

募集

計画・条例に関する意見 (パブリックコメント手続き)

▶内容①綾瀬市国土強靱化地域計画(案)②綾瀬市個人情報の保護に関する法律施行条例(案)▶期間 9月1日～30日▶閲覧・配布場所 行政資料コーナー、情報公開コーナー、中央公民館、各地区センター、寺尾いずみ会館、南部ふれあい会館、保健福祉プラザ、綾北福祉会館、危機管理課(①のみ)、文書法

務課(②のみ)。市HPにも掲載▶対市内在住・在勤・在学の方、事務所などの所有者、納税義務者▶提出方法 氏名、住所、意見などを明記し、9月30日までに①は〒252-1192市役所危機管理課(☎70・5641)へ郵送(消印有効)、FAX 70・5701、✉wm.705641@city.ayase.kanagawa.jpか直接、②は〒252-1192市役所文書法務課(☎70・5631)へ郵送(消印有効)、FAX 70・5701、✉wm.705631@city.ayase.kanagawa.jpか直接

保育園会計年度任用職員

▶時・場 表のとおり▶内容 保育士業務(保育補助・延長保育補助・清掃など)▶資格 保育士資格(日中勤務)か子育て支援員研修修了(夕方勤務)。年齢要件なし▶定 若干名▶賃金 時給1310円(保育士資格有)か1151円(子育て支援員)▶申 市販の履歴書(要写真)に記入し、保育士証か子育て支援員研修修了証書の写しを添えて、9月22日までに①は大上保育園(☎77・0323)②は綾南保育園(☎76・0030)へ直接

場	時
①大上保育園	週2～5日16:00～18:00・ 15:45～18:45 土曜日14:30～18:30
②綾南保育園	週2日8:30～17:00 週2～5日16:00～18:00・ 15:45～18:45 土曜日7:30～11:30

お知らせ

光綾公園多目的フィールド 無料開放

▶時 9月3日、10月1日の各土曜日9時～17時▶持 運動着、運動靴▶その他 レンタル備品など詳細は施設HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7507-0003>▶スポーツ課☎70・5656

銃器でカラスなどを駆除します

農作物への被害を防ぐため、銃器を使ってカラスなどを駆除するので、注意してください。時9月3日(土)～9日(金)の早朝～夕方場 早川(市役所南側の農地)・吉岡(目久尻川沿いの農地)地域(一部地域を除く)▶さがみ農協綾瀬営農経済センター☎79・0003か農業振興課☎70・5622

図書館特別整理休館

9月10日(土)～15日(木)、図書館本館と各分室は蔵書点検のため休館します。返却ポストは利用できます。ご理解・ご協力ください。▶図書館☎77・8191

就業構造基本調査にご協力を

国民の就業・不就業の状態を明らかに

し、全国と地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的に10月1日現在で実施する調査です。全国から無作為に選ばれた世帯のうち、15歳以上の世帯員を対象に、5年に1度行われます。9月中旬から、県知事が任命した調査員がインターネット回答IDと調査票などを配布します。回答方法は、インターネットか郵送提出、調査員による収集となるので、ご協力ください。調査票の内容を統計資料作成以外の目的に使用することは一切ありません。▶文書法務課☎70・5609

資源物は2回の回収を行っています

皆さんの分別のご協力により、資源物の排出量が増えていますが、資源物の持ち去りなどの盗難も多くなっています。

す。収集所に多くの資源物が長時間置かれることを避けるため、8時30分より前に、ある程度の量の資源物の回収を行っています。8時30分以降にも2回目の回収を行いますので、皆さんにお願いしている排出の基本ルールの変わりはありません。ご理解・ご協力ください。▶リサイクルプラザ☎70・5667

用水路に注意

9月までの間、水田に水を引くため用水路の水が増えて危険です。用水路や水田の付近では子どもを遊ばせないようにしてください。遊んでいる子どもを見掛けたら、声を掛けて注意してください。▶農業振興課☎70・5622



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月21日水 2種類同時発売!

発売期間 9/21(水)～10/21(金)
抽せん日 10/28(日)

公益財団法人神奈川県市町村振興協会 各1枚 300円

9月10日は 下水道の日

終末処理場で汚泥減量化と 消化ガス発電事業に取り組んでいます

終末処理場は、下水を処理し、きれいにする施設です。処理の過程で発生する下水汚泥は堆肥やセメント原料として有効利用していますが、処分費が財政上の負担となっています。そこで、消化設備と脱水乾燥設備を整備して汚泥の減量化を図り、処分費を削減します。さらに、汚泥の消化で発生する消化ガスを発電業者に売却し、消化ガスを利用した発電を行うことで、温室効果ガスを削減し環境負荷の低減につながります。6年4月からの事業運用開始に向けて整備工事を進めています。

9月10日は下水道の日です。この機会に下水道の役割や正しい使い方について考えてみませんか。

◆事業の効果

1 経済効果

施設整備費がかかりますが、汚泥の減量化により、20年間で約5億円の経費節減を見込んでいます。

2 温室効果ガスの削減効果

1年間で約1100tの二酸化炭素の削減を見込んでいます。

▶下水道課☎70・5683



施設完成予想図

市民からのお知らせ

催し

●風景画展

市美術協会会員の風景画作品を展示。時9月14日(水)～19日(月・祝)10時～16時(14日は13時から、19日は15時まで)▶場 中央公民館市民展示ギャラリー▶主催 同協会▶問合せ☎090・3226・5001

●北の台地区センター学習発表会
フラダンス・体操・気功などの披露と水彩画・川柳・着物リフォームの展示。

時9月17日(土)11時～16時、18日(日)10時～15時▶場 同地区センター▶主催 同発表会実行委員会▶問合せ 同地区センター☎77・6132(9時～17時)

サークル

●あやせ手まりの会

手まりの作成。時 毎月第2水曜日13時～15時▶場 早園地区センター▶費 入会金300円、月額1100円、他材料代▶問合せ 植月☎78・5454(毎週月曜日13時30分～15時以外)

11/1号原稿は9/27締め切り

※新型コロナウイルス感染症の影響により、催しなどが中止や延期になる場合があります

簡単自宅でトレーニング

～誰でもできる運動不足解消法～

その5

▶スポーツ課☎70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介します。トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取り組んでみませんか。

実施のポイント

- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法できているか、どこの筋肉を使っているか、常に意識しましょう

実施の注意点

- 病气やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すみやかに中止してください

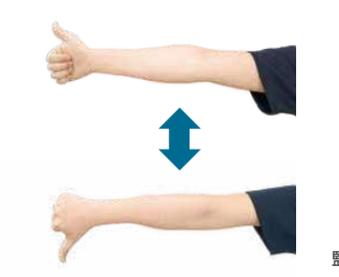
肩のインナーマッスルのストレッチ

往復10回2セット

①両手を水平に広げ、親指を立てます。



②親指を立てたまま肩を前後に大きくひねります。



解説

肩のインナーマッスルのストレッチは、四十肩など、肩の痛みの予防に有効です。ひねる速さも変えながら実施してみましょう。

注意点

腕が上下に動いていないか、肩の位置が下がっていないかを確認し、肘からではなく、肩から前後に大きくひねりましょう。

監修:(株)ハイクラス 位高駿夫(博士(スポーツ健康科学))