

秋の叙勲

ご受章おめでとうございます



瑞宝小綬章(教育功勞)
高木清文さん(上代継在住)

公立中学校長、全日本中学校長会会長などとして、多年にわたり教育に尽力された功績が認められたものです。

11月21日(日)
午前8時30分

総合防災訓練を実施します



地域ぐるみで
防災力を高めよう

総合防災訓練は、午前8時30分に東京多摩地域を震源としたマグニチュード7.3(震度5強から震度6弱)の直下型地震が発生したことを想定して実施します。メイン会場や各町内会・自治会などで行う訓練に積極的に参加してください。午前8時30分に防災行政無線でサイレンを鳴らしますので、火災と間違えないようお願いいたします。

メイン会場 秋川駅前南口運動広場
その他 各町内会・自治会の一時避難場所と市指定避難場所など

メイン会場の訓練

初期消火訓練 消火器の使い方に自信がありますか。秋川消防署や市消防団が指導します。応急救護訓練 AEDの使い方や心臓マッサージのしかたを体験します。煙体験ハウス 火災が発生し、室内に煙が充満した状態での避難を体験します。給食訓練 自衛隊と赤十字奉仕団が協力して作ったカレーライスを試食します。自然災害体験車による訓練 3D映像と音や振動

教育委員会

委員長に
溝口勲夫氏が再任

教育委員会委員長に溝口勲夫氏が再任されました。任期は、平成23年11月1日までです。また、委員長職務代理者として、

東京都

消防褒章を受章

消防団員としての長年にわたる献身的な活躍と数々の功績が認められ、3人の方が受章されました。

中村茂樹氏(副団長)
内倉浩支氏(第6分団)



中村茂樹氏



浦野貴司氏



内倉浩支氏

浦野貴司氏(第7分団長) 問合せ 地域防災課防災安全係

により土砂災害を体験します。町内会・自治会などで声をかけあい、避難場所へ避難します。展示コーナー 消防車や電気、電話、ガスなどの防災に関する展示を行います。メイン会場では、これらのほかにもいろいろな訓練を行いますので、町内会・自治会に加入されていない方も積極的に参加してください。

各地域での訓練

一時避難場所や市指定避難場所への避難訓練などが

務代理者に古田土暢子氏が再任されました。教育委員会の構成(敬称略)

委員長: 溝口勲夫
委員長職務代理者: 古田土暢子
委員: 松村茂夫、山城清邦
教育長: 宮林 徹

表 平成22年第4回(12月)定例会日程

月日	会議名	内容
12月1日	本会議(定例会初日)	一般質問
12月2日	本会議(定例会2日目)	一般質問
12月3日	本会議(定例会3日目)	一般質問
12月6日	本会議(定例会4日目)	議案審議など
12月8日	総務委員会	議案審査など
12月9日	環境建設委員会	議案審査など
12月10日	福祉文教委員会	議案審査など
12月17日	本会議(定例会最終日)	委員長報告 議案審議など

午前9時30分から開会します。請願・陳情は、11月22日までに提出されたものを審査します。

市議会定例会が開催されます



あきる野市議会では、定例会を毎年3月、6月、9月、12月の年4回開催しています。平成22年第4回定例会(12月定例会)は、12月1日(水)から開催する予定です(日程は表のとおり)。日程は変更になる場合があります。問合せ 議会事務局

行われます。市指定避難場所では、防災・安心地域委員会が主体となって訓練を行うところもあります。詳しくは、町内会・自治会へ確認してください。訓練に伴い、メイン会場周辺では、防災関係車両の通行や騒音などが予想されますが、ご理解ご協力をお願いします。

地震に対する10の備え

突然、大きな地震に襲われたとき、私たちは適切な行動がとれるでしょうか。家具類の転倒・落下防止をしておこう。

けがの防止対策をしておこう。家屋や塀の強度を確認しておこう。消火の備えをしておこう。火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう。非常用品を備えておこう。家族で話し合っておこう。地域の危険性を把握しておこう。防災知識を身につけておこう。防災行動力を高めておこう。

問合せ 地域防災課防災安全係

マールボロウ市友好訪問団 国際交流を深め、帰国へ



マールボロウ市からの友好訪問団は11月5日に来日し、ホームステイや市立中学校での学校体験をしました。また、市内や近郊の見学などを通して日本文化に触れながら、さまざまな交流をしました。訪日団はあきる野市民との友好・親善を深め、11月16日に帰国します。問合せ 生涯学習推進課生涯学習係

まほろばホールでの歓迎式

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(31)

高血圧

日本人では40〜74歳の人のうち男性は約6割、女性は約4割が高血圧と言われています。高血圧は日本人に多い病気ですが、収縮期血圧の平均値が110/70mmHgを超えたのは、1960年代前半で、この時期をピークに、男女ともに血圧は下がってきています。その理由のひとつに、高血圧性の病気で治療を受ける人が増えていることが上げられます。厚生労働省の患者調査によると、1955年に高血圧性の病気で治療を受けている人は、人口10万人に対して61人しかいなかったのが、1975年には475人と急上昇していて、2005年でも513人となっています。高血圧は、血管や心臓に障がいをもたらす、動脈硬化、心臓病や脳卒中を起こす原因となります。生活習慣を見直し高血圧予防を心がけるとともに、

に、日ごろから血圧の確認をし、早期発見・早期治療に努めましょう。高血圧になりやすい人は：濃い味付けのものが好き、運動をあまりしない、家族に高血圧の人がいる、ストレスがたまりやすい、お酒をたくさん飲む、たばこを吸う、血糖値が高いといわれたことがある、炒めものや揚げもの、肉の脂身など、油っぽい食べものが好き、高血圧を防ぐには：肥満を防ぎ、適性体重・腹囲を維持する、食塩量を減らす、カリウム(野菜や果物に含まれる)をとって塩分を排出する、適度な運動をする、ストレスをためない、急激な温度差に注意、問合せ 健康課健康づくり係

