

特に記載が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時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

講座・講演会

骨太教室

丈夫な骨を保ちましょう！

【栄養編】骨元気レシピ

カルシウムを骨に届ける栄養素を組み合わせ、骨に効くメニューを紹介します（調理実習もあります）。

日時 7月25日(木)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

定員 30人（先着順）

費用 300円（材料費）

持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具、健康手帳（持っている方）

※みそ汁の塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

講師 管理栄養士、保健師

【運動編】明日のための骨トレ！

ミニ運動実習つき

密度の高い骨や、骨に効く体の動かし方について理学療法士が話をします。

日時 8月6日(火)午後1時30分～3時

会場 ゆとりぎ地下レセプションホール

定員 50人（先着順）

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

市民講座

「美術鑑賞のすゝめ 美術館の視点からアートを学ぼう」

地域の美術館の役割やアートに触れる楽しさについて学んだ後、実際に美術館を訪れ、作品の鑑賞と学芸員による解説を通じてアートに親しむ講座（全2回）です。

講座日程

Table with 2 columns: ① 8月2日(金) 午前10時～正午, ② 8月4日(日) 午前10時～11時. Columns: 日時, 会場.

※各回の内容は市公式サイトで確認してください。

対象 2回とも参加できる方

定員 20人（先着順）

費用 無料（交通費および入館料は実費負担）

講師 杉本 藍さん（たましん地域文化財団 美術資料室主任 学芸員）



▲杉本 藍さん

講師 相原圭太さん（杏林大学保健学部理学療法学科助教）

共通事項

対象 市内在住の方

申込み・問合せ 7月2日(火)から、電話または直接保健センター ☎627へ

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的なことを学び、認知症の方とその家族を地域であたたかく見守る認知症サポーターになりませんか。特別なことをする必要はありません。正しい知識を持ち、付き合い方を理解し、できる範囲で応援してください。

受講者にサポーターの目印「オレンジリング」を差し上げます。

日時 7月25日(木)午後7時～8時30分（受付午後6時30分）

会場 ゆとりぎ2階講座室1

対象 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生除く）

定員 50人（先着順）

※定員を満たさない場合は、当日会場でも受け付けます。

持ち物 筆記用具

講師 羽村市地域包括支援センター あゆみキャラバンメイト

持ち物 筆記用具

申込み・問合せ 7月2日(火)（市外の方は7月9日(火)）～28日(日)に、電話または直接ゆとりぎへ（祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後8時）

☎570-10707

募集

あなたのアイデアを市政に市長とトーク

タウンミーティング

暮らしや市政などについて、市長が市民の皆さんの提案を伺います。

身近な話から、まちづくりのヒントが見つかる可能性があります。気軽に参加してください。日時 7月22日(月)午後7時～9時 会場 美原会館 対象 市内在住・在勤の方 ※予約に空きがある場合は、当日会場でも受け付けます。当日の受付は午後8時20分までです。 ※申込状況により、初めて参加される方を優先する場合があります。 ※1人ずつ市長と話していただきます（1人15分程度）。 ※団体を代表してではなく、個人として参加してください。



第2回消費生活講座

「海はごみ箱?! ～私たちが使ったプラスチックの行方～」

プラスチックによる海洋汚染が深刻化しています。講師の高田さんは、環境資源科学の第一人者としてメディアや講演で汚染の現状を訴えています。

消費者として今すぐ取り組めることは何か、一緒に考えましょう。

日時 7月20日(土)午前10時～正午（開場午前9時30分）

会場 コミュニティセンター3階ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 180人（先着順）

講師 高田秀重さん（理学博士・東京農工大学農学部環境資源科学科教授）

主催 羽村市消費生活センター運営委員会

問合せ 産業振興課消費生活係 ☎640



▲高田秀重さん各メディアでの講演を通して、プラスチックによる海洋汚染を伝え、プラスチックとの付き合い方を提案している。

羽村市学校保健会 特別講演会 「スマホ社会の落とし穴」

スマートフォンやゲーム機など便利で楽しい電子機器のあふれる現代社会で過ごす子どもたち。そんな子どもたちの心身の成長・発達や学力への影響について、小児保健を専門とする医師

申込み・問合せ 7月1日(月)から、電話または直接、地域包括支援センター あゆみへ ☎570-11200

会場 ゆとりぎ地下レセプションホール

日時 7月6日(土)午後2時30分～4時

定員 100人（先着順）

講師 内海裕美さん（医学博士・日本小児科医会「子どもとメディア」委員会担当理事・子どもの心の相談医）

主催 羽村市学校保健会

問合せ 学校教育課学務係 ☎357

※提案の内容によっては、後日回答する場合があります。

※秘密は固く守ります。安心して参加してください。

申込み・問合せ 事前に電話または直接広報広聴課市民相談係 ☎540へ

はむら家族2Qプロジェクト



愛情はむら

はむら家族2Qプロジェクト「愛情プロジェクト」の活動の様子です。羽村市で子育てを楽しんでいる「はむら家族」に登壇していただいています。今回は「宮川さんファミリー」です。

修典さん（パパ）から一言

新鮮な地元産の農産物が集まる直売所。農業を営むわが家にとっても、思い入れのある場所です。うちで育てた野菜を、息子と一緒に持つていくこともあります。

このまちで農業をし、子育てをする中で、たくさんの出会いがありました。ご近所の方々もとてもフレンドリーで、何気なく見守ってくれていると感じます。

羽村の人のあたたかさや思いやりに、感謝しています。

※「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サイトで公開中！「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

撮影場所 羽村市農産物直売所