

広報 はむら

9月15日号
平成30(2018)年

みんなで体操を
している様子だよ！
足の上下運動～！真
剣な表情だりん♪



特集

生涯現役のコツをつかもう！ いきいきライフ

愛情ギュッとず～っとはむら

生涯現役

のコツをつかもう！

いきいきライフ

問合せ 高齢福祉介護課 高齢福祉係 ① 178



日本は今、世界一の長寿社会を迎え、羽村市でも、およそ4人に1人が65歳以上で、団塊の世代が75歳以上となる平成37(2025)年には、高齢化率が26・2%に達すると見込まれています。

羽村市にはさまざまな場面で知識や経験を生かし、地域の「支え手」としていきいきと活動している高齢の方がたくさんいます。

高齢になっても、健康でいきいきと暮らすことはみんなが望むことであり、これを支え、実現することは社会全体の課題でもあります。

そのような中、平成30年4月に東京都が公表した平成28年の羽村市の65歳健康寿命(※)は、男性が81・38歳、女性が86・93歳。

これは、男性女性ともに都内でも上位に位置しています。羽村市には高齢になっても元

気に暮らしている人が多いということなのです。

今回はそんないきいきライフを送っている皆さんの様子を紹介します。健康で、楽しく、いきいきと「人生100年時代」を満喫する3つのコツを皆さんも実践してみませんか。

※65歳健康寿命：健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。東京都では、65歳の人が要介護(要支援)認定を受けるまでの平均的な年数をもとに算出しています。



介護予防

健康寿命を延ばそう！

高齢になっても住み慣れた羽村で、元気に暮らすためには、健康寿命を延ばす取組みが大切です。

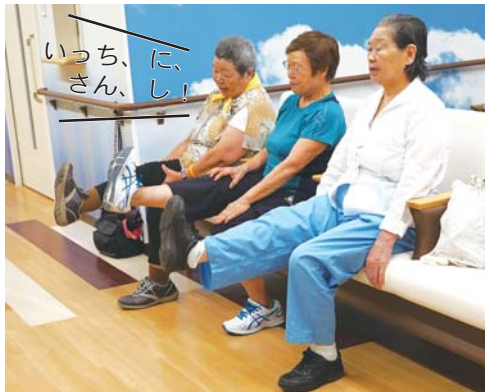
◆みんなで続ける！介護予防体操（自主グループづくり）

週に1回、1時間くらい、みんなで集まって体操をしませんか。介護予防体操を自主的に続けられるように、説明会を行っています。
人が集まると交流も生まれ、物忘れ予防にもなります！



今後の介護予防体操説明会

日時 ①10月9日(火)午後2時～3時30分
②10月25日(木)午前10時～11時30分
会場 ①ゆとりぎレセプションホール②福祉センター
※申込み不要。運動できる服装、飲み物を持参の上、直接会場へ。



「いっちゃん、にし！」



DVDを見ながらやります！

▲「みんなで体操することがとても楽しい！家にいるよりも、外に出てこういう活動に参加することで、いろいろな人とお話ししたり、新しく知り合いができたりにして心も体も健康になります。」(参加者談)

◆介護予防リーダーが活躍中

介護予防リーダーは、高齢の方を対象とした体操教室「まいまい健康教室」を運営しているボランティアです。リーダーの多くが65歳以上の方で、地域の高齢の方の健康づくりを支えています。参加者はもちろん、リーダー自身もいきいきしています。

リーダー養成講座を行います(年齢不問・詳しくは広報はむら8月15日号をご覧ください)

日時 10月3日(水)～12月19日(水)の毎週水曜日(全12回) 午前9時30分～11時30分

申込み 9月28日(金)までに、電話または直接高齢福祉係へ



▲みんなで楽しく介護予防！リーダー大募集中ですよ！

◆通所型・訪問型介護予防サービス

より介護予防が必要な方向けのサービスです。体操や食生活のアドバイスなどをします。体力維持のための総合講座を受けられる通所型サービス「体力向上教室」と、自宅で自立した生活が送れるようにアドバイスをする訪問型サービス「生活動作向上プログラム」があります。いずれも講師は、リハビリや栄養の専門の職員です。
詳しくは高齢福祉係へ



新しい仲間づくり



～教養を高めたり、新しい仲間をつくったりしながら楽しく過ごしましょう～

高齢の方を対象とした講座を開催しています。積極的に参加して、新しい仲間と共に、楽しい毎日を過ごしましょう。今回は2つの講座の活動の様子を取材しました。



▲踊りの合間に楽しくおしゃべり♪



▲着物姿が美しい皆さん！

「民踊」を楽しんでいる皆さんにお話を聞きました。

お好み講座

〈じゅらく苑〉



▲踊り始めると、背筋がピン！と伸びて表情もキリッとシャキッと！

「友人の紹介なんです。認知症予防のためにも、体を動かさなくちゃと思っただけです。」
「一緒に活動することで新しい仲間ができました。コミュニケーションが増えました。」
「発表会という目標に向けて、踊りを覚えたり、普段は味わえないことが経験できたりして、良い刺激となってる。楽しむために、長く続けていきたい。」
「踊りが生きがい！和気あいあいとみんなで踊れるのが楽しい。」
と皆さんの表情もいきいき、はつらつとしていました。



▲先生のアドバイスでよりすてきな作品に。



▲自分で作った作品と。皆さん満足気です。

「陶芸」を楽しんでいる皆さんにお話を聞きました。

いきいき講座

〈いこいの里〉



▲粘土をこねるのに力が必要です。

「陶芸にはあまり関心がなかったけれど、通い始めたら友人ができて、最近ではとても楽しくなりました。」
「陶芸ってかなり体を使うので、体力づくりにもなりそうです。」
「作品を作りながら、同年代の人と話ができて、楽しいから続けられます。」
「仕事のようにオーダーがあるわけではないので、自分のペースで作れるのが良いですね。」
と話してくれた皆さん。作品にも楽しさが現れていますね。

※平成31年度の講座募集は、広報はむら2月15日号に掲載する予定です。

地域活動・社会貢献

羽村市高齢者クラブ連合会



▲地域の清掃活動もしています！

高齢者クラブは、地域の人たちによって自主的につくられた会員組織で、市内では31団体、全体で2880人が加入（平成29年度末現在）しています。60歳以上の人口に占める加入率は17%で、なんと都内トップなんです。

活動としては、ゲートボール、輪投げ大会、ペタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会など会員同士のレクリエーション活動のほか、地域の清掃や子ども見守りパトロールなどの地域のための活動、ボランティア活動などを行っています。

自分たちも楽しみつづ、地域活動やボランティアなど、地域の支えとして



▲輪投げ大会なども行いますよ。

の自覚と責任を感じながら、いきいきと活動しています。

皆さんもクラブに参加し、仲間と一緒に明日を実りあるものにしませんか。

シルバー人材センター



▲手芸班の活動の様子です。いきいきと活動していますね。

会員募集中！

健康な60歳以上の方を募集しています。何か活動をしたい！という方、ぜひ一緒に活動しましょう。

毎月、説明会も行っています。日時など詳しくはシルバー人材センターへお問い合わせください。

問合せ シルバー人材センター
☎554-5131

高齢の方にふさわしい仕事や社会奉仕活動などを通じ、生きがいの実感と社会参加を促進し、地域社会の活性化に貢献しています。

今回紹介したのは市内での活動のほんの一例ですが、そこに関わる皆さんが真剣に、和気あいあいと取り組んでいる姿がとても印象的でした。

こうした活動の場は、高齢の方の社会参加や健康増進、生きがいづくり、さらには、これからの地域社会の活性化にますます重要になってきます。

「家にとじこもりがち」「体力が落ちてきて心配」と感じている方。まずは、身近なこと、好きなことから始めてみるのもいいのではないのでしょうか。もちろん「今、自分は健康だ」という方も、その状態を維持・向上させていくことが大切です。

誰もがいつまでも住み慣れた地域で安心していきいきと暮らすことができるように、すべての世代で支え合い、羽村を元気にしていきたいですね。

みんなで楽しく汗を流そう！

第71回 羽村市 市民体育祭

日時 10月7日(日)

※雨天の場合は8日(月・祝)

■開会式 午前8時45分〜

■競技開始 午前9時30分〜

会場 富士見公園グラウンド

スポーツの秋！大空の下で、みんなで思い切り体を動かしませんか。
町内会・自治会対抗、小・中学校

対抗、職場対抗種目のほか、当日申込みの種目もあります。

今年もオリンピック・パラリンピアンが来場予定です。

※詳しくは、広報はむら10月1日号に掲載するプログラムをご覧ください。

主催 第71回羽村市市民体育祭実行委員会

後援 羽村市・羽村市教育委員会・羽村市町内会連合会・NPO法人羽村市体育協会

問合せ スポーツセンター

☎55510033



家族で気軽に健康チェック！

第27回 羽村市 健康フェア

日時 10月7日(日)

※雨天の場合は8日(月・祝)

■午前9時30分〜午後1時30分

会場 富士見公園Cグラウンド、クラブハウス

今年も市民体育祭と同時開催！家族そろってお越しください。

内容 羽村市三師会によるヘルスチェック(視力・眼圧・口臭・血管年齢・血圧)／血圧・体脂肪測定／目指せ健康体重！コーナー／栄養コーナー／体験！ボールウォーキング



ングコーナー／がん撲滅コーナー／認知力アップコーナー／子育て応援コーナー／薬物乱用防止・献血推進PRコーナー／結核検診

羽村市三師会によるヘルスチェック

受付時間 午前10時〜午後0時30分

定員 75人(先着順)

問合せ 保健センター ☎623・624

【平成30年度健康づくり目標】

笑顔こそ 心と体 健やかに

体験してみよう 稲刈り・脱穀

6月に苗取り・田植えをした田んぼの稲刈り・脱穀を行います。

「自分の植えた苗はどれくらい成長したかな?」と思っっている方や6月に体験できなかった方も、ぜひ参加してください。

稲刈り

日時 9月30日(日)午前8時30分集

合・午前9時開始

集合場所 宮の下運動公園グラウンド

A B

脱穀

日時 10月13日(土)午前9時30分集

合・午前10時開始(予備日:14日(日))

集合場所 踊子草公園

《共通》

●天候により変更になることがあります。

●直接会場へお越しください。

●駐車場に限りがあります。徒歩または自転車でお越しください。

●汚れても良い服装で参加してください。

会場 根がらみ前水田(羽中四丁目)

対象 中学生以下

主催 青少年対策地区委員会連絡協議会

問合せ

児童青少年課(内)263

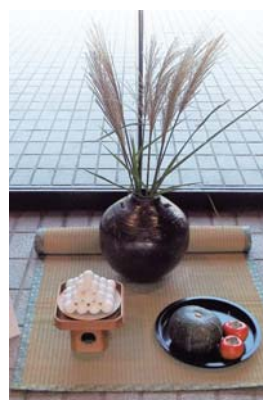


季節展示 お月見かざり

中秋の名月に合わせて、お月見かざりを展示します。だんごやスキのほか、里芋や栗などの作物を供え、秋の収穫を祝う行事です。ぜひ、博物館で秋を感じてみてください。

日時 9月22日(土)〜30日(日)の午前9時〜午後5時

※9月24日(月・休)は振替休日のため開館します。



▲昨年のお月見かざり

会場 郷土博物館オリエンテーションホール

問合せ 郷土博物館 ☎558-2561

秋の味覚

サツマイモ 区画売り

市内の農家が育てたサツマイモを、家族やグループで収穫しませんか。

収穫期 10月中旬〜11月上旬

料金 1区画(10株) 2000円

②	①	農園所在	区画数	園主連絡先
栄町 2120	小作台 5116		15	宮本 ☎554-6943
				加藤 ☎554-2044

申込み 10月3日(水)の午前9時から正午までに、直接産業振興課農政係(市役所西分室)へ(先着順)

※10月3日(水)正午以降は、各園主へ直接申し込んでください。

※市外の方も申込み可能です。

※申込時に料金を支払ってください。

おつりがないようにお願いします。

問合せ 産業振興課農政係(内)663

**ハロー赤ちゃんクラス
(両親学級)**

赤ちゃんの入浴、おむつ交換の仕方、ミルクの作り方などについて話します。
日時 10月20日(土)①午前10時〜正午、②午後2時〜4時
 ※①または②のどちらかを選んでください。

会場 保健センター
対象 市内在住の妊婦とその家族
 (どちらか1人でも可)

定員 15組(先着順)
持ち物 母子健康手帳・父親ハンドブック・筆記用具

申込み・問合せ 電話または直接子育て相談課相談係(保健センター内)
 ☎693へ

**もぐもぐ教室
〜離乳食生後7か月以降講座〜**

離乳食をゴックンと飲み込むことが上手になったら、もぐもぐ・かみかみに進みましょう！
 赤ちゃんに合った食べ物の固さや大きさ、種類の増やし方など、簡単メニューについて学びます。

日時 10月25日(木)午前10時〜11時30分
会場 保健センター

持ち物 母子健康手帳

対象 平成30年1月1日〜3月15日生まれの乳児と保護者
定員 15人(先着順)

内容

- 離乳食のポイント
- 離乳食調理デモンストラーション
- 試食(保護者の方が試食します)
- みんなで話そう「離乳食と育児について」

※対象のお子さんのみ参加できます。兄弟姉妹などの参加はできません。
申込み・問合せ 9月18日(火)から、電話で保健センター☎625へ

**1歳児教室
「1歳ちゃん♪あつまれ」**

1歳児の特徴、生活リズム、卒乳、1歳からの食事、遊び方、事故予防などについて話します。

日時 9月25日(火)午前10時30分〜正午(受け付け午前10時)

会場 保健センター
対象 市内在住の1歳〜1歳2か月になるお子さんと保護者(初めて参加する方に限ります)

※対象のお子さんのみ参加できません。兄弟姉妹などの参加はできません。

定員 20人(先着順)
持ち物 母子健康手帳

申込み・問合せ 電話または直接子育て相談課相談係(保健センター内)
 ☎693へ

親子であそぼ!



わんわんひろば

手遊びや歌・体操を通してお子さんとの触れ合いを楽しみながら、子育て仲間を作りませんか。

日時 10月30日(火)午前10時30分〜11時10分

会場 東児童館
対象 9か月未満の乳幼児と保護者
 ※当日東児童館へ来てください。

こぐまひろば

親子で一緒に楽しみながら、子ども同士、親同士の交流も図ることがができます。

日時
 ●中央児童館 10月4日(木)
 ●東児童館 10月9日(火)

●西児童館 10月17日(水)
 各日午前10時30分〜11時10分

対象 9か月〜2歳未満の乳幼児と保護者

※当日それぞれの児童館へ来てください。



▲こぐまひろばの様子

あそびのポケット

児童館の遊びクリエイターと一緒に、体操や手遊び・工作などをします。

日時
 ●西児童館 10月10日(水)
 ●中央児童館 10月25日(木)
 各日午前11時〜11時40分

対象 満2歳以上の幼児と保護者
 ※当日それぞれの児童館へ来てください。

わんわんひろば・こぐまひろば・あそびのポケットの問合せ

…会場となる児童館に問い合わせてください。

- 中央児童館 ☎554-4552
- 西児童館 ☎554-7578
- 東児童館 ☎570-7751

助成

**障害のある方のタクシー費用・
自動車ガソリン費用を助成**
(平成30年度上半期分)

助成を受けるためには、事前に申請し、認定を受ける必要があります。
対象 身体障害者手帳1・2級(下肢・体幹・内部障害については3級以上)、愛の手帳1・2度、脳性マヒ・進行性筋萎縮症の方で、認定を受けている方

助成限度額 1万5000円まで(4ヶ月分)

※期間途中に認定された方などは、限度額が異なります。

請求期間 10月1日(月)～10日(水)の午前

8時30分～午後5時(土・日曜日の

正午～午後1時を除く)

※8日(月・祝)は祝日のため受けられません。注意してください。

受付窓口 市役所1階障害福祉課

請求に必要なもの 4～9月分の領収書(納品書やクレジットカード売上票は不可)・印鑑・身体障害者手帳または愛の手帳

今回請求できない場合

平成31年4月に、平成30年度の下半期分と合わせて請求できます。

問合せ 障害福祉課障害福祉係 174

雨水浸透施設設置費を助成

市では、住宅の屋根に降った雨水を地中に浸透させる「浸透ます」などの設置費を助成しています。浸水対策と水循環の保全のために、雨水浸透施設を設置にご協力をお願いします。

対象

- (1)市内の戸建住宅・集合住宅を所有する個人の方
- (2)市に納付すべき市税などを完納している方

※助成対象外の地域があります。そのほかの条件については問い合わせください。

助成額 標準工事単価※×助成対象となる雨水浸透施設の設置数(限度額40万円)

※標準工事単価：浸透ますの口径などにより異なります。

(例) 浸透ます(口径300mm)を4か所設置した場合

標準工事単価(2万9600円)×4か所＝11万8000円(10000円未満切り捨て)の助成

問合せ 水道事務所 ☎554-2269



▲地面に埋めて雨水の浸透を促す雨水浸透ます

はむら家族「愛情キョウコ」の「はむら」



愛情はむら

「東京で子育てしやすいまち」羽村市の魅力や市民記者が取材して書いた記事を市公式PRサイトで公開しています。詳しくは「愛情はむら」で検索してください。

問合せ シティプロモーション推進課 399

羽村市で子育てを楽しんでいる「はむら家族」に登場していた、だいています。今回は「西脇さんファミリー」です。

西脇さんから一言

多摩川沿いの土手は、家族にとつて思い出深い場所です。犬を連れて散歩したり、夏には多摩川でジャブジャブ遊んだりしています。それに水道水がおいしい！ペットボトルの水を買う必要はありませんね。

たくさんイベントがあることも羽村市の特徴だと思います。子どもが生まれてからはそういった行事が面白くて、まちへの愛着が湧いてきます。妻は、児童館や保育園などのイベントで、たくさんママ友ができました。

撮影場所 多摩川沿い土手

特定不妊治療費を助成

市では、高額な特定不妊治療（体外受精および顕微授精）を受ける方に、治療費の一部を助成しています。

対象 次のすべてに該当する方

(1)すでに東京都の特定不妊治療費助成の決定を受けている方で、1回の治療に東京都の助成決定額を超える費用がかかった方

(2)特定不妊治療の開始日から現在まで引き続き市内に居住している方

(3)ほかの区市町村から同種の助成金を受けていない方

助成額 1回の治療につき助成限度額

5万円

助成回数 初めて助成を受けた治療の



祝 満 100 歳！
おめでとう
ございます

平成 30 年度中に 100 歳を迎える方を紹介します。
これからも元気でお過ごしください。

- 加藤 ゆき子さん
- 小澤 喜久江さん
- 藤井 ますをさん
- 江口 みえさん
- 金子 豊さん
- 鳴嵐 美代治さん
- 蒔田 勝子さん
- 木内 ハル子さん
- 能村 すみ子さん
- 小野 幸男さん

問合せ 高齢福祉介護課
高齢福祉係⑩177

開始日時点の女性配偶者の年齢が

・ 40 歳未満のとき：通算 6 回まで

・ 40 ～ 42 歳のとき：通算 3 回まで

※ 43 歳以上の方は対象となりません。

※ 助成対象・回数などについて詳しくは、問い合わせてください。

申請方法 「申請書・特定不妊治療受

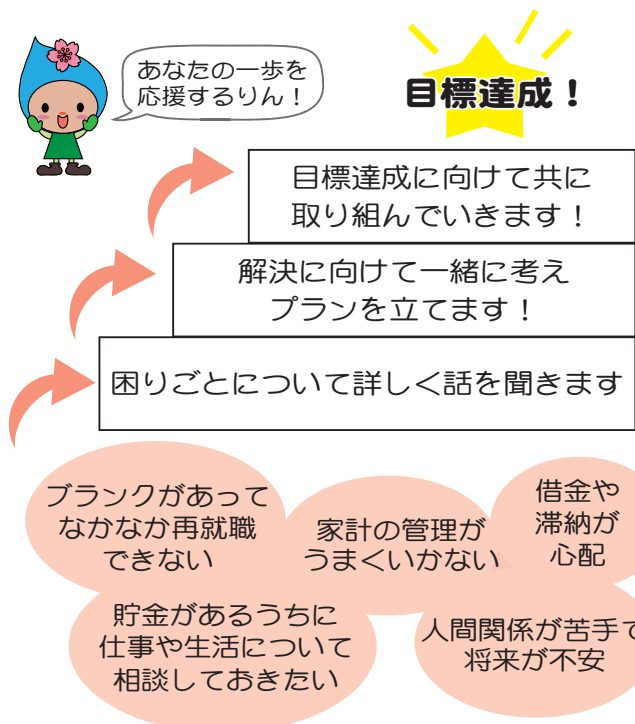
診等証明書・治療費の領収書・東京都の助成金交付決定通知書・印鑑・振込先が確認できるもの（通帳など）を持参し、直接保健センターへ

※ 特定不妊治療受診等証明書は、治療を受けた医師に記入してもらってください。申請書などは事前に保健センターで受け取るか、市公式サイトからダウンロードしてください。

問合せ 保健センター⑩623

生活自立相談窓口のご案内

いよいよ困った…となる前に！
1人で悩まず相談してください



自立相談支援事業

仕事や生活に関する困りごとについて話を伺い、関係機関と連携し、解決に向けた相談支援を行います。

住居確保給付金

離職により困窮状態になった方を対象に、家賃相当額の給付（有期）と就職に向けた支援を行います（受給には要件があります）。

家計相談支援事業

一緒に家計の状況を明らかにし、相談者自身が家計を管理する力を高め、生活の再生につながるよう支援します。

子どもの学習支援事業

経済的に困難な世帯の中学生を対象に、市内施設で週 1 回学習支援を行い、勉強の方法や進路を考える手伝いをします。

相談窓口 市役所 1 階社会福祉課

※ まずは、電話で問い合わせてください（電話が難しい場合は、直接窓口へお越しください）。

問合せ 社会福祉課庶務係⑩107

環境

羽村市環境審議会 市民公募委員募集

市の環境保全などに関する施策を推進する上で必要な事項を、調査および審議する環境審議会の市民公募委員を募集します。

応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※任期中は市が設置するほかの審議会の市民公募委員を兼任することができません。

募集人員 5人以内

任期 2年

開催回数 年2回(全4回程度)

報酬(日額) 9,000円

選考方法 作文を基に審査

※作文は非公開とし、後日返却します。

選考結果は応募者各人にお知らせします。

応募方法 9月18日(火)～10月1日(月)に

「あなたの環境保全に関する考え(現在の環境状況等に関する認識、および環境保全のための具体的な施策の提案など)」を800字以内(主として「住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号」)を記入し、郵送・ファクス・Eメールまたは直接環境保全課

へ(様式は自由です)

応募先・問合せ 環境保全課 224

〒2005-8601(所在地記載)

不要) FAX 554-2921

✉ s205000@city.hamura.tokyo.jp

生ごみ堆肥化講習会

ダンボールを使って「コンポスト」(生ごみを堆肥化する容器)を作ります。堆肥ができる上に、生ごみが減らせて一石二鳥です!

※後日アンケートに協力していただきます。

※講習会後に、作成したダンボールコンポストと基材を渡します。

日時 10月20日(土)午前10時～11時30分

会場 コミュニティセンター2階第一研修室

一研修室

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(先着順)

申込み・問合せ 9月18日(火)～10月18日(木)に、電話または直接生活環境課

204へ



▲講習会でダンボールコンポストを作っている様子



第43回 羽村市の

二酸化炭素排出量は



エコちゃん

エコ 今年の夏は記録的な猛暑でしたね。とっても暑かった! クールそうだね。温室効果ガスとされる二酸化炭素を少しでも減らして、地球温暖化をストップさせたいね。

エコ 私も節電を心掛けて毎日過ごしていますんですけど、二酸化炭素削減の効果って表れているのかしら。

クール 下の表とグラフを見てごらん。羽村市の二酸化炭素排出量の合計と、各家庭からの排出量の推移を表したものだよ。

エコ 平成25年をピークに、その後は二酸化炭素排出量が減っていますね!

クール 世界的にも地球温暖化に対する危機感が高まってきていて、皆さんの取り組みの成果がだんだんと表れてきているんだ。羽村市は地球全体でみるととても小さいけれど、今後一人ひとりが確実に二酸化炭素を減らしていくことが必要だね。

エコ 私も、皆さんと一緒に、引き続き節電と創エネ(太陽光発電など)に取り組んでいきます!

問合せ 環境保全課 224



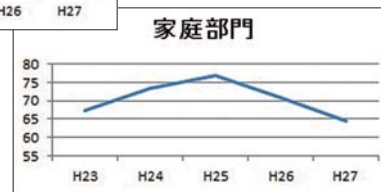
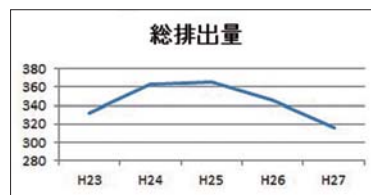
クール先生

羽村市の二酸化炭素排出量の推移

(単位: 1000t-CO₂)

	H23	H24	H25	H26	H27
総排出量	332.4	363.1	366.0	345.6	315.7
家庭部門	67.3	73.4	76.9	70.8	64.4

(出典: オール東京 62 市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」)



健康

**〔国保加入者向け〕
特定健康診査の結果説明会を
日曜日に行います**

〔血管年齢測定会も同時実施〕

特定健康診査（特定健診）の検査結果の見方を、わかりやすく解説します。血管年齢測定を含めた運動セミナーも同時に行います。対象の方はぜひ申し込んでください。

日時 第1回：11月18日(日)午後1時30分～3時／第2回：12月16日(日)午前9時～10時30分

会場 保健センター

対象 次の①②の両方に該当する方
①平成30年度に羽村市特定健診を受診した方（国保加入の方のみ）

②説明会の日現在、74歳以下の方
定員 30人（申込み多数の場合は抽選）

持ち物 平成30年度の特定健診結果票、健康保険証、筆記用具

内容

- (1) 検査値の見方について
 - (2) 血管年齢測定と運動セミナー
- ※健診の結果、特定保健指導の対象者に該当した方には、保健指導面接を行います（希望者のみ）。



申込み・問合せ 第1回：9月18日(火)

～10月29日(月)／第2回：9月18日(火)

～11月26日(月)（土・日曜日、祝日を除く）

の午前8時30分から午後5時

までに、電話または直接保健セン

ター⑮627へ

※第1回または第2回のどちらかを選んでください。

「無料（特定）健診」申込み受付中！

保健センターで受ける集団特定健診の申込みも受付中です。

期日 ①10月21日(日)②11月18日(日)

★日曜開催で所要時間も1時間程度です。今年度、羽村市特定健診を未受診で、平日受診が難しい方はぜひ申し込んでください。

申込み・問合せ 事前に、電話または直接保健センター⑮627へ



オリ・パラ通信 18

シッティングバレーボール Sitting volleyball



東京2020パラリンピックの全22競技紹介の第15弾としてシッティングバレーボールを紹介します。

競技ルール

シッティングバレーボールは下肢などに障害のある選手が床にお尻をつき、座った姿勢でプレーする6人制バレーボールです。

1チームは12人で構成され、そのうち6人がコート上でプレーします。

選手は、障害の程度に応じて2つのクラスに分けられ、障害の軽いクラスの選手はチームに最多2人、コートに入れるのはそのうち1人です。



▲緊迫したラリー（画像提供東京都）

移動はこの競技ならではのテクニクで、残された体の機能を余すことなく使い、それが独自の動きでプレーします。

また、コートが小さく選手同士の距離が近いいため、ボールが飛んで来るまでの時間が非常に短く、スピード感あるラリーになります。

全員でボールを拾い、全員でつなぎ、全員で攻める。このようにチームが一体となって戦う姿は必見です。

■競技会場は幕張メッセAホールです。

特有のルール
スパイクやブロック、サーブ

問合せ 東京オリンピック・パラリンピック準備室⑮345



 マークのついている事業はテレビはむらでも放映予定です。



初めて知った公共施設の秘密 親子で巡ろう公共施設見学会

8月10日、市内の公共施設を親子で見学するツアーを行いました。いろいろな施設の普段は見られない場所を見学。市役所ではテレビはむらのスタジオでキャスター体験に緊張。福祉センターでは、車いすやアイマスクを体験、図書館の閉架書庫やゆとろぎの舞台裏も見学しました。



図書館の本紹介をポップに 夏休みYAボランティア

8月10日・15日、図書館でYA（ヤングアダルト…中高生）ボランティア体験を行いました。館内見学や書架整理、また、参加者が自分のお勧めする本のポップ（本を紹介するカード）を作りました。ポップと本は、10月14日(日)まで図書館YAコーナーで展示しています。



大人も見ることなかった夜の動物 大人限定動物公園ナイトツアー

8月17日・24日、大人限定で行われた動物公園ナイトツアー。動物の寝姿や、逆に昼間はうたた寝ばかり？の動物の活発な動きが新鮮！動物を刺激しすぎないように懐中電灯に赤いセロハン紙を貼って光を弱めて見学。写真は暗視カメラで撮影したシベリアオオヤマネコ。夜の動物公園は大人もドキドキしました。



東京2020パラリンピックを応援しよう! 2年前イベント in 羽村

8月25日は東京2020パラリンピックまでちょうど2年。そこで記念イベントとして、リオ大会銅メダリストの池崎大輔選手（写真左）と池透暢選手を招いてウィルチェアーラグビー体験会&トークショーを行いました。このほか、ポッチャ体験やフェンシングVR体験ができるコーナーなどもありました。

※情報アラカルトは、16 ページから右へ読み進めてください。

市民公開講座
「糖尿病と上手に付き合う
ために パート 6」

患者さんの体験談と、糖尿病
専門医による講演です。

日 10月6日(土)午後2時～4時
会 青梅市立総合病院南棟3階講
堂 **講** 松田祐輔さん(青梅市立
総合病院)

申・問 事前に、電話で西多摩医
師会へ ☎ 0428-23-2171 (土・
日曜日、祝日を除く午前10時
～午後4時)

**糖尿病患者さんと
糖尿病予備群の方のための
“糖尿病1日教室”**

日 9月29日(土)午後2時～4時
会 公立阿伎留医療センター地下
1階講堂 **対** 糖尿病の患者さん
とその家族の方、糖尿病予備群
と言われた方、血糖が高めと言
われた方、糖尿病治療に関心
のある方 **内** ①誰にでもわかる糖
尿病の話、②食事療法の基本、
③運動療法…楽しく安全で高齢
者も **講** ①高村宏さん(糖尿病
専門医・高村内科クリニック院
長)、②内田せつ子さん(管理
栄養士・多摩センタークリニッ
クみらい)、③小池日登美さん
(トレーナー・高村内科クリニッ
ク) **主** (一社)西多摩医師会・
西多摩地域糖尿病医療連携検討
会 **共** あきる野市医師会・日の
出町医師会・檜原村医師会 **協**
賛 西多摩歯科医師会・西多摩薬
剤師会・東京都糖尿病協会 **後**
援 (一社)臨床糖尿病支援ネッ
トワーク

申・問 事前に、電話で西多摩医
師会へ ☎ 0428-23-2171 (土・
日曜日、祝日を除く午前10時
～午後4時)

江戸・TOKYO
技とテクノの融合展 2018

新たなビジネスパートナーと
の出会いの場として、また新技
術や新商品の PR やビジネス交
流の場として、ぜひ活用してく
ださい。

日 10月2日(火)午前10時～午
後5時 **会** 東京国際フォーラム
ホール E (千代田区丸の内3-5-
1) **内** 285の中小企業・支援機
関・団体によるブース展示(予
定) / 出展者プレゼンテーショ
ン / 講演会

【講演会】

●第1部…午前11時～午後0
時30分「私の仕事から」(講師:
林真理子さん(作家))

●第2部…午後3時～4時30
分「東京の人が意外と知らない
東京の魅力」(講師:山田五郎
さん(評論家))

問 東京信用保証協会ビジネス
フェア実行委員会事務局 ☎ 03-
3272-2070

※詳しくは、東京信用保証協会
ウェブサイトをご覧ください。

たま川兄弟
**減右衛門と量右衛門のこれ知ってる?
＜生ごみ堆肥化講習会！の巻＞**

減右衛門 量右衛門

詳しくは10ページ
をご覧ください

おはようございます。
何のチラシを見たい
の？

生ごみを、※基材を入
れたダンボール箱に
入れて、かき混ぜる
だけだよ。

僕たちも使っているの
講習会に参加して、一緒
やりませんか。堆肥の使
道も楽しみだよ。

ほかにたくさん、
チラシを持っている
ですね。

え、そうなの。
生ごみも減らせて、
しかも堆肥として利用
できるのね。

うん。
いろいろとやりたい
ことが山積みで…

生ごみ堆肥化講習会の
チラシをもらったんだ
けど、どんなことをす
めるのかと迷って。

3〜4か月間、生ごみ
を入れることができますよ。

野菜の皮や
くだもの皮で
食残し

サイズダウン

まっちゃん
おまかせ
おまかせ

※講習会では、基材として、コナッツ果実の殻を利用した土壌改良剤と、
もみ殻を利用した土壌改良剤を混ぜたものを使います。

※情報アラカルトは、16 ページから右へ読み進めてください。

弓道場

(月曜休館) ☎ 555-9255

初心者弓道教室

日 10月17日(水)～11月7日(水)の毎週水・土曜日午後7時～9時(全7回) **会** 弓道場 **対** 中学生以上(中学生は保護者の付添いが必要) **定** 15人(先着順) **費** 3,500円(保険料込み) **持** 運動できる服装(上着にボタンのないもの)・靴下または足袋 **主** 羽村市弓道会 **申** 10月2日(火)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を記入し、ファクス・郵送またはEメールで弓道場へ FAX555-9255 ☐ kyudo_hamura@yahoo.co.jp 〒205-0001 小作台4-2-8

商工会から

三鷹『創業塾』(5日間コース)受講者募集

起業に向けた基礎知識から実務ノウハウまで体系的に学べるセミナーです。多彩な分野で活躍する専門家を講師に招くほか、先輩起業家の経験談や、日本政策金融公庫・東京信用保証協会の現役実務担当者から見た融資のポイントなど、実践的で役立つ情報満載です。

日 11月11日(日)・18日(日)・25日(日)、12月2日(日)・9日(日)(5日間)の午前10時～午後4時30分 **会** 三鷹商工会館3階会議室 **対** 起業に関心がある方・起業して間もない方 **定** 40人(先着順) **費** 5,000円(全5回分、テキスト・資料代込み) **持** 筆記用具 **共** 羽村市商工会ほか **申・問** 事前に、電話またはファクスで商工会へ ☎ 555-6211 FAX555-6210

シルバー人材センターから

豊富な経験、丁寧な指導
各種教室の受講者募集中!

①英会話教室(初級)

英会話経験の豊富な会員が丁寧に指導します。事前にシルバー人材センターへ連絡の上、まずは見学にお越しください。
日 毎週火曜日(月4回/年末年始・祝日・第5週目は除く)午後2時～3時30分 **会** シルバー人材センター研修室 **費** (月額) 4,500円(テキスト代込み) **内** 趣味や海外旅行で使える英会話。中学生で学んだことを思い出しながら学習します。

②学習教室

元教師の会員による、基礎学力向上を目的とした学習教室。少人数制で、きめ細やかに指導します。開講日の中から都合の良い曜日(コマ)を選択して受講できます。

科目 国語・算数・社会、学校の宿題 **開講日時** 火・水・木曜日(年末年始および祝日を除く)の午後4時30分～6時 **会** シルバー人材センター研修室 **対** 小学生 **定** 各曜日(1コマ)若干名 **費** (月額) 5,000円(1か月4コマ分)

③理科・数学教室

元中学校理科教師の会員による、都立高校などの入学試験に向けた理科問題と実験、および数学を指導する学習教室です。

開講日時 毎週木曜日(月4回/年末年始・祝日・第5週目は除く)午後4時30分～6時 **会** シルバー人材センター研修室 **対** 中学生 **定** 8人 **費** (月額) 5,000円

申・問 事前に、電話または直接シルバー人材センターへ ☎ 554-5131

社会福祉協議会から

第72回赤い羽根共同募金にご協力を

10月1日(月)から赤い羽根共同募金運動が始まります。

赤い羽根共同募金は、地域福祉の増進を目的に、社会福祉事業や福祉施設・団体の支援に役立てられます。ご協力をお願いします。

募金期間 10月1日(月)～31日(水) **募金活動**

- ・街頭募金…10月1日(月)午前7時～8時30分、2日(火)午後5時30分～7時に羽村駅・小作駅
- ・各戸募金…町内会・自治会ごとに募金活動を行います。

※そのほか、福祉センター、市内各公共機関などの窓口募金箱を設置します。

問 社会福祉協議会総務課総務係 ☎ 554-0304

官公署などから

遺言や大切な契約を
公正証書が守ります

10月1日(月)～7日(日)は公証週間

公証役場では、公証週間に合わせ、より幅広い問合せにお答えできるよう、無料相談と特設電話相談を行います。気軽に利用してください。

【無料相談】

日 10月1日(月)～5日(金)の午後1時～4時30分 **会** 立川公証役場

【特設電話相談】

日 10月1日(月)～7日(日)の午前9時30分～正午、午後1時～4時30分

特設電話番号 ☎ 03-3502-8239

問 立川公証役場 ☎ 524-1279

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時まで

※情報アラカルトは、16 ページから右へ読み進めてください。

④万が一の際の預け先を準備

飼い主が急な病気や事故で猫を飼えなくなってしまうこともあります。事前に預け先を準備しておくことも大切です。

問環境保全課②26

産業振興

補助金活用のノウハウを伝授!

第 22 回創業支援セミナー

「補助金なんて自分には関係ない」「申請が大変そう…」

そんなことはありません。皆さんに、さらに行政支援を知ってもらい、使ってもらうために、補助金申請についてわかりやすくお伝えします。

※10月1日(月)から募集を開始する羽村市創業支援補助金についても説明します。

日 10月7日(日) 内 第1部(セミナー) 午前10時～正午 / 第2部(情報交換会) 午後0時10分～1時 会 産業福祉センター 2階 i ホール 定 20人(先着順)

講 竹村一太さん(中小企業診断士)

申・問 10月4日(木)までに「住所・氏名・連絡先」をファクスまたはEメールで産業振興課商工観光係⑥657へ FAX579-2590

☐ s206000@city.hamura.tokyo.jp



審議会などの傍聴

第 10 回 羽村市史編さん委員会

日 9月25日(火)午後7時～ 会 市役所西庁舎 3階庁議室 定 5人(先着順)

問 市史編さん室②365

※会議日程については、変更の

可能性がありますので、当日確認してください。
※会議は一部傍聴できない場合もあります。

施設から

ゆとろぎ

(月曜休館) ☎ 570-0707

第 2 回生涯学習実践講演と文化サークル体験教室

日 9月24日(月・休) 午後2時30分～5時 会 ゆとろぎ

○講演「これからの生涯学習」

時 午後2時30分～ 会 3階創作室1 講 鶴我佳子さん(羽村市文化協会役員)

○体験教室

◆ニット…午後3時～5時(3階創作室2) / ◆児童合唱…午後3時～5時(3階創作室1)

※ほかに、絵画、書道、陶芸、華道、合唱、器楽、邦楽、舞踊など文化サークルの相談・紹介をします。

主 羽村市教育委員会 協力 羽村市文化協会

図書館

(月曜休館) ☎ 554-2280

たくさん本を読んだ方を表彰します



11月の読書週間に合わせて、羽村市図書館の「読書手帳」「よむちよ」を使って、本をたくさん読んでいる方を、羽村市教育委員会が表彰します。

基準の冊数を達成した方は、期間中(休館日を除く)に、図書館本館のカウンターへお越しください。後日、表彰式の連絡をします。

募集期間 9月15日(土)～10月7日(日) 基準冊数 中学生以下 500冊(読書手帳 5冊) / 高校生以上 1,000冊(読書手帳 10冊)

対象書籍 羽村市図書館から借りた資料、学校図書館の資料、家にある本(雑誌・漫画・視聴覚資料は除く)のうち、本人の「読書手帳」「よむちよ」にシールを貼ったもの、または書いたものの 表彰日時 11月3日(土)午前10時～

スイミングセンター

(月曜休館) ☎ 579-3210

9月の祝日イベント 「サーキットトレーニング」

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、効率良く脂肪燃焼・筋力アップを目指していくプログラムです。初めての方・シェイプアップしたい女性の方・筋力、体力アップをしたい男性の方も参加できます。

日 9月17日(月・祝)・24日(月・休)の午前11時～正午・午後7時～8時 会 トレーニンググループ 対 中学生以上 定 20人(先着順) 費 (1回) 500円 持 運動できる服装、タオル、飲み物、室内用運動靴 申 当日 2階サウナ受付へ



※情報アラカルトは、16 ページから右へ読み進めてください。

情報アラカルト

暮らしに役立つ情報をお届けします

通知などの送付

9月下旬に介護保険給付費通知を送ります

利用したサービスや利用者負担額などに誤りがないかを確認し、介護保険サービスに係る費用への理解を深めていただくための通知です。

事業所から発行された「領収書」や、ケアマネジャーから交付された「サービス利用票」などとあわせて、内容を確認してください。

※介護保険給付費通知書は、請求書や領収書ではありません。市への手続きや利用料の納付などの必要はありません。また、確定申告には利用できません。

対平成30年1～7月に居宅サービスを利用した方（特別養護老人ホームなどの施設に入所している方は対象外）。

問高齢福祉介護課介護保険係 ⑨143

9月下旬に新しい(乳)医療証・(子)医療証を送ります

10月1日(月)から医療証が新しくなります。有効期限（平成30年9月30日）が過ぎた医療証は、破棄または、子育て支援課へ返却してください。なお、健康保険の種類が変更となったり、転出などで資格がなくなったりした場合は、子育て支援課に届け出てください。

乳幼児医療費助成制度（(乳)）・義務教育就学児医療費助成制度（(子)）とは

市内在住の義務教育就学前の

乳幼児・義務教育就学児（小学校1年生～中学校3年生）が健康保険による診療を受けたときに、医療費の自己負担額の全額またはその一部を助成するものです。まだ医療証を持っていない方は、申請してください。

※医療証の有効期限は平成31年9月30日までですが、(乳)で6歳・(子)で15歳のお子さんの有効期限は、平成31年3月31日までです。平成31年4月に小学校入学予定のお子さんについては、3月下旬に(子)医療証を送付します。

問子育て支援課支援係 ⑨236

ジェネリック医薬品利用差額通知書を送ります

この通知書には、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更した場合に、自己負担額がどの程度軽減されるかを記載しています。

ご自分の薬代の節約は医療費全体の節約にもつながります。使用について不安な点や疑問点があれば、医師や薬剤師に相談してください。

対4～6月に国民健康保険を使って先発医薬品の処方を受けた方

※この通知書はお知らせですの
で、手続きの必要はありません。

問市民課保険係 ⑨129

暮らし

9月21日(金)～30日(日)は秋の全国交通安全運動

やさしさが 走るこの街 この道路
【テーマ】

子どもと高齢者の交通事故防止

重点項目

①子どもと高齢の方の安全な通行の確保と、高齢運転者の交

通事故防止

②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

③すべ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

④飲酒運転の根絶

⑤二輪車の交通事故防止

問防災安全課防犯・交通安全係 ⑨216

飼い猫の飼育マナーアップ!



みんなが気持ち良く生活できる
まちを目指しましょう

近年、猫に関する近隣トラブルが増えています。原因の一つに、不適正な猫の外飼いが挙げられます。糞尿、鳴き声、ゴミ箱を荒らしたり、不妊・去勢手術をしていない場合には、飼い主のいない猫（外猫）との間に子猫を作り、地域に猫が増えてしまったりします。

住宅地では、地域トラブルや事故から飼い猫を守るため、室内飼いを心掛けましょう。やむを得ず外飼いをするときは、不妊・去勢手術をして繁殖を制限するようにしましょう。

【猫を飼う時のポイント】

①室内飼いを心掛ける

猫の迷子や糞尿に関する近隣トラブルを防止するほか、飼い猫を事故から守ることができます。

②マイクロチップ、首輪に身元を表示する

迷子になった時の手掛かりや、飼い主のいない猫と見分けることができます。

③不妊・去勢手術をする

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時まで



～施設から～

申込みのないものは当日、直接会場へ来てください

ちゅうおうじどうがんとん 中央児童館 ☎ 554-4552 (金休館日)

■昼間の月観測会・ファミリー天体観測会

【昼間の月観測会】

日時 10月17日(水)午後4時～4時30分

【ファミリー天体観測会】

日時 10月17日(水)午後6時30分～7時30分

※中学生までの子どもは、ほご者といっしょに来てください。

【きょうつう】対象 小学生～18歳

※中止のときは、当日の午後3時に決めます。中央児童館に聞いてください。

■ウィンターフェスティバルスタッフ募集！

12月16日(日)に行う、ウィンターフェスティバルでお手伝いしてくれる人を募集します。

活動日	時間
11月17日(土)、12月1日(土)・9日(日)	午前10時～11時
11月26日(月)～29日(木)、12月3日(月)～6日(木)	午後3時～4時
12月15日(土)	午後1時～3時
12月16日(日)	午前9時30分～午後3時

対象 羽村市に住んでいる小学校2年生～18歳(11月17日(土)、12月15日(土)・16日(日)の3回は必ず参加できる方)

定員 10人(先着じゅん)

申込み 10月1日(月)～31日(水)の午前9時から午後4時30分までに、自分で電話するが中央児童館へ来てください。

ひがしじどうがんとん 東児童館 ☎ 570-7751 (木休館日)

■スポーツの日「ボッチャ」をしよう！

「ボッチャ」はボールを転がしたり、ほかのボールに当てたりして、目標のボールに近づけるかを競います。

日時 9月19日(水)午後3時～4時

対象 小・中学生

■手作りおもちゃ教室～動く絵メガネ～

色メガネを作り、2色で絵を描いてのぞくと、絵がぴよんぴよん動くよ！

日時 10月13日(土)①午前10時～正午、

②午後1時～3時

対象 幼児～小学生

※幼児は、ほご者もいっしょに来てください。

先生 おもちゃ病院ねじまわしの皆さん

※「おもちゃの病院」も行います。

■ぬりえコンテスト

投票期間には、応募作品を展示します。気に入った作品に、ぜひ投票してください。

応募期間 10月6日(土)～14日(日)

投票期間 10月19日(金)～24日(水)

結果発表 10月27日(土)

対象 小学生

※期間中に東児童館に来てください。

ゆとろぎ ☎ 570-0707 (月休館日)

■子ども映画会

日時 10月7日(日)午前10時30分～11時30分

会場 2階講座室1

上映作品 ムーミン「落ちてきた星の子」／草原の少女ローラ「わたしのおうちがもてるの」(作品は変わることがあります)

企画・運営 羽村映画クラブ

としよかん 図書館 ☎ 554-2280 (月休館日)

■おはなし会

▶本館 小学生向け

ストーリーテリング「ネコの家に行った女の子」のほか、本の読み聞かせなどをします。

日時 9月15日(土)午前11時～

▶本館 幼児向け

大型絵本「からすのパンやさん」のほか、本の読み聞かせや手遊びなどをします。

日時 10月13日(土)午前11時～

▶川崎分室おはなし会

絵本「手と手をつないで」などの読み聞かせや、おはなしの後にかんたんな工作をします。

日時 9月26日(水)午後3時～



こどものページ

みんな知ってる？

どうぶつが動物を飼うときのポイント

のこと！

どうぶつが動物を飼うということ

動物を飼いたいと思っている人は、飼う前にせきにんをもてるか、考えてみてください。飼い主には、動物のことをよく知り、たくさんのあいじょうをもつことがひつようです。動物と楽しくくらすためにも、次のことを考えてみましょう。

かんがえてみよう！

★ずっとお世話をできるかな？

動物を飼うということは、その動物の命をあずかり、一生を引き受けるということです。動物も人間と同じ生き物です。動物を飼うときは「かわいいから」「飼ってみたいから」という理由だけで決めず「いっしょにくらしていけるかな」「大切にお世話をしていけるかな」ということを家族みんなで話し合ってみましょう。

★大切に育てられるかな？

たとえば犬などの動物を飼うときは、毎日さん歩につれて行き、エサを食べさせ、だめなことはだめだと何度も教えなければなりません。動物とくらししていくには、大変なことがたくさんあります。時には自分の用事を後回しにしたり、がまんしたりしなければなりません。それでも動物を大切に育てられる人は、動物といっしょに楽しくくらすことができます。そして、きつとあなたの大切な友だちになり、たくさんの思い出をくれるでしょう。

今回は、動物を飼うときに大切なことをしようかしますよ！
動物を飼っている人も、そうでない人も動物と楽しくいっしょにくらすためには、どうしたらいいか考えてみよう！



問い合わせ 環境保全課(内) 226

どうぶつが動物を飼っている人は

まい子になる動物は少なくありません。飼い主のもとに帰れるように、犬にはかんさつをつけ、ねこやそのほかの動物には名ぶだをつけましょう。

★犬を飼っている人

- 犬をさん歩するときは、きちんとリードでつながぎ、犬が急に動き出しても引き止められるように、大人といっしょにさん歩に行きましよう。
- さん歩中に犬がオシッコをしたら水で流し、フンをしたらふくろに入れて持ち帰らなければなりません。そのために、犬のさん歩に行く時は、ペットボトルなどに入れた水と、ビニールぶくろなどを持って行きましよう。

★ねこを飼っている人

- ねこが自由に外に出ると、道路で車にぶつかったり、ほかの人の家の庭に入ったりしてしまうかもしれません。ねこはなるべく家の中で飼いましよう。



どうぶつが動物を病気から守ろう！

「ふにん・去せい手じゅつ」をすると、病気の予ぼうにもなります。ペットに赤ちゃんが産まれても育てられないときや、きぼうしない場合は、手じゅつを行いましよう。

おずかしいことばがあつたら調べてみよう！

動物公園 40周年記念イベント さなの森 ワークショップ開催! カラフルなぬり絵にチャレンジ



当日、動物公園40周年記念式典を行います



▲さなの森ウェブサイトQRコード

▲SANAさんと一緒にぬり絵を楽しみましょう!

羽村市出身のアーティスト・イラストレーター SANAさんと一緒にぬり絵を楽しむワークショップです。

日時 10月14日(日)午後2時～3時

会場 動物公園スタディホール

対象 小学生以上(小学校3年生以下の方は、保護者の付き添いが必要)

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

講師 さなの森 SANAさん

※今年開園40周年を迎えた、羽村市動物公園

園の新しいシンボルとなる看板のデザインを手掛けたイラストレーターです。

申込み 9月26日(水)まで(消印有効)に、往復はがきに「参加希望者の氏名(フリガナ)・年齢(小学生の場合は学年)・住所・電話番号」を1人1枚記入し、土木課公園管理係へ〒205-8601(所在地記載不要)

結果通知 抽選の有無に関わらず、返信はがきで10月3日(水)までに発送します。

問合せ 土木課公園管理係☎284

今日も どうぶつ公園日和

秋が近づいてきました。動物公園には、イガ栗に負けない、トゲトゲの動物がいます。

インドタテガミヤマアラシです。現在6頭(オス4頭・メス2頭)います。外敵から身を守るため体毛が変化した針は、アルミ缶を貫通するほど強力です。

針の展示もしています。ぜひ、お越しください。

問合せ 動物公園 ☎ 579-4041

強い針だよ!

