

小山中央小学校新設に伴う 建築計画説明会を開催

児童の増加に伴い新たに建設予定の小学校の建築計画説明会を次のとおり行います。

日時及び会場 8月29日(水)
午後7時から小山ヶ丘小学校体育館、9月9日(日) 午後2時
30分から小山小学校体育館

内容 新設小学校の計画概要説明

問 施設課 ☎724・2553、営繕課 ☎724・1269

環境にやさしい家にしてみませんか?

【住宅用太陽光発電システム設置補助金申請を受けています】

市では、その設置に要する費用の一部を補助しています。申請書の受付は境川クリーンセンター内環境保全課で行っています。

対象 市内に住宅等を所有し、原則として市税を完納している方
対象となるシステム 太陽電池出力が10キロワット未満の太陽光

補助金の交付額 3万円に太陽電池モジュールの最大出力を乗じて得た額(20万円を限度)

申し込み 住宅用太陽光発電システムの設置前に、申請書を出して下さい。既に設置しているもの及び工事に着手しているものは、補助対象になりません

申請書及び概要パンフレットは、環境保全課で配布しています。また、町田市ホームページからもダウンロードできます。

問 環境保全課 ☎724・2711

耐震改修に伴う減額申請はお早めに

1982年(昭和57年)1月1日以前に建築した住宅(共同住宅・居住部分が家屋全体の2分の1以上ある併用住宅・区分所有の住宅を含む)を、現行の建築基準法の耐震基準に適合させるよう工事費30万円以上の改修工事を行った場合、申請により、下表のとおり固定資産税が減額されます。

減額対象 一戸あたり120㎡相当分まで

減額割合 改修した住宅に係る固定資産税額の2分の1

申し込み 建築士等が発行する現行の耐震基準に適合した改修工事であることを証明書を添付し、

改修時期	減額期間
2006年1月1日から 2009年12月31日	改修工事を行った 翌年度から3年度分
2010年1月1日から 2012年12月31日	改修工事を行った 翌年度から2年度分
2013年1月1日から 2015年12月31日	改修工事を行った 翌年度から1年度分

改修後3か月以内に資産税課へ申請書を提出して下さい。
問 資産税課 ☎724・2118



認知症に強い脳をつくる暮らしのヒント

最近、物忘れやうっかりミスが気になりませんか? 認知症はこうした症状がひどくなって、自立した生活が難しくなっていく病気です。

他の病気と同様に、早期発見・対応が何より大切です。表1の項目に当てはまるなど気になる徴候があれば、早目にかかりつけ医などに相談しましょう。

研究の進歩から、頭を使う生活や人との交流、日常的な運動の習慣化などを暮らしの中に取り入れることにより、認知症の発症を遅らせることが可能であることがわかってきました。表2はそのポイントです。

市では(特)認知症予防サポートセンターと地域住民と協働し

表1 認知症のサイン(当てはまる項目にチェックして下さい)

周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる。自分で電話番号を調べて、電話かけをしていない。今日が何月何日か分からない時がある。

表2 認知症に強い脳をつくる暮らしのヒント

有酸素運動を取り入れて脳の血流をよくしましょう!(ウォーキング、サイクリング、水泳など) 認知症になりかけたときに低下する3つの能力を鍛えましょう!

エピソード記憶: 過去のできごとを思い出すこと(1日前の日記を書くなど) 注意分割機能: 2つのことを同時に進めていくこと(人と話す、2つの料理を同時に作るなど) 計画力: 手順を考えて計画すること(旅行プランを立てる、新しい料理を考えるなど)

町田の生ごみみたい肥で育った 長野県川上村産レタスが配られました



「ごみの減量、資源化に向け具体的な方策を検討し市に提案することに取り組んでいる、ごみゼロ市民会議が川上村の農家に協力を得て、生ごみみたい肥で育てられたレタスが7月20日、市役所の駐車場などで配られました。

短時間ながら石阪市長も配布のお手伝いに参加し、用意された約1000個のレタスは午前中に品切れになりました。

献血にご協力を

市役所で献血を行います

輸血用血液の需要は年々増加しています。医療技術が発達した現在でも、血液は作ることができず、また長期の保存もできません。病院では輸血技術の進歩に伴い、常に新鮮な血液が必要とされています。

皆さんのご協力をお願いします。

期日 8月16日(木)

受付時間 午前10時~午後3時30分

会場 市役所本庁舎1階市民フロア

問 福祉総務課 ☎724・2537、☎724・1187

70歳以上の方への 指定収集ごみ袋の無料配布が遅れています

市では70歳以上の高齢者の方へ指定収集ごみ袋を無料配布しています。当初予定していた配布期間は7月1日から7月31日とお知らせしましたが、予定より遅れている地域が一部ございます。

大変ご迷惑をおかけしておりますが、今しばらくお待ちいただきますようお願いいたします。

問 ごみ減量課 ☎797・0530、高齢者福祉課 ☎724・4048

健康案内

検診

基本健康診査 子宮がん検診

町田市医師会の協力で実施するものです。

対象 町田市民で勤務先等で健康診査の機会のない、基本健康診査は18歳以上の方、子宮がん検診は20歳以上の女性の方

受診期間 基本健康診査は原則として誕生日とその翌月、子宮がん検診は通年(どちらも年度内1回)

受診方法 健康手帳(お持ちでない方には病・医院で交付します)、保険証等をお持ちになり、病・医院の一般診療時間内に受診して下さい。

健康課に申し込む必要はありません。

検診日時が決まっている病・医院がありますのでご注意ください。

会場 町田市医師会加入の実施病・医院(必要な方には病・医院の一覧表を送付します。健康課までご連絡下さい。なお、一覧表は町田市ホームページからもご覧になれます)

町田市民病院は、一次検診の実施機関ではありません。

【子宮がん検診】
検診内容 問診、視診、内診、検体採取検査(頸部)

子宮筋腫等で子宮手術を受けた方は、細胞が採取できない場合があります。事前に医師と相談のうえ、検診を受けて下さい。

費用 1000円

支払方法 受診する際に病・医院に現金でお支払い下さい。

【非負担者について】
次の方は無料となります。
お老人保健法医療受給者証をお持ちの方
高齢受給者証をお持ちの方
市民税非課税世帯の方
生活保護受給世帯の方
病・医院の窓口で渡される受診票を出して下さい。

問 健康課 ☎725・5178

健康づくり講習会

【高血圧・高脂血症予防4日間コース】
健康課 ☎725・5178

左表の日程で生活習慣病予防について一緒に勉強してみませんか。専門スタッフが適切な栄養摂取、運動、休養等についてアドバイスします。

対象 血液検査結果がわかる健康診査結果票(おおむね4か月以内のもの)をお持ちの方で4日間参加でき、左表のどれか数値の幅にあてはまる方

会場 健康福祉会館
定員 24人(抽選)

申し込み 8月27日までに電話で健康課へ

成人歯科健康診査

対象 健診日に30~65歳の町田市民(年度内に1回受けられます)

内容 問診、虫歯・歯周疾患の診査、歯列咬合・粘膜・顎関節症・口腔清掃状態のチェック、予防指導

費用 400円

申し込み 協力歯科医院に直接お申し込み下さい。

健康手帳をお持ちの方はご持参下さい。

【非負担者について】

日時	内容
1日目 9月5日(水) 13:30~16:00	・病態についての講話(医師) ・予防食についての話(栄養士)
2日目 9月12日(水) 9:30~12:30	・食べ方について(栄養士) ・調理実習
3日目 9月19日(水) 午前または午後	・個別相談(栄養士、保健師) 「私の改善点と目標」
4日目 9月26日(水) 13:30~16:00	・運動の話と実技(運動指導員) ・目標と休養(保健師)

要指導レベルの検査値
最大血圧 130~159mmHg 最小血圧 85~99mmHg
総コレステロール 200~259mg/dl HDLコレステロール 34~39mg/dl
中性脂肪 150~299mg/dl