

お知らせ

選挙人名簿登録者(定時登録)数が確定しました

選挙人名簿の登録は、年4回、3月・6月・9月と12月に登録する定時登録と、選挙のつど行われる選挙時登録があります。

今回、3月2日(金)に定時登録者数が確定しました。登録者数は、男性7万2千64人、女性7万3千486人、計14万5千550人です。

生活習慣病を防ごう

の発生や進行が予防できます。

予防には、5つの生活改善が必要です。食習慣：1日3食、腹八分目、いろいろな栄養素をバランスよく摂取することが大切です。運動習慣：日常生活の中で、努めて体を動かすことが基本。手軽な「歩く」ことから始めましょう。運動の効果としては、肥満、動脈硬化、高血圧症などの生活習慣病の危険因子を低下させて、虚血性心疾患、脳血管疾患や糖尿病などの疾患の発生を予防する効用があります。休養：休養は、日常生活における肉体的、精神的な疲労を取り除き、身体や精神をリフレッシュするために必要です。疲労回復の鉄則は、一日の疲れは、その日のうちにとるよう

禁煙：たばこは、多くの有害物質を含むため、いろいろな病気の危険因子となります。飲酒：酒は、度を超えると脂肪肝、肝炎などの肝障害はもちろんだこと、糖尿病や胃かいようの原因となったり、悪化させたりします。適正飲酒を心がけましょう。保険年金第1課(☎☎内線284)、保険年金第2課(☎☎内線131、134)

助成金・補助金

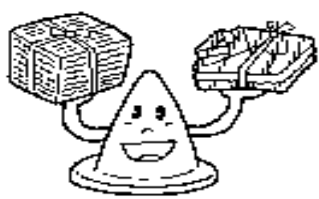
保護者助成金

平成12年10月～平成13年3月分の助成金を支給します。申請期間 3月15日(木)～30日(金)

対象 区市町村と委託契約を受けている、市内外の保育室や家庭福祉員に在籍し、毎月15日以上保育されている子ども(12年度に限り旧田無市内在住者に支給) 助成金額 子ども1人につき月額5千700円

申請方法 児童福祉課や各保育室等にある助成金の受給申請書に保育室等の証明を受け、必要事項を記入して、田無庁舎1階児童福祉課へ提出してください。

児童福祉課(☎☎内線402) 集団回収を実施している団体に古紙やぼろを集団回収してごみ減量にご協力いただいた田無地域の団体に、下半期分(平成12年11月～平成13年3月)の奨励金を交付します。



該当する田無地域の団体は、代表者の印鑑(個人印)と回収業者発行の仕切り伝票

担当課の内線番号の前の☎☎の表記は、☎☎田無庁舎 ☎64・1311(☎☎保谷庁舎 ☎21・2525)を表します。

を持参し、田無庁舎1階ごみ減量対策窓口で申請手続きをしてください。

なお、4月1日から、ごみ減量対策課は保谷庁舎(中町1-5-1)に移転しますの

で、申請期間内に田無庁舎にお越しください。銀行振込もできます。

詳しくは、ごみ減量対策課に問い合わせください。申請期間 3月26日(月)～30日(金)

交付金額 古紙・ぼろ1kg当り8円 団体登録をしていない団体または、再生資源の回収を事業としている団体等には、奨励金の交付ができません。

ごみ減量対策課(☎☎268、269)

国民健康保険

国民健康保険被保険者証が4月から新しくなります

平成13年度は、国民健康保険被保険者証(保険証)の更新の年に当たります。

新しい保険証は、3月下旬までに郵送します。

新しい保険証 一般被保険者世帯：国民健康保険被保険者証(桜色) 退職者医療制度該当世帯：国民健康保険退職被保険者証(水色)

現在、保険医療機関へ入院または通院して、4月以降も継続する見込みの方は、新しい保険証が交付されま

たら、必ず各保険医療機関に提示して確認を受けてください。各保険医療機関では、窓口で、1か月に一度は保険証の確認をすることになってい

ます。新しい保険証が交付されたら必ず内容の確認をお願い

します。保険証に名前が記載されている方で、すでに他の健康保険の資格がある方や、住所の変更がある方は、すぐに届け出てください。

現住所を離れて就学している学生に交付する学保険証(在学証明書が必要)、出張・出稼ぎなどで長期にわたって現住所を離れている方の(選)保険証は、更新のつど申請が必要ですので、保険証を持参のうえ申請してください。

現在使用中の保険証(薄紫色・ペーじユ色)は、有効期限が、3月31日(土)までですのでご注意ください。

保険年金第1課国民健康保険係(☎☎内線283、284)、保険年金第2課保険係(☎☎内線131、134)

国民年金

国民年金資格変更の手続きはお済みですか

新社会人の皆さん、国民年金資格変更の手続きはお済みですか。

国民年金に加入している方は、就職により厚生年金または共済組合に加入したときには、国民年金資格喪失(やめる手続き)の届け出が必要となります。

年金手帳・会社で発行された健康保険証・印鑑をお持ちになって、手続きをしてください。

保険年金第1課国民年金係(☎☎内線285、286)、保険年金第2課年金係(☎☎内線132、133)

防災行政無線の放送時間・曲目変更



防災行政無線(固定系)によるミュージックチャイムの放送時間が、4月1日(日)から8月31日(金)まで、午後6時の放送となります。

同日より曲目を変更し、夕焼け小焼けを放送します。防災行政無線と放送目的防災行政無線は、非常災害が発生した場合、避難、救援、

市民会館・コールド無の施設が利用できない日程

市民会館・コールド無の施設は、左記の期間中、市民文化祭等のため、一部利用できませんので、あらかじめご了承ください。

市民会館 公会堂 10月20日(土)～21日(日)、10月25日(木)～11月5日(月)：全日

市民会館・プレイルーム 10月25日(木)～11月5日(月)：全日

市民会館(☎63・5381) コールド無(☎69・5006) 会議室・展示室 10月21日

献血にご協力を!

医療に使われる血液の確保は、献血に対するご理解とご協力に支えられています。

寒い時期は献血者が減少しますが、必要量の確保のため、多くの市民の皆さんのご協力をお願いします。