

60歳以上の方向け
スマートフォン相談会

個別対応による相談会です。

日時 9月6日(土)午前9時30分～午後0時30分

会場 羽村市スポーツセンター会議室

対象 東京都在住の60歳以上で、スマートフォンの使用に疑問や不安のある方

※1人当たり最大30分間まで

※来場者多数の場合は、終了時刻前に受け付けを締め切ることがあります。

※自分のスマートフォンについて相談したい場合はお持ちください。

講師 東京都の委託によるスマートフォン専門講師

主催 東京都デジタルサービス局

問合せ スマートフォン普及啓発事業コールセンター ☎03-6374-7746 (月～金曜日の午前9時～午後5時。祝日を除く)

助成

羽村市 骨髄移植ドナー支援事業

日本骨髄バンクで骨髄の提供を行った方などに、助成金を交付します。

対象

①骨髄などの提供を行った日に市内に住所があり、骨髄などの提供を証明する書類の交付を受けた方

②①の勤務先である事業所(国、地方公共団体など、骨髄などの提供に伴う休暇の取得が可能な事業所を除く)

助成額 ①1日2万円 ②1日1万円

※いずれも通院・入院などに要した日数(上限7日)

申請 骨髄などの提供を完了した日から1年以内

申込み・問合せ 申請書と必要書類を、郵送または直接、健康課(保健センター内) ☎627へ

宛先 〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-5-2 羽村市保健センター

※申請書は、市公式サイトからダウンロードすることができます。



▲市公式サイト

提出先・問合せ 防災安全課防災・危機管理係(内)211

〒205-8601 (所在地記載不要)

FAX 554-2921

☎sl0600@city.hamura.tokyo.jp

暮らし

令和7年度 就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事情により、義務教育の猶予または免除を受けた子ども等について、中学校卒業者と同等以上の学力があるかどうかを認定するために国が試験を行います。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

受験資格など、詳しくは文部科学省ウェブサイトまたは文部科学省へ直接、問い合わせてください。

問合せ 学校教育課学務係(内)358



▲文科省ウェブサイト

貯水槽水道を設置している方へ

水道水を受水槽・高置水槽を通じて給水するビルなどでは、受水槽・高置水槽から先の水質管理は設置者の責任となります。適正な衛生管理をお願いします。

◇年に1回は受水槽・高置水槽の内部清

償却資産の申告はお済みですか

1月1日現在所有している償却資産(事業用資産)が未申告の方は、至急申告をしてください。未申告と思われる方には、8月以降に通知を送付します。必ず確認してください。

※便利なeLTTAX

(エルタックス)による電子申告も可能です。詳しくは市公式サイトをご覧ください。



▲償却資産の申告はお済みですか(市公式サイト)

▼【特例】先端設備等導入計画の認定を受けた中小事業者などの固定資産税

先端設備等導入計画の認定を受け一定の要件を満たした中小事業者などは、固定資産税の特例を受けることができます。詳しくは、中小企業庁ウェブサイト、または市公式サイトをご覧ください。

問合せ 課税課資産税係(内)157



▲中小企業庁ウェブサイト



▲特例について(市公式サイト)

計画

策定しました

羽村市自殺対策計画(第二次)

この計画は、市における自殺対策に関する施策を総合的に推進することを目的として策定しました。関係機関や関係団体などと連携を図りながら、支援を必要とする市民にさまざまな取組みを行い、「誰も自殺に追い込まれることのない羽村市」の実現を目指します。

計画期間 令和7年度～11年度

※「羽村市自殺対策計画(第二次)」は、

市役所1階市政情報

コーナー、保健セン

ター、プリモライブラ

リーはむら、市公式サ

イトで確認することが

できます。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎624



▲市公式サイト

ご意見を募集します

羽村市地域防災計画(案)

市における災害に対する応急活動体制などについて定めた「羽村市地域防災計画」の「火山災害対策」を修正しました。修正案に対するご意見を募集します。

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)(午後5時必着)

意見を出せる方 市内在住・在勤・在学の方および施策などに利害関係を有する方

提出方法 必要事項を記入し、ファクス、Eメール、郵送または直接、提出先へ(様式は問いません)

※電話での受け付けはできません。

※必要事項は、各閲覧場所・市公式サイトで確認するか、問い合わせてください。

計画(案) 閲覧場所 8月1日(金)から、市役所1階市政情報コーナー・2階防災安全課、プリモライブラリーはむら

(いずれも閉庁日・休館日を除く) ※市公式サイトでも確認することができます。

注意

○受け付けた意見は、個人情報を除いた上で、市の考え方を付して市公式サイトなどで公表します。

○案件に対する賛否を問うものではありません。

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

夏にも気を付けたい糖尿病 ～ジュースやデザートは控え目に～

○糖尿病とは

血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が通常よりも高い状態が慢性的に続く病気です。初期には自覚症状がありません。ため気づきにくい一方で、重症化すると神経障害・網膜症・腎症などの合併症を引き起こすことがあります。末期になると人工透析や失明などの危険があり、予防と治療の継続が大切です。

○原因

飲食するとブドウ糖が作られ、血液中を流れて全身の臓器や組織に吸収されます。この時、吸収を助けるのが「インスリン」というホルモンです。糖質が多く含まれるものを食べると血糖値が急激に上昇し、インスリンが大量に必要となります。これを繰り返すと、インスリンを分泌する膵臓が疲れてしまい、分泌が低下して血液中にブドウ糖が残ったままの状態になってしまうのです。

肥満や運動不足はインスリンの分泌・働きに影響するため、予防には生活習慣を整えることが有効です。



○食事と運動で予防を

夏はジュースや冷たいデザートが増えがちですが、どちらも糖質が多い食品です。500mlの炭酸飲料やスポーツ飲料などには平均30～50g、スティックシュガーに換算すると約10～15本に相当する糖分が含まれます。

▼ジュースやデザートと上手に付き合うには?

・1日1個、コップ1杯など量を決める。
・なるべく低糖質なものを選ぶ。
・食物繊維が多い食品(野菜・海藻・きのこなど)を先に食べる。

※1日3回のバランスの良い食事が基本であることを忘れずに!

▼身体を動かすことが大切

歩ける距離は意識的に歩く、階段を利用する、掃除など積極的に動きましょ

○さらに詳しく知りたい方は

8月21日(木)「羽村市健康セミナー」糖尿病について詳しく知ろう」

この機会をお見逃しなく!申込みは下の二次元コードから▼



▲市公式サイト