

弁護士による
無料法律相談会

相続、離婚など、法律に関する問題を気軽に弁護士にご相談ください。

日時 1月21日(水) 午後3時30分～6時40分

場所 市役所1階市民相談室

費用 無料

定員 5人(1人30分、申込み順)

主催 日本司法支援センター

東京地方事務所多摩支部(法テラス多摩)、東京三弁護士会多摩支部

申込み方法 1月16日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558・1216)

2015年農林業センサス
にご協力をお願いします



この調査は、統計法に基づき5年に一度行われる農林水産省の基幹統計調査で、全国の農林業の生産構造や就業構造の実態を調査し、これからの農林水産業の発展に向けた各種農林業施策に必要な資料の整備を目的として実施されます。

調査基準日 2月1日

対象 農林産物の生産を行うか委託を受けて農林業作業を行い、生産か作業に係る面積・頭羽数が一定規模以上の農林業生産活動を行う方(組織の場合は代表者)

調査の方法 1月以降に調査員が調査対象の候補となる方を訪問し、聞き取りの状況に

より調査票を配布します。記入された調査票は後日、調査員が回収に伺います。

※詳しくは農林水産省「2015年農林業センサスキャンペーンサイト」(http://www.naff.go.jp/j/tokei/census/safc2015/index.html)をご覧ください。

▽問合せ 総務課庶務係

介護教室(講演会)
最新の福祉用具を
さわってみよう!

介護の備えのために

日時 1月30日(金) 午後1時30分～3時

場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

内容 福祉用具の安全な使い方や利用までの流れ

講師 福祉用具事業者職員

対象 市内在住・在勤の方

定員 30人(申込み順)

申込み方法 1月16日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

申込み 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

「危険ドラッグ」
その怖さを
知っていますか



危険ドラッグについては、その乱用者による深刻な事故などが多発したことから、政府によって、平成26年7月18日に「危険ドラッグの乱用の根絶のための緊急対策」が取りまとめられ、乱用の根絶に向けた取組が進められています。

危険ドラッグとは、脳を刺激して興奮させる、鎮める、幻覚を起こすなどの作用があり、薬物によっては特有の禁断症状が現れるため、禁断症状の苦しさを解消するため、更に乱用を繰り返すこと

●「一度だけなら」「危なくないから」はウソ。使用者の死亡事例が急増しています。
●危険ドラッグは、絶対に持たない、もらわない、買わない、使わない。

市内中学生
薬物乱用防止ポスター・
標語応募作品の展示

東京都薬物乱用防止推進秋川地区協議会あきる野支部による、青少年の薬物乱用防止対策の一環として、中学生を対象に薬物乱用防止ポスター・標語の募集をし、応募していただいた作品を展示します。

日時 1月19日(月)～23日(金) 午前8時30分～午後5時(19日は午後1時から、23日は正午まで)

場所 市役所1階コミュニティホール

問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)

めざせ健康あきる野21

ふれあいウォーク
～オリンピック金メダリスト
岩崎恭子さんと
一緒に歩こう!～

岩崎恭子さんは、バルセロナオリンピック競泳女子200m(平泳ぎ)の金メダリストで、現在もテレビで活躍中です。

お楽しみプログラムもありますので、皆さん奮ってご参加ください。

○日時 1月25日(日) 午前9時30分集合、午後0時15分散会予定

○集合・解散場所 秋留野広場(あきる野ルピア東側)
※秋川駅徒歩3分、駅北口でスタッフが案内します。

○コース・内容
●ウォーク…秋留野広場→周辺ウォーク(5キロコース・2キロコース)
●ふれあいインタビュー(ウォークのゴール後、午前11時30分ごろから)

*岩崎恭子さんへのインタビュー、じゃんけん大会(景品があります)

*ふれあいウォーク表彰
*健康仮面、森っこサンちゃんも登場します。

○持ち物 飲み物、歩きやすい服装、タオル、スタンプカード(お持ちの方)

○費用 無料

○申込み方法 当日受付もできますが、初参加の方はあらかじめ電話で申し込んでください。小さな子ども連れの方など、「ふれあいインタビュー」からの参加も可能です。

○その他 小雨実施。荒天の場合はウォーキングを中止し、「ふれあいインタビュー」を午前11時から市役所1階コミュニティホールで実施します。当日、午前8時以降にお問い合わせください。

簡単料理レシピ講習会
「作って 食べて
笑って 元気!」

「簡単料理レシピ」受賞作品の講習会を開催します。



○期日・場所
①2月4日(水)…五日市保健センター栄養相談室

②3月3日(火)…秋川ふれあいセンター調理室

○時間 午前10時～午後0時30分

○内容
●第5回簡単料理レシピ特別賞受賞「のらぼうとさけのレモン寿司」の実演と調理実習

*講師…21推進会議メンバー
●「だんべえ汁」の実演

*講師…あきる野市観光協会五日市支部青年部

●試食会と交流会
※両日の申込みはできません。

○対象 市内在住・在勤の方

○定員 ①20人、②30人(申込み順)

○持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ可)、手拭用タオル、上履き(滑りにくいもの、五日市保健センターは不要)

○費用 各日100円(食材費、当日お持ちください)

○ちょっとサポート 講習会時間中(調理時)に、市民ボランティアと職員による子どもの預かりをします。講習会申込み時に予約してください。

●対象…1歳以上の未就学児
※定員は定めていませんが、ボランティアの人数によって制限する場合があります。

○申込み方法 1月16日(金)午前8時30分から電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(80)

寒さに負けない! 膝の関節痛対策!!

寒くなると、「関節が痛んで、動くのがちょっと辛い」という方も多いのではないのでしょうか。ただでさえ外に出にくい寒さの中、節々が痛くては散歩などの運動もしにくいものです。しかし、関節は動かさずにいると、どんどんこわばってしまいます。そして筋肉が衰えることでさらに関節に負担をかけてしまいます。

皆さんが普段、歩いたり、走ったりする時に、関節には負担がかかっています。歩行時は体重の2～3倍、階段の上り下りでは体重の3～5倍、その場でジャンプする時には体重の5倍以上も負担がかかります。

膝の痛みは、生活習慣や適度な運動で予防・改善することができます。

○膝の痛みの原因

●軟骨がすり減る…加齢と共に軟骨がすり減り、痛みが発生します。肥満も大きな原因で膝関節に負担となります。

●筋力不足…膝の関節や骨を支えている筋肉が運動不足などで低下して、膝関節の負担を大きくします。

●血行不良…寒さを感じると、体温を逃がさないように体の血管が収縮します。すると周辺の筋肉が硬くなり、伸縮する時に骨に付いた筋肉に力が

かかるため、痛みが出ます。

○膝の痛みを予防する方法

●肥満を解消…両膝の負担をできるだけ減らすため、標準体重を心掛けましょう。

●体を冷やさない…体を温め、こわばった筋肉をほぐすことが大切です。温かな服装で体の冷えを防ぎ、入浴して体の芯から温まりましょう。

●適度な運動…膝に負担が少なく、手軽に始められる運動として、ウォーキングとサイクリングがあります。また、ストレッチなども効果的です。

●筋力トレーニング…太ももの前側にある「大腿四頭筋」を鍛えることが重要です。

*椅子に座って、背筋を伸ばし、膝をゆっくり伸ばします。脚をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろします(4～5回行います)。

*仰向けに寝て、片方の脚を伸ばし、もう片方の脚は膝を曲げます。伸ばした脚をそのままゆっくり上に上げて、4つ数えたらゆっくり下ろします(4～5回行います)。

※膝に痛みがある場合は無理して行わないようにしましょう。大切なのは、普段の生活に運動する習慣を取り入れ、続けていくことです。

○問合せ 健康課健康づくり係