

参議院議員選挙が

行われる予定です



投票できる方 あきる野市の住民基本台帳に登録されている20歳以上の方で、あきる野市の選挙人名簿に登録されている方前住所地の選挙人名簿に登録されている方は、前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

市内で住所が変わった方市内で転居した方は、転居日より新しい住所地の投票所か、転居前の住所地の投票所で投票することになります。期日前投票 投票日当日に、仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、その事由を宣誓書に記入し、期日前投票を行うことができます。期間 公示日の翌日から投票日の前日まで 投票場所・時間(どちらでも期日前投票ができます)

五日市出張所会議室：午前8時30分～午後8時 ただし、五日市出張所は投票日の3日前から投票日前日までの3日間となります。持ち物 入場整理券(入場整理券がなくても投票できます) 不在者投票 出張などで市外に滞在している方、入院中や老人ホームなどに入所している方で、あきる野市の選挙人名簿に登録されている方は不在

者投票ができます。詳しくは、選挙管理委員会にお問い合わせください。代理投票 体が不自由なため、自分で投票用紙などに記載することができない方は、投票所の係員に申し出ていただければ、代理投票ができます。投票所入場整理券 投票所入場整理券は、郵送で各ご家庭へお届けします。投票日には忘れずにお持ちください。万一、紛失したり届かなかった場合

でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所の係員に申し出てください。選挙公報 各候補者の政見などが記載されている選挙公報は、各家庭へ直接お届けします。投票所の変更について 第13投票所の「増戸小学校屋内運動場」が耐震補強工事により使用ができませんので、同じ敷地内にある「増戸小学校西側校舎」が投票所となります。

す。大変ご迷惑をおかけしますが、ご注意ください。なお、入場整理券も第13投票所(増戸小学校西側校舎)という名称で発送します。投票時間：午前7時～午後8時 場所：市内各投票所 開票時間：午後9時から 場所：秋川体育館 問合せ 選挙管理委員会事務局

平成21年度のごみ量 前年度比 3.9%減



平成21年度のごみ量は、前年度比3.9%減の2万4050トン(集団回収除く)、1人1日当たり805gでしました。市民、事業者の皆さんのご協力により、ごみの減量が進んでいます。戸別収集・有料化を実施する前の平成15年度比では、21%の減量になりました。

これからも「ごみになるものは買わない、もらわない」「ごみとして出すときは分別の徹底」をしていただき、更なるごみの減量・資源化にご協力をお願いします。問合せ 環境課清掃・リサイクル係(直通558・1830)

ごみ量の推移

	燃やせるごみ	燃やせないごみ	粗大ごみ	資源	有害ごみ	合計
平成15年度	1万9585	4315	776	5877	25	3万578
平成16年度	1万6105	3496	725	5834	42	2万6202
平成17年度	1万6193	3501	724	5838	41	2万6297
平成18年度	1万6254	3575	720	5811	39	2万6399
平成19年度	1万5986	3452	681	5527	37	2万5683
平成20年度	1万5693	3400	667	5240	36	2万5036
平成21年度	1万5106	3249	672	4993	30	2万4050

(単位：トン)

光化学スモッグに 気をつけましょう

平均気温が高くなり、太陽光線が強くなる季節は光化学スモッグが発生しやすいです。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、のどが痛いなどの健康への影響が心配されるため、屋外での運動を控える必要があります。特に、体力が弱い子どもや高齢者は注意が必要です。

都では、光化学オキシダントの濃度によって、光化学スモッグ注意報などの発令を行っています。この情報は簡単に入手できます。光化学スモッグ注意報などの入手方法
テレホンサービス音声ガイダンス：03・5320・7800
インターネット：大気汚染データや地図情報、光化学スモッグ注意報などの情報が入手できます。
(http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/smog.htm)。

光化学スモッグ注意報などの発令基準

発令区分	発令基準
光化学スモッグ 学校情報	オキシダント濃度が100ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき。 学校情報は、児童と生徒の光化学スモッグによる被害を未然に防止するため、学校などに対して提供される情報です。
光化学スモッグ 注意報	オキシダント濃度が120ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき。
光化学スモッグ 警報	オキシダント濃度が240ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき。

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(26)

がん予防

がんは、予防することができます。これまでの研究から、がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常生活習慣にかかわるものと分かっています。1996年にハーバード大学のがん予防センターから発表されたアメリカ人のがん死亡の原因では、喫煙(30%)、食事(30%)、運動不足(5%)、飲酒(3%)の合計で全体の68%になりました。これらのがん死亡は、生活習慣の見直しによって予防できたものと考えられます。生活習慣や環境は国によって違い、がんの原因の割合も国によって異なります。しかし、生活習慣の改善で多くのがんが予防できることについては、日本でも米国と同様です。日本人におけるがん予防のポイント
喫煙 たばこは吸わない。

他人のたばこの煙を吸うだけ避ける。
飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事 食事は偏らずバラエティよくとる。
塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
野菜や果物不足にならない。
加工肉、赤肉(牛・豚・羊など)はとり過ぎないようにする。
飲食物を熱い状態ではない。
身体活動 日常生活を活動的に過ごす。
体型 成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)。
国立がん研究センターが情報サービスより引用

生活習慣を見直すとともに、がん検診を受けることががん予防では重要です。問合せ 健康課健康づくり係

市役所業務の夏のライフスタイルにご理解を

市役所業務の夏のライフスタイルにご理解を
適温冷房・軽装での事務
市では、9月30日(木)まで地球温暖化防止対策の一環として、庁舎内の冷房温度を外気温と著しい差をつけないように温度調整をしたり、暑い日にはネクタイをはずし、軽装で業務をして

国民年金には

付加保険料の制度があります

付加保険料とは、月々の保険料に400円(付加保険料)を加えて納めると、老齢基礎年金に付加年金が

上乗せされて受け取ることができる制度です。対象 国民年金第1号被保険者、任意加入被保険者(保険料の免除を受けている方、国民年金基金に加入されている方を除く)
納付方法 申込みをした月から付加保険料の納付となります。
申請・問合せ 保険年金課年金係、五日市出張所市民総合窓口係