



♪ 写生コンクール

園内の好きな動物や植物を観察しながら描いた作品を募集します。

対象 幼児・小学生

参加費 無料

サイズ 画用紙八つ切り

※画材は自由です。

応募方法 11月29日(日) (必着) までに、作品の裏に「住所・氏名・年齢(学年)・性別・電話番号」を記入し、郵送または直接動物公園へ

表彰 羽村市動物公園園長賞など  
※応募は一人1枚まで、未発表の作品に限ります。

※直接来園する方は、入園料が必要です。

問合せ 動物公園 ☎ 579-4041  
〒205-0012 羽村市羽 4122



■ 10月のKOYOMI湯

殺菌・保湿効果のある「よもぎの湯」です。

■ 10月のイベント情報

まぐろ祭り

毎年大人気のまぐろ祭り。

今年も、羽村市五ノ神囃子保存会が出演します。

期 日 10月17日(土)

■ 11月のイベント情報

第4回ワインの夕べ

昨年も大好評だった「ワインの夕べ」を、11月21日(土)に行います。

問合せ 自然休暇村  
良いな 自然はいいな  
☎ 0120-47-4017 ☎ 0551-48-4017

結婚相手紹介サービスは、契約期間が2か月を超え、契約金額が5万円を超える場合、「特定商取引法」により、契約書面を受け取った日から8日間は、クーリング・オフ(無条件解約)ができます。また、中途解約も可能です。

業者が請求できる解約料の上限は、サービス提供前であれば3万円、サービス提供後の場合は、利用済み料金と解約料として2万円または契約残額の2割のいずれか低い額と定められています。

相談者には、クーリング・オフをするようアドバイスしました。

結婚相手紹介サービスは、入会すれば必ず理想の人と出会える、結婚できるというものではありません。契約内容も複雑な場合が多いようです。契約する場合は、過度な期待はせず、取引条件や中途解約などの重要事項について確認し、十分納得した上で契約することが大切です。

問合せ 消費生活センター ☎ 555-1111

Q 教えて！

インターネットでの結婚相手紹介サービスを知り、説明を聞くだけのつもりで事務所に行ったところ、担当者から強く登録を勧められ、断り切れずに契約してしまいました。解約したいのですが、どうすればよいでしょうか。

A お答えします！

業者が請求できる解約料の上限は、サービス提供前であれば3万円、サービス提供後の場合は、利用済み料金と解約料として2万円または契約残額の2割のいずれか低い額と定められています。

相談者には、クーリング・オフをするようアドバイスしました。

結婚相手紹介サービスは、入会すれば必ず理想の人と出会える、結婚できるというものではありません。契約内容も複雑な場合が多いようです。契約する場合は、過度な期待はせず、取引条件や中途解約などの重要事項について確認し、十分納得した上で契約することが大切です。

消費生活センター

結婚相手紹介サービスの契約を解約したいのですが…



教えて！

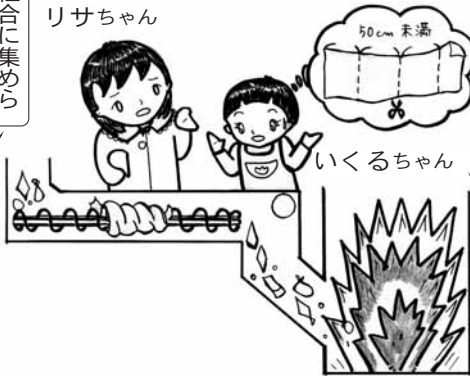


困ったら、まず消費生活センターへ

リサちゃんといくちゃんのこれもやってね！  
＜なんで長さ50cm未満に切るの！？の巻＞

西多摩衛生組合に集められた「燃やせるごみ」は、スクリューで一定量を送り出した後、焼却炉で燃やされるのよ。

リサちゃん



いくちゃん

長さが50cm以上あるものは、このスクリューにかまらまって、機械を故障させる原因となるの。

だから、「燃やせるごみ」は、50cmより小さく切らないといけないんだね！

# 人ごとと思っていませんか？

## 内臓脂肪症候群くメタボリックシンドロームく

### 最終回

9月1日号からシリーズでお知らせしている「メタボリックシンドローム」最終回は、健康診査の結果別アドバイスです。

「メタボリックシンドローム」と言われたら、あなたの生活を見直す「チャンス」としてとらえましょう！

#### ●要医療の方

健康診査を受けてそのままになっていませんか。自覚症状はなくても、病気が進行している場合があります。症状が出る前に、必ず医療機関で受診してください。

#### ●異常なし・要観察の方

異常なしでも、現在の状態を維持・改善するために、日常生活の習慣を振り返り、一つでも健康によい習慣を身に付けませんか。そして、これからも毎年健康診査を受け、メタボリックシンドロームになりそうな傾向がないか、定期的に確認しましょう。

要観察で定期的な検査を勧められた方は、医師の指示に従いましょう。

#### ●特定保健指導の案内が届いた方

健康診査の結果、「将来、生活習慣病となる危険性の高い方」には、特定保健指導の案内を送付します。

食事や運動、飲酒や喫煙などの習慣で気になることはありませんか。生活習慣を変えることで、病気の発症を防ぐことが可能です。

特定保健指導では、約6か月間、保健師・栄養士がサポーターとなり、健康づくりの取組みを応援します。また、それぞれの生活に合わせ、無理なく生活習慣を改善できるポイントをお伝えします。

※国民健康保険に加入している方は、11月以降に通知を送付する予定です。

健康づくりを応援します！

●まだ特定健康診査を受けていない方

加入している健康保険によって実施時期、実施機関が異なります。

国民健康保険と長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入している方は、10月31日（土）まで市内の医療機関で受診することができます。

社会保険に加入している方は、加入している保険者へ問い合わせてください。

#### ●そのほかの健康づくり事業

市では、特定保健指導以外にも加入している健康保険に関係なく、健康づくり事業を行っています。

▽がん検診（胃・肺・大腸・乳房・子宮）  
▽健康料理講習会  
▽健康栄養相談 など

いずれも、実施時期や対象要件などがあります。詳しくは、保健センターへ問い合わせてください。

#### ●健康フェアへ行くころ

10月11日（日）に富士見公園で行う第18回羽村市健康フェアでも、メタボリックシンドロームの予防や健康づくりについて紹介します。



さっそく参加しよう！  
今がチャンス！

#### 男性のためのダイエット講座

～ヘルスアップ！シェイプアップ！の秘訣～

無理なく健康的にシェイプアップするための秘訣を紹介します。

日時 11月7日（土）午後2時～4時  
会場 保健センター  
対象 市内在住の男性  
定員 30人（先着順）  
費用 無料

※当日は、動きやすい服装でお越しください。最近の健康診断の結果をお持ちの方は、持参してください。

申込み 10月6日（火）午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

問合せ

□ 特定健康診査・特定保健指導について  
…保険年金課保険係

□ 健康づくり事業について…保健センター  
☎ 5555-1111

## 表彰

### ■平成21年度東京都功労者表彰

川崎明夫さん (羽村市議会議員)

長年にわたり市 (町) 議会議員として自治の振興に尽くされ、市の発展に貢献されています。

問合せ 秘書課秘書係

山本啓史さん (元羽村市町内会連合会長)  
松澤清一さん (元栄町第二町内会長)

長年にわたり、地域活動に従事され、地域の発展と自治の進展、コミュニティ活動の活性化に貢献されました。

問合せ 生活安全課地域振興係

## 暮らし

### ■チャイム放送の時刻変更

10月1日(木)から、防災無線によるチャイムの放送時刻を、午後4時30分に変更します。

毎日鳴らしているチャイムは、防災無線の機能確保のための試験放送が主な目的ですが、子どもたちの帰宅時間の目安としても利用しやすいように放送しています。

問合せ 生活安全課防災係

### ■屋外広告物の正しい設置を

建築物の屋上や壁面などに設置する大型の広告塔や広告物は、適正に設置・管理しないと落下や倒壊などの危険性があります。また、一般の看板なども、無秩序・大量に表示するとまちの景観を損ねることとなります。屋外広告物は、ルールを守って正しく設置してください。

屋外広告物とは、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示するもので、看板・立て看板・はり紙・はり札・広告塔・広告板・建物やそのほかの工作物などに掲示または表示するもの、ならびにこれらに類するものです。民地や事業所の敷地内のもので、要件を満たしている場合は、営利的なものはもちろん、絵・商標・シンボルマークなど、すべてが屋外広告物となります。

屋外広告物法、東京都屋外広告物条例により、表示できる区域や広告物の規格などが定められています。届け出をしなかった者や違反者には罰則が適用される場合があります。

設置には、事前の申請が必要です。詳しくは、問い合わせください。

問合せ 土木課道路公園係

### ■便利な自動交付機の利用を

羽村市民カードをお持ちで暗証番号を登録している方は、住民票の写しと印鑑登録証明書を自動交付機で取得することができます。

申請書への記入は不要で、交付機にカードを入れ、暗証番号を入力するだけで取得することができます。ぜひ、利用してください。

設置場所・利用時間 (年末年始を除く)

■市役所1階ロビー (祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

■市役所地下1階警備員室前

午前8時30分～午後9時

※羽村駅西口連絡所の自動交付機は、撤去しました。

問合せ 市民課受付係

### ■横田基地の演習

次の期間、米軍横田基地で演習が行われる予定です。演習期間中は基地内でサイレンや緊急放送が行われることが予想されます。

市ではこれらの演習について、基地外に影響を及ぼさないようにすること、情報を迅速に提供することなどを、国と米軍横田基地に要請しています。

期間 10月5日(月)～9日(金)

問合せ 企画課企画担当

## 保険・年金

### ■国民健康保険 出産育児一時金

#### ■支給額の引上げ

出産育児一時金は、10月1日から平成23年3月31日まで、38万円から原則42万円となり、4万円引き上げられます。

対象 国民健康保険に6か月以上加入している方で、出産した被保険者の属する世帯の世帯主

#### ■病院などへの直接支払いの開始

10月1日から、直接支払制度が導入され、病院などから請求される出産費用は、原則42万円の範囲内で、医療保険者(国民健康保険の場合は羽村市)から病院などへ出産育児一時金を直接支払うこととなるため、事前に多額の現金を準備する必要がなくなります。

□ 出産費用が42万円を超える場合…

自分で差額分を病院などへ支払い

□ 出産費用が42万円未満の場合…

世帯主がその差額を医療保険者(羽村市)へ請求

※直接支払制度を希望しない場合は、従来の支払方法(出産後の事後払い)の利用も可能ですが、出産費用を病院などへ自分で支払うこととなります。

問合せ 保険年金課保険係