

健康

リサイクル

仕事

学ぶ楽しむ参加する

凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

5月31日は 世界禁煙デー



世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が定めた、禁煙を推奨する日です。日本では5月31日～6月6日を禁煙週間として啓発キャンペーンをしています。喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

屋内は原則禁煙です

4月から改正健康増進法、都受動喫煙防止条例の全面施行に基づき屋内は原則禁煙です。屋外や家庭など喫煙が禁じられていない場所でも周囲への配慮が必要です。

禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、ニコチンガムなどの禁煙補助具を使うと禁煙しやすくなります。次の①～④のすべてに該当する場合、保険診療で治療が受けられます。

- ①ニコチン依存症を診断するスクリーニングテストで5点以上
- ②35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- ③直ちに禁煙することを希望している
- ④医師から受けた評価手順書による禁煙治療の説明に同意する

スクリーニングテスト・医療機関一覧はHPからご覧いただけます
都福祉保健局HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html ※右QRコードからアクセス可



→健康推進課 ☎(042)321-1801

リサイクルコーナー

→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303

譲って
ください

アイロン・ミシン・洗濯機・自転車（大人用・子ども用）・キーボード（楽器）・オーブントースター



譲ります

ダイニングチェア・たんす・座卓・いぐさカーペット・幼児用着物・キックバイク・カラーボックス・女性用ゴルフクラブ・電子オルガン・三輪車（子ども用）・リクライニングソファー



譲渡は無料です。当事者間でやり取りしてください。詳しくは電話でお問い合わせください

東京しごとセンター多摩の 就労支援

☎電話で※予約制・先着順 場 問東京しごとセンター多摩 ☎(042)329-4510
※詳しくはHP <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/> でも
→経済課(内351)

対象	セミナー・イベント名	内容	日時
29歳以下 ※学生可	若者と企業の交流会 in 国分寺 定30人	中小企業の魅力や仕事のやりがいなどを理解するため、人事担当者と交流ができます。4社が参加予定	6月18日(木)午前10時～午後4時10分 (受付=9時30分～)

学ぶ楽しむ 参加する

居合道初心者教室

居合道は、日本の文化である刀を用いて形稽古をします。いにしへの武士・侍を体験してみませんか。

日6月21日(日)午前11時～午後1時 場五小 対市内在住・在勤・在学の小学3年生以上 料無料 申5月30日(土)までに電話で 注木刀・模擬刀は貸し出し 問電話または pbgd2948@yahoo.co.jp へ

国分寺居合道会・黒岩 ☎(042)323-1417(留守番電話の伝言を確認後連絡)

非常勤職員募集(保育補助)

場恋ヶ窪保育園(東恋ヶ窪2-6-13) 対月～土曜日の午後4時30分～17時28時に働ける方 ※②は要保育士資格。勤務日・時間は応相談 定各1人 時給資格なし=1,050円・資格あり=1,250円 ※交通費支給(限度額20,000円/月) 申電話で / → ☎(042)321-0465

ストップ不法電波

6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です。ルールを守らな

い不法な無線局は、テレビ・ラジオ放送や携帯電話などの身近なものから、警察・消防・救急用無線などの人命に関わる重要な無線にも混信・妨害を与えます。電波はルールを守り、正しく使しましょう。

問不法無線局による混信・妨害 = ☎(03)6238-1939 / テレビ・ラジオの受信相談 = ☎(03)6238-1945 / → 関東総合通信局電波利用環境課 ☎(03)6238-1803

住宅用火災警報器を設置・点検しましょう

火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、半年に1回は、警報器本体のボタンを押すか付属のひもを引いて、正常を知らせる音声や警報音が鳴るか点検しましょう。設置から10年が経過している場合は、交換を検討しましょう。詳しくはお問い合わせください。

→国分寺消防署 ☎(042)323-0119

会員募集

○「市民掲示板」「会員募集」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間でお願いします
○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
自立生活体操クラブ・西町	毎週木曜日午後1時15分～2時45分	西町地域センター	500円	月1,500円	小川 ☎(042)323-4391	有酸素運動や筋力トレーニングで健康寿命を延ばします。男性歓迎
生涯テニス(硬式テニス)	毎週水曜日午後1時～3時	戸倉第二テニスコート	1,000円	月2,000円	本間 ☎(080)9983-2239	基礎練習あり。夏にバーベキューあり。気軽にどうぞ 対50歳～65歳の男女
一万米水泳クラブ	毎週金曜日午前9時30分～11時30分	市民室内プール	1,000円	月3,000円	高柳 ☎(090)4377-4797	花見や山歩きイベント、夏に遠泳もあり 対25m泳げる女性の方

○「市民掲示板」「会員募集」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です
○「会員募集」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限ります