

## 催し・講座

### 町田新産業創造センター 創業・起業を 支援します!

経験豊富な専門家があなたの創業をサポートします。

お気軽にご参加下さい。

#### 【ママ知識講座】

基礎知識習得を目的としたセミナーです。

- 日①11月17日(木)午前10時30分～正午②11月17日(木)午後1時30分～3時③11月29日(火)午後1時30分～3時④11月29日(火)午後3時30分～5時

内①人材育成～社内に対しても、社外に対してもリーダーであれ②販路開拓～お客様をファンにする仕事の進め方③経営～小なりといえども企業化せよ④財務～キャッシュフロー経営の勧め

講①②(有)プレジデントコミティ代表取締役・宮本慎氏③④(株)販売開発研究所代表取締役・名倉康裕氏

定各30人(申し込み順)

#### 【なんでも相談会】

創業・起業に関する個別の疑問にお答えします。

- 日11月9日(水)、12日(土)、24日(木)、26日(土)、いずれも午後1時～5時

※相談時間は1人1時間です(要予約)。



#### 場同センター

申電話で同センターへ(同センターホームページで申し込み可)。

問同センター☎850・8525、町田市産業観光課☎724・3296

### スポーツにチャレンジ!

今回は、新しい種目の実施を予定しています。スポーツを普段しない方も、ふるってご参加下さい。

※市内在住、在学の小学生とその保護者(小学4年生以上は子どものみ

の参加可)

- 日11月19日(土)午後0時30分～2時30分

場サン町田旭体育館

※障害物ゲーム、トランポリン、ソフトバレーボール等

講町田市スポーツ推進委員

定60人(申し込み順)

- 日11月2日正午～10日にイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

問スポーツ振興課☎724・4036

貸し出しています～東京家政学院大学

### テニスコート

※東京家政学院大学施設開放利用団体

日土・日曜日(除外日有り)

場同大学砂入り人工芝テニスコート2面(相原町)

申団体登録後、往復ハガキに必要事項を記入し、毎月10日まで(消印有効)にスポーツ振興課(〒194-8520、森野2-2-22)へ。

#### 【利用には団体登録が必要です】

※成人を代表とした、相原町・小山町・小山ヶ丘に在住の方を半数以上含む5人以上でスポーツ保険に加入できる団体

申登録申請書(スポーツ振興課[市庁舎10階]に有り、町田市ホームページでダウンロード可)に記入し、郵送(返信用82円切手を同封)でスポーツ振興課へ。

※後日登録証を送付します。

問スポーツ振興課☎724・4036

### 町田薬師池公園 四季彩の杜薬師池 町田市菊花展

- 日11月1日(火)～8日(火)、午前8時30分～午後4時(8日は午後2時30分まで)

※会場は薬師池公園芝生広場です。詳細は、本紙10月21日号をご覧ください。

問公園緑地課☎724・4399

## 魅力いっぱい! 三多摩商連まちめぐりプロジェクト 「ぐるり街めぐりBOOK」を配布します

町田・八王子・立川・武蔵野・青梅・府中の商店街で構成する、三多摩商店会連合会では、ガイドブック「ぐるり街めぐりBOOK」を配布します。

これは、三多摩商店会連合会を構成する三多摩エリアの6市の魅力を発掘・発信する「三多摩商連まちめぐりプロジェクト」の一環として作成したもので、各市で行うイベントや魅力ある施設・名所を紹介しています。

ガイドブックに掲載されたイベント会場や観光案内所等では、抽選で素敵な賞品が当たるスタンプラリーを実施しています。ガイドブックを片手に、お出かけ下さい。

開催期間11月1日(火)～12月31日(土)

問町田市商店会連合会☎723・6900

町田市産業観光課☎724・3296



11月5日(土)、6日(日)に開催する「キラリ☆まちだ祭」で特設ブースを設置して配布します。そのほか、産業観光課、町田ツーリストギャラリーで配布します。

## 実施します

問防災安全課☎724・2107

### 町田駅帰宅困難者対策訓練

町田駅周辺地域は、大規模地震等、公共交通機関が停止するような災害が発生した場合に、約1万2000人の帰宅困難者が発生すると想定されています。市では、首都直下地震が発生したことを想定して、鉄道事業者・警察等の各機関と連携のうえ、帰宅困難者対策訓練を実施します。

この訓練では、大規模災害発生時に、鉄道等の公共交通機関が停止することで、帰宅を見合わせた方を受け入れる一時滞在施設の開設などを行います。

町田駅周辺の道路を帰宅困難者役の方が移動しますので、市民の皆さんのご理解ご協力をお願いします。

- 日11月16日(水)午後2時～4時

場JR町田駅、小田急町田駅、町田市民文学館、子どもセンターまあち、JR・小田急町田駅周辺の道路(徒歩の移動)

#### 事業者の方へ～帰宅困難者対策はお済みですか?

震災時に、むやみに移動することは危険です。事業者の方は、駅や集客施設での待機や安全な場所への誘導等、利用者保護のため、一斉帰宅の抑制に努めて下さい。

また、従業員などが待機するための3日分以上の水・食料などの備蓄をお願いします。

# 11月14日は、世界糖尿病デー

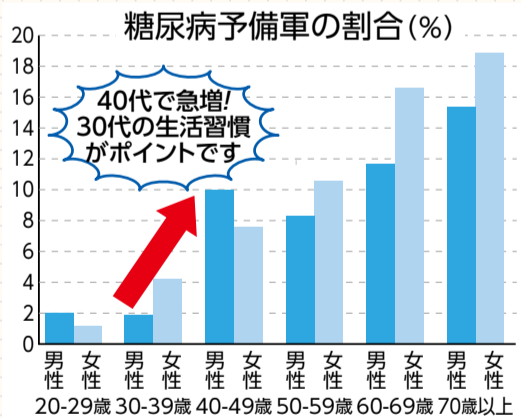
30代から要注意! 毎年の健康診断で定期的な血糖値をチェックしましょう!

糖尿病は年を取ってからの病気だと思いませんか? 40代に入ると糖尿病予備軍が急増しています。

糖尿病は進行すると慢性腎臓病など多くの合併症を引き起こすため、早めに医療機関を受診することが大切です。

市では糖尿病予防に関する事業を行っています。糖尿病を知り、ご自身の健康を見直してみませんか?

※糖尿病予備軍は空腹時血糖値110～125mg/dL、HbA1c(NGSP)値が6.0～6.4%の、糖尿病の可能性を否定できない方のことです。



#### 動きたくなるココロと動けるカラダ ～骨格筋を働かせて糖尿病を予防しよう

ストレッチを正しく行うポイント、運動を継続するコツなどを実技を通してわかりやすく解説します。

- 日11月17日(木)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

場健康福祉会館

講東京医科大学八王子医療センター・天川淑宏氏

定100人程度(申し込み順)

申11月14日までにイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

問健康推進課成人保健係☎725・5178

#### 血糖がよくわかるヒミツの話 2016

直接会場へおいで下さい。

- 日11月26日(土)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分から)

場町田市民病院 南棟3階講義室

講同病院 医師・看護師・薬剤師

定100人(先着順)

問町田市民病院栄養科☎722・2230内線7002

※講演開始までの時間に1階フロアで血糖値・血圧測定ができます。

※当日1階フロアで、食品・口腔ケアのサンプルをお配りします(数に限りがあります)。

#### 栄養講習会～血糖値・HbA1cが気になり始めた方の基礎講座

3日間で、糖尿病の基礎から運動・食事・歯周病との関係まで、トータルに学べる講習会です。

※市内在住の、血糖値やHbA1cが気になる64歳以下の方

- 日①11月24日(木)午後1時15分～4時②11月30日(水)午前もしくは午後1時間程度③12月8日(木)午前9時45分～午後3時45分

場健康福祉会館

内・講①医師講話 中島医院・中島慶子氏、グループワーク、血

管年齢測定②個別相談③調理実習、歯科衛生士講話、運動実技 東京医科大学八王子医療センター・天川淑宏氏

定18人(申し込み順)

費500円(食材料費)

申11月2日正午～13日にイベントダイヤル(☎724・5656)☎161102D)へ。

問保健予防課保健栄養係☎722・7996

※同内容の講習会を2017年2月23日(木)、3月1日(水)、3月9日(木)にも実施します。