

家庭ごみ処理手数料の 減免制度

指定収集袋で排出する家庭ごみの処理手数料には、減免制度があります。

対象の方で、まだ減免の申請をされていない方は、申請してください。申請済みの方には、案内書を送付しますので、同封の申請書に必要事項を記入・押印の上、お持ちください。平成29年度分の指定収集袋を配布します。

▽日時・場所 表のとおり

▽対象

- ①③④のいずれかに該当し、前年度の住民税が非課税の世帯(事前に同意書を提出した世帯)
- ① 65歳以上の方のみの世帯
- ② 身体障害者手帳1級か2級の交付を受けている方がいる世帯

●③ 東京都愛の手帳1度か2度の交付を受けている方がいる世帯

●④ 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯

●生活保護受給世帯

●児童扶養手当受給世帯

●特別児童扶養手当受給世帯

●国民年金の遺族基礎年金受給世帯(国民年金以外対象外)

▽持ち物 申請書、指定収集袋を入れる袋など

▽その他 案内書が届かない場合は、ご連絡ください。

▽申請・問合せ 生活環境課

表 減免対象者の指定収集袋配布日程

期 日	時 間	場 所
3月16日(休)・17日(金)	午前10時～午後4時	五日市保健センター
3月18日(土)	午前9時～正午	市役所1階 コミュニティホール
3月22日(水)	午前10時～午後8時	
3月23日(木)～25日(土)	午前10時～午後4時	

※例年、市役所配布初日(3月22日)は混雑しますので、予めご了承ください。

宝くじの助成金で 新宿会館を建て替えました



新宿自治会では、(財)自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受け、老朽化していた新宿会館の建て替えを行い、地域のコミュニティ活動の充実を図りました。

▽問合せ 地域防災課地域振興係(直通558・1394)

平成28年度に行った 地域懇談会の意見などを 閲覧できます



市では、平成28年7月7日から28日までの間、地域懇談会を市内6地区(東秋留、西秋留、多西、増戸、五日市、戸倉・小宮の各地区)で実施しました。地域を代表する町内会・自治会正副会長や防災・安心地域委員会役員の方々194人にご出席いただいた懇談会では、市の三役、職員と地域が抱えている課題などについて、活発な意見交換が行われました。

懇談会の内容、地域の方々からいただいた貴重な意見や質

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、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

開戸センター (☎550・2755)

▽カラクリ折り紙 折り紙を組み合わせて、楽しい小物を作ります。

●日時：4月～10月の毎月第1金曜日(祝日除く、全6回)

●講師：加藤恭子さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：1回500円

▽はじめよう！尺八

●日時：4月～9月の毎月第4水曜日(全6回) 午後1時30分～3時

●講師：尺八愛好会「竹秋舎」

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：尺八(お持ちでない方は、練習用の尺八をお貸しします)、手拭き用タオル

●費用：1回500円

問、市からの回答をまとめ「懇談内容・質疑応答集」を作成しました。市ホームページ、図書館、情報公開コーナー(市役所4階)で閲覧できます。

▽問合せ 企画政策課

めざせ健康あきる野21 「ふれあいウォークマップ」 が完成しました



市内を5つの地区、コースを初級・中級・上級の3つに分けたウォーキングマップが完成しましたので、各家庭に配布しています。

日頃のウォーキングライフ、

家族や仲間と楽しく歩いて健康づくりなどにお役立てください。

また、自宅で簡単にできる健康づくりも紹介していますので、お問い合わせください。

▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

萩野センター (☎550・2722)

▽ペーパークラフトのエコバッグ 夏に似合うエコバッグを作ります。

●期日

●4月コース：4月6日・20日の木曜日(全2回)

●5月コース：5月11日・18日の木曜日(全2回)

●時間：午前10時～11時30分

●講師：佐々木英子さん

●定員：各5人(申込み順)

●持ち物：洗濯ばさみ(10個程度)、ボンダ、はさみ

●費用：各千円(初回一括、材料費別)

▽習字教室

●日時：4月～6月の毎月第2・第4月曜日(全6回) 午前10時30分～正午

●講師：古城麗紅さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：習字道具(お持ちでない方は、用意します)

●費用：1回千円

▽アメリカンフラワー教室

●ワイヤーを使って透き通ったガラス細工のようなすてきなブローチを作ります。

●日時：4月12日(水)・17日(月) 午後1時30分～3時

●講師：土橋みかさん(アメリカンフラワー師範1級)

●定員：各15人(申込み順)

●費用：1回700円(材料費別)



脳の健康教室「脳いぼ」

簡単な「読み・書き」と「計算」の練習を、週1回教室で30分程度、週6日自宅で10分程度行うことで、脳の活性化を図り認知症を予防する教室です。

空間放射線量測定結果

2月27日に定点の6か所と山間部8か所で測定を行った結果、基準値(毎時0・23μSv)を超える地点はありませんでした。詳しくは、市ホームページで公開しています。

▽問合せ 生活環境課生活環境係

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(101)



心の健康

3月、4月は、卒業や進学、就職など生活スタイルが変わる時期です。生活のリズムや対人関係など、環境の変化から心身にストレスを受けることが多くなります。

ストレスとは、日常の中で起こるさまざまな変化や刺激に、自分の心や体が反応し、緊張している状態のことです。ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことが連想されますが、実は、結婚や旅行など、うれしいことや楽しいことも原因になり、自覚がなくても知らず知らずに蓄積され、体調不良になることがあります。

ストレスを抱え始めると、落ち込む、イライラする、眠れないなどの心理面の反応だけでなく、一見、ストレスが原因と思われにくい、耳鳴りなどの身体面や、拒食や過食などの行動面にも反応が表れる場合が

あります。これが、ストレスサインです。感じ方や受け止め方は人によって違うので、自分のストレスサインを知り、気付いたときには、十分な休息をとる、気分転換をするなど、早めのセルフケアを心掛けましょう。

ストレスと上手に付き合うために、日頃から規則正しい生活を心掛け、好きなことをする、簡単なストレッチなどでリラックスし、気分転換をするなど、ゆとりを持った時間をつくりましょう。自分では気づかない場合もありますので、頑張り過ぎて、心が疲れてしまう前に、早めにストレスサインに気付き、自分に合った解消法を実行し、心の健康を保ちましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係