

国民健康保険加入者の皆さんに 温泉施設の割引利用券のご案内

東京都国民健康保険団体連合会では、国民健康保険に加入する方の健康増進のために、次の温泉施設の割引利用券を配布しています。

4月1日以降に利用可能な割引券(有効期限:平成29年3月31日)は、3月22日(火)以降に配布開始予定です。

- 温泉施設
 - ▽ 秋川渓谷『瀨音の湯』 ☎ 95・2614
 - 檜原温泉センター『数馬の湯』 ☎ 598・6789
 - 奥多摩温泉『もえぎの湯』 ☎ 0428・82・7770
 - 生涯青春の湯『つるつる温泉』 ☎ 597・1126
- ※ 営業時間などは、施設に直接お問い合わせください。

- ▽ 割引後の利用料金 表のとおり
- ▽ 配布枚数 1回につき1世帯1枚(1枚で3人まで利用できます。2回目以降も在庫がある限りお渡しできますが、お手元にある利用券を使用してからお越しください)
- ▽ 配布場所 保険年金課、五日出張所、市民課増戸連絡係(五日市ファインプラザ内、火曜・木曜・金曜日の午前9時から午後5時まで)
- ※ 国民健康保険被保険者証を必ずお持ちください。
- ※ 後期高齢者医療被保険者の方の瀨音の湯の割引利用券も同様です。
- ▽ 問合せ 保険年金課国保係、後期高齢者医療係

表 割引後の利用料金

瀨音の湯	大人(中学生以上) 700円 (3月31日までは600円)	小学生 250円 (3月31日までは200円)
数馬の湯	大人(中学生以上) 500円	小学生 210円
もえぎの湯	大人(中学生以上) 450円	小学生 200円
つるつる温泉	大人(中学生以上) 620円	小学生 210円

※「瀨音の湯」の利用料金は、平成28年4月1日から変更になります。

高齢者びんご支援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。
※ 受付時間: 平日午前9時~午後5時

お気軽お茶会

- ▽ 日時 3月29日(火)、4月18日(月)、5月6日(金)(全3回) 午後1時30分~3時
- ▽ 場所 開戸センター
- ▽ 内容 机と椅子でお点前をいたたく、初心者でも気軽に楽しめるお茶会です。春の優雅なひとときを一緒に過ごしましょう。
- ▽ 講師 橋本宗笙さん
- ▽ 定員 10人(申込み順)
- ▽ 費用 1回500円
- ▽ 申込み・問合せ 開戸センター ☎ 550・2755

初めての囲碁教室



- ▽ 日時 4月11日(月)~6月13日(日)の毎週月曜日(全10回) 午前10時~正午
- ▽ 場所 萩野センター
- ▽ 内容 初めて囲碁を始める方、丁寧に教えます。女性の方も大歓迎です。
- ▽ 講師 関博司さん(秋川囲碁連盟)
- ▽ 定員 10人(申込み順)
- ▽ 持ち物 筆記用具
- ▽ 費用 1回500円
- ▽ 申込み・問合せ 萩野センター ☎ 550・2722

歌って踊って楽しい健康づくり

- ▽ 日時 4月~6月の第2・第4火曜日 午前10時30分~11時30分
- ▽ 場所 萩野センター
- ▽ 内容 音楽に合わせての体操や、歌を歌うことで楽しくて無理のない健康づくりを行います。
- ▽ 講師 橋本佳鼓さん
- ▽ 定員 15人(申込み順)
- ▽ 持ち物など タオル、運動できる服装・靴
- ▽ 費用 1回500円
- ▽ 申込み・問合せ 萩野センター ☎ 550・2722

着物リメイク手芸

- ▽ 日時 4月~9月の毎月第2水曜日(全6回) 午後1時30分~3時
- ▽ 場所 開戸センター
- ▽ 内容 着なくなった思い出の

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(93)



~良質な睡眠と目覚めのために~

3月18日は世界睡眠医学協会が定める「世界睡眠デー」です。「春眠暁を覚えず」といわれるように、春はよく眠れる季節です。皆さんは毎日ぐっすり眠れていますか。

日本人の平均睡眠時間は、以前に比べると減少傾向にあります。世界の中でも日本人は睡眠時間が短いといわれており、10人に1人の割合で慢性的な眠気があるという報告もあります。睡眠不足が続くと仕事の能率は下がり、注意散漫による事故も起こしやすくなります。他にも血糖をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

睡眠時間は、単に何時間取れば良いというものではありません。朝、目覚めた時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られ、日中に眠気が起こらない程度の睡眠時間を目安にすると良いでしょう。

「世界睡眠デー」をきっかけに、ぐっすり眠る方法について考えてみましょう。

- 就寝前の喫煙やカフェインの多い飲み物は、脳を興奮させて寝付きを悪くするため、控えましょう。また、寝酒は一時的に眠気を強くしますが、睡眠は浅くなり、熟睡感が得られなくなります。
 - 目が覚めたら「朝日を浴びて」体内に備わっている時計に一日の始まりを伝えます。毎日、同じ時刻に起きて光を浴びることで体内時計が修正され、夜の眠くなる時刻が安定します。
 - 休日に寝坊すると夜の睡眠時間が遅くなりがちです。休日であっても平日と同じ時刻に起きましょう。
- ※ 眠れない日が続く場合には、医師に相談しましょう。
- 問合せ 健康課健康づくり係

食品の放射性物質検査結果



市では、小・中学校等の給食で使用される食材など、食品に含まれる放射性物質の測定を実施しています。
※ 市ホームページでも、詳しい検査結果をご覧いただけます。
▽ 検査日 2月2日~29日
▽ 対象施設 学校給食センター、

- ▽ 講師 松本直美さん
- ▽ 定員 10人(申込み順)
- ▽ 持ち物 着物、裁縫道具
- ▽ 費用 1回500円(材料費別)
- ▽ 申込み・問合せ 開戸センター ☎ 550・2755

別表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(2月24日)

測定箇所	中心点		局所(集水マスなど)
	5cm	1m	
屋城保育園	0.06	0.06	2地点:0.06
市民運動広場	0.07	0.06	1地点:0.08
市役所	0.16	0.12	1地点:0.06
楓ヶ原公園	0.08	0.07	1地点:0.08
五日市ひろば	0.09	0.09	1地点:0.11
すぎの子保育園	0.07	0.06	2地点:0.08

別表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(2月24日)

測定箇所	測定値		備考
	5cm	1m	
横沢入管理棟	0.08	0.07	
深沢会館	0.10	0.08	
小峰台公園	0.10	0.09	アスファルト上で測定
戸倉会館	0.09	0.08	アスファルト上で測定
盆堀自治会館	0.11	0.09	
西青木平橋	0.08	0.07	アスファルト上で測定
小宮会館	0.08	0.08	アスファルト上で測定
上養沢自治会館	0.11	0.09	砕石敷き上で測定

空間放射線量測定結果

定点の6か所と山間部8か所

の測定結果をお知らせします。測定結果は別表1・2のとおり、基準値(毎時0.23μSv)を超える地点はありませんでした。
▽ 問合せ 生活環境課生活環境係