

祝 あきる野市制施行20周年 第7回あきる野市 あいさつ標語力ルタ 大会参加者募集!



▽競技方法 「あいさつ標語力ルタ」読み札の読み上げにより絵札を取り合い、合計枚数の多いチームの勝ち抜き戦です。
▽参加部門 各チーム3人編成で対戦します。
●小学校1・2年生の部
●小学校3・4年生の部
●小学校5・6年生の部
●フリースタイルの部：中学生3人、親子、先生と児童のチームなど
▽申込み方法 6月5日(金)消印有効)までに、参加の部、代表者名、住所、連絡先、チーム名、学校名、メンバー氏名、学年を記入し、持参するか郵送してください。電話でも受け付けます。

おとなが手本のあきる野市推進事業として、「あいさつ標語力ルタ大会」を開催します。
▽日時 7月11日(土) 午後1時～4時(予定)
▽場所 五日市フアインプラザ 体育室
▽対象 市内在住・在勤・在学の小・中学生と大人

祝 あきる野市制施行20周年 第13回あきる野夏まつり 8月1日(土)開催 参加者・出店者募集

あきる野の夏の風物詩「夏まつり」。今年も秋川駅北口の駅前大通りを中心に行います。

- ▽募集内容
●イベント参加者：駅前大通りで実施する流し踊り・和太鼓・ソーラン踊りの出演
●ステージ参加者：秋留野広場で実施する北口フェスティバルの出演
●模擬店出店者

平成28年度 使用教科書展示会

▽日時 6月5日(金)～7月8日(水) (土曜・日曜日を除く)
午前9時～午後5時
▽場所 市役所別館1階教科書センター1
▽内容 平成28年度に使用する小・中学校教科書を展示します。なお、中学校教科書は、今年度採択を行います。
▽問合せ 指導室指導係(直通558・2431)

夏期の節電対策に 取り組んでいます

市では、10月30日まで、夏期の節電対策として、市庁舎や各公共施設では、照明の節減、28℃の適温冷房の設定、エレベーターの利用自粛、クールビズの実施などに取り組んでいます。市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いいたします。また、皆様もご家庭などで無理のない範囲の節電にご協力ください。
▽問合せ 総務課庶務係

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者を対象に次の事業を実施します。
▽対象：市内在住の65歳以上の方
※受付時間：平日午前9時～午後5時

手芸教室

▽日時 6月3日(水) 午後2時～4時
▽場所 萩野センター1
▽内容 不用なネクタイを使って、肩の凝らないネックレスを作ります。
▽講師 手芸講師
▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 裁縫用具・不用なネクタイがある方は、お持ちください。
▽費用 千円(材料費別)
▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

6月1日は 人権擁護委員の日 特設人権身の上相談を 開設

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です。市では、特設相談窓口を開設し、人権に関する相談などを受け付けます。
▽日時 6月1日(月) 午後1時30分～4時30分
▽場所 あきる野ルピア3階ルピア会議室
▽定員 3人(予約制)
▽予約・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558・1216)

パンフラワー講座



▽日時 5月～10月の第3木曜日(全6回) 午後1時30分～3時
▽場所 開戸センター1
▽内容 パンフラワーで季節のお花を作り、素敵な小物にアレンジします。
▽講師 吉田房子さん
▽定員 各回10人(申込み順)

▽費用 1回千円(材料費込)
▽申込み・問合せ 開戸センター(☎550・2755)

▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 飲み物
▽費用 1回500円
▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

健康で 明るく楽しく笑顔で 覚えらるる詩吟教室

▽日時 6月4日・25日の木曜日、7月8日・29日の水曜日(全4回) 午後1時30分～3時
▽場所 五日市センター1
▽内容 やさしいボイストレーニング後に、短歌・俳句・現代詩などを楽しく学びます。
▽講師 古城龍宝さん(岳精流師範)

▽日時 毎週月曜日 午前10時～正午
▽場所 五日市センター1
▽内容 おしゃべりしながら楽しく麻雀をしましょう。初心者、未経験の方でも基礎から麻雀を覚えることができます。
▽定員 12人(申込み順)
▽費用 1回300円
▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(84)

～今日から禁煙してみませんか!～

5月31日は世界保健機関(WHO)が「世界禁煙デー」と定め、世界的に禁煙を呼びかけています。この機会に禁煙について考えてみましょう。

平成25年度国民健康・栄養調査によると、現在、習慣的に喫煙している人の割合は19.3% (男性32.2%、女性8.2%) となっています。注目したいのは、喫煙している人の4人に1人が「タバコをやめたい」と思っていることです。それにもかかわらず、やめられないのは、ニコチンに依存性があり、喫煙が習慣化しているからです。

タバコが健康に及ぼす悪影響について、アメリカの調査機関が世界各国の研究をまとめ、「禁煙は、性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、全ての人に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と報告しています。禁煙による健康改善は早いほど効果があります。30歳までに禁煙した場合は、もともと喫煙しなかった人と同様の余命が期待でき、50歳で禁煙した場合でも寿命が6年長くなる事が分かっています。今からでも遅くはありません。まずは、自分の喫煙パターンを見直し、「禁煙すると、本

当に違うんだ」と効果を確認しながらチャレンジしてみたいはいかがですか。

【禁煙による身体の変化】

- 20分禁煙…血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が正常になる。
 - 8時間禁煙…血中の一酸化炭素濃度と酸素濃度が正常になる。
 - 24時間禁煙…心筋梗塞になるリスクが減る。
 - 48時間禁煙…味覚・嗅覚が改善し始める。
 - 2週間～3か月禁煙…心臓や血管など循環機能が改善する。
 - 1か月～9か月禁煙…咳や息切れ、疲労が改善する。
 - 5年禁煙…肺がんのリスクが半減する。
 - 10年禁煙…さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。(出典：厚生労働省 健康情報サイトより)
- 社会全体で禁煙への取組が進められ、禁煙治療が医療保険の適用となりました。自分の力だけでは難しくても、医師や周囲の人と一緒に取り組むことで禁煙を成功させましょう。
○問合せ 健康課健康づくり係