

在宅介護支援センターだより③②

～あなたの生活自立度はどのくらいですか～

手段的自立：活動的な日常生活をおくるための動作能力をはかります。

バスや電車を使って一人で外出できますか	はい	いいえ
日用品の買い物ができますか	はい	いいえ
自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ
請求書の支払いができますか	はい	いいえ
銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	はい	いいえ

知的能動性：余暇や創作などの積極的な知的活動能力をはかります。

年金などの書類が書けますか	はい	いいえ
新聞を読んでいますか	はい	いいえ
本を読んでいますか	はい	いいえ
健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ

社会的役割：地域で社会的な役割を果たす能力をはかります。

友達の家を訪ねることがありますか	はい	いいえ
家族や友達の相談にのることはありますか	はい	いいえ
病人を見舞うことができますか	はい	いいえ
若い人に自分から話しかけることはありますか	はい	いいえ

合計 「はい」が1点で13点満点です

(東京都老人総合研究所)

表の合計点数が高いほど、健康を保ち、自立した生活をしていることとなります。皆さんも確認してみましょう。

「自立した生活」とは、必ずしも何から何まで自分で行うこととは限りません。できない部分は、介護保険や町のサービスを上手に利用して生活することも、立派な「自立した生活」です。

町では、住民税非課税世帯

の一人暮らしの方や老人世帯の方に、簡易な日常生活の援助を行う「軽度生活援助事業」を実施しています。

買い物や布干干しなど、日常生活上のちょっとした手助けをするものなので、困ったときはお気軽にお問い合わせください。

町 在宅介護支援センター
 おおあみ緑の里 ☎(73) 5146
 杜の街 ☎(70) 1666

がん検診の申し込みがはじまります

がん検診の申込方法は、往復はがきによる申し込みと、健康福祉課窓口による申し込みの2つの方法があります。申込方法を確認の上、申し込んでください。

平成18年度検診日程表(春)

検診名	日程	会場	対象	内容	負担金
胃がん検診	4月14日(金)午前	農村環境改善センターいずみの里	昭和41年3月31日以前生まれの方	胃バリウム検査	1,000円 (70歳以上の方は500円)
	4月15日(土)午前	保健センター			
	4月17日(月)午前				
乳がん検診	4月20日(木)午前	農村環境改善センターいずみの里	昭和51年3月31日以前生まれの女性	超音波エコー検査 : 30~49歳 マンモグラフィ検査 : 50歳以上	800円 (70歳以上の方は400円)
	4月20日(木)午後	保健センター			
	4月21日(金)午前・午後 4月22日(土)午前				
子宮がん検診			昭和61年3月31日以前生まれの女性	子宮頸部細胞検査	
骨粗しょう症予防検診		乳がん検診と同日実施	昭和11年4月1日~昭和62年3月31日生まれの女性	かかとの超音波検査	700円

秋に実施予定の検診(健診)については、健康カレンダー(3月下旬ごろ配布予定)をご覧ください

申込方法
 往復はがき
 記入方法「健康カレンダー」の裏面および区長回覧文書の記入例を確認してください。
 返信用はがきで検診の日程をお知らせしますので、返信用には何も記入しないでください

注意事項
 ・必ず、希望の検診名を明記してください。
 ・1検診につき、往復はがき1枚の申し込みとなります。
 ・乳がん検診・子宮がん検診・骨粗しょう症検診を同日で複数受診したい場合は、1枚で申し込むことができます

健康福祉課窓口
 記入方法「窓口で検診申込書に必要事項を記入してください。」

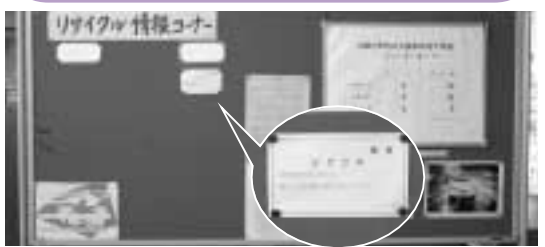
注意事項
 ・検診の日程をお知らせしますので、希望の検診数の官製はがき(無記入のもの)を持参してください。
 申込締切「3月31日(金)必着」
 ☎(72) 8321

「ごみ収集カレンダー」配布

今月下旬に区・自治会を通じて、ごみの分別方法などを掲載した平成18年度版ごみ収集カレンダー「家庭ごみの出し方」を配布する予定です。

また、区・自治会に加入されていないご家庭は、生活環境課、中部コミュニティセンター、白里出張所に用意してありますので利用ください。アスベストを含む家庭用品

「譲ります・求めますコーナー」の利用を




皆さんから寄せられたリサイクル情報を公開しています。

- ▶ 公開場所 = 役場 1階ロビー
- ▶ 情報掲載期間 = 3週間程度
- ▶ 取り扱いできないもの = 食料品、化粧品、動植物、貴金属、危険物等

☎(70) 0386

「お忘れなく」
3月は使用済み乾電池の収集月



指定収集日の午前8時までに中身の見える袋に入れて集積所に出してください(今年度から専用袋は廃止)。

なお、ボタン型乾電池、充電式ニカド電池やバッテリーは販売店等に引き取ってもらってください。


☎(70) 0386



は、ほかの金属類と分けて、製品または袋に「アスベスト」と表示し、金属類の収集日に、指定袋に入れて出してください

☎(70) 0386

町サッカーフェスティバル(小学生)



左から積田祐貴さん、積田秀輔さん、湯田拓郎さん

この大会に、積田秀輔さん(大網中2年)、積田祐貴さん(大網中1年)、湯田拓郎さん(増穂中2年)が所属する千葉東リトルシニアが関東代表チームとして出場します。全国優勝できるように、皆さんも応援をお願いします。

この大会に、積田秀輔さん(大網中2年)、積田祐貴さん(大網中1年)、湯田拓郎さん(増穂中2年)が所属する千葉東リトルシニアが関東代表チームとして出場します。全国優勝できるように、皆さんも応援をお願いします。

この大会に、積田秀輔さん(大網中2年)、積田祐貴さん(大網中1年)、湯田拓郎さん(増穂中2年)が所属する千葉東リトルシニアが関東代表チームとして出場します。全国優勝できるように、皆さんも応援をお願いします。

町営駐輪場の定期利用申請

町営駐輪場の平成18年度定期利用の受付(ステッカー・許可証等の交付)を行います。

3月23日以降は窓口が大変混雑しますので、早めに申請をお願いします。

- ▶ 受付開始日 = 3月13日(月)
- ▶ 交付開始日 = 3月23日(木)

3月22日(水)以前は申請受付のみとなり、ステッカー・許可証等の交付は23日(木)以降になります

利用料(上段は月額、下段は年額)

利用される方	自転車		原動機付自転車	
	一般	学生	一般	学生
町内	1,500円	500円	2,000円	750円
	16,500円	5,500円	22,000円	8,250円
町外	2,000円	750円	3,000円	1,000円
	22,000円	8,250円	33,000円	11,000円

▶ 申請に必要な物
 新規利用：申請書、印鑑、身分を証するもの、原付の場合は車台番号・標識番号、自転車の場合は車体番号・防犯登録番号
 継続利用：利用許可証、身分を証するもの
 学生の方は、のどちらの場合でも学生証などの証するものが必要

☎(73) 8308
 生活環境課交通防犯係 ☎(70) 0387