

特に記載が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。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

Eメールで申し込むときは、件名に必ず事業名を記入してください。二次元コードがついている記事は、それをスマートフォンで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申し込んだりできます。

- 表彰
- イベント
- 講座・講演
- 募集
- 助成

羽村市廃棄物減量等推進審議会 市民公募委員の募集

羽村市廃棄物減量等推進審議会は、廃棄物の適正な処理の基本的事項のほか、一般廃棄物の減量、再利用の促進などに関する事項の審議を行います。

応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（任期中は市が設置するほかの審議会の委員は兼任できません）

募集人数 2人

任期 6月1日～令和9年5月31日

開催回数 必要に応じて年1～5回程度

開催時間 1回2時間程度

報酬（日額） 9000円

選考方法 羽村市廃棄物減量等推進審議会委員選考委員会で審査の上、決定

※応募文は非公開とし、後日返却します。

※結果は、応募者各人にお知らせします。

応募方法 3月14日（金）午後5時まで（必着）に「羽村市のご減量についての考え（ごみ減量のための自分の取組み、リサイクルの推進など）」を8000字程度にまとめ「住所、氏名、年齢、電話番号、市外在住の方は勤務先」を記入した書類を添付し、郵送、ファクス、Eメールまたは直接、応募先へ（様式は問いません）

応募先・問合せ 生活環境課（内）205
〒205-8601（所在地記載不要）
FAX 554-2921
☎ 5208000@city.hamura.tokyo.jp

助成

大気汚染医療費助成制度 医療券（気管支ぜん息等）の更新・変更 手続きを忘れずに

都内に1年（3歳未満は6か月）以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等にかかっているなど、要件を満たす方に、医療費（保険適用後の自己負担分）を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けたいためには、更新手続きが必要です。桃色の医療券を持っている方は、有効期間満了までに更新手続きを行ってください。期間を過ぎると資格喪失になり、再認定は受けられません。更新時期以外でも、住所、氏名、健康保険が変わった場合、変更手続きが必要です。

手続きに必要な書類は、有効期間満了の約2か月前に東京都から送付されます。医療券があっても月額6000円までは自己負担となります。

※詳しくは、東京都保健医療局ウェブサイトを確認するか、問い合わせてください。

手続き・提出先 健康課（保健センター内）627
問合せ 東京都保健医療局環境保健衛生課
☎ 03-5332014491

公園通信はむらじかん

ポットラックに遊びに来てください！

地域の皆さんの楽しみや、やりたいこと・できることを公園に持ち寄ることで、幅広い世代、さまざまに暮らす皆さんの居場所をつくっていく「ポットラックプロジェクト」。

今回は、トーク（講演会）とワークショップを行います。どなたでも自由に参加できますので、ぜひ、ふらっと遊びに来てください。

日時 3月2日（日）午前11時～午後4時

会場 S&Dスポーツパーク富士見

内容 〈トークテーマ〉DIYでつくる外遊びを楽しむツールと拠点〈ワークショップ〉サコッシュづくりなど

問合せ 土木課公園管理係 ☎ 283



ポットラック公式LINE
ポットラックについて詳しくはこちら（市公式サイト）



第2回 ひとときマルシェ in 富士見公園

キッチンカーやワークショップ、ワンちゃんのためのお店などが22店舗並びます。疲れた足を癒すマッサージもあります。

キッチンカーでお買い物した方は、お菓子のつかみ取りができます（小学生以下のお子さん限定。お菓子がなくなり次第終了）。

日時 2月22日（土）午前10時～午後4時

会場 S&Dスポーツパーク富士見クラブハウス前

問合せ 公園等指定管理者ウイングパーク（富士見公園クラブハウス）
☎ 555-4342



健康管理術

冬の身体は水分不足

「水」は、私たちが生きていくために欠くことのできないものです。人間の身体は約60%が水分と言われます。子どもが一番多く、高齢者になると、筋力の低下、脂肪量の増加により体内水分量の割合は少なくなります。

また、汗をあまりかかない冬は、水分を失っている自覚が少なく、喉の渇きを感じにくいので、夏に比べ水分補給の機会が減りやすくなります。意識的に水分補給を心がけましょう。

水分補給が必要な理由

体内の水分は、老廃物の排出や体温調節など生きるために重要な役割を果たしています。体内の水分が2～5%減少すると脱水状態に陥り、血液の流れが悪くなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険が高まります。また、乾燥しやすい冬は、インフルエンザなどの流行が心配です。水分補給とともにマスクや加湿器などを活用し、喉や鼻の粘膜を潤すことでウイルスの侵入を未然に防ぎましょう。

水分不足のサイン

喉の渇き、頭痛、吐き気、ぼんやりする、食欲不振、体温上昇、尿量減少など

水分補給の目安

毎日約2.5ℓの水分が汗や尿などで



第17回 身の回りの緑を増やそう！



クール 最近、寒い日が続いているけれど、梅の花が咲き始めているね。

エコ 寒い時期なのに、葉を落とさずに緑のままの木もありますよね。寒さにも暑さにも負けないで何十年も生き続けることができるなんて、木はすごいですね！

クール そうだね、植物は地球に暮らし生き物のすみかでもあり、食べ物でもある。生き物が暮らすためには、なくてはならないものだね。庭の草木や街路樹も、道路の脇の小さな花壇の花たちや公園の草木だって、とても大事なんだよ。ほかにも、植物のすごいところを知っているかな？

エコ CO₂を吸収して酸素を出してくれるところですね！地球温暖化防止のためにも、植物は大切な存在って学校で教えてもらいました。

クール そのとおり。緑があることで、空気中の有害なものを吸収して、空気をきれいにしてくれるんだ。それに夏の直射日光や暑い外気も和らげることができから、冷房の使用も減らせて地球にも優しいんだ。

エコ 私たちにも優しいんだ。

エコ グリーンカーテンが代表的な例ですね！

クール そう、森や畑を維持するだけでなく、身近な暮らしの中で緑を増やすことも、地球温暖化対策として大切なんだよ。緑が増えることで、生物多様性の保全にもなり、雨水を吸収して水環境を良くするし、都心ではヒートアイランド現象の改善にも役立つんだよ。

エコ ヒートアイランド現象って？

クール ビルのコンクリートやアスファルトが太陽の熱を貯めこんでしまつて、夜になっても気温が下がらない状態のことだよ。その改善のため、屋上で緑を育てる取り組みも始まっているんだ。

エコ コンクリートではなくて、土と緑を増やすことが地球温暖化対策に役立つんですね。

クール 自分の家のベランダとかにもプランターで花を植えてみたり、できることをみんなが意識して少しずつやっていくことが大事。緑と向き合うのはストレッチ解消・心の健康にもいいんだよ。

エコ 身近なところから工夫して緑を増やそうよ！頑張ります！

問合せ 環境政策課（内）227

問合せ 健康課（保健センター内）☎ 624

身体から排出されるため、失われた水分は食事や飲み物から補給する必要があります。毎日3食食事を取ることで、1日の水分目安量の半分が補給できるため、飲み物からは約1.2ℓの補給が必要です。

健康づくり推進員おススメ！
水分補給の工夫

- 起床時、就寝前など飲むタイミングを決めて、コップ一杯（約200ml）の水を、1日に6～8回飲む。
- 仕事や外出時は水筒などを持ち、こまめな水分補給を行う。
- 飲み物の温度は胃腸に負担をかけないように、冷やしすぎないようにする。
- 飲み物は、添加物やカフェインなどが含まれていない水や麦茶がおススメ。

健康づくり推進員
だよりでは、水分補給のQ&Aなども掲載しています。



▲健康づくり推進員だより (Vol.40)



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ます。気軽に相談してください。