

1月のがん検診のご案内

健康課 ☎725・5178 FAX725・5198

Table with columns: 検診名, 対象, 期日, 会場, 内容, 定員・費用, 受診できない方. Rows include 肺がん, 胃がん, 乳がん.

【申請】ハガキ（検診ごとに1人1枚、ハガキサイズの用紙を利用したの封書も可）に「〇〇検診申込」と書き、住所・氏名（ふりがな）・電話番号・生年月日・希望会場・希望日（胃がん検診は第3希望まで・乳がん検診は第5希望まで）を明記し、12月8日まで（必着）に健康課（〒194-0013、原町田5-8-21、健康福祉会館内）へ（健康課窓口での申し込みも可）。

（注）対象の年齢は、いずれも年度内（2012年4月1日～2013年3月31日）に誕生日を迎えて達する年齢です。
※上記検診は、いずれも町田市民で、職場等で検診の機会のない方が対象です。肺がん・胃がん検診は年度内（2012年4月～2013年3月）に1回受診できます。乳がん検診は2年に1回受診できます。

健康案内

健康づくり

幼児食講習会

2011年1月～6月生まれの子どもとその保護者

※一度参加した方や、きょうだい連れでの参加は不可。
日1月18日（金）午前9時55分～11時45分
会場 健康福祉会館
内容 幼児期の栄養と保育についての話、試食、グループ相談

検診



【空き家（120戸）】
都内に居住している方へ

募集

東京都施行型
都民住宅入居者

お知らせ

健康課 ☎725・5198

町田市民病院職員募集

町田市民病院総務課 ☎722・2230（内線7412）

Table with columns: 職種, 募集人員, 受験資格, 日程等, 採用日. Rows include 看護師, 助産師.

※試験実施要項と受験申込書は町田市民病院ホームページ（http://www.machida-city-hospital-tokyo.jp/）、町田市民病院看護師募集サイト（http://www.nurse-machida.jp/）でダウンロードできます。また、市民病院・市役所・各市民センターで配布します。郵送・持ち込みは町田市民病院総務課へ/採用条件等は募集要項を十分に確認して下さい。

公開している会議 傍聴のご案内

Table with columns: 会議名, 日時, 会場, 定員, 申し込み. Rows include 町田市情報公開・個人情報保護運営審議会, 町田市特別職報酬等及び政務調査費審議会, 町田市教育委員会定例会.

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料は、確定申告の社会保険料控除の対象となります。市では1月下旬に、2012年中に支払いをされた保険料（料）について、納付済額通知を郵送します。申告書類作成の資料としてご利用下さい。

自ら居住するための住宅を必要としていること、所得が定められた基準に該当すること等の条件があります。詳細は募集案内（12月3日～11日に配布）をご覧ください。

の各センター等
※各施設で開所日時が異なります。
※募集の申込書等は東京都住宅供給公社ホームページで募集センターに届いたもの限り受け付け。
町田JKK東京（東京都住宅供給公社）募集センター都営募集課 ☎03・3498・889
4（募集期間中のみ）、町田市建物住宅対策課 ☎724・4269

に必要な場合は、直接または電話でお問い合わせ下さい。
国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について
年金課納付係 ☎724・2125、介護保険料係 ☎724・4364
ビジネス戦略講座
「中小企業のグローバル化と国際標準化戦略」
12月22日（土）午後1時～4時30分
場 桜美林大学プラネット湘野辺キャンパス
内 ①ISO経営の必要性と課題 ②国際標準化と知財戦略 ③現代中小企業の生き残り戦略と経営革新

せせらぎの里
町田市自然休暇村（長野県川上村）
6月分の利用 12月1日から受付開始（6月1日～30日）
電話受付です ☎0120・55・2838
※6月11日、12日は利用できません。
※3月1日～5月15日は改修工事のため利用できません。
FAXでのお問い合わせは FAX 0267・99・2240

大地沢青少年センター
6月分の利用 12月1日から受付開始
初日の午前8時30分～午後1時の受付分は抽選、午後1時以降は申し込み順に受け付けます
電話受付です ☎782・3800
※申し込みできる方は市内在住、在勤、在学の方が過半数のグループまたは個人です。
※6月4日、11日、18日、25日は利用できません。
FAXでのお問い合わせは FAX 782・6815

皆さん、メタボ対策に「自転車」はいかがでしょう。
メタボリック症候群は内臓に脂肪が貯まった状態で高血圧、脂質異常（高中性脂肪血症）、低HDLコレステロール血症、高血糖の要因が重なると、それぞれが合わさること動脈硬化が進み易くなり糖尿病や心臓病、さらにある種

健康メモ (町田市医師会)
このような危険な状態を予防し改善するには、内臓脂肪を減らすことが大切です。閉経前の女性の場合、女性ホルモンのエストロゲンの作用で、余分なエネルギーは皮下脂肪として蓄積するので、脂肪は内臓に貯まりにくくなっています。一方、このホルモンが乏しい男性や閉経後の女性には、余分なエネルギーは内臓脂肪として蓄積しやすくなっています。

不要な脂肪を取り除くためには有酸素運動が効果的です。閉経前の女性1万8000人を、16年以上にわたって調べた米国のある大学の研究で、週に4時間以上自転車に乗る女性は、加齢に伴う体重増加が低く抑えられています。一方、ウォーキングの場合

合は、時速4・8kmで1日30分間続ければ体重増加を低く抑えられましたが、時速4・8km未満ではあまり効果がみられず、ある程度の速度でないと運動の効果を期待できないという結果でした。
自転車は、有酸素運動を継続するのに適しています。軽めのギアにすれば、軽い負荷で運動を始めることができます。また、風を受けて体温が上がりにくいので、脂肪がエネルギーとして利用され始めるといわれている20分以上の運動も、比較的容易にできます。さらに、ウォーキングと比較しても足首や膝、腰への衝撃が少ないため、足腰を傷めにくく、長く運動を継続することが出来ます。
皆さんも、交通安全を心掛けて、ペダルを軽快に漕いでみませんか。