募集の案内をご覧下さい。

○申込用紙配布期間　12月3日～10日（ただし、8日は都庁でのみ配布し、9日は都庁及び市民課駅前連絡所で配布）

○配布場所　住宅課（中町第二庁舎）、市政情報やまびこ（中町分庁舎）、南・なるせ駅前・鶴川・忠生・堺の各市民センター、市民課駅前連絡所・木曽山崎・玉川学園文化・小山の各センター

○応募　郵送で12月13日までに渋谷郵便局（ポイント方式は都庁）に届いたものに限り受け付けます。

問東京都住宅局募集課☎03・5352・1344、町田市住宅課☎724・1130

障害児介助員

市立小・中学校に通う障害児の教育活動充実のため、介助を行っていただきます。

○資格　障害教育に理解のある40歳くらいまでの方（教員免許の有無は不問）

○期間　2002年4月1日～2003年3月31日（休業中は除く）

○勤務時間　午前8時30分～午後4時の間で週30時間以内

○申し込み　履歴書に必要事項を記入し、2002年1月10日午後4時まで（必着）に直接または郵送で指導課就学相談係（〒194－0022、森野1－33－10、☎724・2180）へ。履歴書は返却しません。

※書類審査のうえ、2月中旬に面接を行います。

公開しています

障害者重度化対策検討会

障害者重度化対策検討会を公開します。傍聴を希望される方はあらかじめ12月4日までに障害福祉課（☎724・2147）へご連絡下さい。

○日時　12月5日（水）午前10時から

○会場　市役所地下特別会議室

○定員　40人程度（申し込み順）

福祉のまちづくり推進協議会「第2回既存施設検討部会」会議

既存建築物等のバリアフリー化を推進するための調査及び助成制度等について検討する、福祉のまちづくり推進協議会「第2回既存施設検討部会」を開催します。

傍聴を希望される方は事前に福祉総務課（☎724・2133）へご連絡下さい。

○日時　12月10日（月）午後1時から

○会場　健康福祉会館2階健康教育室

※駐車場はありません。

○定員　10人（申し込み順）

町田市情報公開・個人情報保護運営審議会

町田市情報公開・個人情報保護運営審議会を行います。傍聴を希望される方は、あらかじめ「市政情報やまびこ」（☎724・8407）へご連絡下さい。

○日時　12月10日（月）午前10時～正午

○会場　市役所地下特別会議室

ご案内

「柿ワイン」新酒発売

町田名産の柿ワイン「禅寺丸」の新酒が12月1日から酒販組合傘下の市内酒販店で一斉に販売されます。

今年は原料の柿の収穫量が少なく、販売本数も例年の約半分くらいの量になりそうです。価格は720㎖1本で1300円（税別）です。

問町田酒販組合☎722・1150、農業振興課☎724・2166

薬師台山王塚公園多目的広場「平成14年度利用団体登録」申請受付

薬師台にある山王塚公園多目的広場の利用を希望する団体は、年度ごとに団体登録が必要となりますので申請をして下さい。

○対象　市内在住、在勤の方で構成されたスポーツ団体

○利用スポーツの種目　少年野球（小学生の部）、ソフトボール

○受付期間　2002年1月15日～18日

○受付時間　午前8時30分～午後5時

○受付場所　公園緑地課（木曽庁舎内）

※登録申請時には申請書（公園緑地課にあります）と申請者の印鑑及び構成員名簿（全員の住所・氏名・年齢を明記）が必要です。

問公園緑地課☎793・7611

選挙人名簿ご覧下さい

選挙人名簿（定時登録）をご覧（縦覧）いただけます。今回の定時登録で新たに登録されるのは、昭和56年12月2日までに生まれた方で、平成13年9月1日までに転入届けをし、引き続き平成13年12月1日まで町田市の住民基本台帳に記載されている方です。

※定時登録とは毎年3月、6月、9月、12月（登録月）の1日を基準として2日に登録するものです。

○縦覧期間　12月3日（月）～7日（金）

○時間　午前8時30分～午後5時

○縦覧場所　選挙管理委員会事務局（森野分庁舎2階）

問選挙管理委員会事務局☎724・2168

健康メモ

（町田市医師会）

肥満はこわい 病気のはじまり

欧米化した食生活と慢性の運動不足により、最近日本人に肥満が増えています。肥満は見かけ上太っていて体重が多いことではなく、からだに脂肪が多く付き過ぎたことを言います。そして肥満を判定するにはBMIというものを指標にしています。BMIは体重（kg）÷身長（m）²で求められ、25以上で肥満とされます。

脂肪がからだのどこに付くかにより、肥満は皮下脂肪型肥満（洋梨型）と内臓脂肪型肥満（りんご型）の2つのタイプに分けられます。肥満の原因は食事によって取り入れたカロリーが運動のために消費されたカロリーより多いためにおこります。そして、肥満は怖い病気になりやすいので好ましくないのです。

怖い病気とは糖尿病、高脂血症、高血圧、高尿酸血症・痛風、心臓の病気、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝、関節の病気、生理の異常があげられます。特に内臓脂肪型肥満は生活習慣病を合併しやすいので要注意です。

そこで肥満を解消するには、食事に気をつけること、適度な運動をすることが大切です。しかし、世の中には誤ったダイエット法がたくさん出まわっており、からだをこわしてしまう人もいます。脂肪のみを減らすのが正しいダイエットのやり方ですが、りんごなど安くて1つのものだけを食べてダイエットをすると、からだに必要な筋肉や骨まで減ってしまい致命的なことになります。そのため、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの全ての栄養素をまんべんなくとってダイエットしましょう。1日3食食べる、間食をしない、寝る前2時間は食べない、ゆっくり食べる、インスタント食品で済ませないなどが大事です。

運動は早歩きで1日20～30分歩く、例えば通勤の途中駅まで大回りをして歩く、食料品の買い出しには少し離れたスーパーまで歩く、マンションの階段を使うなど、運動を普段の生活に取り入れることがポイントです。肥満を正しく理解し、効率よく脂肪を減らして健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

オプティマってなあに？

町田の行財政改革(3)

定員管理の適正化は、効率的な行財政運営にとって不可欠であり、また、極めて重要な課題です。同時に新たな行政需要に対応していく上でも喫緊の課題といえます。

そのため、OPTIMA21では、定員管理の適正化を行財政改革の重要な課題としてとらえ、計画当初から「計画的定員管理の推進」を重点プランの一つに位置付け、取り組んできました。

市の職員の適正な定員基準を考えるにあたっては、総務省で作成する定員モデルとの比較、類似団体（人口や産業構造が類似した自治体）との比較、さらに、市の人口動向と職員数から設定するなどいろいろな方法があります。中でも、人口は事業量の基本的な指標であるため、市では人口動向と職員数が連動する計画とし、職員1人当たりの住民人口に着目するとともに、5年間で5パーセントの定員削減を計画目標としています。

1997年から2001年までの5年間で職員の定員適正化に取り組んできた結果、373人の減員と318人の増員を行い、55人の純減員（市民病院を除く）を行うことができました。

また、今後の人口動態と連動した職員数の具体的な目標は、職員一人あたりの人口を153人とし、2005年までの間に、計算した基準職員数と実際の職員数との差を解消することを目標としており、77人の純減員を図ることとしています。

こうした定員管理の適正化は、事務事業の見直し、組織・機構の見直し、外部委託の推進などの手法によって進めてきました。

特に、今年度からは定員シーリング方式を導入し、今後3年間に各部門において職員数の1パーセントを削減することで86人を捻出し、その一部を新しい行政需要への対応に振り向けることとしています。なぜなら、この5年間における市を取り巻く社会経済環境は、少子高齢化や地方分権推進一括法の施行など大きく変わろうとしている時期であり、このことによって行政需要はかつて無いほど高まっているからです。例えば、介護保険制度、母子保健事業、子育て支援事業などの新たな行政需要の発生や地方分権の進展による都からの事務移管等がありました。市では、こうした新規事業に対しては、必要な人員の配置を行うことにより、行政サービスの充実に努めてきました。

このように、定員管理計画による適正化は、職員の削減だけを目的としているのではなく、新たな行政需要に対応するためにも努力する必要があります。

国民健康保険税 日曜納税相談 窓口を開設します

国民健康保険税のお支払いやご相談をお受けする、日曜納税相談窓口を開設します。当日は各種届け出もお受けしますので、ぜひご利用下さい。

○日時　12月16日（日）午前9時～午後4時

○会場　国民健康保険課（市役所2階）

問国民健康保険課☎724・2125