

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

令和4年度じゅらく苑(コミュニケーションセンター内)の利用希望団体募集

貸出場所

- 老人集会室(定員100人)
□第1老人研修室(定員6人)
□第2老人研修室(定員10人)

※状況により、定員より少ない人数での利用をお願いする場合があります。

- 貸出時間帯
□午前：午前9時～正午
□午後：午後1時～4時30分
□夜間：午後5時30分～10時

対象団体 市内在住の60歳以上の方5人以上で構成するサークル
利用料 無料
申込み・問合せ 12月17日(金)午後5時までに、必要書類を直接、高齢福祉介護課高齢福祉係(178へ)

※必要書類は高齢福祉介護課高齢福祉係で配布します。今年度利用している団体には、連絡責任者の方へ郵送します。
※利用の決定について令和4年1月11日(火)午後1時30分から、調整会議を行います。調整が必要な団体には連絡します。

寄附禁止PR強化期間

12月・1月は寄附禁止PR強化期間(冬期)です。寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

政治家が選挙区内の方にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。また、有権者が政治家に対し寄附を求めることも禁止されています。

- ◇みんなで徹底しよう「三不運動」
・政治家は有権者に寄附を贈らない!
・有権者は政治家に寄附を求めない!
・政治家から有権者への寄附は受け取らない!

問合せ 選挙管理委員会事務局(684)

Photo News

動物公園パープルライトアップ

11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間にあわせて、動物公園エントランスがライトアップされました。



新型コロナウイルス感染症に負けない!

健康管理術

冬の血圧管理で心筋梗塞・脳梗塞を予防しましょう!

新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクの1つに高血圧があります。血圧の変動はさまざまな病気に発展する危険があります。

血圧とは

血管を流れる血液の勢いが、動脈の壁に与える圧力のことを血圧と言います。血圧は、昼間は上がり、夜は下がるリズムがあります。そのほかに、急激な気温の低下、緊張や興奮、激しい運動、飲酒、睡眠不足、運転中、排便時、ストレスなどによって一時的に高くなるなど、いろいろな要因によっても変化します。

冬に血圧管理が必要な理由

私たちの体には、寒くなると血管を収縮させて熱が逃げないようにする仕組みがあります。その際、血管の収縮に伴って血圧も上がります。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出ると、血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす場合もあります。また、

問合せ 健康課(保健センター内) (626)

冬の血圧管理で心筋梗塞・脳梗塞を予防しましょう!

冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり血圧が上がります。

- 冬場の心筋梗塞、脳梗塞の予防方法
・屋外に出る時は防寒対策をする。
・室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖める。
・夜間にトイレに行くときは、上着を着用し冷えないようにする。
・起床してすぐに行動しない。
・お風呂のお湯は40度以下のぬるめにし、湯船から出る時は、急に立ち上がらずにゆっくりと出る。
・起床時や入浴後にコップ1杯程度の水分(白湯か常温の水がおすすめ)補給。
・入浴前にアルコールは飲まない。

※参考：日本成人病予防協会「健康管理コラム」
☆羽村市健康増進計画「健康はむら21」では「疾病の予防に対する正しい知識をもつ」を目標に掲げています。健康課では、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。

一人ひとりが普段から必要以上の音を出さないよう、近隣に配慮することが大切です。皆が住みやすいまちにしていきたい。
問合せ 環境保全課(226)



市公式サイト▶

日時 期日 会場 対象 定員 費用 持ち物 内容 講師
主催 共催 後援 受付 資 応募・申込資格 申込み 問合せ

大掃除の機会に室内の安全対策を

住宅用火災警報器の適切な維持管理

大掃除をする時には、コンセントにほこりが溜まっていないか確認しましょう。古くなった警報機は火災の時に作動しなくなることがあるため、10年を目安に交換しましょう。

福生消防署予防課防火査察係
552-0119

東京都施行型都民住宅入居者募集

募集住宅抽選募集タイプ(家族向)9団地27戸(居室内で病死などがあつた住宅1戸を含む)

※都民住宅は、中堅所得者向けの賃貸住宅です(市内に都民住宅はありません)。

募集案内の配布

12月1日(水)～9日(木) 配布場所 市役所2階都市計画課・1階案内・地下1階警備員室前

※土・日曜日、祝日は、地下1階警備員室前のみ

※申込資格など詳しくは「募集のご案内」を確認してください。

※令和4年から、都民住宅入居者募集はすべて先着順となります。詳しくは、東京都住宅供給公社ウェブサイトを確認してください。

12月14日(火)まで(必着)に、郵送で東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ

都市計画の原案への公述申出と公聴会

公聴会で原案に対して公述を希望する方は、申出書を提出してください。

対象計画案 住宅市街地の開発整備の方針 対象区域特別区、市、瑞穂町、日の出町 計画案の縦覧・申出書の配布場所

12月1日(水)～15日(水)に東京都都市整備局都市計画課または羽村市役所2階都市計画課
※申出書は東京都ウェブサイト

からダウンロードすることができます。

12月1日(水)～15日(水)(必着)に郵送で東京都都市整備局都市計画課へ

※申出多数の場合は公述意見要旨などを考慮し選定

※公聴会は令和4年1月20日(木)・24日(月)に2会場で開催予定。詳しくは東京都ウェブサイトを確認してください。



中学生向けお仕事体験2021

12月11日(土)午前10時30分～午後4時30分(最終入場:午後4時)

東京ビューティー&ブライダル専門学校(立川市曙町2-19-12) 中学生 100人程度(申込順) 羽村市教育委員会

事前に電話で、東京保育医療秘書専門学校へ
0120-901-559



譲り合う気持ちを持って

騒音を減らし、住みやすいまちに

騒音とは

騒音の相談には次のようなものがあります。

- (1)洗濯機、掃除機など家庭用機器からの音
(2)ドアの開閉音や空調機など、家庭用設備、住宅構造面からの音
(3)ピアノ、ステレオ、音響機器などからの音
(4)話し声、飛び跳ねる音など、生活行動に伴う音
(5)工場などから発生する音など

騒音を減らすために

他人の迷惑になるような音はできるだけ出さないように工夫しましょう。状況に応じて、次のような防音対策が必要になる場合もあります。

★対策例

- ・発生源を影響の少ない離れた場所へ移す。
・発生源を囲うなど、音の伝わる経路を遮る。
・音を吸収する効果の大きい材料を床や壁に貼る。

一人ひとりが普段から必要以上の音を出さないよう、近隣に配慮することが大切です。皆が住みやすいまちにしていきたい。

問合せ 環境保全課(226)



市公式サイト▶

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。