

暮らし

油・断・快適！下水道
く下水道に油を流さないで！

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。

問合せ 水道事務所 ☎5412269
／東京都下水道局計画課 ☎52714828

もし病气やけがで障害が残ったら
障害年金のご相談を

病气やけが（傷病）で障害を負い、生活や仕事などが制限されるようになったとき、日本年金機構に審査を請求することで、障害年金を受給できることがあります。

厚生年金加入中に、障害の原因となる傷病で、初めて医療機関で診察を受けた場合、障害厚生年金を請求できます。
初診日が20歳より前または60～65歳で年金未加入の期間であったり、国民年金に加入している期間であった場合は、障害基礎年金を請求できます。

受付け 青梅年金事務所 ☎042813013410

●年金相談

市では、年金相談員による年金相談を行っています（事前予約制）。

日時 毎週月・水・金曜日

①午前9時～10時

②午前10時30分～11時30分

③午後1時～2時

④午後2時30分～3時30分

※障害基礎年金についてのご相談は、請求の対象となる傷病名や、その傷病の初診日・受診歴、医療機関名などを確認のうえ、お越しください。

※相談内容によっては、青梅年金事務所を案内する場合があります。

※詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

問合せ 市民課高齢医療・年金係 ☎138



▲市公式サイト

10月は明るい選挙推進活動の
「話しあい強調月間」

有権者一人一人の選挙や政治に対する関心を深めるため、各町内会・自治会から推薦された「明るい選挙推進委員」が中心となり、各地域で話しあい活動を行います。

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎684

10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスを減らすことは、環境負荷の低減、経済効率化など大きなメリットがあります。令和6年度の日本の年間食品ロス量は、約461万tで、経済損出額は年間4兆円ほどといわれています。

今日からできる食品ロス対策

●買い物の取組み

買い物前に、今ある食材を確認しましょう。すぐに使う食品は棚の手前から取り、必要な分だけ買いましょう。

●家庭での取組み

記載されている方法に従って、適切に保存しましょう。食べきれない量を作る・作りすぎた料理はリメイクするなど、工夫をしましょう。

●外食での取組み

食べ残しを持ち帰ることができるなど、食品ロス削減に積極的な店を選びましょう。小盛りやハーフサイズを活用するなど、食べられる分を注文し、おいしく食べきる意識を持ちましょう。

●宴会での取組み

宴会は話が盛り上がりませんが、料理を食べることも忘れないようにしましょう。お開き10分前には、幹事の人が「食べきり」を呼びかけることも大切です。

問合せ 生活環境課 ☎204



▲政府広報オンライン

募集

羽村市×杏林大学 子供の虐待防止講演会
自分を大切にすること、
自分を守る力を育む

～幼児期からの性教育「いのちの」

おはなし会 20年の実践から

自分のからだや心を守る力を身につけることは、子どもの健やかな成長を育む土台になります。幼児期に「いのちの大切さ」「自分のからだは自分のもの」「自分も相手も大切にすること」を伝えることも性教育の一環です。幼児への性教育活動「いのちのおはなし会」の実践を紹介しながら、幼児期から性教育を始めることの大切さについてお伝えします。

日時 10月28日(木)午後2時～4時
会場 プリモホールゆとりぎ小ホール
定員 252人（申込順）
講師 佐々木 裕子さん（杏林大学保健学部看護学科教授）
申込み 10月1日(木)～27日(火)に、申込フォーム、電話または直接、保健センター12階子ども家庭センター子ども家庭支援係 ☎673へ



▲申込フォーム

「先着50人」羽村市もの忘れ検診

認知症の早期発見・対応につなげるため、無料で受けられる検診事業を行います。検診を通して現状を把握し、もの忘れ予防活動のきっかけにしませんか。

対象 市内在住の診断日現在65歳以上の方（施設入居者を除く）

※9月1日現在70歳で要支援・要介護に認定されていない方には、受診票と「もの忘れでも安心ガイド」を送付します。

期間 11月2日(月)～令和9年2月27日(土)

※双葉クリニックのみ10月1日(木)から実施機関 羽村三慶病院、羽村相互診療所、双葉クリニック、松原内科医院

内容 問診、認知機能検査、結果説明 ※通院費や検診後の精密検査にかかる費用などは自己負担

申込み 10月1日(木)から申込フォーム、電話または直接、市役所東庁舎1階高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎195へ

※申込後、受診票を郵送で送付します。

※全ての実施医療機関合わせて先着50人です。

※検診後に市または羽村市地域包括支援センターから、各種案内のために連絡をする場合があります。



▲申込フォーム

スロトレ体操体験会

～みんなで集まる通いの場～

気軽に始められて続けやすい体操を、羽村三慶病院のリハビリテーション専門職が紹介します。自分たちが主役の「通いの場」を作りませんか。

日時 10月30日(金)午前10時～11時30分

会場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

対象 運動不足が気になる方、介護予防に関心のある方

定員 10人（申込順）

内容 フレイルとは何か／椅子を使った体操体験／体操を続ける3か月応援プラン

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

申込み・問合せ 10月5日(月)～28日(木)に、申込フォームまたは電話で、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎456へ

※通いの場とは、高齢の方々の健康づくりを目的とした自主活動の場です。羽村市は「通いの場」立ち上げから継続まで一貫して支援しています。



▲申込フォーム

10月は乳がん月間
～乳がん検診実施中～

女性の間で最も多いのが乳がんです。毎年9万人以上が乳がんと診断されます。早期に発見すれば治る確率が高くなります。2年に1回の検診を受けましょう。

市では12月28日(月)まで乳がん検診を行っています。医療機関の予約枠に限りがあります。早めに受診してください。

※詳しくは7ページを確認してください。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎626



▲市公式サイト

家屋調査にご協力を

市内に新築・増築した家屋（物置や車庫、サンルームなども含む）を対象に調査を行っています。この調査は家屋に使われている資材や床面積などを直接調査して、固定資産税・都市計画税の算出根拠となる家屋の評価額を決定するためのものです。

※令和7年以前に新築・増築した家屋は、過去の年度にさかのぼって課税の対象となる場合があります。

詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせください。

問合せ 課税課資産税係 ☎157



▲市公式サイト

人生100年時代を「噛む力」で健康に
～ガムを噛んで咀嚼力をチェック～

毎日の美味しい食事や楽しい会話は、口の健康から始まります。「まだ大丈夫」と思っている、口の衰えは気づかないうちに始まっていることも。

ガムを噛むだけの簡単なチェックで、自分のお口の中をのぞいてみませんか。

日時 11月6日(金)午前9時30分～11時30分

会場 開場：午前9時20分
プリモホールゆとりぎ2階講座室1

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 45人（申込順）

講師 文字山 穂瑞さん（医療法人社団仁会 西東京歯科医院／西東京口腔ケアステーション 歯科衛生士）

申込み・問合せ 10月5日(月)～30日(金)に、申込フォーム、電話または直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎196へ



▲申込フォーム

