

フレッシュランド西多摩

夏休み工作教室

日 8月23日(日)午後1時から 会 小学生 会 ふれあい館(集会施設)

健康づくりプログラム

- 太極拳 毎週火曜日午後2時から
※祝日の開館日を除く
- フラダンス 毎週水曜日午後1時から
- ヨガ 毎週木曜日午後2時から
- ボクシングエクササイズ 第2・4
金曜日午後2時から

会 体育館ホール 定 各回50人(定員に空きがある場合は、当日参加可)
費 各回500円(当日、現金支払い)
申・問 電話または直接、よつ葉の湯
受付へ ☎ 570-2626
FAX 570-2288



▲フレッシュランド西多摩ウェブサイト

その他の団体

糖尿病患者さんと
糖尿病予備群の方のための
「糖尿病1日教室」

日 9月12日(土)午後2時～4時(開場:
午後1時30分) 会 公立福生病院1
階多目的ホール 定 30人(申込順)
内 糖尿病について/食事療法について/運動療法の講演
申・問 (一社)西多摩医師会へ
☎ 0428-23-2171(月～金曜日の午前
10時～午後4時)

認知症を考えるカフェ
in スタバ

おいしい飲み物を飲みながら、認知症について、一緒に考えてみませんか。途中参加、途中退席、自由です。
日 8月27日(木)午前10時～正午 会
スターバックスコーヒー羽村栄町店
定 10人(申込順) 会 ウイングオレンジ
※飲み物代自己負担
申・問 Eメールまたは電話で、ウイングオレンジへ ☎ 555-8864
☎ team.wing.orange@gmail.com

スマートフォン教室
(フォローアップコース)

スマートフォンに不慣れな方向けの体験会です。
日 9月5日(土)午前9時30分～午後
0時30分 会 産業福祉センター電
脳会議室 対 都内在住の60歳以上の
方 定 10人(申込順) 講 東京都の
委託によるスマートフォン専門講師
会 東京都デジタルサービス局
申・問 8月28日(金)までにカナ氏名・
年代・性別・電話番号・お住いの
市区町村・スマートフォンの貸出希
望の有無・当日持ってくる本人確認
書類を、電話またはファクスで、ス
マートフォン普及啓発事業コールセ
ンターへ ☎ 03-6316-3169(年末年始
を除く月～金曜日の午前9時～午後
5時) FAX 03-4496-4058

都営住宅入居者募集

募集住宅(1)ポイント方式による募集(家族向のみ)…ひとり親世帯向・高齢者世帯向・心身障害者世帯向・多子世帯向・特に所得の低い一般世帯向・車いす使用者世帯向
※ポイント方式…住宅困窮度の高い順に入居資格審査対象とする方式
(2)一般募集住宅…単身者向・単身者用車いす使用者向・シルバーピア(単身者向・二世帯向)
(3)居室内で病死などがあつた住宅…単身者向・単身者用車いす使用者向・シルバーピア(単身者向・二世帯向)
※所得制限など条件があります。詳しくは募集案内を確認してください。
日 8月18日(火)まで(必着)に郵送またはウェブサイトから 決定方法 9月25日(金)午前9時30分から都庁第二本庁舎1階ホールで公開抽選
案内配布期間 8月3日(月)～12日(水)
配布場所 市役所2階建築課、1階案内、地下1階警備員室前(土・日曜日は地下1階警備員室前のみ)
※申込書などは、配布期間中のみ東京都住宅供給公社ウェブサイトからダウンロードすることができます。
問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(土・日曜日、祝日を除く8月3日(月)～18日(火)) ☎ 0570-010-810/土・日曜日、祝日を除く上記以外の期間 ☎ 03-3498-8894



▲東京都住宅供給公社ウェブサイト

8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

8月配信のテーマ ヤングケアラーの理解と支援 ～寄り添う人に寄り添う社会を～

ヤングケアラーに関する基本的な理解と施策の動向、支援の考え方やポイントについて説明します。また、ヤングケアラーの経験がある当事者の方との対談を通じて、心情の理解や対応のあり方について考えます。

講 師 田中 悠美子さん((一社)ケアラーワークス代表理事)、友田 智佳恵さん((一社)ケアラーワークスピアサポートスタッフ)

問合せ 子ども政策課内 261



▲市公式サイト

国民年金保険料の納付は
口座振替・前納がお得です

国民年金保険料を6か月分(10月～翌年3月)口座振替で前納すると、毎月の現金納付や口座振替に比べて保険料が安くなります。希望する場合は、手続きをしてください(一度手続きをすると、口座振替による6か月前納が継続されます)。

前納による振替日 10月末日
※月末が休日の場合は、翌営業日が振替日
日 8月末日までに国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書を直接、預貯金口座をお持ちの金融機関、または年金事務所へ
※詳しくは日本年金機構ウェブサイトを確認するか、問い合わせてください。

問 青梅年金事務所
☎ 0428-30-3410



▲日本年金機構ウェブサイト

8月30日～9月5日は
防災週間

防災において重要なことは、「自助」・「共助」・「公助」です。特に大規模災害時は、消防隊をはじめとする人命救助部隊が不足することが予想されるため、自分の身は自分で守る「自助」と、地域の方々と助け合う「共助」がとても大切です。

防災週間は、さまざまな地域で防火防災訓練が行われるなど、防災に触れる機会が多い時期です。この機会に防火防災訓練などに参加し、防災意識を高めましょう。
問 福生消防署予防課防火査察係
☎ 552-0119



健康管理術

脂質異常症を、食事と運動で予防しよう！

脂質異常症は、サイレントキラー？

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多い、またはHDLコレステロールが少ない状態です。

自覚症状がないまま進行し、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中を引き起こすため、別名「サイレントキラー(静かなる殺し屋)」と言われています。

特に女性は、閉経を迎えると女性ホルモンの関係で、コレステロール値が上がりやすくなるので注意が必要です。

脂質異常症の予防策は、運動と食事！

①運動 有酸素運動がおすすめ
有酸素運動は、HDLコレステロールを増やし、中性脂肪を減らす効果があります。毎日30分程度のウォーキングなど、無理なく続けられる運動がおすすめです。無理なく、日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。

②食事 質の良い「あぐら」を選ぶ
揚げ物や脂身の多い肉は控えめに

し、青魚に含まれるEPA・DHAなどの不飽和脂肪酸を意識的に摂りましょう。植物油(オリーブオイル)などもLDLコレステロールを減らすのに効果的です。

③食事 食物繊維をたっぷりとり
野菜類、穀類、豆類、海藻類などは食物繊維が豊富であり、LDLコレステロールを減らす役割があります。野菜類や豆類でしっかりと栄養を満たすと、脂身の多いおかずなどの食べすぎを防ぐことが出来ます。

脂質異常症予防レシピの紹介

市では、健康づくり教室で実際に使った、脂質異常症がテーマのレシピをご紹介します。日々の健康づくりに活用してください。



▲脂質異常症予防レシピ