高齢者を対象にした体験型の交通安全講習会

今年度から町田ドライヴィングスクールの協力を得て、体験型の交通安全講習会を開始しました。この事業は、市民（団体）と行政が一体となって取り組むことにより市民の交通安全意識の高揚を図り、悲惨な交通事故を1件でも減少させることを目的としています。

町田市内の交通人身事故数は10年前に比べると、特に高齢者の人身事故数が目立って増加しています（＝下表参照）。

このような状況を考慮して、今年度は町田市みどりクラブ連合会との協力体制のもと、7月から月1回の高齢者を対象とした交通安全講習会を実施しています。

〈講習内容〉
○講話・交通安全映画
○屋内体験講習
①動体視力測定②選択反応検査
○屋外体験講習
①歩行訓練②実車によるコース走行
○講習時間　午前9時～正午
※この交通安全講習会は70歳以上の方が免許更新のために受講しなければならない高齢者講習ではありません。

問交通安全課☎724・1136

熱心な指導を受ける参加者

人身事故数比較（昨年比）	
二輪車	1.4倍
自転車	1.9倍
歩行者	1.4倍
高齢者	2.7倍
高校生	0.9倍
中学生	1.1倍
小学生	1.1倍
未就学児	1.3倍
総数	1.8倍

健康メモ

（町田市医師会）

骨粗しょう症

わが国においては、急速な高齢化に伴い骨粗しょう症の患者さんが年々増加しています。骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減り、もろくなって骨折しやすくなった病態です。また、骨は体内で絶えず古い骨は壊され（骨吸収）新しい骨は作られる（骨形成）のですが、骨粗しょう症は骨吸収が骨形成より盛んになった状態です。20歳代までは骨量は増え骨格が完成します。しかし、一定の年齢、特に女性は50歳前後（閉経後）徐々に骨量は減少していきます。

主な症状は腰や背中が痛む、背中が丸くなる（円背）、背が2～3センチ低くなる、転んだときに骨折しやすくなる等です。高齢者では、転倒により背骨や大腿骨の付け根の骨折で入院となり、そのまま寝たきりになったりもします。骨粗しょう症が重症の方は、転倒しなくても徐々に背骨がつぶれる圧迫骨折をおこします。

骨粗しょう症の予防は、成長時に骨量を増やし高い骨量にしておく、次に女性は閉経前後に骨密度の検査をして早めに骨量の評価をすることをお勧めします。高齢者においては骨量を保つのも大切ですが、転倒による骨折をしないよう注意することが重要です。

骨粗しょう症の検査は骨量測定検査、レントゲン、血液、尿検査などがあります。1年に1回は検査をして骨量の増減を調べておくことを勧めます。

食事療法はカルシウムを多く含む乳製品、大豆製品、小魚や海草等を毎日食事に取り入れること。1日のカルシウム摂取量は800mg以上を目標として下さい。日本人が欧米の人と比べるとカルシウム摂取量が低いのは牛乳、ヨーグルトやチーズ等の摂取量が少ないことがあげられます。牛乳コップいっぱいのカルシウム量が220mgですが閉経後の女性は高コレステロール血症になりやすいので、低脂肪の牛乳が良いかと思います。運動療法は歩行、ジョギング、水泳や自転車等が良いです。歩行では1日朝夕2回に分け、約8000歩、1回20～30分位が適当です。運動することにより骨量の増加、筋力増加や反射神経の強化ができます。それにより運動機能を高め転倒防止ができ骨折予防につながります。

治療薬は、骨の形成を促すビタミンD、カルシウム、ビタミンKや骨吸収を抑制するビスフォスフォネート、また、最近ではラロキシフェン等骨粗しょう症の予防や治療に良い薬があります。お年を召されてもいつまでも健康な骨であるように、骨粗しょう症を理解し早めに予防および治療することをお勧めします。

ピーポくん町田情報

町田警察署生活安全課☎722・0110
町田市安全対策課☎724・3254

「振り込め詐欺」被害が依然として発生しています

本年1月～7月28日現在、町田市内での「振り込め詐欺」被害は40件発生し、被害総額は5700万円を超えています。

この現状打破のために犯行の手口と防犯対策を紹介します。

【犯行手口のあれこれ】

1．警察官や弁護士、鉄道関係者を名乗って、痴漢による逮捕を免がれるための示談金を請求する。

〈例〉

「○○警察の□□と言います。実はお宅のご主人（お子さん・お孫さん）が電車内で痴漢をして逮捕されています。相手の人が示談しても良いと言っていますので、至急200万円を口座に振り込んで下さい。早くしないと示談できなくなりますので、あと30分の間に振り込んで下さい。」

これは「痴漢示談金名目」という手口で、最近、非常に多くなっています。

2．実際には融資しないにもかかわらず融資する旨の文書等を送付し、融資を申し込んできた者に対し保証金名目に金を口座に振り込ませる。

〈例〉

「自宅に消費者金融を名乗る会社から融資する旨のハガキが送られてきたので、300万円の融資を受けようと電話したところ、「保証金として15万円振り込んで下さい」といわれ、その後も「返済能力を確認します」といわれ、数回にわたり指定された口座に現金を振り込んだが、その後、融資金の振込みはなかった」これは、「融資保証金詐欺」という手口で、これも非常に多く発生しています。

このほか、架空の事実を口実に料金を請求する「架空請求詐欺」も発生しています。

【被害にあわないための防犯対策】

被害を防止するためには、この種の電話を受けたとき、それが事実かどうかを本人に確認しなければなりません。

そこで、本人の携帯電話番号や勤務先の電話番号、家族の連絡先などを把握しておき、いつでも確実に連絡が取れるようにしておきましょう。

【電話を受けた方に】

○動揺しない。あわてない。

電話を切ったあと、すぐに事実を確認して下さい。

○警察が示談の仲介をすることは絶対にありません。

○弁護士や保険会社が事件、交通事故直後に示談金の振込みを勧めることはありません。

○すぐにお金を振り込まない。

お金を振り込む前に、自分の家族や親戚、警察に相談して下さい。

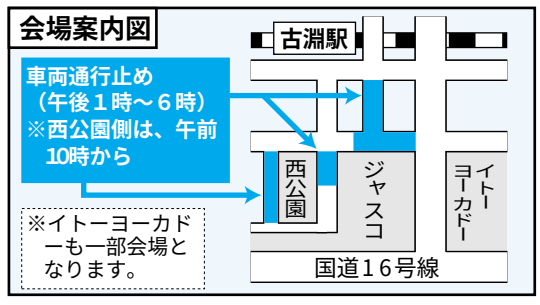
「振り込め詐欺」は、家族の安否を思う気持ち等を利用した卑劣な犯罪です。少しでも変だと思ったらすぐに110番をして下さい。

となりのまちから　相模原市

相模原よさこいRANBU！

「よさこい踊り」は、若者を中心にしたチームが鳴子を持って自由なパフォーマンスを楽しむ演舞です。エネルギッシュで、ダイナミックな踊りをぜひご覧ください。

日　時　9月18日（日）午後1時～午後6時
会　場　古淵駅前通り線（駅～ジャスコ）、古淵西公園ほか（下図参照）
※会場周辺は交通規制が行われますので、ご協力をお願いします。
問相模原よさこいＲＡＮＢＵ！
実行委員会事務局の河原さん（青史堂印刷内）
☎748・3921



10月1日から ごみの有料化が始まります

問ごみ減量課☎797・0530 FAX797・5374

9月5日から
ごみの指定収集袋を販売

10月1日から実施するごみの有料化に伴い、指定収集袋の販売を9月5日から開始します。ステッカーのある小売店やスーパー、コンビニエンスストアなどでお買い求め下さい。

このステッカーが市指定収集袋の取扱店の目印です。

指定収集袋の価格と種類（各10枚入）				
	大袋（40リットル相当）	中袋（20リットル相当）	小袋（10リットル相当）	ミニ袋（5リットル相当）
可燃ごみ用（黄色）	800円	400円	200円	100円
不燃ごみ用（緑色）				

お詫びします

現在戸別に配布しています「町田市指定収集袋取扱店のお知らせ」のボランティア袋・おむつ専用袋配布場所表中、南収集事務所の電話番号が誤っていました。正しくは、☎795・9815です。訂正してお詫びします。

「多摩地域における都市計画道路の整備方針（中間のまとめ）」にご意見をお寄せ下さい

町田市では、都市計画道路を計画的・効率的に整備するため、東京都と多摩地域の関係市町との共同により、「多摩地域における都市計画道路の整備方針（第三次事業化計画）」の検討を進めています。このたび、この整備方針の「中間のまとめ」を公表しましたのでお知らせします。

※関係市町…現在未着手の都市計画道路を有している多摩地域の26市及び2町（瑞穂町、日の出町）

整備方針の概要

整備方針では、未着手の都市計画道路を対象にその必要性を確認し、今後10年間に優先的に整備すべき路線の選定（第三次事業化計画の策定）を行います。中間のまとめでは、道路整備の基本的な方向をとりまとめるとともに、必要性の確認と優先整備路線の選定に際しての評価の基準などを提案しています。

また、第三次事業化計画に入らなかった路線について、地権者の負担軽減を図るため、都市計画道路区域内の建築制限の緩和の適用を検討しています。

整備方針の流れ
道路整備の基本目標
↓
必要性の確認
↓
優先整備路線の選定
（第三次事業化計画の策定）
【H18～H27】

ご意見・ご提案をお寄せ下さい

中間のまとめに対するご意見・ご提案を募集します。10月7日（金）までに、ハガキ、手紙にてお寄せ下さい。都ホームページから送ることも可能です。

中間のまとめは、町田市建設総務課、都市計画課の各窓口や都ホームページなどでご覧になれます。

○送り先　東京都都市整備局街路計画課（〒163－8001）
都ホームページ　http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/
問町田市建設総務課☎724・1124、町田市都市計画課☎709・0564、または東京都都市整備局街路計画課☎03・5388・3387