

くらしの知恵袋

～消費生活相談情報～

～高齢者に多い薬の包装シートの誤飲に注意！～

複数の薬を飲む際に、うっかり包装シートごと飲み込んでしまい、シートの鋭利な角がのどや食道に突き刺さってしまう事故が起きています。痛みなどの症状が現れるまで誤飲したことに気づきにくく、X線写真でも写りにくいため、発見が遅れて重症化するケースもあります。事故を防ぐためには、包装シートは1錠ずつに切り離さないこと、複数の薬を服用する際は1回分を1包化してもらうよう調剤薬局に相談すること、誤飲が疑われる場合には、すぐ医療機関を受診することを心掛けましょう。

○あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや製品事故など、消費生活に関して困ったとき

は、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

- 開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
- ※予約の必要はありません。
- 場所…市役所1階市民相談室
- ※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。
- 東京都消費生活総合センター
- 開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
- 消費生活相談…☎03-3235-1155
- ※多重債務相談も受け付けています。

マイナンバー制度 情報連携運用開始

11月13日からマイナンバー制度での情報連携の本格運用が開始されています。これにより、マイナンバーを利用する事務手続きは、一部の手続きを除き添付書類が不要となりました。また、政府が運営するインターネット上のサービス「マイナンバーポータル」では、自宅のパソコンなどから、行政機関が保有する自分のマイナンバーを含む情報や情報連携により行政機関間でやり取りされた記録の確認、地方公共団体の子育てに関するサービスの検索などが行えます。サービスの利用には、マイナンバーカード、ICカードリーダライタ、パソコン(インターネットに接続されたもの)などが必要で、



マイナンバーカードは公的な身分証明書になる顔写真付きの

マイナンバーカード(個人番号カード) 初回申請は無料です

方には、市役所、五日市出張所子ども家庭支援センター(あきる野ルピア2階)に専用端末を設置していますので、ご利用ください。

▽問合せ 情報システム課情報システム係

カードです(初回申請無料)。申請は任意ですが、カードを持っていると次のようなメリットがあります。

- マイナンバーを証明する書類として利用できます。
- 本人確認の際に身分証明書として利用できます。
- マイナンバーの利用やe-Taxでの電子申請に利用できます。

▽申請方法 郵送のほか、パソコンやスマートフォン、マイナンバーカード申請に対応している証明写真機(市役所1階設置)で申請ができます。 ※証明写真機での申請には、撮影代金と二次元コードが記載されている申請書が必要です。

●詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ 市民課市民窓口係 「直通518・7261(マイナンバー窓口)」

食品ロスをなくそう!

あきる野市産のゆずを使った地産地消・使いきりレシピ

地産地消や食品ロス削減、ごみの減量を考えてみましょう。

▽日時 12月18日(月) 午前10時30分～午後1時30分

▽場所 中央公民館3階実習室

▽講師 福岡ひとみさん、永田郁子さん(コンシューマー技術教育研究会)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽定員 20人(申込み順)

▽費用 無料

▽共催 東京都多摩消費生活センター

▽申込み・問合せ 商工振興課(直通558・1893)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(108)



乳幼児期のからだを使った遊び

子どもは遊びを通して成長するといわれています。特に、神経系の発達が著しい乳幼児期は、からだを使った遊びを通して基本的な動作が身に付きやすく、また、体力向上や動きの獲得だけでなく、社会性の発達、知的能力とも密接な関係があります。今回は、乳幼児期のからだを使った遊びを年齢別に紹介します。

乳幼児期のからだを使った遊び

- 0歳児は、はいはいをたくさんしよう 体幹を作っていく遊びとして、斜面を這う姿勢で登ったりするなど変化をつけるものがあります。お母さんの足の上进行き登ったり、足を曲げて作ったトンネルをくぐる動作などがあります。
- 1～2歳児は、散歩をしよう 自分の足で歩けるようになると、好きなところへ自分のペースで歩き、色々なものを探して楽しむ時期が続きます。散歩に行く際は、広場や上り下りができる場所を選ぶと良いでしょう。散歩をしながら、葉っぱや虫を見つければ、自然からしか得られない驚きにも触られます。
- 3歳児は、リズムに合わせてからだを動かしてみよう このころになると言葉の理解力も増し、簡単なルールの集団ゲームなども楽しめるようになります。目で見て、同じ動きをまねできるようになるので、音に合わせて、親子で一緒にからだを動かしてみましょう。
- 4歳児は、友だちと遊ぼう 公園のブランコなどの遊具を使った、ダイナミックな遊びができるようになっていきます。からだを動かす楽しさは、友だちと遊ぶことでさらに高まっていきます。遊びを通して、「ルール」を理解したり、回数を数えて「数」を学ぶこともできます。
- 5歳児は、友だちと競争できる遊びを取り入れよう 縄跳びができたり、跳び箱が跳べるようになっていきます。友だちが何十回もひとり縄跳びができるのを見て「私もできるようにしたい」と家で練習する子どももいます。「できるようにしたい」という気持ちが運動能力を高める大きな力になります。

乳幼児の興味や意欲など運動に取り組む過程を大切にしながら、のびのびとさまざまな遊びをさせてあげましょう。

健康課からのお知らせ

特定健診などの結果で分かるLDLコレステロールやヘモグロビンA1cなどの検査項目について確認しましょう。

血糖やコレステロール値など血液検査項目の詳細は、健康課で配布している情報誌(健診結果活用ガイド)か市ホームページをご覧ください。

- 問合せ
 - ・乳幼児期のからだを使った遊び…健康課母子保健係
 - ・健康課からのお知らせ…健康課健康づくり係

都市計画案の縦覧

▽縦覧期間 11月16日(木)～30日(木) 午前8時30分～午後5時15分(日曜日、祝日を除く)

※水曜日は、午後8時まで

▽縦覧場所 都市計画課

▽縦覧内容 秋多都市計画生産緑地地区の変更

▽意見書の提出方法 住民か利害関係のある方は、11月30日(休) (必着)までに意見書を送付するか直接窓口へ提出してください。

▽提出・問合せ 都市計画課 二宮350、直通558・2026

第8回創業ミニセミナー 自分のお店(事業)のキャッチコピーを作ろう



多くのお客さんに来てもらうためには、興味関心を抱かせ、記憶に残るようなキャッチコピー

▽日時 11月29日(水)～12月2日(土) 午前9時～午後5時45分



第23回児童館 とも芸術祭(展示の部) 見てください ぶだんの活動 みんなの笑顔

▽日時 11月29日(水)～12月2日(土) 午前9時～午後5時45分