

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。

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) ☎624

正月太りに注意！肥満による新型コロナウイルス重症化リスクを防ごう

ワクチンを接種していても、新型コロナウイルスに感染したり、感染を広げる場合があります。手洗い、マスク、換気など、基本的な感染対策を徹底して、楽しいお正月を過ごしましょう。

■正月太りに注意！新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高まる！

年末年始で気を付けたのが正月太りです。肥満の状態は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることがわかっていきます。内臓脂肪が多すぎると体内で炎症が起こりやすく、血栓ができやすくなることや、肺が圧迫されやすいため呼吸機能に余裕がないことが関連していると考えられています。また高血圧や糖尿病、心筋梗塞など、さまざまな病気のリスクも高めます。



■体重の「見える化」は効果絶大！はじめませんか？体重測定頻度：週1回以上。毎日が理想的です。減量したい人は毎日測定しましょう。時間：朝起きてトイレに行き、何も飲食していない状態で体重を計りましょう。体そのものの重さが最も反映されます。

■体重測定で「動く」「食べる」を調節しましょう。体重の増減は「動く」と「食べる」の収支の結果を示しています。体重の変化をもとに毎日の運動や食事を調節しながら、少しずつ日常の生活スタイルに戻していきましょう。

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。

【市制施行30周年記念事業】

「はむらの魅力発見！」絵画・映像コンクール 絵画コンクール受賞作品紹介

テーマ「未来に残したい羽村市の素敵な○○」 入選3作品



▲羽村にはしぜんがいっぱい 田村 凜花さん (羽村西小学校2年)



▲羽村のきれいな水 井梅 綾乃さん (小作台小学校3年)



▲思い出の根がらみ水田 河合 彩花さん (羽村西小学校6年)

「はむらの魅力発見！」絵画・映像コンクール 全応募作品を展示します

日時 1月18日(火)～23日(日)の午前9時～午後5時 (18日(火)は午後1時から) 会場 ゆとろぎ展示室 問合せ 企画政策課☎315 / 学校教育課☎379



絵画コンクールの受賞作品は、市公式サイトでもご覧いただけます。

日 日時 期 期日 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 内 内容 講 講師 主 主催 共 共催 後 後援 受 受付 資 応募・申込資格 申 申込み 問 問合せ

スマートフォン体験会

日 2月6日(日)午前9時～正午または午後1時～4時(どちらも同内容) 会 ゆとろぎ2階講座室 2 対 スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない市内在住の60歳以上の方 定 各回20人(申込多数の場合は抽選) 内 講義(スマートフォンを使うための知識)と基本操作やコミュニケーションツール(SNS、チャット、ビデオ通話)の使用方法、質疑応答など

申・問 1月28日(金)までに必要事項を電話、またはファクスで東京都スマートフォン普及啓発事業事務局へ ☎03-3804-3381 (月～金曜日の午前9時～午後5時、年末年始を除く)

FAX03-3804-3370 必要事項…希望の日時・会場(2月6日午前9時または午後1時、ゆとろぎ講座室2と記載してください)、カナ氏名、年代、性別、電話番号、お住いの市区町村、スマートフォンの有無

※抽選に外れた方のみ、2月2日(水)までに電話で連絡します。 ※自分のスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。

第236回東京都都市計画審議会 傍聴者募集

日 2月9日(水)午後1時30分から 会 東京都庁内会議室 定 15人(申込多数の場合は1月26日(水)に公開抽選)

申・問 1月19日(水)まで(当日消印有効)に、往復はがきに「住所、氏名、電話番号、傍聴希望の旨」を記入し、郵送で東京都都市整備局都市計画課監理担当へ

☎03-5388-3225 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

※申込みは1人1通のみ ※傍聴者として決定した方には決定通知書を送付します。 ※会議は一部非公開となる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用や別室での傍聴などのご協力をお願いする場合があります。 ※詳しくは、東京都都市整備局都市計画審議会ウェブサイトを確認してください。

東京都下水道モニター募集

東京都では、下水道事業に関する意見・要望などを伺い、下水道事業の運営に反映していくため、「下水道モニター」を募集します。

期 4月1日から1年間 資 都内在住で4月1日現在、満18歳以上(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者を除く)で、ウェブサイト閲覧とメールの送受信ができる方 定 1000人程度(応募者多数の場合は選考)

申・問 1月4日(火)～2月28日(月)に、東京都下水道局総務部広報サービス課へ ☎03-5320-6693

※詳しくは、東京都下水道局ウェブサイトをご覧ください。

eLTAXが土・日曜日でも利用できます

法人事業税・特別法人事業税・地方法人特別税・法人住民税について、eLTAXを利用した電子申告などの受付を行っています。次の期間は土・日曜日も受け付けていますので、利用してください。

期 1月15日(土)～31日(月)(24時間受付)

※メンテナンス時間は利用できません。

問 八王子都税事務所 ☎042-644-1111

納税通知書の内容を点字でお知らせします

東京都主税局では、個人事業税、自動車税種別割の課税内容を点字でお知らせしています。希望する方は、2月28日(月)までに、問合せ先へ連絡してください。令和4年度分から点字のお知らせを同封します。

問 主税局総務課相談広報班 ☎03-5388-2925

職場のパワハラ防止措置がすべての企業に義務化されます

4月1日から中小企業にもパワーハラスメント防止措置が義務化されます。事業主には職場のパワーハラスメントに関する相談窓口を設け、労働者の相談内容に応じ、適切に対応することが求められます。職場のパワーハラスメントで悩んでいる方は、1人で悩まずに、職場の窓口などに相談しましょう。

問 東京労働局雇用環境・均等部指導課 ☎03-3512-1611 / ハラスメント悩み相談室 ☎0120-714-864 mail@harasu-soudan.mhlw.go.jp



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。

※情報アラカルトは、18ページから右へ読み進めてください。