

募集

「ご意見を募集します」 「羽村市地域防災計画」

市における災害に対する予防対策、応急対策などについて定めた「羽村市地域防災計画」の風水害に関する内容を改訂しましたので、改訂案に対するご意見を募集します。
募集期間 12月22日(火)～1月22日(金) (午後5時必着)
意見を出せる方 市内在住・在勤・在学の方および施策などに利害関係の有する方
提出方法 必要事項を記入し、ファクス、Eメール、郵送または直接、提出先へ(様式は問いません)
※必要事項は、各閲覧場所、市公式サイトで確認するか、問い合わせてください。
※電話での受付はできません。
計画(案) 閲覧日時・会場 12月22日(火)から、市役所1階市政情報コーナー・2階防災安全課、図書館
※いずれも閉庁日、休館日は除きます。
※市公式サイトでも見ることが出来ます。
注意
※意見に対する個別の回答はしません。
※受け付けた意見は、個人情報を除いた上で、市の考え方を付して市公式サイトなどで公表します。
※案件に対する賛否を問うものではありません。
提出先・問合せ 防災安全課防災・危機管理係(内)211
機管理係(内)211
FAX 554-2921
Eメール sj106000@city.hamura.tokyo.jp
〒205-8601 (所在地記載不要)
羽村市防災安全課防災・危機管理係宛

委嘱

民生・児童委員
本町第一(二部)、旭ヶ丘地区の民生・児童委員が、12月1日付で委嘱されました。民生・児童委員は、社会福祉の精神に基づき、地域福祉の推進のため活動するボランティアです。介護が必要な方や子育てで悩んでいる方などの相談や支援を行い、行政との橋渡し役として活動しています。
●民生・児童委員
担当区域 本町第一(二部)、旭ヶ丘地区
氏名 本間 緑 ☎554-5557
問合せ 社会福祉課庶務係(内)112

講座

ファシリテーター入門講座 「元気が出る話し合い」

今までの話し合いを、より爽やかな「元気が出る話し合い」に変えませんか。一人ひとりの発言や力を引き出しながら、楽しくワクワクするような話し合いの場づくりが体験できます。
日時 第1回：1月16日(土)午後1時～4時/第2回：1月30日(土)午後1時～4時(連続講座)
会場 第1回：ゆとろぎ2階講座室 1/第2回：ゆとろぎ地階レセプションホール
定員 20人(申込順)
講師 social unit UDON
申込み・問合せ 12月17日(木)から「住所、氏名、電話番号」を電話、Eメールまたは直接、地域振興課市民活動センター係(内)632へ
Eメール sj107000@city.hamura.tokyo.jp
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事前の検温やマスクの着用など、感染症対策にご協力ください。

いつまでもおいしく食べよう！ お口とどの筋力アップ講座

食事中にむせたり、飲み込みにくさを感じたりしていませんか。これは加齢に伴うのどや舌の筋力の低下によるもので、そのままにしておくと、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。この講座では、お口とどのケアの話やストレッチ体操を紹介します。
日時 1月28日(木)午前10時～11時30分
会場 ゆとろぎ2階講座室1
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 30人(申込順)
持ち物 筆記用具
講師 糟谷弦斗さん(羽村三慶病院 言語聴覚士)
※当日は検温の上、マスクを着用してお越しください。
申込み・問合せ 12月16日(木)～1月27日(水)に、電話で高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)456へ



選挙管理委員の選任

選挙管理委員選挙

任期満了に伴う選挙管理委員および補充員の選挙が、11月17日開催の第7回羽村市議会(臨時会)で行われ、委員に堀口勝さん、小林美由さん、鈴木多美子さん、宮澤正弘さんの4人が決定しました。

選挙管理委員および補充員の任期は、11月28日～令和6年11月27日の4年間です。

選挙管理委員会委員長選挙

11月30日開催の選挙管理委員会では、選挙管理委員会の委員長選挙が行われ、委員長に堀口勝さん、委員長職務代理者に小林美由さんが決定しました。

選挙管理委員会の構成(敬称略)

Table with 2 columns: 職名, 氏名. Rows include 委員長(堀口勝), 委員長職務代理者(小林美由), 委員(鈴木多美子, 宮澤正弘).

補充員(敬称略)

Table with 2 columns: 氏名. Rows include 中野修, 雨倉千恵子, 雨倉みよ子, 阿部義幸.



▲堀口勝さん



▲小林美由さん



▲鈴木多美子さん



▲宮澤正弘さん

問合せ 選挙管理委員会事務局(内)681

健康管理術

コロナ禍における健康づくり ～健康づくり推進員が体重測定企画にチャレンジ～

外出自粛期間中に、活動量の低下などから「体重が増えてしまった」という声をよく聞きます。体重は健康のバロメーターです。そこで、体重コントロールを効果的に行う方法の1つ「毎日体重測定」を、健康づくり推進員の皆さんに1週間チャレンジしていただきました。

●体重測定の習慣と意識の変化

「毎日測るだけでは変わらない」と思っていました。体重が増えれば生活を見直し、体重が減っていれば嬉しくなり、自分の目で確認できるので効果がありました。

▼「毎日測定することで、自分の体調に気付くことができました。体調に気付くことができました。体調に気付くことができました。」

「毎日測定することで、自分の体調に気付くことができました。体調に気付くことができました。体調に気付くことができました。」

問合せ 健康課(保健センター内) 625

重が増えていたら食べすぎかな? と、食事の調整や運動をするようになりました。毎日体重を測ることが、健康的な生活習慣を始めるきっかけになったと、多くの方が回答しました。

●体重計を活用しましょう

体重の変化は毎日の食事量や運動量の結果を客観的に示します。体重の増減に応じて食べ方、動き方を少しずつ修正していくと、自分にとって適度な食事量や効果的な運動法が見つかり、オリジナルの健康習慣ができていきます。

★羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、体重を適正に保つことを目標の1つとして掲げています。

※保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

※健康づくり推進員は、市民の健康づくりの普及啓発を目的として、町内会・自治会、商工会、農業団体協議会から選出されています。