

人口と世帯
(外国人含む)

人口 423,821人
男 208,944人
女 214,377人
(前月より508人増)
世帯 182,451世帯
(前月より468世帯増)
(2010年4月1日現在)

発行・町田市 編集・政策経営部広報広聴課広報係
〒194-8520 東京都町田市市中町1-20-23
市役所の代表電話042・722・3111
町田市コールセンター ☎042・724・5656

☎042・724・5600
発行日・毎月3回1の日(1日、11日、21日)

ホームページ <http://www.city.machida.tokyo.jp/>



携帯電話用
QRコード

今号の紙面から

2面

健康案内特集

4面

運転免許証を返納した高齢者へ住基カードを無料交付

5面

参議院選挙における20歳代の投票立会人募集



所在地 原町田4-10-20
「ぽっぽ町田」1階、☎850・9311

業務日時 年中無休(年末年始を除く)
午前10時～午後7時

町田ツーリストギャラリーがオープンしました

☎産業観光課 ☎724・2128



まちの駅「ぽっぽ町田」1階に、町田市の観光情報の新たな発信拠点として、「町田ツーリストギャラリー」がオープンしました。
町田市観光コンベンション協会の運営スタッフが常駐し、市内の観光施設、イベント、飲食店や地場産品などに関する幅広い情報提供を行います。
ぜひご利用下さい。



五十嵐忠町田市消防団長

町田市消防団長に 五十嵐忠氏が 就任

町田市消防団長に4月1日付けで五十嵐忠氏が就任しました。任期は2年です。
五十嵐氏は昭和51年の入団以来、分団長・副団長などを歴任。今後、市民生活の安全と生命財産を守るため、町田市消防団員660人の指揮を執ります。
☎防災安全課 ☎724・2107



見事なしゃくやく、
花名：ダイアナ

町田ぼたん園では「ぼたんしゃくやく祭り」を開催中です。30種400株のしゃくやくと遅咲きのぼたんが華麗な花の饗宴を繰り広げています。

町田ぼたん園 芍薬(しゃくやく)が見ごろとなります

薬師池公園の北西、町田ぼたん園やふるさと農具館のそばにある野津田町の畑では、黄色がまぶしい菜の花が見ごろです。これは地元農家が組織する七国山ふれあいの里組合が栽培しているものです。花を楽しんだ後はなたねを収穫して「七国山なたね油」として販売しています。

※車で道のり抜けはできません。
☎ふるさと農具館 ☎736・8380



(2009年撮影)



交通小田急線町田駅北口POPビル先21番乗り場から、本町田經由野津田車庫または鶴川駅行きバスで、「薬師ヶ丘」下車。鶴川駅0番乗り場から本町田經由町田駅行きバスで「薬師ヶ丘」下車。菜の花畑は徒歩10分、町田ぼたん園は徒歩7分



いつまでも 自分らしく 輝くために

いつまでも自分らしさを保つためには…年とともに現れる「老化」は、ある程度仕方のないこと。しかし、そのまま放っておけば、体は弱るばかりです。生活するうえで支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりします。そうなる前に危険な老化のサインを早期に発見し、早期に対応していくことが大切です。市では介護予防健診(生活機能評価)の機会や下記の事業を用意し、皆さんを応援しています。



市で行っている介護予防事業

★訪問指導

看護師・栄養士がご自宅で相談を受けます

★元気アップ講座

飲み込む力をつける体操など口の手入れや体力に合わせた運動方法などを学びます

★…このマークの事業は介護予防健診を受けた方に案内します

いきいきタイム

60歳以上の方 有酸素運動でマイペースに筋力アップ!

シルバーカレッジ

まだまだ教養を深めたい方に



デイ銭湯

市内3か所の銭湯で入浴やおしゃべりを楽しみ、簡単な体操も学べます



パソコン講習

電源の入れ方から丁寧に指導します!

この他にもいろいろな事業を本紙でお知らせしています。お気軽にご参加下さい。



男性料理教室

自分の食事は自分で作りたい、という「男性限定」の教室です



わくわく講座

中国語や歌を楽しむ講座、絵手紙作りなど、趣味を広げてみませんか?

参加を希望する方は…☎高齢者福祉課 ☎724・2146、または、お住まいの地域の地域包括支援センターへ
いつまでも自分のことは自分でやりたい!と思ったら、今日から介護予防をはじめてみましょう!

介護予防健診とは? (生活機能評価)

満65歳以上の町田市介護保険被保険者証(水色)をお持ちの要介護・要支援の認定を受けていない方が対象です。

介護が必要な状態にならないように、日々の生活を維持するために大切な心身の機能に、老化のサインが現れていないかを確認する健診です。以下の6つの項目についてのチェックと医師による診査・検査を行います。

- ①手段的日常生活動作の低下
- ②低栄養
- ③運動器の機能低下
- ④口腔機能の低下
- ⑤閉じこもり・うつ
- ⑥認知症

介護予防事業とは?

「前より転びやすくなったかもしれない…」そんなサインに気づいた方を対象に実施します。集中的に行うトレーニングに参加した方が、元気にしっかりとご飯が食べられて、いつまでもイキイキ楽しく過ごせるようになることを目指している事業です。

まずは、介護予防健診で今の状態を確認しましょう!