

平成30年度 スポーツセンター トレーニングルームスタジオプログラム

利用時間 午前9時〜午後9時45分(入室は午後9時まで)

利用料

平成29年度と変更になっています。
 □市内在住・在勤の方：大人150円、中学生70円
 □市外の方：大人220円、中学生110円

※中学生は、ジムの利用はできません。
 午後7時以降は16歳以上の方の付添いが必要です。

注意事項

□当日、個人利用券を購入または回数券を持参し運動に適した服装(ジーパン・ジーパンに見えるもの・チノパン・ワイシャツ・ベルト、普段着は不可)に着替えて直接トレーニングルームへお越しください。
 □室内用運動靴を持参してください。忘れた場合は入室できません。
 □プログラム開始前60分、終了後30分以上であればスタジオを個人で利用することが出来ます。ただし、10人以上の団体での利用はできません。
 ※そのほかの注意事項については、NPO法人羽村市体育協会ウェブサイトをご覧いただくか、トレーニングルームで配布する利用案内をご覧ください。

問合せ NPO法人羽村市体育協会事務局 ☎ 555-11698

■ トレーニングルームスタジオプログラム

	午前	午後	夜間
火曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分〜10時45分 定員：70人(先着順) ★★☆☆☆	エアロビクス2 午前11時〜正午 定員：50人(先着順) ★★★★☆	ステップサーキット 午後7時〜8時 定員：30人(先着順) ★★☆☆☆
水曜日	健康体操 午前10時〜11時20分 定員：なし ★★☆☆☆	ステップ1 午後2時〜3時 定員：30人(先着順) ★★☆☆☆	エアロビクス1 午後7時〜8時 定員：50人(先着順) ★★☆☆☆
木曜日	ビギナーステップ&シェイプ 午前9時45分〜10時45分 定員：30人(先着順) ★★☆☆☆	ステップ2 午前11時〜正午 定員：25人(先着順) ★★★★☆	-
金曜日	健康体操 午前10時〜11時20分 定員：なし ★★☆☆☆	-	-
土曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分〜10時45分 定員：70人(先着順) ★★☆☆☆	エアロビクス1 午前11時〜正午 定員：50人(先着順) ★★☆☆☆	エアロビクス2 午後2時〜3時 定員：50人(先着順) ★★★★☆
日曜日	ビギナー健康体操 午前10時〜11時 定員：なし ★★☆☆☆	エアロビクス3 午後2時〜3時 定員：50人(先着順) ★★★★☆	-

★の数は、運動強度を表しています。
 ステップ…踏み台昇降のことです。
 健康体操…最大30分間の有酸素運動(ウォーキングなど)後、肩こり・腰痛体操などを行います。
 ※健康体操は晴れの日には外用の運動靴、雨の日には室内用運動靴を持参してください。
 ※健康体操は夏季(7〜9月)は有酸素運動を最大20分間とします。そのため終了時間は午前11時10分です。
 ※ビギナー健康体操は有酸素運動を最大20分間として、健康体操の内容を短縮したものです。
 ※事故防止のため、プログラム開始5分以降の受付はできません。
 ※火・木・土曜日の午前のプログラムは、2回続けて参加することはできません。
 ※いずれもプログラムの受付は1時間前からです。

歩いて帳の配布

ウォーキングは誰もが気軽に行える健康法です。1日に歩いた歩数や距離が記録できる「歩いて帳」を、3月20日(火)から無料で配布します。

ウォーキングを継続させる力として、ぜひ利用してください。

対象 市内在住・在勤の方

配布場所 スポーツセンター！
 スイミングセンター
 問合せ スポーツセンター
 ☎ 555-0033

広報はむら リニューアル

広報はむらは、4月1日号から、より「伝わる広報」を目指してリニューアルします。これまでとはひと味違う広報となりますのでお楽しみに。

問合せ 広報広聴課(広報係内)339

国民健康保険 届出・手続きを忘れずに

これからの時期は、転入・転出などが多くなります。下表のような場合は、届出に必要なものを持参の上、変更した日から14日以内に届け出てください。届出は世帯主の方が行うことになっています。世帯主の方が届出できない場合は、委任状または世帯主の方の保険証、運転免許証などの写しを持参してください。

届出には下表の届出に必要なもののほか、次の書類を持参してください。

① 届出人の身分証明書（運転免許証やパスポートなどの顔写真入りの官公署発行のもの）

② 世帯主の方および異動があった方それぞれのマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

受付日時

○ 月～金曜日：午前8時30分～午後5時（祝日を除く）

○ 土・日曜日：午前8時30分～11時45分、午後1時～5時

受付場所

市役所1階市民課保険係
※特別な事情がなく届出が遅れると、届出前に自己負担した医療費は保険給付できない場合があります。注意してください。

問合せ 市民課保険係 ④128

国民健康保険の届出が必要な場合		届出に必要なもの
入る	ほかの市区町村から羽村市に転入したとき	印鑑・転出証明書
	ほかの健康保険をやめたとき	健康保険の資格喪失証明書
	生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書
	子どもが生まれたとき	印鑑・保険証・母子健康手帳
やめる	羽村市からほかの市区町村に転出したとき	印鑑・保険証
	ほかの健康保険に加入したとき	国民健康保険とほかの健康保険の保険証
	生活保護を受けることになったとき	保険証・生活保護開始決定通知書
	死亡したとき	印鑑・保険証・会葬礼状または葬儀の領収書・喪主の振込口座
その他	住所・世帯主・氏名などが変わったとき	保険証
	修学のため、別に住所を定めるとき	印鑑・保険証・在学証明書・該当者の住民票
	保険証を紛失または破損して使えなくなったとき	印鑑・使えなくなった保険証



オリ・パラ通信 12

ゴールボール Goalball



東京2020パラリンピックの全22競技紹介の第9弾としてゴールボールを紹介します。

競技ルール

ゴールボールは、視覚に障害のある選手が男女別に行う対戦型のチームスポーツです。視力の程度に関係なく同じ条件でプレーできるようにするため、1チーム3人の選手がアイシールドという目隠しを装着し、18m×9mの大きさのコート（6人制バレーボールと同じ広さ）の中で競います。

攻撃側は相手ゴールに向かって、ボールを転がすように投球し、ゴールを狙います。守備側はボールの音や相手の足音を聞き分け、3人で体全体を使って、幅9m、高さ1.3mのゴールを守ります。ボールがゴールに入れば、攻撃側に1点が与えられ、守備側がゴールを守ることができれば、次は攻撃のチャンスになります。

1試合は、前後半12分ずつの合計24分間（前後半の間は3分）で行われ、得点の多いチームが勝ちとなります。



▲狙いを定めて投球

ボール・投球について

- ボール：バスケットボール（7号球）とほぼ同じサイズで、ボールの中に鈴が2個入っています。重さはバスケットボールの2倍の1・25kgもあります。
- 投球：決められたエリアでバウンドしなければ反則になるなど、細かい決まりがあります。

見どころ

プレーが始まる前に審判が「クワイエットプリーズ！（Quiet Please！…お静かに！）」のコールをします。これが静かにする合図です。ボールの中に入った鈴や、相手選手が動く足音など、かすかな音を頼りにプレーするので、試合は静寂の中で行われます。投球は時速50kmに達することもあり、重さもあるため、選手がけがをしたり、競技中にボールが壊れてしまったりするなど、想像以上に激しいスポーツです。



▲体全体を使って止める！

※画像提供東京都
■ 競技会場は幕張メッセCホールです。

問合せ 東京オリリンピック・パラリンピック準備室 ④344