

健康案内

検診

妊婦歯科健康診査

対 妊娠16週〜27週の初妊婦
 ※27週を超えた方は健康課へお問い合わせ下さい。
 日 11月2日(水) 午後1時〜2時10分受け付け(所要時間は約1時間)
 場 健康福祉会館
 内 歯科健康診査・歯科相談、正しい歯のみがき方等
 定 15人(申し込み順)
 申 10月11日から電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。
 問 健康課 ☎725・5414 FAX 725・5198

予防接種

高齢者インフルエンザ
 予防接種

ワクチンの効果が現れるまで約2週間程度かかります。12月中旬までに受けましょう。接種回数は1回です。
 対 市内在住の65歳以上の方
 ※その他の対象者についてはお問い合わせ下さい。
 日 10月15日(土)〜12月28日(水)

場 市内の契約医療機関
 費 2200円
 ※生活保護受給者、中国残留法人等の支援受給者は無料です。接種の際は必ず証明書をもち下下さい。

※非課税世帯は、今年度は有料です。
 「市外の指定介護老人福祉施設等に入所している方へ」
 市外の医療機関で接種する場合、費用の全額または一部を1人1回助成します。

対 同予防接種の対象者で、市外の指定介護老人福祉施設、介護老人保健施設、指定介護療養型医療施設のいずれかに入所している方
 申 接種前に電話で健康課へ。
 問 健康課 ☎725・5422 FAX 725・5198

健康づくり

健康づくり講習会

「糖尿病予防コース」
 左表の日程で行います。
 対 市内在住で血液検査結果がわかる健診結果表(おおよね4か月以内のもの)をお持ちで、全回参加可能な、次の検査値のいずれかの数値にあてはまる方
 ※検査値・空腹時血糖1110〜125mg/dl、HbA1c 5.5〜6.0%

健康づくり講習会日程表(全4回)

日時	内容
11月10日(木) 午後1時30分〜4時	糖尿病と検査値(医師)、予防食について(栄養士)
11月17日(木) 午後1時30分〜4時	運動の話と実技(運動指導士)、ストレスと休養(保健師)
11月25日(金) 午前10時〜午後3時30分	個別相談「私の目標」(栄養士、保健師)
11月30日(水) 午前9時30分〜午後0時30分	食べ方、調理実習(栄養士)

場 健康福祉会館

メタボ予防改善講習会

対 市内在住の方
 日 11月11日(金) 午前9時50分〜正午
 場 健康福祉会館
 内 メタボリックシンドロームとは、II保健師、食生活の注意点について、II栄養士、試食とグループワーク
 定 40人(申し込み順)
 申 10月11日〜11月1日に電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。
 問 健康課 ☎725・5178 FAX 725・5198

市民公開講座

みんなで治す!糖尿病

日 11月12日(土) 午前10時30分〜正午
 場 町田市市民病院
 内 ①糖尿病によく!食事と運動②家族で見つめる糖尿病③

公開している会議 傍聴のご案内

会議名	日時	会場	定員	申し込み
町田市都市計画審議会	10月17日(月) 午前10時〜正午	本庁舎5階第一委員会室	10人(申し込み順)	事前に電話で都市計画課(☎709-0561)へ
介護保険苦情相談調整会議	10月18日(火) 午後6時30分〜8時	健康福祉会館2階健康教育室	5人(申し込み順)	10月17日までに電話で高齢者福祉課(☎724-4048)へ
町田市長期計画審議会	10月27日(木) 午後2時〜5時	町田市民フォーラム3階男女平等推進センター一会議室	5人(申し込み順)	10月11日午前9時〜20日午後5時に電話でイベントダイヤル(☎724-5656)へ 問 企画政策課 ☎724-2103

お知らせ

募集

町田市立小・中学校
 産休育休代替教員・
 講師・栄養士の登録

ご案内

第3期の申請を受け付けます
 2011年度町田市住宅用太陽光発電システム設置補助事業
 対 新たに住宅用太陽光発電システムを設置する方(既に設置しているもの、工事に着手しているものは対象外)

今日から実行!血糖値をさげるためにできること。食事・運動・そして最小限の薬
 ※手話通訳があります。
 講 町田市市民病院①栄養科、神経科、リハビリテーション科
 ②看護部、検査科、歯科口腔外科、薬剤科③糖尿病・内分
 泌医長 伊藤聡氏
 定 70人(申し込み順)
 申 10月11日正午〜11月5日に電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。保育希望者(1歳6か月以上の未就学児)は併せて申し込みを。
 問 町田市市民病院医事課 ☎722-22330(内線7138)

内 太陽電池モジュールの最大出力に3万円を乗じて得た額を補助(限度額は20万円)
 ※予算額を超えた場合は抽選を行います。
 申 申請書を10月25日〜11月4日の平日午前9時〜午後5時(正午〜午後1時を除く)に直接環境総務課(町田リサイクル文化センター内、☎797・9611 FAX 797・5374)へ。
 ※申請は設置前に行ってください。
 ※申請書・パンフレットは、環境総務課、各市民センター、市民相談室等で配布しています(町田市ホームページ)

でダウンロードも可。
 第5回市民協働フェスティバル「まちカフェ」
 参加団体募集
 市内で活躍する町内会・自治会やNPO法人、ボランティア団体、社会貢献活動団体等と団体交流やPRを行います。

対 市内の町内会・自治会、NPO法人、市民活動団体等
 日 2012年1月29日(日)
 場 町田市民フォーラム
 内 イベント、展示、物販等
 申 10月31日まで
 問 市民協働推進課 ☎723・2891 FAX 723・2946

知っていましたか? 自転車の交通ルール

③ 自転車は正しく安全に乗りましょう



自転車は安全に運転するためのルールをまとめた「自転車安全利用五則」というものがあります。今回はその中の「安全ルールを守る」について解説します。
 安全ルールには次のようなものがあります。
 ○ 飲酒運転の禁止
 酒気を帯びて、自転車を運転してはいけません。
 ○ 二人乗りの禁止
 原則として自転車の2人乗りは、6歳未満の子どもを乗せるなどの場合を除き、禁止されています。
 ○ 並進の禁止
 自転車は、並進可の標識のあるところ以外では、他の自転車と並進することはできません。
 ○ 夜間はライトを点灯
 夜間、自転車で道路を走行するときは、前照灯(ライト)と尾灯(または反射材)をつけなければなりません。
 ○ 傘差し運転等の禁止
 片手で傘を持ちたり、荷物を持つなど、視野を妨げたり自転車の安定性を失う方法で運転してはいけません。

○ 信号を守る
 原則、車道を走行している自転車は、対面する「車両用の信号機」の信号に従わなければなりません。
 ただし、「歩行者・自転車専用の信号機」がある場所では、その信号に従わなければなりません。また、横断歩道を進行する場合は「歩行者用の信号機」に従わなければなりません。
 ○ 交差点での一時停止と安全確認
 一時停止の標識がある場所では、その直前で一時停止をしなければなりません。
 また、狭い道路から広い道路に出る場合は、徐行して安全確認をしなければなりません。
 ○ 携帯電話使用運転等の禁止
 携帯電話を手を持って通話したり、メールをしながら運転してはいけません。
 ひとくちコラム
 ブレーキがない自転車(ピスト)は道路を走行できません
 ピストとは、競輪に代表されるトラック競技に使用される競技用自転車のことです。競技用のため、ブレーキをはじめとする保安部品が備えられていません。そのため、道路上で運転することはできません(ブレーキは前後輪なくはいけません)。道路でピストを運転した場合は、道路交通法違反(制動装置不良違反)となります。
 問 町田市交通安全課 ☎724・1136 FAX 724・1114
 6、町田警察署 ☎722・0110、南大沢警察署 ☎042・653・0110

ご好評により増刷しました 道路景観マップ 町田の景観

手にとってご覧下さい



〜境川ゆくりロード〜
 境川ゆくりロードを中心に、道路から見える風景をイラストで紹介したマップです。10月11日から道路管理課(市役所中町第二庁舎)、各市民センター、町田ツーリストギャラリー等で配布します。
 ※数に限りがあります。
 問 道路管理課 ☎724・3257 FAX 724・1126