

骨粗しょう症検診を受けましょう

いきいきと生活するために

骨粗しょう症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気で、更年期前後から増加し、特に女性が多くなります。特に女性が多くなるためにも大切です。

骨粗しょう症を予防するためには、骨に良い生活習慣を実行することが必要になります。この機会に自分の骨の状態を知り、生活習慣を見直してみませんか。

昭和47年4月1日生まれ	検診日時 11月6日(日)午後、11月7日(月)の午前
昭和41年4月2日生まれ	定員 200人(抽選)
昭和42年4月1日生まれ	申込み方法 9月30日(金)(消印有効)までに、はがきに、「骨粗しょう症検診申込み」と表題を書き、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号(日中の連絡先)、検診希望日を記入し送付してください。
昭和36年4月2日生まれ	その他
昭和37年4月1日生まれ	受診決定者には、10月中旬ごろ、お知らせと受診票を送付します。
昭和31年4月2日生まれ	申込み状況により受診日を調整する場合があります。
昭和26年4月2日生まれ	骨粗しょう症治療中の方は受診できません。
昭和27年4月1日生まれ	申込み・問合せ 健康課
昭和22年4月1日生まれ	健康づくり係(〒197-0814 二宮350、直通558-1183)
昭和16年4月2日生まれ	0814 二宮350、直通558-1183)
昭和17年4月1日生まれ	

めざせ健康あきる野21講演会

よるこびを力に

あきらめない・頑張ることの大切さ



人との出会いや、運動を通しての健康づくり、トッブアスリートの目線から学んでみませんか。ご家族皆さんで参加ください。

日時 9月24日(土) 午後1時30分(1時開場)
場所 秋川ふれあいセンター
講師 有森裕子さん
内容 トッブアスリートとして世界を相手に戦つ

た経験や多くの人との出会い、運動をすることの生きがい、健康づくりに関する話など
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 200人(抽選)
費用 無料
申込み方法 9月12日(月)(消印有効)までに、往復はがきに郵便番号、住所、氏名(代表者と参加者全員、ふりがな記入)、電話番号、年齢、性別を記入し送付してください。
(返信用表面にも郵便番号、代表者の住所、氏名を記入)

スポーツ祭東京2013

9月15日(木)~21日(水) 「老人週間」です

—9月15日は 老人の日—

毎年9月の第3月曜日となる「敬老の日」とは別に、老人福祉法で9月15日が「老人の日」と定められ、この日から21日までの1週間が「老人週間」とされています。

長く生きてきた高齢者の方々に敬意を込め、長寿を祝う意味から、各地域で敬老行事を行います。市では、その経費に対して一部を助成しています。

支援をしています。各種見守り事業、新聞配達、郵便配達、ごみ収集、乳酸菌飲料配達時の見守り事業、防災・安心地域委員会による見守り事業、高齢者緊急通報システム事業、高齢者が家庭内で緊急事態に陥ったとき、ペンダントなどにより東京消防庁などに通報し救助を行います。

「菱光石灰工業株式会社 八王子砕石工場 採掘区域拡張事業 その2」の環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧・意見書提出

縦覧・閲覧期間 9月1日(木)~12日(月) 縦覧場所 環境課 東京都環境局都市地球環境部環境都市づくり課(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) 縦覧時間: 午前9時30分~午後4時30分(土曜・日曜日を除く) 縦覧場所・時間 五日市出張所: 午前9時30分~午後4時30分(土曜・日曜日を除く) 中央図書館: 午前10時~午後7時30分(金曜日を除く。土曜・日曜日は午後5時30分まで)

動物愛護週間 9月20日(火)~26日(月)



動物は責任と愛情をもって 終生飼いましょう

動物愛護週間イベント
日時: 9月17日(土) 午前

11時~午後4時
場所: 上野恩賜公園内不忍池運池周辺・上野動物園
内容: 「ケイス大会」「愛犬のしつけ教室」「聴導犬実演」「震災に関するパネル展」など
申込み方法: 直接会場へ
動物愛護シンポジウム
「災害に備えた動物との関わり」
日時: 9月23日(金) 午後1時~4時30分
場所: 東京国立博物館平成館講堂
内容: 東日本大震災に伴う動物救護の現状、飼い主の災害への備えについての講演など

動物に関する相談
動物の飼い方の相談、逃げてしまった場合など
東京都動物愛護相談センター

動物の飼い方やマナー
動物には、身元の表示をしましょう。迷子になった動物の発見を容易にするため、犬には鑑札をつけ、猫やその他の動物には名札をつけましょう。災害に備えましょう。災害が発生した場合、まずは人命第一です。飼い主が無事でなければ動物は災害を乗り越えられません。家が壊れたりして避難することになったときは、事情の許す限り動物を同

行して避難してください。普段から「人やほかの動物を怖がらない」「嫌がらずにケージに入る」「トイレは決められたところにする」などのしつけをしておきましょう。動物のための防災用品(3日分以上の食事と水など)を用意しましょう。犬の散歩は、ルールを守り、リードできちんとつなぎましょう。散歩中にオシッコを流したら、すぐに水で流し、フンをしたときは家まで必ず持ち帰ることが飼い主の責任です。