

選挙の

投票立会人を

募集します

平成25年度中に執行される市議会議員選挙などの投票立会いができる方を募集します。

- ・投票立会人の仕事 有権者の代表として、投票が公正・適正に行われるよう監視するため、投票に立ち会います。
- ・応募資格 市内在住で20歳以上の選挙権がある方
- ・選任方法 応募した方を登録し、平成25年度に執行される選挙ごとに登録者の中から委員会が選任します。
- ・当日の投票立会いの場合 時間：午前7時～午後8時

あきる野市防災・安心地域委員会が「機関紙」を「そなえ防災」を

市と協働して災害に強いまちづくりに取り組んでいるあきる野市防災・安心地域委員会では、市民の防災意識の喚起・高揚を目的として、委員会の活動報告や「地震に対する10の備え」「家具類の転倒・落下防止対策」などの特集記事を組み、保存版として活用できる機関紙「そなえ防災」を発刊しました。

本機関紙は、町内会・自治会の協力を得て、地域で配布を予定しています。

防災・安心地域委員会は、あきる野市の旧町村単位の7地区で構成された組

・場所：応募した方が投票する投票所

・報酬：市の規定による額

・期日前投票立会いの場合 期日：告示日（公示日）

・翌日から投票日前日までの期間のうち1～2日間

・時間：午前8時30分～午後8時

・場所：市役所が五日市出張所

・報酬：市の規定による額

・申込み方法 3月29日（金）までに、選挙投票立会人登録申込書に記入し、直接申し込んでください。

・その他 申込書は選挙管理委員会事務局で配布しているほか、市のホームページからもダウンロードできます。

・申込み・問合せ 選挙管理委員会事務局

・2月28日に港区日本消防会館において、総務省消防長官からあきる野市消防団が表彰されました。

この表彰は、地域防災力の向上に寄与している消防団が表彰されるもので、あきる野市消防団の日ごろの地域に密着した消防団活動と、平成23年9月に発足した団広報部による市主催イベントなどでの広報活動、OB団員で構成する機能別団員制度の導入による消防

20歳前の傷病により障がいが残ったときは障害基礎年金が請求できます

20歳前に初診日（初めて医師の診療を受けた日）がある病气やけがにより、その傷病が原因で、20歳になったときに一定の障がいの程度に該当する場合、請求することで障害基礎年金が受けられます。

本人の前年の所得額によつては、支給が制限される場合があります。

年金額（平成24年度）

・1級：98万3100円

・2級：78万6500円

問合せ

・保険年金課年金係

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金は、老後やもしものときに大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、病气やけがが原因で障がいが残ったときに

春の全国交通安全運動が実施されます。期間中、交通ルールをよく守り、正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけます。

一人一人が交通安全意識を高めて、交通事故防止に努めましょう。

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

重点1：自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底

受け取れる「障害基礎年金」や死亡したときに遺族が受け取れる「遺族基礎年金」が受け取れないことがあります。もしものときのために、保険料は納付期限内に納めましょう。

保険料は翌月の末日が納付期限となります。納付期限から2年を過ぎると、時効により納められなくなりま

納付窓口 金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア

問合せ

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

・保険年金課年金係

消防団等

地域活動表彰を受賞



2月28日に港区日本消防会館において、総務省消防長官からあきる野市消防団が表彰されました。

この表彰は、地域防災力の向上に寄与している消防団が表彰されるもので、あきる野市消防団の日ごろの地域に密着した消防団活動と、平成23年9月に発足した団広報部による市主催イベントなどでの広報活動、OB団員で構成する機能別団員制度の導入による消防

わがまちをわが手で守る消防団

消防団では、随時新入団員を募集しています。18歳から35歳くらいまでの男性の方、わがまちあきる野を守るために、一緒に活動しませんか。

問合せ 地域防災課防災安全係

・保険年金課年金係

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金は、老後やもしものときに大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、病气やけがが原因で障がいが残ったときに

春の全国交通安全運動が実施されます。期間中、交通ルールをよく守り、正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけます。

一人一人が交通安全意識を高めて、交通事故防止に努めましょう。

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

重点1：自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底

受け取れる「障害基礎年金」や死亡したときに遺族が受け取れる「遺族基礎年金」が受け取れないことがあります。もしものときのために、保険料は納付期限内に納めましょう。

保険料は翌月の末日が納付期限となります。納付期限から2年を過ぎると、時効により納められなくなりま

納付窓口 金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア

問合せ

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

・保険年金課年金係

平成25年春の全国交通安全運動

～やさしさが走るこの街この道路～



春の全国交通安全運動が4月6日（土）から15日（月）まで実施されます。期間中、交通ルールをよく守り、正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけます。

一人一人が交通安全意識を高めて、交通事故防止に努めましょう。

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

重点1：自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底

受け取れる「障害基礎年金」や死亡したときに遺族が受け取れる「遺族基礎年金」が受け取れないことがあります。もしものときのために、保険料は納付期限内に納めましょう。

保険料は翌月の末日が納付期限となります。納付期限から2年を過ぎると、時効により納められなくなりま

納付窓口 金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア

問合せ

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

・保険年金課年金係

底

重点2：全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

重点3：飲酒運転の根絶

重点4：二輪車の交通事故防止

自転車安全利用五則

自転車は、車道が原則、歩道は左側を通行

歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

安全ルールを守る

飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

夜間はライトを点灯

交差点での信号遵守と一時停止、安全確認

子どもはヘルメット着用

春の全国交通安全運動が4月6日（土）から15日（月）まで実施されます。期間中、交通ルールをよく守り、正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけます。

一人一人が交通安全意識を高めて、交通事故防止に努めましょう。

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

重点1：自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底

受け取れる「障害基礎年金」や死亡したときに遺族が受け取れる「遺族基礎年金」が受け取れないことがあります。もしものときのために、保険料は納付期限内に納めましょう。

保険料は翌月の末日が納付期限となります。納付期限から2年を過ぎると、時効により納められなくなりま

納付窓口 金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア

問合せ

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

・保険年金課年金係

交通事故死

ゼロを目指す日

4月10日（水）は交通事故死ゼロを目指す日です。一人一人が交通安全ルールを守り、交通事故の発生を防止しましょう。

交通安全講習会

春の全国交通安全運動に先立ち、交通安全講習会を行います。

運転免許証をお持ちの方も、お持ちでない方も受講できます。

日時・場所

3月23日（土）午後2時～

秋川ふれあいセンター

3月26日（火）午後7時30分～

戸倉財産区会館

3月27日（水）午後7時30分～

交通安全講習会

交通安全の集い（五日市警察署管内）

日時 4月6日（土）午後1時～3時

場所 五日市会館

内容 ファッションショー（反射材などを身につけた目立つ服装のコンテスト）

問合せ 五日市警察署（0595・0110）、福生警察署（0551・0110）、地域防災課

防災安全係

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(59)



「疲れ」ケアでココロケア！

最近「疲れ」を自覚することはありますか。

疲労は、生活していく上で避けることができない生理現象の一つとも言えます。疲れは目の疲れや肩こり、ちょっとしたことでイライラするなどさまざまな形で心身に現れます。つまり「疲労」は休息を求める体からの警告信号です。

「生理的な疲労」は、一晩の睡眠や2、3日の休養で自然に回復します。しかし休んでも疲れがなかなか取れない場合は要注意です。思わぬ事故につながるだけでなく、病気が隠れているなど心身に大きな影響を及ぼします。場合によっては早めに医療機関を受診しましょう。

疲れ対策として、まず自分自身の体の状態を把握する、普段の生活習慣を見直す、生活リズムを整えることがあげられます。

疲れをリセットする生活習慣のポイント

- ・1日3食をきちんと取る（朝食を抜かない）
- ・食事はバランスを意識する

- ・軽い運動で血行をよくする
- ・疲労回復の基本は睡眠（睡眠不足を避ける）
- ・禁煙や節酒で体の負担を減らす

「精神的な疲労」はストレスから

現代人の疲れの多くは、仕事や家庭内の問題など、人間関係によるものが多くなっています。

ストレス対策として、自覚する心の変化や緊張といったストレス反応に気づき、それを解消するための具体的な行動をおこすことが大切です。

ストレス対策のポイント（一例）

- ・リラクゼーション（緊張をほぐす＝腹式呼吸）
- ・ストレッチ（首、肩、腰など筋肉の緊張をほぐす）
- ・適度な運動
- ・快適な睡眠
- ・普段から相談できる人間関係づくり
- ・笑う
- ・趣味を持つ、自分の時間を持つ

新しい生活がスタートする前に、自分にあった気分転換方法を見つけ、心のケアができるといいですね。

○問合せ 健康課健康づくり係