

保健センター

☎ 555-1111 (内) 627

プレママサロン(母親学級)

妊娠、出産、赤ちゃんとの生活について話します。

▼日時 平成25年1月10日(木)・17日(木)・31日(木)(全3日) 午後1時15分～3時45分/会場

保健センター/対象 市内在住の妊娠中の方/持ち物 母子健康手帳・筆記用具/内容 1日目:助産師による講座、2日目:産婦人科医・栄養士による講座、3日目:歯科医による講座、先輩ママとの交流 ※直接会場へお越しください。 ※3日間の講座のうち1日だけの参加もできます。

※お子さん連れで参加を希望する方は、事前に相談してください。

四種混合予防接種

平成24年11月から開始された四種混合予防接種は、11月20日現在、ワクチンの不足によりすぐに接種できない可能性があります。

「三種混合予防接種」と「不

活化ポリオ予防接種」の組み合わせで接種することは可能です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

※詳しくは、保健センター(☎623)へ問い合わせてください。

インフルエンザを予防しよう

気温が低くなり空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザが流行する可能性があります。感染予防に努めてください。

予防のポイント

■せきエチケットの励行

□せきやくしゃみの症状のあるときは、必ずマスクを着用する

□せきやくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュやハンカチでおおい、顔をそむける

□鼻水やたんなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て、手を洗う

□せきの症状がある場合は、人ごみへの外出は避ける

□日ごろから睡眠を充分とり、栄養バランスのとれた食事を心がける

■予防接種を受ける

□せきの症状がある場合は、人ごみへの外出は避ける

■日ごろから睡眠を充分とり、栄養バランスのとれた食事を心がける

■予防接種を受ける

計るだけダイエット (3か月コース)

「ダイエットは意志が弱くて続かない」と思っていないですか。

計るだけダイエットは「体内やせ薬」「脳内快楽物質」に注目した「つつい続いちゃう」そして「失敗しにくい」ダイエット法です。

会場 保健センター

対象 平成25年1月11日現在、64歳以下の市民

※特定保健指導対象者の方は遠慮してください。

定員 20人(先着順)

申込み 12月3日(月)午前8時30分から、電話(☎625)または直接保健センターへ



	テーマ	日時	費用	持ち物
1回目	「脳」でやせる! “計るだけ”のメカニズムと方法 やせるスイッチを入れる食事法 (調理実習)	平成25年1月11日(金) 午前9時30分～午後0時30分	300円(材料費)	エプロン・三角巾・筆記用具
2回目	ダイエットのヒント① スロー筋トレをやってみよう (運動実習)	平成25年1月29日(火) 午後1時30分～4時	無料	運動のできる服装・汗拭きタオル・筆記用具
3回目	ダイエットのヒント② まんぷくダイエットメニュー (調理実習)	平成25年2月20日(水) 午前9時30分～午後0時30分	300円(材料費)	エプロン・三角巾・筆記用具
4回目	リバウンドを防いで、いきいき健康に 富士見公園を歩こう (運動実習)	平成25年3月26日(火) 午後1時30分～4時	無料	運動のできる服装・汗拭きタオル・筆記用具

※自宅で体重測定を行います。デジタル体重計(50～100g単位)を用意してください。

※調理実習(1・3回目)の材料費(300円)は、実習当日集金します。

平成24年度

市職員の給与

羽村市職員などの給与は、地方公務員法に基づいた給与制度に沿い、東京都および多摩地区の25市の状況などを考慮して定めています。

今回は、平成23年度の給与支給状況と、平成24年4月1日現在の職員給与などを公表します。数値は、他団体と比較できるように、国の調査に基づく数値を使用しています。

問合せ 職員課給与厚生係^⑨ 324

◇ 経験年数別・学歴別平均給料月額

(平成24年4月1日現在)

区分		経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年
一般行政職	大学卒	268,667円	—	358,914円
	高校卒	—	—	305,920円

※経験年数…①卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合は、採用後の在職年数②中途採用者の場合は、採用以前の経歴などを換算したものです。

※「—」は該当者がいません。

※地方公務員給与実態調査による数値です。

◇ 職員の初任給

(平成24年4月1日現在)

区分		羽村市	東京都
一般行政職	大学卒	181,200円	181,200円
	高校卒	142,700円	142,700円

※このほか、扶養手当・地域手当・住居手当・通勤手当などを支給しています。

※地方公務員給与実態調査による数値です。

◇ 平均給料月額・平均給与月額・平均年齢

(平成24年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
羽村市	337,690円	442,995円	42.4歳	325,436円	400,213円	48.8歳
東京都	328,251円	460,587円	42.3歳	301,846円	412,232円	47.3歳

※平均給与には、期末・勤勉手当、退職手当および児童手当は含みません。

※地方公務員給与実態調査による数値です。

◇ 職員手当

(平成24年4月1日現在)

区分	支給内容	羽村市		東京都		国	
期末手当・勤勉手当	支給時期	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
	6月期	1.15月分	0.625月分	1.225月分	0.675月分	1.225月分	0.675月分
	12月期	1.25月分	0.625月分	1.375月分	0.675月分	1.375月分	0.675月分
	3月期	0.3月分	—	—	—	—	—
	計	2.7月分	1.25月分	2.6月分	1.35月分	2.6月分	1.35月分
	職務上の段階、職務の等級による加算措置	有					
扶養手当	配偶者	13,500円				13,000円	
	配偶者以外の扶養親族	各6,000円				各6,500円	
	16～22歳の子がいる場合の加算	各4,000円				各5,000円	
	住居手当	8,500円		8,500円		賃貸住宅に居住する場合 支給限度額 27,000円	
通勤手当	交通機関利用者	定期券相当額 (6月分一括支給)		1月あたりの支給限度額 55,000円 (6月分一括支給)			
	交通用具使用者(車など)	通勤距離に応じて支給(東京都のみ6月分一括支給)					
	地域手当	民間賃金や物価に関する事情を考慮して支給される手当。 給料・扶養手当・管理職手当の合計額の12.5%(国基準…6.0%)					
	時間外勤務手当	支給総額 78,001千円 職員一人当たり支給年額 248千円(平成23年度支給実績)					
	特殊勤務手当	行旅病死取扱手当(平成23年度の支給実績はありません。)					