

ご案内

国民年金保険料

「10年の後納制度」は9月30日(終)

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付し、将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、9月30日で終了します。

バスツアー

「水マス10年の取り組みをめぐり」

鶴見川流域水マスツアープランの取り組みを知るツアーです。

小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

①上流域編 10月24日(土)、集合はJR横浜線淵野辺駅南口広場、解散はJR横浜線小机駅周辺

②下流域編 11月7日(土)、集合はJR横浜線十日市場駅北口、解散はJR線鶴見駅東口、いずれも午前9時〜午後5時ごろ(荒天中止)

鶴見川流域にある防災や環境保全などの施設見学

駅前連絡所・コンビニでの証明書自動交付

業務・サービスを休止

システムメンテナンスのため、町田・南町田・鶴川の各駅前連絡所の窓口業務とコンビニエンスストアの証明書自動交付サービスを下表のとおり臨時休止します。

※コンビニ交付の再開は、停止日翌日の午前6時30分からです。

業務・サービス 休止日程表

Table with 3 columns: 各駅前連絡所, コンビニ交付, 10月 (3日(土), 4日(日), 17日(土))

○: 利用可能, ×: 臨時休止(利用不可)

八王子年金事務所(☎042-6266-3511)へお申し込み下さい。

町田市保険年金課(☎724-2127 FAX050-3101-5154)

鶴見川流域ふれあいセミナー(鶴見川の防災・環境をまるごと体感)

縦覧・閲覧と意見書の募集

「仮称」南町田計画に関する環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧と意見書の募集

縦覧・閲覧 9月28日(月)〜10月7日(水)、午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日を除く)

意見書の提出 9月28日(月)〜10月7日(水)、午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日を除く)

縦覧・閲覧 9月28日(月)〜10月7日(水)、午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日を除く)

意見書の提出 9月28日(月)〜10月7日(水)、午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日を除く)

縦覧・閲覧 9月28日(月)〜10月7日(水)、午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日を除く)

意見書の提出 9月28日(月)〜10月7日(水)、午前9時30分〜午後4時30分(土・日曜日を除く)

出張教育相談

- 10月6日(火) 堺市民センター
10月8日(木) 忠生市民センター
10月13日(火) 南市民センター
10月15日(木) 鶴川市民センター
10月22日(木) なるせ駅前市民センター
10月29日(木) 小山市市民センター

不登校、体罰、勉強や進路の悩み、親子の関係等でお困りの方は、お気軽にご相談下さい。秘密は厳守します。

時間 午前10時から、11時から

町田市メール配信サービス(防災情報)にご登録をお願いします

町防防災安全課 ☎724-3218 FAX050-3085-6519

日本各地で台風等の影響により、河川氾濫や住宅浸水等の自然災害が相次いでいます。市では、防災情報(大雨注意報・警報、洪水注意報・警報、土砂災害警戒情報、記録的短時間大雨情報等)や、町田市防災行政無線で放送した内容(災害発生・市民の生命身体に関わる情報など)をメールで配信しています。

町田市ホームページまたは右記のQRコードを携帯電話で読み取り、ご登録をお願いします。

防災行政無線で放送した内容は、防災行政無線フリーダイヤルでもご確認いただけます。

0800-800-5181



防災の秋! 地震から身を守るために

町田市を含む南関東地域では、今後30年以内に約70%の確率で大規模地震が発生すると予想されています。

地震による被害を少なくするために、自分・家族で備える「自助」、ご近所同士で助け合う「共助」が特に大切です。

自助の備え: 家具類の転倒・落下・移動防止対策(家の中の備え)、水や食料の備蓄(最低3日分、可能な限り1週間分)

共助の備え: 防火防災訓練

開催します 東京防災セミナー

都から各家庭に届く防災ブ

計7点以上を目指しましょう。点数が高い人は筋肉を保持していると思われま

た。ただし、太ることで膝に負担がかかり、歩行が困難になることがあります。また、食べ過ぎで生活習慣病になることもありますので注意しましょう。

②体力 歩行速度が速い人、握力が強い人、立位バランス(開眼片足立ち)が良い人は長生きする傾向があります。

③社会 家に閉じこもると、認知症になつたり、歩けなくなつたりすることにつながります。

※この記事は5月に行われた暮らしのセミナー「低栄養の本当は怖い話」よく食べて健康に老いる秘訣(講師/東京都健康長寿医療センター研究所・新開省二氏)を基に構成しました。



健康で長生きするために

年を取っても元気に暮らしたい、病気で苦しむことなく長生きしたいと誰もが願っていることでしょう。

東京都健康長寿医療センターでは、日本各地でどのような方が長生きしているか、実際に調べています。

傾向であり、個人の健康状態、体質によつては当てはまらないこともあります。以下は、これらのデータから見ただけです。

消費生活センター ☎725-8805 FAX722-4263