

スポーツセンター トレーニングルームプログラム (4月から)

利用時間 午前9時～午後10時

休館日 月曜日および年末年始(月曜日と祝日が重なった場合は開館)

利用金額

市内在住・在勤の方 大人1000円・中学生50円

市外の方 大人1500円・中学生70円
※中学生はスタジオ、プログラムのみ利用できます。午後7時以降は16歳以上の方の付き添いが必要です。

●プログラム・自主トレーニングごとに利用券が必要です(利用時間は4時間以内)。

●事故防止のため、プログラム開始5分以降の入場はできません。

●初めて利用する方は、トレーナーに声をかけてください。

●平日午後5時～6時、午後9時以降、土・日曜日の午後4時30分以降はトレーナーが不在となります。

また、時間によって(特に夜間)は、マシンの説明ができない場合があります。

●火・木曜日午前のプログラムは、2つのプログラムに続けて参加することはできません。

問合せ スポーツセンター ☎ 555-10033

健康体操(定員なし)

30分間のウォーキングまたはジョギング、肩こり・腰痛体操などを行います。明るい雰囲気の中、自分のペースでトレーニングができます。
※晴れの日には外用の運動靴、雨の日には室内用の運動靴を用意してください。

エアロビクス1(当日先着70人)

「エアロビクスってなに？」という方まずは体験してみませんか。基本のステップを丁寧に説明しながら、一緒に筋力トレーニング(器具を使わずに)も行います。

エアロビクス2(当日先着70人)

エアロビクス1からステップアップしたい方、エアロビクス3ではハードすぎるという方におすすめです。

エアロビクス3(当日先着70人)

リズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。少し難しい動きやハードな動きが加わります。エアロビクス2では物足りないと感じた方はぜひチャレンジしてみてください。

ステップ1(当日先着25人)

簡単な台の昇り降りを中心とした初心者向けプログラムです。脂肪燃焼効果の高いエクササイズです。器具を使わずに筋力トレーニングも行います。

ステップ2(当日先着25人)

ステップ1より運動強度が高めですので、体力をつけたい方や男性の方にもおすすめです。器具を使わずに筋力トレーニングも行います。

ステップサーキット(当日先着25人)

ステップエクササイズと筋力トレーニングを交互に行います。有酸素運動と筋力トレーニングを行うので、効率のよい脂肪燃焼効果が期待できます。

自主トレーニング

ランニングマシンや自転車エルゴメーターといった有酸素運動系マシンと油圧式トレーニングマシン、ダンベルなどの筋力トレーニングが行える器具がそろっています。目的に合わせたトレーニングが安全に行えます。

平成19年度 トレーニングプログラム (4月から)

	午 前	午 後	夜 間
火	エアロビクス1 午前9時45分～10時45分 エアロビクス2 午前11時～正午		ステップサーキット 午後7時～8時
水	健康体操 午前10時～11時20分	ステップ1 午後2時～3時	エアロビクス2 午後7時～8時
木	ステップ1 午前9時45分～10時45分 ステップ2 午前11時～正午		
金	健康体操 午前10時～11時20分		
土	エアロビクス1 午前10時～11時	エアロビクス2 午後2時～3時	トレーナー不在
日	健康体操 午前10時～11時20分	エアロビクス3 午後2時～3時	トレーナー不在

文化・教育



図書館 小学生向けおはなし会

ストーリーテリングや絵本の読み聞かせなど、楽しいおはなしをします。みんな来てください。保護者の方もぜひ参加してください。

日時 3月17日(土)午前10時30分

会場 図書館本館おはなしのへや

問合せ 図書館 ☎ 554-2280

ミニ朗読会

声のボランティア「桑の実」がお届けするミニ朗読会。ぜひお越しください。

日時 3月24日(土)午後2時

会場 図書館2階ボランティア室

内容 「赤い太鼓」 太宰 治/作、

「楽老抄」 田辺聖子/作、「杜子春」

芥川龍之介/作

主催 声のボランティア桑の実

後援 図書館

問合せ 図書館 ☎ 554-2280

第2回教育委員会定例会結果報告

平成19年第2回教育委員会定例会が2月13日(火)に行われ、提出された議案は、次のとおり議決されました。

【議案】

○羽村市文化財保護審議会委員の委嘱について

○専決処分承認を求めることについて(平成19年度使用小学校心身障害学級教科用図書採択)

○学校管理職の人事について

このほか、学校給食費未納問題に対する今後の取り組みや校長会などの報告がありました。

問合せ 教育総務課総務係

審議会等の傍聴



第8回羽村市男女共同参画推進会議

日時 3月20日(火)午後7時～9時

会場 市役所3階庁議室

定員 7人(先着順)

※直接会場へお越しください。

問合せ 広域・協働推進課男女共同参画担当

第2回羽村市地域福祉計画審議会

日時 3月29日(木)午後7時

会場 市役所4階特別会議室

定員 5人(先着順)

※直接会場へお越しください。

問合せ 社会福祉課庶務係

寄付



ご寄付ありがとうございます

一般寄付

田村ヨツ様

700万円

社会福祉協議会から



第11回羽村市民福祉チャリティーゴルフ大会参加者募集

羽村市民福祉チャリティーゴルフ大会実行委員会では、福祉チャリティーゴルフ大会を行います。チャリティー募金などは、「地域福祉活動」を推進している羽村市社会福祉協議会に寄付されます。

期日 6月8日(金)

会場 立川国際カントリー倶楽部

募集人員 320人(先着順)

参加費など

①参加費3000円

※申込時にお支払いください。5月26日(土)以降にキャンセルした場合、参加費は返還しませんのでご了承ください。

②プレー費(キャディー費・昼食代・ロッカー代・乗用カート代・利用税・

消費税含む)

ビクター料金

草花コース：1万6500円

奥多摩コース：1万5000円

メンバー料金

草花コース：1万1000円

奥多摩コース：1万1000円

奥多摩友の会会員

奥多摩コースのみ1万2000円

※全コース乗用カート使用がプレー必要条件となります。

※65歳以上の方は、利用税の減免、免税の対象となります。年齢が証明できるものを当日持参してください。

募集案内・申込用紙配付場所

福祉センター、市内各金融機関、商工会館、市内・近隣各ゴルフ練習場など

申込期間 4月9日(月)から5月25日(金)

(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時から午後4時30分までに福祉センターへ

※個人・団体(コンペ含む)の申込みも可能です。

チャリティーホール 各2ホール

問合せ 福祉センター ☎ 554-0304

官公署から



■東京防衛施設局から

横田飛行場における第一種（住宅防音工事助成）区域などの見直しに伴う経過措置について

横田飛行場の第一種（住宅防音工事助成）区域は、平成17年10月20日に見直しの区域指定および指定解除を行いました。指定解除（縮小）する区域は、経過措置期間を設けており、解除は平成19年5月1日となります。

区域の図面は、横田防衛施設事務所にあります（概要は東京防衛施設局ホームページでもご覧いただけます）。
・住宅防音工事 見直しにより縮小された第一種区域内にお住まいの方で、昭和59年3月31日までに建設された住宅は、経過措置期間（平成19年4月30日まで）内に工事の申込みをされた場合は従来の住宅防音工事を行います。

申込み 経過措置期間（4月30日）まで）内に〒330-9721さいたま市中央区新都心2-11合同庁舎2号館東京防衛施設局へ（必着）
※早めに郵送してください。

※工事希望届は、横田防衛施設事務所、市役所環境保全課、市役所三矢会館連絡所にあります（東京防衛施設局ホームページからダウンロードできます）。

問合せ 東京防衛施設局施設対策第三課 ☎ 048-600-1821・1822・1838 / 横田防衛施設事務業務課 ☎ 551-0319

URL <http://www.mod.go.jp/dftab/tokyo/>（3月1日（木）から）

■いきいき高齢者募集中

平成19年度 エイジレス・ライフ実践者・社会参加活動事例の募集

内閣府では、エイジレス・ライフ（年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由でいきいきとした生活を送ることを）実践している高齢の方やグループを紹介しています。高齢期を迎えられている方、これから迎えようとする方の生活の参考としていただくため、活動事例を募集します。

①エイジレス・ライフ実践者

次のいずれかを実践している概ね65歳以上の方

○過去に培った知識や経験を活かし、社会に還元し活躍している。

○中高年から一念発起して、物事を成しとげた。

○壮年期に達成した地位や体面などにとらわれることなく、高齢期を新しい価値観でいきいきと生活している。

○自らの努力、習練などにより、優れた体力・気力を維持し活躍している。

○地域社会の中で、リーダー・コーディネーター的な役割を発揮し、いきいきと生活している。

②社会参加活動

社会との関わりを持ち、積極的に活動し、充実した生活を送っている概ね65歳以上の方が中心となって構成されている10人以上のグループなど

活動分野 趣味・教育・文化・福祉・保健・健康・スポーツ、生活環境改善、地域行事・自治会、生産・就業、安全管理など

申込み 3月23日（金）までに、活動を行っている方の氏名（グループ名）、年齢、グループ構成員の人数と具体的な活動、沿革、活動の苦労話、活動に対する信念・信条など活動の内容を、高齢福祉介護課へお寄せください。

※紹介事例は、内閣官房長官が決定。問合せ 内閣府政策統括官（共生社会）

政策担当）少子・高齢化対策第2担当 ☎ 03-3581-9268 / 羽村市高齢福祉介護課高齢福祉係

■民間救急・サポートCab

安定期の患者を入院先から別の病院へ移送する場合や入院・退院・通院のときなど緊急性のない場合に、移送サービス（有料）を行う、民間救急（寝台または車椅子専用）またはサポートCab（救急手当ての技能を持つドライバーが運転）を案内しています。歩行が困難な場合は民間救急を、歩行が可能な場合はサポートCabを利用してください。

問合せ 東京民間救急コールセンター ☎ 0570-039-099（24時間年中無休）

※PHSなどがつかない場合：☎ 03-3262-0039

駅伝大会速報

3月4日（日）に行われた駅伝大会には、53チーム、336人が参加し、日頃の練習の成果を競い合いました。結果は次のとおりです。

■町内会・自治会対抗の部

優勝 栄町第一町内会
準優勝 田ノ上第二町内会A
第3位 川崎西町内会

■女子の部

優勝 あきる野市立西中学校
準優勝 羽村三中ディープリンパクト
第3位 羽村三中バド・陸部

■中学生男子の部

優勝 あきる野市立西中学校A
準優勝 羽村一中陸上競技部A
第3位 瑞穂中学校A

■一般の部

優勝 都立多摩工業
準優勝 羽村市役所A
第3位 日野自動車A

問合せ NPO 法人羽村市体育協会
☎ 555-1698

健康 + ガイド

平成 18 年度健康づくり標語

「始めよう 健康づくりは 未来の宝」

問合せ 保健センター

☎555-1111(市役所代表)

献血にご協力ください！

日時 3月23日(金)午前10時
～正午、午後1時15分～3
時45分

会場 市役所西側駐車場

対象 16歳以上の方

内容 200ml・400ml
献血

※平日無理な方は、立川献血
ルーム(問合せ:JR立川
駅ビル・ルミネ立川店9階
☎042-527-1140)

を利用してください。立川
献血ルームでは、骨髓ド
ナー登録も行っています。

胃がん・肺がん検診

日時 4月11日(水)午前8時～
保健センター
対象 40歳以上の市民の方
定員 50人
費用 無料

●胃がん検診:腹部間接レン
トゲン撮影
●肺がん検診:胸部直接レン
トゲン撮影と喀痰検査
※喀痰検査は、喫煙者と希望
者に行います。
次に該当する方は、受診で
きません。

①妊娠中、妊娠の可能性があ
る方

②胃や肺に病気があり治療中
の方

申込み 3月16日(金)午前8時30
分から電話で保健センターへ
※平成19年度の日程は、広報
はむら3月15日号と一緒に
配付した保健衛生事業日程
表(成人版)に掲載していま
す。参考にしてください。



団体の ひろば



☆「校章」

3月



☆「ルノアール」/母と子

おでかけください

募集しています

▼第6回コール樹女声コー
ラス演奏会

4月21日(土)午後2時～(午後
1時30分開場)／ゆとろぎ大
ホール／入場無料／指揮:重
山禎弘、ピアノ:中澤麻子、
弦楽:コール樹室内弦楽ア
ンサンブル ☎0428-121
-3641大貫

▼ピアノパリンピック支援
コンサート in 東京・羽村市

全国から集った障害者ピアノ
スト11人がコンサートを開きます。
5月19日(土)午後6時30分～午
後6時開場)／ゆとろぎ大ホー
ル／入場料:1000円(全席
自由)／チケット:☎05570
-02-9990(チケットぴ
あPコード252-48)FAX
0428-78-0612実行
委員会／未就学児は入場不可
／主催:NPO法人日本障害
者ピアノ指導者研究会 ☎04
28-31-0632ピアノ
支援羽村コンサート実行委員会

▼詩吟サークル「西吟会」

詩を吟じて、健康で明るく楽し
い生涯学習を一緒にしませんか。
初心者歓迎。見学、無料体験可。
初心者コース第1・2・3土曜
日午後2時～4時／ゆとろぎ
月額:3000円／指導:新江
神兄 ☎555-6980市野

▼羽村大正琴・カトレア会

大正琴で世界の音楽を、一緒
に楽しんでみませんか。
無料体験講習日:3月16日(金)
4月6日(金)・20日(金)午後1時
30分～※貸し琴あります。/
コミュニティセンター視聴覚
室 ☎555-2188合葉
☎578-3215小峰

▼講演会「交流」の漢字を象
形字から学びます

服すや教えなどの交流に関する
漢字の象形字の解説です。
4月1日(日)午後1時～3時/
川崎会館大広間／定員:30人
／参加費:500円／講師:
清田敏雄(漢字を学ぶ会代表)

／有料の茶話会有り／お子様
向け無料説明会を午後0時30
分～0時45分 ☎554-8
483 清田

▼羽村太極拳の会

月曜クラス・金曜クラス午前10時
～11時30分／五ノ神会館大広間/
対象:初心者・体験者※見学・体
験無料／月額:3000円 ☎0
90-1122-4128窪田

▼羽村気功の会

水曜日午前10時～11時30分／富
士見公園クラブハウス／対象:
初心者・体験者※見学・体験無
料／月額:3000円 ☎09
0-1122-4128窪田

▼フラワーアレンジ「カンナ」

四季の花で、アレンジメント
を楽しみながら、心をいやし
てみませんか。初心者も歓迎。
第3水曜日午後2時30分／産
業福祉センター／月額:3000
0円(花代含む)／指導:植田
礼瞳 ☎555-4078矢部

▼小学生新体操クラブ

新体操の基本のバレエレッス
ンやリズム体操、リボン・
ボールなどの手具の練習を行
っています。
水曜日(月3回)午後4時～5
時30分／スポーツセンター/
対象:市内の小学生女子／月
額:3000円 ☎555-
0325 梅田