

あきる野市議会では、定例会を毎年3月、6月、9月、12月の年4回開催しています。平成26年第1回（3月）定例会は、2月26日から開催する予定です（日程は表のとおり）。日程は変更になる場合があります。

○問合せ 議会事務局

市議会定例会が開催されます



表 平成26年第1回（3月）定例会日程

月 日	会 議 名	内 容
2月26日	本会議（定例会初日）	議案審議など
3月5日	総務委員会	議案審査など
3月6日	環境建設委員会	議案審査など
3月7日	福祉文教委員会	議案審査など
3月11日	本会議（定例会2日目）	一般質問
3月12日	本会議（定例会3日目）	一般質問
3月13日	本会議（定例会4日目）	一般質問
3月18日	予算特別委員会	議案審査など
3月19日	予算特別委員会	議案審査など
3月26日	本会議（定例会最終日）	委員長報告 議案審議など

午前9時30分から開会します。

請願・陳情は、2月18日 までに提出されたものを審査します。

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歳前に初診日がある病気やけがにより、その傷病が原因で、20歳になったときに一定の障がい程度に該当する場合は、請求することで障害基礎年金が受けられます。

初診日とは、初めて医師の診療を受けた日をいいます。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25年度）
・1級：97万3100円
・2級：77万8500円
問合せ 保険年金課年金係

秋川流域市町村視聴覚教育協議会の視聴覚ライブラリーが閉鎖になります

視聴覚ライブラリーは、昭和24年から65年間の長きにわたる、16ミリフィルムやVHSビデオテープを中心とした視聴覚教材の貸出などを通して、秋川流域の学校をはじめ、住民の視聴覚教育の推進に貢献してきました。しかし、インターネットの普及や情報メディアなどの教育環境の変化により貸出数が減少し、今後新たな進展は望めないことから、視聴覚ライブラリーの役割を終えたと判断し、3月31日をもって閉鎖することになりました。これまでご利用いただき、誠にありがとうございました。

・青梅年金事務所（0428・30・3410）

「インフルエンザ」「アロウィルス」が流行しています

次のインフルエンザとアロウィルスの予防策を参考に、感染予防を心掛けましょう。

- ・インフルエンザの予防の基本は「外出後の手洗い・うがい」と「外出中のマスク着用」です。また、十分な栄養補給や睡眠も必要です。
- ・アロウィルスの予防の基本は「きつちり手洗い」と「食事前・トイレの後には、せっけんを使い手洗いしましょう。また、食品の調理は中心温度85度で1分以上加熱し、調理器具などの消毒には次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を使用しましょう。

問合せ 健康課予防推進係

問合せ 指導室指導係（直通558・2431）

市では、広報紙を広告媒体として有効活用し、地域の商工業の発展に役立てるため、広報あきる野に事業者広告を掲載しています。

平成26年度からは、この広告枠を広告代理店に一括して貸し付け、代理店が広告の掲載事業者を募集します。

募集方法の変更に合わせて広告の仕様も改め、紙面の記事と



広報あきる野の
広告募集方法が
変わりました

食品の放射性物質 検査結果

市では、小・中学校や幼稚

http://www.zaigengakuho.com/

問合せ 市長公室

同様に、2色刷りか4色刷りで掲載できるようにしましたので、ぜひご利用ください。

広報あきる野事業者広告の掲載申込み 4月1日発行号から平成27年3月15日発行号までの広告掲載は、次の広告代理店にお申し込みください。

- ・広告代理店：株式会社ホープ（〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7階、092-716-1404、FAX 092-716-1467、HP http://www.zaigengakuho.com/）

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(70)



～毎月22日はスワンスワンで禁煙を！～



毎月22日は「禁煙の日」という記念日になっていることをご存知ですか。

数字の「2」を白鳥（スワン＝吸わん）に掛けたもので、シンボルマークに描かれた2羽の白鳥は、喫煙者と協力者が共に禁煙に取り組む姿を表しています。禁煙は本人だけでは実現が難しいため、周囲と協力して取り組むことが大切だからです。

では、なぜ禁煙は難しいのでしょうか。それは「ニコチン依存」と「心理的依存」という2つの原因があるからです。

ニコチンは、喫煙により肺から吸収され、数秒で脳に届き、心地良さや満足感を与えます。これを繰り返しているうちに、ニコチンがないと脳の神経細胞が正常に働かなくなっていく。これがニコチン依存と呼ばれる状態で、喫煙しないと、イライラしたり、集中できないなどの離脱症状が現れるようになります。さらに、ニコチン依存による「喫煙して良かった」という記憶や仕事の区切りに吸うという日常の習慣などにより、同じ状況になると「喫煙したい」という気持ちが強くなります。これを心理的依存と言います。離脱症状は、一般に禁煙開始後3日以内にピークとなり、その後徐々に

消失していきます。それでも禁煙が難しいのは、この心理的依存の影響が大きいからと言われています。

つまり、「ニコチン依存」は病気と考え、治療を受けることが必要です。禁煙補助薬には、医療用と一般用がありますが、定期的に服用している薬などによって使用できない場合があるので、必ず医師や薬剤師に相談してから使用するにしましょう。また、予防も重要です。特に喫煙開始年齢が低いほど、ニコチン依存に陥りやすいため、未成年者の喫煙防止、吸わない人への受動喫煙防止を進めていく必要があります。

国は、現在およそ20%の喫煙率を、平成34年度には12%まで減らすことを目標にしています。また、喫煙者の4割近くが禁煙を希望していることがわかっています。希望を現実にするための工夫から始めてみませんか。

- 吸いたいと思ったときの禁煙の工夫
- ・冷たい水やお茶を飲む
 - ・糖分の少ないガムを口にする
 - ・歯磨きをする
 - ・禁煙日をカレンダーに記録し意志を保つ
 - ・没頭できる趣味をする
 - ・散歩や運動などで身体を動かす
 - ・深呼吸をする
 - ・煙の多い場所や機会を避ける
 - ・1本吸っても再チャレンジする
- 問合せ 健康課健康づくり係

園・保育園などの給食で使用する食材と、秋川と五日市のファーマーズセンターや瀬音の湯の直売所で販売される農産物の測定を実施しています。

1月に実施した測定結果をお知らせします。

市のホームページでは、詳しい検査結果を掲載していますのでご覧ください。

検査日 1月7日～31日

対象施設 学校給食センター、秋川・五日市ファーマーズセンター、瀬音の湯、よつぎ第一保育園、西秋留保育園、草花保育園、東秋留保育園、よつぎ第二保育園、五日市保育園、誠和保育園、増戸保育園、秋川あすなろ保育園、多摩川幼稚園、くさばな幼稚園、すもも木幼稚園

検査項目 セシウム134とセシウム137

検査結果 試料は全て不検出

放射性セシウムの基準値

- ・飲料水：10ベクレル/キログラム
- ・一般食品：100ベクレル/キログラム
- ・牛乳：50ベクレル/キログラム
- ・乳児用食品：50ベクレル/キログラム

検査の結果、測定値が基準値の半分を上回ったものは、登録検査機関で確定検査を行います。

この測定に使用する検査機器の検出限界値（検出可能な最小値）は、10ベクレル/キログラムです。なお、検出限界値は、測定条件により多少の变化があります。

測定結果が検出限界値未満の場合には「不検出」となります。

問合せ 観光商工課観光商工係（直通558・1867）