

寄付

暮らし

施設から

官公署

寄 付

ご寄付ありがとうございます

■市政全般のために

3 件 29,000 円

■福祉のまちづくりのために

1 件 200,000 円

問秘書広報課秘書係
内 306

寄付者情報▶



暮らし

健康づくり応援コーナーを
活用してください

農産物直売所と自然派やさしい直売所ベジ・ベジで健康に関するパンフレットや健康料理レシピを毎月更新しています。検診や健康づくり事業も紹介しています。買い物の際にはぜひ立ち寄ってください。

▶農産物直売所（S＆Dスポーツアリーナ羽村隣） ☎ 579-5467 時間 午前 9 時 30 分～午後 4 時

▶自然派やさしい直売所ベジ・ベジ（JA にしたま本店隣） ☎ 554-0831 時間 午前 9 時～午後 3 時（土・日曜日、祝日を除く）

問健康課（保健センター内） 内 626

家の周りなどの草木の管理
をお願いします

夏は草や木の成長が早い季節です。自分では気が付かなくても、近所の人困っている場合があります。家の周りに限らず、畑や駐車場など、所有する土地の適切な管理をお願いします。

雑草や樹木が茂ることで、火災や見通しが悪くなり、犯罪・事故の危険が高まる恐れもあります。

お互いが気持ちよく、安全・安心に生活できるよう、ご協力をお願いします。

問環境政策課 内 227

6 月 23 日(日)～ 29 日(土)は
男女共同参画週間

内閣府では、男女ともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現していくことをテーマにキャッチフレーズを募集し、今年度は「だれもがどれも選べる社会に」を最優秀賞として決定しました。

だれもが個性と能力を発揮できる社会を実現するためには、一人一人の取り組みが必要です。この機会に「男女共同参画」について考えてみませんか。

問総務課総務係 内 347



男女共同参画週間

施設から

プリモライブラリー
はむら

（月曜休館） ☎ 554-2280

ハーブ観賞会

ラベンダーをはじめ、いろいろなハーブが見頃を迎えます。普段は入ることができない屋上のハーブガーデンの中を歩いて、間近でハーブを観賞することができます。

日 7 月 6 日(土)午前 10 時～午後 2 時(雨天中止)

※フレッシュハーブティーのサービスも行います。

※来場した方にラベンダーの花穂とレモングラスのドライを差し上げます（なくなり次第終了）。

■ハーブに関する本の展示も行います

期 6 月 19 日(水)～ 7 月 15 日（月・祝）

会 1 階展示コーナー 協力ハーブはむら

官公署などから

シルバー人材センター

手芸講習会
「舟形小銭入れ作り」



▲舟形小銭入れ

大島紬を使用し、手のひらに収まる使い心地の良い「小銭入れ」を作ります。

日 7 月 11 日(木)午前 10 時～午後 3 時

会 シルバー人材センター研修室 定 10 人（申込多数の場合抽選） 費 1,500 円（材料代） 持 裁縫道具（持っている方）、筆記用具、昼食、飲み物

申・問 6 月 28 日(金)までに、電話でシルバー人材センターへ ☎ 554-5131

※車での来場はできません。

「英会話教室」受講者募集中！

中学校で学んだ知識を思い出ししながら、少人数制のクラスで実力と自信を養いましょう。英語が好きになり、英語が話せるようになっていきます。見学は随時受け付けています。事前に連絡の上、お越しください。

日 毎週火曜日（第 5 週目は除く）午後 4 時～5 時 30 分（1 時間 30 分）

会 シルバー人材センター研修室 定 若干名 費 月額 5,000 円（テキスト代込み）

申・問 電話で、シルバー人材センターへ ☎ 554-5131

その他の団体

調理師セミナー「顧客満足の新境地～現役シェフに聞く！健康メニュー戦術～」

日 7 月 25 日(木)午後 2 時～4 時

会 西多摩保健所（青梅市東青梅 1-167-15） 対 管内 8 市町村の飲食店などで調理業務に携わっている方

定 50 人（申込順） 費 500 円 講 田中 季次さん（ハートフルダイニングおんふらんす（株）三島フレンチ）／市川 岩生さん（食彩岩生 府中かしわで） 申 7 月 18 日(木)までに、下の二次元コードまたは東京都西多摩保健所ウェブサイトから申込み

問 西多摩保健所 ☎ 0428-22-6141



▲調理師セミナー
申込みフォーム

電波利用環境保護周知
啓発強化期間

■守ろう！電波のルール

総務省では、6 月 1 日～10 日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」と定めています。電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化しています。電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

問 関東総合通信局【不法無線局による混信・妨害… ☎ 03-6238-1939 / テレビ・ラジオの受信障害… ☎ 03-6238-1945】



▲技適マーク



▲総務省
ウェブサイト

健康管理術

問合せ 健康課（保健センター内） 内 626

腎臓に良いこと始めてみましょう

腎臓は、そのままのような形で握りこぶしぐらいの大きさをした臓器です。腰の辺りに 2 個あり、1 個が 150g と小さいですが、実はとても重要な役割を担っています。

●腎臓の働き

①血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排出する

②体液の量や血圧の調整を行う

③ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルのバランスを保つ

④血液を作るホルモンを分泌する

⑤骨を健康に保つ

●健診で腎機能をチェック！

1 年に 1 回は健康診断を受けて結果を見直すことで、腎臓病を予防することにつながります。

市で行っている特定健康調査でも、尿検査や血液検査から腎機能を調べることができます。健康づくりの一環としてぜひ活用してください。

●腎臓に良い生活習慣

腎臓病の発症には、高血圧や糖尿病、

脂質異常症などの生活習慣病が関与しています。腎臓の血管はとても細く、高血圧は腎臓への負担が特に大きいため、高血圧を予防することが大切です。

①減塩に取り組む

食塩、みそ、しょうゆなど調味料を減らす、減塩調味料を活用する、麺の汁を残すなど工夫して減塩に努めましょう。

②節酒・禁煙をする

③適度な運動を行う

④こまめに水分補給する

〔参考…（一社）全国腎臓病協議会「腎臓病について」／NPO 法人日本腎臓病協会「慢性腎臓病とは」〕

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。



▲東京都西多摩保健所「今日から始める減塩生活」

