

年金相談
市では専門知識のある年金相談員による相談を行っています。事前に予約の上、お越しください。相談内容によ

※「障害厚生年金」に該当する方は、
青梅年金事務所 ☎ 0428-3013410 に相談してください。

なお、「障害基礎年金」の相談の際は、請求の対象となる傷病名や、その傷病の初診日と医療機関名、現在までの受診歴などを事前に確認の上、お越しください。

その傷病で初めて医療機関で診察を受けた日（初診日）が、国民年金加入中（20歳前または60歳以上65歳未満の加入していない期間も含む）であったときは「障害基礎年金」を、厚生年金加入中であったときは「障害厚生年金」を請求できます。

病気やけが（傷病）によって障害を負い、生活や仕事などが制限されるようになったとき、障害の状態や保険料の納付状況など一定の要件に該当する場合は、請求に基づいて日本年金機構が審査し障害年金を支給します。

年金 病気やけがで障害が残ったら 障害基礎年金の相談を

年金

では、青梅年金事務所を案内する場合があります。

相談日時 毎週月・水・金曜日（年末年始・祝日を除く）

① 午前9時～10時
② 午前10時30分～11時30分
③ 午後1時～2時
④ 午後2時30分～3時30分

問合せ 市民課高齢医療・年金係 ☎ 140

選挙

10月は明るい選挙推進活動の「話しあい強調月間」

有権者一人ひとりの選挙や政治に対する関心を深めるため、各町内会・自治会から推薦された「明るい選挙推進委員」が中心となり、各地域で話し合い活動を行います。

問合せ 選挙管理委員会事務局内 ☎ 684



特別企画

文化講演会 10月8日（土）小ホール 13:00 開場 13:30 開演



「羽村で学び、そして伝える生涯学習」 先着 240名 入場無料
渡部 清孝 氏 / 陶芸、日本画講師

「羽村で学習した作品展 陶芸と日本画」
展示室 10月5日（水）～9日（日）10:00～16:30
「作者による作品説明」10月9日（日）13:00～13:30
文化講演会と合わせて是非お越しください

ふれあいコンサート 10月29日（土）小ホール 11:30 開場 12:00 開演

都立羽村高等学校 軽音楽部&ダンス部



先着 240名 入場無料

音楽公演 11月3日（木・祝）大ホール 12:30 開場 13:00 開演

合唱団指導者による「GaLaコンサート」

千田 鉄男（はむら児童合唱団）、佐々木 克仁（コールひまわり）、
重山 禎弘（コール樹樹）、大井 哲也（コール・プルマージュ）、
成瀬 和子（フリューゲル子供会、コールリラ、羽村グリークラブ）、他



先着 520名 入場無料

体験教室

【囲碁】羽村囲碁クラブ

— 親子囲碁体験教室 —
親子で基本ルールと初歩テクニックを
学び対局してみよう
10月22日（土）・23日（日）
10:00～16:30
場 所：講座室2
持ち物：なし
定 員：1日5組を3回
参加費：なし

【マジック】さくらマジッククラブ

— あなたもマジシャン —
10月22日（土）
14:30～15:30
場 所：レセプションホール
持ち物：なし
定 員：15名
参加費：なし

【ニット】ニットサロン

— ペットボトルカバーを作ってみよう —
10月28日（金）～30日（日）
10:00～16:30
場 所：学習室1
持ち物：かぎ針5号
定 員：制限なし
参加費：200円
* かぎ針と糸をお持ちでなくても
こちらで用意があります。
お子様は付き添いをお願いします。

【男声合唱】羽村グリークラブ

— 男声合唱を体験しよう —
10月30日（日）
11:00～12:00
場 所：音楽練習室2
持ち物：マスク
定 員：5名 参加費：なし
* 体験教室で学んだ成果発表 交流ひろば
12:00～12:30（雨天中止）

【詩吟】詩吟サークル 西吟会・羽村市詩吟連盟

— やさしい詩吟の体験しませんか！ —
10月22日（土）
13:00～14:00
場 所：レセプションホール
持ち物：なし
定 員：10名
参加費：なし

【フォークダンス】羽村シニアフォークダンスの会

— みんなで楽しく世界のフォークダンス —
10月30日（日）
13:40～14:40
場 所：交流ひろば
持ち物：なし
定 員：50名（会員を含む）
参加費：なし
* 運動可能な服装でご参加ください。
雨天小ホール

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 626

スマホやパソコンの使用時間が増えていませんか

■10月10日は目の愛護デー

目は交換ができない、とても大切な臓器です。スマホやパソコンと上手に付き合う方法を見直してみよう！

■スマホやパソコンがもたらす影響

スマホやパソコンの画面を見ている時は、目は近くに焦点を当てるため、緊張した状態です。またブルーライトが画面から発せられ、目が緊張し疲れやすくなります。さらに、画面を凝視するために涙が減り、目の表面が乾燥し傷ついてしまうことがあります。

■気になる目の症状

目が重い、痛い、ショボショボする、目がかすむ、乾いた感じがする、まぶたがピクピクする、まばたきが多くなるなどの状態に注意が必要です。睡眠を十分にとったのに目の疲れが残る場合も、注意が必要です。疲れ目を放っておくと、肩こり、頭痛、イライラ感などの症状が出る場合があります。

■目の健康を守るための日々のケア

- (1) スマホなどの使用中に目の疲れを感じたら、画面から離れ、目の表面に涙を浸透させるため、しっかりとまばたきをする。30分間使用したら、5～10分は、5～6m先を見て目を休める。
 - (2) スマホやテレビなどのデジタル機器の画面を見るときは、明るい部屋で、画面と目の距離は40cm以上離す。
 - (3) 夜眠る前、少なくとも1時間はスマホの使用を避ける。目の神経が、ブルーライトを昼間の明るい空の光と間違っって認識し、睡眠を妨げることがあります。
 - (4) 目を温める。目の周囲の血流がよくなり、涙のバランスが整います。
 - (5) 十分な睡眠と適度な休養をとる。また、栄養のバランスがとれた食生活を心がける。
- ☆目をケアしても改善しない場合は、早めに眼科専門医に受診し、重症化させないことが大切です。