

### 「あきる野市障害福祉計画 (平成24年度～平成26年度)(案)」に 対する意見を募集します

市では、平成24年度から平成26年度までの3年間の障害福祉サービス、相談支援と地域生活支援事業の確保に関する計画「あきる野市障害福祉計画(平成24年度～平成26年度)」を策定しています。

今回の計画(案)について、多くの皆さんの意見を参考として計画に反映させるため、意見を募集します。

計画案の閲覧場所 情報公開コーナー(市役所4階)、障がい者支援課、五日市出張所、中央公民館、市内各図書館、市ホームページにも掲載しています。

意見の提出方法など  
対象：市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所

提出方法：1月31日(火)までに、A4用紙などに意見、住所、氏名、電話番号を記入(法人などの場合は、所在地と団体名、代表者の氏名、電話番号を記入)し、送付してください(直接提出、FAX、電子メールでも受け付けます)。

電話や窓口での口頭によるご意見は受け付けません。また、個別には回答しません。

その他 提出されたご意見は、個人を特定できないよう編集し、概要などを公表します。

提出・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係 (〒197 0815)

### 「東京のふるさと・あきる野」の 魅力伝える、観光ボランティアガイドを募集!

市では、市内外から訪れる観光客のために、観光スポットの案内やPRなどを行うあきる野市観光ボランティアガイドを募集します。

2月、3月に計6回の養成講座を受講した後、4月の中旬から、土曜・日曜日を中心に、武蔵五日市駅を拠点として、増戸地区、五日市地区、戸倉地区、小宮地区の観光スポットを案内します。今回は4地区を対象としたボランティアガイドを募集しますが、今後市内全域に募集対象地区を



武蔵五日市駅前



深沢家屋敷跡

二宮350、☎558・1170、☒koh001@city.akiruno.tokyo.jp)

### あきる野市防災 行政無線放送等 検討委員会委員の 市民代表を募集します

市が管理する防災行政無線に対して、地形や最近の住宅の機密性の高まりなどから聞こえづらいという問題が指摘されています。この課題の解消と防災行政無線の今後のあり方などについて検討するため、あきる野市防災行政無線放送等検討委員会を設置します。

この委員会の委員のうち、市民の代表となる委員を募集します。

対象 市内在住・在勤の20歳(1月1日現在)以上の方。ただし、公募委員

募集期間 1月16日(月)～31日(火)

募集人数 30人程度(申込み順)

申込み方法 1月16日(月)午前9時から電話で申し込みください。

申込み・問合せ 商工観光課観光推進係(直通558・1893)

員として他の委員会などの委員になつていらっしゃる方は応募できません。

募集人数 若干名

選考方法 面接と応募の動機審査

会議の開催回数 2月から平成25年3月までに5回から7回を予定

委員謝礼 なし

応募方法 専用の応募用紙に必要事項(住所、氏名、応募の動機など)を記入し、1月31日(火)必着)までに直接持参か送付してください。

その他 詳しくは、お問い合わせください。

応募・問合せ 地域防災課防災安全係

### 人権擁護委員に 三上裕子さん・ 関田正幸さん

三上裕子さんは、引き続き、関田正幸さんは、渡邊哲男さんが退任されたことに伴い、1月1日付で、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、人権の上相談や人権思想の普及啓発など、積極的な活動を行っています。

現在、市内の人権擁護委員は、次の6人です。(50音順)

伊藤宗武さん  
岸野トシ子さん  
関田正幸さん  
本堂節子さん  
三上裕子さん  
渡邊光成さん

人権の上相談 市では、毎月第4金曜日に、人権擁護委員による人権の上相談を行っています。

### めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(45)

#### 飲酒 ～酒は百薬の長?!

新しい年を迎え、新年会などでお酒を飲む機会が増えた方、成人祝いのお酒を飲まれた方も多いのではないのでしょうか?

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、本当でしょうか?

お酒を飲むことで、胃液の分泌が盛んになり、消化を助け食欲を増進させ、血行を良くし、利尿作用を高め、体内にたまった疲労のもとになる老廃物を排出します。また、ストレス解消や考えに詰まったときには思考が柔軟になり新しい発想がひらめくといった効果もあります。

#### 飲酒は適度に

厚生労働省では、「節度ある適度の飲酒」を、1日平均

は、市立西中学校3年生黒田笑生さんの作品が、東京都の選考会で優秀賞に選ばれました。

期間・時間 1月23日(月) 26日(木) 午前8時30分～午後5時(23日は午後1時から、26日は正午まで)

場所 市役所1階コミュニケーションホール

問合せ 健康課母子・予防係(直通558・1191)

### 中学生薬物乱用 防止ポスター・標語 応募作品の展示

青少年の薬物乱用防止を啓発するために、東京都薬物乱用防止推進秋川地区協議会あきる野支部が中学生を対象に募集した、薬物乱用防止ポスターと標語の応募作品を展示します。



黒田笑生さんの作品



その反面、食道から大腸を含む消化管のがん(悪性腫瘍)に関しては、飲酒によりリスクが増加する傾向があります。飲めない人が急に飲酒することで急性アルコール中毒による意識障害がでることや肝臓病、すい臓病などさまざまな病気への影響も報告されています。さらにアルコールは依存性のある薬物の一種でもあります。私たちにとって身近なものなので、上手な付き合い方が必要です。

均純アルコールで約20g程度(日本酒換算で1合)とされています。主な酒類の換算目安は次のとおりです。

酒の種類別のアルコール度数(%)と純アルコール量(g)

\*ビール(中瓶1本500ミリ)：5%、20g

\*清酒(1合180ミリ)：15%、27g

\*ウイスキー・ブランデー(ダブル60ミリ)：43%、20g

\*焼酎(35度・1合180ミリ)：35%、50g

\*ワイン(1杯120ミリ)：12%、12g

### 平成24年経済 センサス活動調査 2月1日(水)

全国すべての企業・すべての事業所が対象の「経済の国勢調査」です。

1月末日までに各事業所に調査票をお届けしますので、2月1日以降に提出をお願いします。

この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入して提出する義務があります。

提出された内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に使用しません。

問合せ 総務課庶務係

### 週に2日は休肝日を

「わかってはいるけどやめられない」お酒の飲みすぎは、体に悪い影響を及ぼします。休肝日をとりながら「酒は百薬の長」としてのお付き合いをしたいと思います。 問合せ 健康課健康づくり係

### スポーツ祭東京2013

経済センサス 活動調査