※コンビニ交付の再開は、 り臨時休停止します。

休停止日程表

交付

X

X

X

止日翌日の午前6時30分から

各駅前 連絡所

X

 \bigcirc

臨時休停止(利用不可)

9. 21

駅前連絡所の窓口業務とコン

め、町田・南町田・鶴川の各

問市民課☎724·2123

月6日災=堺市民センター

いることでしょう。

長生きしたいと誰もが願って

だい、 病気で苦しむことなく

年を取っても元気に暮らし

するために

FAX 050 · 3085 · 626

システムメンテナンスのた

が必要です。

O

気を体

動交付サービスを下表のとお

ビニエンスストアの証明書自

2

出張 教育相談

10月29日(水)=小山市民センター10月13日(水)=鶴川市民センター10月13日(水)=鶴川市民センター20月13日(水)=電子では、10月29日(水)=のでは、10

な方が長生きしているか、実

ーでは、日本各地でどのよう

東京都健康長寿医療センタ

3

録済みの住民基本台帳カード

自動交付サービス利用登

業務・サ・

※コンビニ交付のご利用に

ービス

3日(土)

4⊟(⊟)

17日(土)

〇:利用可能

内

玉

民年金保険料

日で終了) 【「10年の後納制度」は9月30 過去10年間に納め忘れた国

民年金保険料を納付し、将来 る「10年の後納制度」は、 の年金額を増やすことができ 月30日で終了します。 10月1日からは3年間に限 9

バ

ス

ごと体感

利用できません。 受給中の方等は、 ります。なお、老齢基礎年金 ますが、納付できる期間が短 り、過去5年間に納め忘れた 国民年金保険料を納付できる く、保険料の加算額が高くな 5年の後納制度」が始まり 後納制度を ぐる

保護者同伴)

■①上流域編=10月24日出、

四小学生以上の方(小学生は

ンの取り組みを知るツアーで

鶴見川流域水マスタープラ

道総務課®724・4290

P電話・PHSの方は©3・ 050 [ナビダイヤル]、I で、国民年金保険料専用ダイ 基礎年金番号を控えたうえ 6731・2015) または ヤル(※0570・011・ 後納制度を利用するには、

> 見駅東口、いずれも午前9時 市場駅北口、解散はJR線鶴

机駅周辺②下流域編=11月7

口広場、解散はJR横浜線小 集合はJR横浜線淵野辺駅南

日出、集合はJR横浜線十日

~鶴見川の防災・環境をまる鶴見川流域ふれあいセミナー **問**町田市保険年金課∞724 1.5154 八王子年金事務所(②042 【水マス10年の取り組みをめ · 2127 FAX 050 · 310 込み下さい。 626・3511) へお申 ツ ア 71·1494、町田市下水 o.nifty.jp) <° 71.3844 **nidea@ne** 10月8日まで②10月22日まで 電話番号・年齢を明記し、 勤の方を優先のうえ抽選) 定45人(鶴見川流域在住、 域鶴見川窓□)◎045・2 間(株)ニデア(ふれあって流 甲住所・氏名(ふりがな)・ (株) ニデア (図045・2 に、 FAXまたは Eメールで

る環境影響評価調査計画書の「(仮称) 南町田計画」に関す 050.3161.6448

縦 閲 の

)縦覧・閲覧

7階)、東京都環境局総務部 報課(市庁舎1階)、 事務所管理課、閲覧==市政情 環境政策課、東京都多摩環境 午前9時3分~午後4時3分 場縦覧=環境保全課(市庁舎 ■9月28日月~10月7日水、 (土・日曜日を除く) 南町田

○意見書の提出

証明書自動交付 ―――――駅前連絡所・コンビニでの

境保全などの施設見学

四鶴見川流域にある防災や環

~午後5時ごろ (荒天中止)

体は、名称・代表者氏名及び 所及び氏名(法人その他の団 **恩見書の提出方法事業名・住**

遺環境保全課◎724・27

•5388•3406)

1 FAX 050 · 3160 · 5

明記し、9月28日~10月19日 東京都の区域内に存する事務 政策課(〒163 送で東京都環境局総務部環境 環境保全の見地からの意見を 所または事業所の所在地)・ 宿区西新宿2-8-1、 (消印有効) に直接または郵 8 0 0 1, 新

=ル配信

確率で大規模地震が発生する は、今後30年以内に約70%の

と予想されています。

地震による被害を少なくす

進めるために]

【もう一歩「自助」「共助」を

月・火・水曜日(祝休日を含

■10月14日/水までの毎週日・

河川氾濫や住宅浸水等の自 日本各地で台風等の影響により、 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 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) 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 `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 ーダイヤルでもご確認いただけます。

0800 • 800 • 51 81

> です。次のような対策を進め 助け合う「共助」が特に大切

ましょう。

けましょう。

を守れる知識・技術を身につ して、ご自身や身近な人の命

場町田消防署本署、忠生・南

7時~8時

時~正午、月~水曜日=午後 時間日曜日・祝休日=午前11

・鶴川・西町田・成瀬の各出

 \Diamond

える「自助」、ご近所同士で るためには、自分・家族で備

防火防災訓練に積極的に参加

地域の自主防災組織主催の



地震から多を守る

地震が発生した時にはどうし 今すぐできる地震への備え、 ック「東京防災」に沿って、

町田市を含む南関東地域で

難施設開設

設訓練(避難施設の

対市内在住の方

※直接会場へおいで下さい。 たらよいかを説明します。

(初期消火や応急手当等)、避

開設•運営)

1

在

中の備え)、水や食料の備蓄

・落下・移動防止対策(家の ○自助の備え…家具類の転倒

(最低3日分、可能な限り1

数包昌宁—

○共助の備え…防火防災訓練

都から

各家庭に届く防災ブ

24 · 21 07 FAX 050 · 3 19、町田市防災安全課©7 問町田消防署◎722・01

健康で長生き 間消費生活センタ -∞725•8805 FAX 722 · 4263

ります。脳と筋肉、どちらも 限り、栄養はバランスよくし ようです。特別な病気がない 少ないのですが、老化が早い うが長生きする傾向がありま る人より、太っている人のほ 不足しているという実態があ っかり取りましょう。75歳以 す。痩せている人は、病気は 上の人は、特にたんぱく質が 粗食」が大敵です。

分類のうち、それぞれ少しで 品、緑黄色野菜、海藻類、 エックし、肉類、魚介類、 も食べたら1点とします。 大豆・大豆製品、牛乳・乳製 油脂類という10 卵

会です。これらの柱それぞれ について見てみましょう。 つの柱は、①栄養②体力③社 健康長寿のために重要な3

データによると、痩せてい ② 体 力 よう。

毎日、自分の食事内容をチ 強い人、 機能を高さ は病気の する傾向が グで筋肉量を増やし、神経筋 運動で心肺機能を高めること 片足立ち)が良い人は長生き 力トレー 歩行速

③ 社 会 止となります。

りするこ になったり、歩けなくなった 家に閉じこもると、認知症 とにつながります。

ともあり ることがな べ過ぎで生活習慣病になるこ 担がかかり、歩行が困難にな てていると思われます。 計7点以上を目指しましょ ただし あります。また、食 、太ることで膝に負 が高い人は筋肉を保

めることは老化の防 ニングやウォーキン 予防になります。筋 があります。有酸素 立位バランス(開眼 ますので注意しまし

所・新開省二氏)」を基に構 都健康長寿医療センター研究 暮らしのセミナー「低栄養の 訣のようです。 をし、地域社会の中で交流を 健康で安心して暮らせるコミ 康に老いる秘訣(講師/東京 本当は怖い話~よく食べて健 ※この記事は5月に行われた 持つ。これが、健康長寿の秘 よい食事をとり、適度に運動 が少ない傾向にあります。 です。住民が仲の良い地域は、 ュニティをつくることが重要 体と頭を活性化させます。 ションをとる機会が増え、身 防ぎ、他の人とコミュニケー しょう。外出は足腰の衰えを 積極的に外出するようにしま うつ状態になる人、虚弱な人 また、地域力を生かして、 たとえ1人暮らしであって 面倒がらずにバランスの

時間午前10時から、 下さい。秘密は厳守します。 困りの方は、お気軽にご相談 の悩み、親と子の関係等でお 体罰、勉強や進路

■事前に電話またはFAXで 546 AX 791 · 0359) 教育センター(※792・6 いずれも50分間)

下は、これらのデータから見 らないこともあります)。以 の傾向であり、個人の健康状 集めています(これは統計上 たお話です。 際に出かけて行き、データを 体質によっては当てはま