

市の将来を一緒に考えてみませんか はむら市民懇談会委員募集

第四次羽村市長期総合計画は、平成23年度で終了します。このため、市では、平成24年度からの新しい長期総合計画を策定する予定です。

そこで、さまざまな分野の方から意見を伺い、新しい計画策定の参考とするため、はむら市民懇談会を設置し、懇談会の市民公募委員を募集します。

応募資格 市内在住・在勤・在学で全日程出席できる18歳以上の方

※ほかの審議会や懇談会などで活動中の方は、応募することができません。

定員 10人程度（応募者多数の場合には抽選）

開催期間 10月～平成22年3月（月1回程度・全6回）

開催日時 平日午後7時～9時

※報酬はありません。

応募方法 10月1日（木）午後5時（必着）までに、「住所・氏名・年齢・電話番号」を記入し、郵送・ファクス・Eメールまたは直接政策担当へ

※様式は問いません。

応募先・問合せ 羽村市政策担当

〒2005-18601（住所記載不要）

FAK 554-2921 ☒ s101200@ci-

ty.hamura.tokyo.jp

秋の味覚・サツマイモ農園の区画売り

自分で収穫したサツマイモで秋の味覚を感じませんか。家族やグループでの収穫を楽しめます。

収穫期 10月中旬～11月上旬

料金 1区画（10株）1700円

農園所在地 ①栄町二丁目10番地（市役所通り沿い）小作（沖農園） ☎ 5

54-0593 ②小作台五丁目16番地（新興多摩街道沿い）宮本 ☎ 55

4-6943

区画数 ①100②80（いずれも先着順）

申込み・問合せ 10月2日（金）午前9時～正午に、直接産業活性化推進室農業観光振興係へ

※10月2日（金）正午以降は、各農園の園主へ直接申し込んでください。

※市外の方も応募することができます。

※申込み時に料金を支払っていただきます（おつりのないようお願いいたします）。

スイミングセンター教室案内

スイミングセンターでは、火～土曜日に、次のプログラムを行っています。

レッスン後は、トレーニングルームを無料で利用することができます。初めての方にも分かりやすく説明します。ぜひ、参加してください。

持ち物 室内用運動靴（トレーニングルームのみ）
受付 直接サウナ受付へ

※プログラムの内容など詳しくは、問い合わせてください。

問合せ スイミングセンター ☎ 579-3210

	午 前	午 後	夜 間
火	—	—	かんたんエアロ 時間：午後7時～7時45分 会場：トレーニングルーム 費用：500円
水	ゆったり健康ヨガ 時間：午前11時～正午 会場：2階会議室 費用：800円	かんたんボクササイズ 時間：午後2時～2時45分 会場：トレーニングルーム 費用：500円	シェイプボクシング 時間：午後7時～7時45分 会場：トレーニングルーム 費用：500円
木	コアボディケア 時間：午前11時～正午 会場：2階会議室 費用：800円	介護予防教室 時間：午後1時30分～2時30分 会場：2階会議室 費用：300円	ベーシックヨガ 時間：午後7時～8時 会場：2階会議室 費用：800円
金	ベーシックヨガ 時間：午前11時～正午 会場：2階会議室 費用：800円	かんたんコアエクササイズ 時間：午後2時～2時45分 会場：トレーニングルーム 費用：500円	—
土	誰でもかんたんエクササイズ 時間：午前11時～正午 会場：トレーニングルーム 費用：ジム利用券購入	—	—

※祝日の場合は、教室を行いません。
※各プログラムには定員があります（先着順）。詳しくは、問い合わせてください。

人ごとと思っていませんか？ 内臓脂肪症候群、メタボリックシンドローム

第2回

前回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」。
今回は、メタボリックシンドロームに伴って病気になる場合に、家族や家計へ及ぼす影響を紹介します。

メタボリックシンドロームは放っておくと将来的に脳梗塞や心筋梗塞などの病気になる可能性が高く、メタボリックシンドロームに伴って発症する糖尿病、脂質異常症、高血圧症、動脈硬化の進行は、さまざまな合併症を引き起こします。そしてこれらの病気とは、一生涯付き合っていかなければならなくなります。

問看護の費用などがあげられます。このように、医療費だけでなく、家計に与える影響は大きくなります。また、将来的に要介護状態への移行にもつながります。つまり、ゆくゆくは介護費用の負担も加わることになる可能性があります。

また、このような病気を発症すると、出費が増えるだけでなく、仕事への影響で収入が減り、経済的にも大きな負担となります。

●影響① 出費が増える

病気の治療のために必要な経費には、通院時の医療費だけでなく、手術費用、入院費用、食費、差額ベッド代、通院時の交通費、退院後のリハビリや訪問看護の費用などがあがられます。



メタボが不安…
将来が不安…

●影響② 収入が減る

病気の治療や療養、通院などのために、長期間仕事を休んだり、働く時間を減らしたりしなければならなくなると、おのずと収入が減ります。

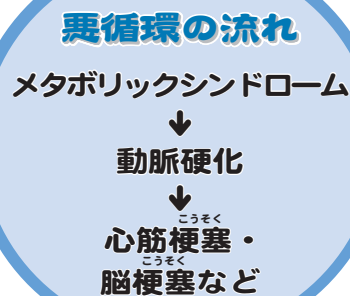
また、家族が看護のために仕事を休むことになる可能性もあります。

このように、病気になることで、仕事のできる年数が減り、得られるはずだった収入が大きく減ってしまう可能性があります。

これらの影響をなくすためには…

特定健康診査を受けて、メタボリックシンドロームによる生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病の予防により、支出の増加を防ぐことができます。さらに、快適に仕事をし、健康で充実した生活を送ることにつながります！



●脱メタボで幸せな未来を！

私たちの一生のうちにかかる医療費は、平均約2300万円といわれ、そのうちの約半分は70歳以降にかかることがわかっています(厚生労働省大臣官房統計情報部「国民医療費(2005年度)」、「平成17年簡易生命表」から)。

働き盛りのころからの健康管理などで、生活習慣病の発症を防ぎ、将来の医療費の負担を軽減することが可能となります。

「自分だけは大丈夫」と考えていると、病気になったときに、経済的にも大きな負担を負ってしまうのは、あなた自身とあなたの家族です。

「あの時、気をつけていればよかった」と後悔せず「ゆとりある老後」を過ごすためにも、まず特定健康診査を受けて、自分の健康をチェックすることが大切です。

●特定健康診査実施中！

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。問合せ 保険年金課保険係

減量兄弟の工場見学！ ～容器包装プラスチック編～

減右衛門

みんなが分別している「容器包装プラスチック」のその後を見てみよう！



羽村市リサイクルセンターに来たよ！

量右衛門

①皆さんが出した「容器包装プラスチック（容プラ）」は、リサイクルセンターに集められます。



「すごい量の容プラだ！」



「日によっては、もっとたくさんの容プラが集まるんだよ！」

③袋から出した容プラの中から、汚れたものや、容プラ以外のものを取り除きます。



「わっ、手作業なの？」



「そうなんだよ。だから、汚れたものや容プラ以外のものが入っていると、選別がさらに大変になるんだよ。」



減量兄弟からのお願い！



- ❖汚れたものが1つでも入っていると、収集の際に袋の中で汚れが移り、中身全部が資源化できなくなるよ。汚れたものは、汚れを洗い流すかふき取ってね。
- ❖汚れを落とさないと、夏場にはにおいもひどくなるから、必ず汚れを落とそうね。
- ❖洗濯洗剤の計量スプーンやコンビニエンスストアでもらうスプーンは、「硬質プラスチック」で出してね。

②まず、袋を一つひとつ破き、袋の中の容プラを出します。



「市内から集められた袋を一つひとつ破るなんて！」



「リサイクルできないものが入っていないか確認するんだよ！」

④最後に、選別した容プラを圧縮してかたまりにします。



「ぼくたちが出した容プラは、こんなかたまりになるのか〜。」



「このかたまりが原料となって、新しいプラスチック製品に生まれ変わるんだよ。」

カミソリの刃の分別

最近、カミソリの刃が有害ごみとして出されていることがあります。

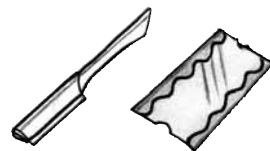
両刃カミソリなど金属製のカミソリの刃は「金属」へ、安全カミソリの替え刃など金属とプラスチックでできたカミソリの刃は、「燃やせないごみ」へ分別してください。

また、カミソリの刃は、収集員や手作業で選別を行うリサイクルセンターの作業員がけがなどをしないためにも、

紙などに包み、品名を表示して出してください。分別の確認をお願いします。問合せ 生活環境課生活環境係



しっかり分別、
きっちり資源へ！



住宅用環境配慮型機器設置費助成 (第3期受付開始)

住宅用環境配慮型機器設置費助成の第3期受付を、10月1日(木)から開始します。

対象機器・助成金額 二酸化炭素冷媒

ヒートポンプ給湯器(エコキュート)

：4万円/ガスエンジン給湯器(エコ

コウイル)：4万円/潜熱回収型給

湯器(エコジョーズ)：2万円

※対象機種は、国が同様の機器に対して行う補助金制度に適合するものに限り

※助成金の交付は1世帯1器限りです。※受付期間の予定数に達した時点で受付を終了します(先着順)。

申請期限 対象機器を設置または設置

した住宅を購入した日から60日以内

※申請書は環境保全課で配付している

ほか、市ホームページからもダウンロード

することが出来ます。申請要件などについて詳しくは、問い合わせ

してください。

申請先・問合せ 環境保全課環境保全係