

市民公募委員

羽村市使用料等審議会委員の募集

公共施設の使用料などの適正化について審議していただきます。

応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※市が設置するほかの市民公募委員になつて居る方は応募できません。

募集人数 2人

任期 5月～答申の日(10月予定)

報酬(月額) 9,000円

選考方法 作文審査

会議の開催回数・時間 全10回程度、月～金曜日の昼間2時間

応募方法 4月15日(水)午後5時までに(必着)に、「公共施設使用料における利用者負担のあり方について」の考えと応募動機を800字以内にとりまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号、市外の方は勤務先または学校名を記入し、ファクス、Eメール、郵送または直接、応募先へ(様式自由)



▲市公式サイト

応募先・問合せ 財政課内 319

FAX 554-2921

Eメール s12500@city.hamura.tokyo.jp

〒205-18601 (所在地記載不要)

募集

参加者募集

青梅・羽村ピースメッセンジャー

長崎で「平和について考える長崎の旅」に参加しませんか。

期間 6月26日(金)～8月16日(日)(事前事後研修、長崎派遣)



対象 市内在住の中学生

資格 全日程に参加できる方

募集人数 10人

費用 無料(長崎派遣に係る交通費・宿泊費・食費・施設見学料・保険料は主催者が負担)

選考方法 書類選考

主催 青梅・羽村子ども体験塾実行委員会

申込み・問合せ 4月30日(木)までに、申込書に必要事項を記入し、写真を添付して郵送または直接、総務課内333へ

〒205-18601 (所在地記載不要)

※募集案内、申込書は、下の二次元コードからダウンロード、または市内各中学校、市役所1階案内・3階

役所1階案内・3階



▲市公式サイト

暮らし

月1回 手話通訳奉仕員

窓口での手続きで手話通訳を必要とするときに、手話通訳奉仕員が手伝います。市役所1階案内にお越しください。

日時 毎月第一木曜日の午前9時～正午

問合せ 秘書広報課市民相談係内 541



▲事前研修の様子



▲講演中の様子

健康管理術

知っておきたい胃がんのこと

胃は袋状で、入口と出口が狭くなっています。食べ物を消化・分解し、栄養素として体内に吸収するために重要な働きをしています。

○胃がんとは
胃がんは、胃壁の最も内側にある粘膜に発生するがんです。自覚症状がほとんどなく、かなり進行していても無症状の場合があります。代表的な症状は、胃の痛みや不快感、胸やけ、吐き気、食欲不振などがあります。胃がんの罹患率は40歳代後半以降に増加します。

○胃がんの主なリスク要因
胃がんの原因には、喫煙や過度な飲酒などの生活習慣、ヘリコバクターピロリ菌の持続感染などがあります。食生活については、塩分の多い食品の過剰摂取や、野菜、果物の摂取不足も一因といわれています。

①禁煙・節酒

たばこを吸う人は、吸わない人に比べてがんになるリスクが約1.5倍高まると言われています。胃がんだけでなく、ほかのがんのリスクを減らすためにも禁煙しましょう。また、過剰な飲

問合せ 健康課(保健センター内) 内 626

酒もがんのリスクを高めます。適切な飲酒量を心がけましょう。

②バランスの取れた食生活
塩分の摂取を控えることで、胃がんの予防だけでなく、高血圧や循環器疾患のリスクの低下にもつながります。また、野菜や果物はビタミン類や食物繊維など、がんを予防する栄養素を多く含むため、積極的に取りましょう。

③適度な運動をする
④体重を適正な範囲に維持する
⑤定期的な検診を受ける
早期の胃がんの多くは、検診によって発見されています。症状がなくても、定期的に検診を受けることが、早期発見・早期治療のために最も重要です。市では、胃がん検診(バリウム検査)を行っています。40歳以上の方は、年に1回胃がん検診を受けましょう。詳しくは、5ページをご覧ください。



※胃の痛みや不快感などの症状がある場合は、検診ではなく早めに医療機関を受診しましょう。

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。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、スマートフォンなどで読み取ると、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。

今月の子育て研修動画

(公財) 明治安田こころの健康財団との連携事業

4月のテーマ

アサーション

- 自他相互尊重のコミュニケーション -

配信期間 4月1日(水)～30日(水) (視聴時間 78分)

講師 園田 雅代さん(創価大学大学院教授)

内容 「アサーション」とは、自分も相手も大切にすることをコミュニケーションのことで、日常の自分のコミュニケーションと照らし合わせて、受け止めていただけるようお話をします。



▲動画の視聴はこちら(市公式サイト)

共催 (公財) 明治安田こころの健康財団、羽村市

問合せ 子ども政策課内 261

問合せ 財政課内 318

愛称使用を継続!

TOPIC

ネーミングライツ・パートナー企業との協定を更新

愛称(対象施設) …ヒノトントンZOO (羽村市動物公園)

パートナー企業 …日野自動車株式会社 (東京都日野市日野台三丁目1番地1)

契約期間 …1年間(4月1日から)

ネーミングライツ料(年額) …100万円

※愛称は、一般的な呼称として用いるものであり、条例などに規定している正式な施設名称を変更するものではありません。

ネーミングライツ…施設などに愛称を命名する権利のことです。この事業は、権利を取得した企業などから対価を得て、施設の運営などに役立つものです。

