

### 9月21日(土)～30日(月) 秋の全国交通安全運動 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

#### 交通安全運動の重点

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保
- 高齢運転者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 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
- 飲酒運転の根絶
- 二輪車の交通事故防止

#### 交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(月)は交通事故死ゼロを目指す日です。一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故の発生を防止しましょう。

#### 交通安全のつどい (五日市警察署管内)

- ▽日時 9月7日(土) 午後1時から
- ▽場所 五日市会館

#### 介護予防教室

#### 「はつらつ元気アップ教室」参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。

▽日時 10月21日から12月17日までの毎週火曜日(10月21日のみ月曜日) 午前10時～11時30分(全9回)

▽場所 菅生交流会館

▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士

▽対象 市内在住の65歳以上の方

### めざせ健康あきる野21 第92回ふれあいウォーク

#### 古墳と曼珠沙華

#### 太古を偲ぶ

- ▽日時 9月21日(土) 午前9時30分集合、正午解散(予定)
- ▽集合・解散場所 秋留野広場(秋川1-10)
- ▽コース 秋留野広場→神明神社→瀬戸岡古墳群→尾崎観音→瀬戸岡古墳群→秋留野広場

### 若い世代の胃がん対策 ピロリ菌検査

ピロリ菌とは、胃の粘膜に生息する菌で、感染すると慢性胃炎、胃潰瘍、胃がんなどが発症しやすくなります。市では、ピロリ菌感染を早期に見出すため、検便検査によるピロリ菌検査を実施します。

- ▽問合せ 五日市警察署(☎59551010)、福生警察署(☎5510110)、五日市交通安全協会(☎59601886)、福生交通安全協会(☎5520677)、地域防災課交通防犯係
- ▽検査期間 11月上旬～12月中旬
- ▽検査方法 郵送による検便検査
- ▽対象 市内在住で次に該当する方
  - 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
  - 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
  - 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ
  - 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
  - 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ

(約4.8キロ) 持ち物など 飲み物、タオル、スタンブカード(お持ちの方)、歩いて健康づくり記録表、歩きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 荒天時の実施の有無は、午前8時以降にお問い合わせください。

▽申込み方法 初めてのの方は、電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

### 介護予防リーダー 育成講座受講者募集

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護予防を進める地域づくりに取り組んでいます。介護予防リーダーとは、地域で高齢者が集う場所を作り、介護予防につながる体操などを高齢者の方と一緒に地域へ広めていくボランティアのことです。

▽日時 10月7日(月)・15日(火)・22日(火)・28日(月)、11月5日(火)、11日から12月23日までの毎週月曜日(全12回) 午後2時～3時30分

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

※10月22日のみ、秋川ふれあいセンター第1・第3会議室

▽内容 介護予防に必要な知識、方法

▽講師 健康運動指導士

▽対象 市内在住の20歳以上で介護予防に関心があり講座終了後、地域で介護予防の活動に取り組みたい方

▽定員 20人(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 介護予防リーダー育成講座の趣旨などを理解していただくために、事前説明会を開催します。参加を希望する方は、講座申込み時に申し出てください。

●事前説明会  
▽日時 9月26日(木) 午前10時～11時

▽場所 市役所201会議室

▽応募方法 9月2日(月)から20日(金)までに電話で申し込んでください。

▽応募・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係(直通558・1953)

### 高齢者のための 法律相談会 (予約制)

財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。家族からの相談も受け付けます。

▽日時 9月27日(金) 午後2時～4時(1人40分)

▽場所 五日市地域交流センター第3会議室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽申込み方法 9月2日(月)から電話で申し込んでください。

※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は毎月15日発行の広報紙に掲載)。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

### 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)
- ▽秋野センター (☎550・2722)
- ▽五日市センター (☎533・0330)

▽「脳トレ教室」見学体験会  
音読や簡単な計算などの教材を使って脳の活性化と若返りを図ります。

●期日・場所  
\*9月4日(水)：五日市センター  
\*9月5日(木)：秋野センター  
\*9月11日(水)：開戸センター

▽時間：午前10時～11時30分

●講師：センター職員

●定員：各センター10人(申込み順)

### 介護教室(講演会) 食べすぎ横になると 何で牛になるの? ～今までの元気を 続けるために～

歯の健康は全身に影響します。歯科医の視点から健康維持のための講演をします。

▽日時 9月25日(水) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 歯科医師

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 9月2日(月)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 東部高齢者はつらつセンター(☎559・1320)

## おれずい、特定健康診査を受けましょい！ (健診期間は9月30日まで)

▽その他 詳しいは、8月下旬に対象者に送付した通知をご覧ください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒1971081 4 二宮350、直通558・1183)



電子申請用コード

※申込者には、受診案内と検便キットを11月上旬(予定)に送付します。

▽秋野センター (☎550・2722)

▽箏曲演奏会 美しい箏の音色をお楽しみください。

●日時：9月30日(月) 午後1時30分～2時30分