

ポリオ集団予防接種日程表

問 健康課 ☎725・5422

Table with 3 columns: 1回目 (Date), 2回目 (2008年) (Date), 会場 (Venue). Rows list dates from 10/3 to 10/26 and corresponding venues like 健康福祉会館, 南市民センター, etc.

健康案内

予防接種

ポリオ

急性灰白髄炎(ポリオ)の予防接種を左表の日程で行います。

対象 接種日現在、生後3か月以上7歳6か月未満のお子さん

接種回数 6週間以上の間隔で2回

受付・開催時間 午後1時40分～2時40分

妊婦歯科健康診査

対象 妊娠16週～27週の初妊婦

検診

健康づくり

講演会

「あかちゃん」の病気と対応

小児科医師があかちゃんのかかりやすい病気や症状とその対応について講演します。

対象 乳児(0歳児)の保護者

日時 10月3日(水) 午前10時～11時15分(午前9時30分～9時50分受付)

会場 健康福祉会館2階

講師 小児科医師・渡邊智子氏

定員 40人(申し込み順)

申し込み 電話で9月11日正午から町田市コールセンター(☎724・5656)へ。

薬の相談

現在飲んでいる薬の効果や副作用について日ごろ気になっている方、ぜひこの機会においで下さい。

日時 9月27日(木) 午前9時30分～10時45分

会場 小山市民センター

定員 10人(申し込み順)

申し込み 電話で健康課(☎725・5178)へ。

予防栄養講習会

対象 市内在住で高脂血症の気になる方

日時 10月2日(火) 午後1時

町田市 ホームページ バナー広告募集!

市民生活に関連の深いウェブサイトをもちのお店や会社等のバナー広告を募集します。

【募集期間】9月14日(金)まで

応募資格 市内または近隣市に事業所を有する事業主

公序良俗に反するおそれのあるもの、政治・宗教に関するもの、

30分～4時(午後1時10分から受付)

会場 健康福祉会館

内容・講師 高脂血症はどんな病気が? 保健師、食生活の注意点について、栄養士、試食とグループワーク

定員 50人(申し込み順)

申し込み 電話で9月11日～28日に町田市コールセンター(☎724・5656)へ。

問 健康課 ☎725・5178

お知らせ

ご案内

地域のとりくみ

応援します!

地域・テーマコミュニティ協働事業補助制度

町内会・自治会や子ども会などの地域の団体(地域コミュニティ)と、専門のテーマを持って活動しているNPO法人やボランティア団体(テーマコミュニティ)が連携・協力して事業を行う場合に、その事業費を補助します。

補助対象 地域コミュニティ(町内会・自治会、子ども会、老

意見広告等は掲載できません。掲載箇所 町田市ホームページ

掲載期間 11月1日～2008年3月31日。ただし、申し込みは1枠1か月単位です。

掲載料 1枠(縦50ピクセル×横130ピクセル) 1か月あたり3万円

募集枠数 8枠

ご希望の方には、募集案内等をお送りします。詳細は広報広聴課(☎724・2101)へお問い合わせ下さい。

人クラブ、商店会、地域のまちづくり団体など)または、テーマコミュニティ(NPO法人、任意のボランティア団体など)

補助金額 事業に必要な経費の4分の3以内(上限は10万円)

申し込み 11月30日(金)までに申請(第2回締め切り)

希望する団体は、市民活動振興課へご相談下さい。

問 市民活動振興課 ☎723・2891

統計調査にご協力を

総務省では、10月1日現在で就業構造基本調査を行います。

この調査は統計法に基づいて実施される国の重要な調査であり、調査結果は雇用政策や経済政策を立案する際の基礎資料として利用されます。

調査対象地域の世帯の皆さんには、調査員がリーフレットを配布しています。

調査をお願いします。調査をお願いします。調査をお願いします。

調査に関する問い合わせは、町田市コールセンター(☎724・5656)へ。

問 総務課 ☎724・2106



外に出て、心にも体にも良い刺激を!

最近、寝たきりや認知症の大きな原因として、「閉じこもり」が注目を集めています。「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家の中で過ごし、さらに1週間以上も外出しないような状態をいいます。このような不活発な生活を続けると、図1のように、寝たきり・認知症へとつながります。表1・認知症へとつながります。表1の項目に当てはまる方は、要注意です。

まずは、家の中から屋外へ少しずつでも確実に生活空間を広げることから始めましょう。できれば週に3～4回は外出し、さらに人との交流を加えると、一層効果的です。

表2・表3に社会参加や仲間づくりを目的に、地域で行われている活動をいくつか紹介します。この他にも、地域のサービスや情報を積極的に活用して、活動的に充実した生活を目指しましょう!

表1 閉じこもりのサイン (当てはまる項目にチェックして下さい) 外出は週に1回未満である。 昨年と比べて、外出の回数が減った。

表2 社会参加・仲間づくり 高齢者福祉センター: 市内に6か所あり、歌や囲碁などを楽しんでいます。(問 高齢者福祉課 ☎724・2141) ゲートボール: 仲間づくり、健康づくりに最適なスポーツです。(問 町田市ゲートボール協会 ☎722・2253) 老人クラブ: 地域の高齢者が自主的に組織した団体です。(問 町田市老人クラブ連合会 ☎725・4613) ふれあいサロン: 市内各地域で、仲間づくりを目的として開催しています。(問 町田市社会福祉協議会 ☎722・4898) ボランティア: いつでも誰にでもできる活動です。(問 町田ボランティアセンター ☎725・4465) シルバー人材センター: 働くことに生きがいや求め、社会参加できます。(問 町田市シルバー人材センター ☎723・2147) 授産センター: 就労が困難な方に働く場と仕事を提供します。(問 授産センター ☎793・2305)

表3 健康づくりや生きがい・趣味の講座 (事業や講座の案内は、本紙催し欄等をご覧ください。) 介護予防教室: 市内各所で介護予防の普及啓発。いきいきたいむ: 各高齢者福祉センターで、ボールを使った体操。わくわく講座 シルバーカレッジ: 生きがい・趣味活動の講座。IT講習: 初心者向けのパソコン講習。料理教室: 簡単に栄養バランスの良い食事作りと会食会。高齢者筋力トレーニング: 日常生活に必要な筋力を活性化させるトレーニング。デイ銭湯: 市内3か所の公衆浴場で簡単な体操などの後入浴。

図1 閉じこもりから寝たきり・認知症へ

閉じこもり

運動機能の低下: 筋力は1週間の安静で10~15%衰えるといわれています。心臓や肺の機能低下: 3週間の安静で20~30%衰えるといわれています。精神機能の低下: 認知症発症の危険が8倍になります。その他: 消化機能が低下し、食欲低下や便秘になります。

寝たきり・認知症

必ず事前に医療機関にお問い合わせ下さい。

麻しん(はしか) ワクチン未接種の方に緊急予防接種を実施しています

市では、麻しん(はしか)の流行に伴い、市民の健康を守り感染拡大を防ぐために緊急の予防接種を無料で実施しています。

対象 市内在住の2歳～中学3年生で麻しんワクチン、または、麻しん風しん混合(MR)ワクチンの接種を一度も受けたことがなく、麻しん(はしか)にかかった

こののではない方(ただし、定期予防接種第2期対象者を除く)。

接種ワクチン 麻しんワクチン 供給再開まで麻しん・風しん混合(MR)ワクチン

実施期間 12月31日(月)まで 実施場所 町田市個別予防接種

問 高齢者福祉課 ☎724・2146

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422

問 健康課 ☎725・5422