新たな地産地消農業の提案をいただくために「懇談会委員」を募集します

あきる野市は森林、河川など豊かな自然に恵まれています。また、秋留台地にはまとまった農地が広がり、生活に身近なところで安心・安全な農畜産物が生産されて、朝採りの新鮮な野菜などが食卓に上がっています。市では、恵まれた自然環境の中で、更なる農業振興と地域経済の活性化をめざして、消費者、生産者などで組織する「あきる野市地産地消推進懇談会」を設置します。懇談会は、現在の直売所型地産地消に加えて、あきる野ならではの新たな地産地消のあり方や、食の安全について、市民の皆さんのご意見をいただくため、消費者の代表は、市民の皆さんから公募します。

懇談会は、平成22年3月ごろまでに5～6回の開催を予定しています。

▽**対象**　市内在住・在勤の方（児童、生徒を除く）

▽**募集人数**　5人程度（応募多数の場合は抽選）

▽**期間**　10月上旬から平成22年3月ごろまで（懇談会が終了するまで）

▽**その他**　委員報酬などは支給しません。

▽**申込み方法**　9月30日㈬までに電話で申し込んでください。

▽**申込み・問合せ**　農林課農政係（直通558・1849）

アーティスト インレジデンス事業

3人の若手版画家を招聘（しょうへい）

教育委員会では、9月1日から11月30日㈪までの期間、外国人を含む3人の若手版画家を招いて、アートスタジオ五日市（戸倉300）でアーティスト インレジデンス事業を実施しています。今年度は、次の方々を招いています。

写真右から

●田中恵美氏（岡山県岡山市在住）

●Nadja Kring氏（ドイツ在住）

●太田敦子氏（埼玉県入間市在住）

※アーティスト インレジデンスとは、作品制作の場を提供されたアーティスト（芸術家）が地域と文化交流を図りながら、芸術活動を行っていくシステムのことです。市内では例年、招いた芸術家と戸倉小学校との文化交流などが行われています。

▽**問合せ**　生涯学習推進課生涯学習係（直通558・2438）

あき地を適正に管理しましょう

あき地が適正に管理されていないと、雑草の繁茂、害虫の発生、火災、犯罪、不法投棄などの原因になり、周辺の生活環境が損なわれるおそれがあります。地主の方または管理者は、雑草の刈り取りを定期的に行い、適正管理に努めるようお願いします。

また、草刈機の貸し出しも行っていますので、利用希望の方は問い合わせてください。

▽**問合せ**　環境課環境・緑化係

母子家庭高等技能訓練促進費事業の内容が変更

母子家庭の母親が看護師、介護福祉士などの資格取得のため、養成機関で修業する場合に、生活の安定を図り、資格取得を促進するための費用を一定期間支給する事業を実施しています。このたび、国の経済危機対策の一環として、支給対象者の条件などが一部変更になりました（表のとおり）。

▽**対象**　市内在住の20歳未満の児童を養育している母子家庭の母親で、次のすべてに該当する方

●児童扶養手当を受給しているか、それと同等の所得水準の方

●養成機関において実施する修業年限が2年以上で、資格の取得が見込まれる方

●就業（仕事）または育児と修業の両立が困難であると認められる方

●過去に、この訓練促進費を受けたことのない方

▽**対象資格**　看護師（准看護師を含む）、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、保健師、助産師、理容師、美容師、その他市長が適当と認める資格

▽**申請方法**　子育て支援課で事前相談が必要です。詳しくは事前相談時にお知らせします。

※すでに修業されている方で、希望される方は9月中に相談してください。

▽**問合せ**　子育て支援課子育て支援係

表　母子家庭高等技能訓練促進費事業の主な変更内容

変更項目	変　更　前	変　更　後
1 対象者	養成機関において実施する修業年限が2年以上のうち、2分の1に相当する期間を修業し、資格の取得が見込まれる方	養成機関において実施する修業年限が2年以上で、資格の取得が見込まれる方
2 申請時期	修業する期間の2分の1に相当する期間を経過した日以後に申請	修業を開始した日以後に申請
3 支給対象期間	修業する期間の2分の1に相当する期間が支給対象（18か月を上限）	申請のあった月から修業が満了する月までの全期間が支給対象
4 支給月額	・区市町村民税非課税世帯 10万3000円 ・区市町村民税課税世帯 5万1500円	・区市町村民税非課税世帯 14万1000円 ・区市町村民税課税世帯 7万500円

※1から3の変更項目については、期限付きの変更です。平成24年3月末までに修業している方がその対象となります。

※支給月額は、6月分から変更

国民年金保険料は追納ができます

国民年金保険料の「全額免除」、「一部免除」、「若年者納付猶予制度」と「学生納付特例制度」の承認を受けた期間は、保険料を全額納めた場合と比べ、将来受け取れる年金額が少なくなります。

免除などの承認を受けた期間の保険料は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）で年金額を増やすことができます（3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます）。

追納には、専用の納付書が必要です。詳しくは問い合わせてください。

▽**問合せ**　青梅社会保険事務所国民年金業務課（☎0428・30・3414）

（仮称）トッパン・フォームズ株式会社八王子工場建設事業に係る環境影響評価書の縦覧、閲覧

八王子市戸吹町270番地に建設予定のトッパン・フォームズ㈱八王子工場の環境影響評価書の縦覧、閲覧を行います。これは、東京都環境影響評価条例に基づいて行われる一連の手続きのうちの一つです。

▽**評価書の縦覧、閲覧期間**　9月15日㈫～29日㈫

▽**縦覧、閲覧場所**

●縦覧…環境課（市役所3階）、東京都環境局都市地球環境部環境影響評価課（都庁第二本庁舎8階）、東京都多摩環境事務所管理課（立川合同庁舎4階）

＊時間…午前9時30分～午後4時30分（土曜・日曜日、祝日を除く）

●閲覧

＊中央図書館…午前10時～午後7時30分（金曜日、第3火曜日を除く）

※土曜・日曜日、祝日のみ午後5時30分まで

＊五日市図書館…午前10時～午後5時30分（月曜日、祝日を除く）

※木曜日のみ午後7時30分まで

＊東部図書館エル…午前10時～午後5時30分（月曜日、祝日を除く）

※水曜日のみ午後7時30分まで

めざせ健康あきる野21

健康情報「健（すこ）やか」(18)

熟睡感を得るために

日本では5人に1人が不眠に悩んでいると言われています。加齢とともに不眠は増加し、60歳以上では3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。市民意識調査では「熟睡感がある」と答えた人が24・7パーセントでした。

必要な睡眠時間は個人差があり、不眠かどうかは睡眠時間の長さではなく、朝目覚めた時の熟睡感、体や気分の不調がないかなどで判断します。不眠症には次の4つのタイプがあります。

●入眠障害…寝つけない

●中途覚醒（かくせい）…夜中に何度も目が覚める

●早期覚醒…朝早く目が覚めてしまう

●熟眠障害…ぐっすり眠った気がしない

快適な睡眠で熟睡感を得るために（厚生労働省・健康づくりのための睡眠指針）

●定期的な運動習慣を持つ

●朝食はしっかりとり、夜食をとる場合は軽めに済ます

●夕食後のカフェイン摂取を控える

●寝酒は睡眠の質を悪くするので控える

●音や光を調整し、快適な睡眠のための環境づくりや自分にあった寝具を使う

●ぬるめの入浴で寝つきを良くする

●体内時計を整えるために早寝早起きで、毎日同じ時間に起きて、日光を浴びる

●昼寝は午後3時までに20～30分で済ます…長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を与えます。生活習慣を整えることで、不眠が解消することもあります。また、不眠の影に他の病気がかくれていることもあります。不眠が続く場合は医師に相談しましょう。

▽**問合せ**　健康課健康づくり係（☎558・1183）

栗　最中　秋る野
玉　栗　長寿の梅
秀栄堂
ＪＲ東秋留駅北口前　☎(042)558-6810