

社会福祉協議会から

歳末たすけあい運動募金にご協力を

皆さんの善意で寄せられた募金は、新たな年を迎える時期の市内の要援護世帯への見舞金のほか、小地域ネットワーク「ふれあいのまちづくり事業」の活動費などに使われます。

皆さんの温かいご協力をお願いします。

募金期間 12月28日(木)まで

募金活動

《各戸募金》各町内会・自治会内で協力員が各戸を訪問します。

《一般募金》(会社・事業所、個別募金)

12月28日(木)までに、社会福祉協議会へ

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 554-10304

羽村・瑞穂地区
学校給食組合から

羽村・瑞穂地区学校給食組合特別職報酬等審議会委員募集

「羽村・瑞穂地区学校給食組合特別職報酬等審議会」は、組合議会議員の報酬や管理者、副管理者、収入役などの給料額を審議します。住民の皆さんの視点や意見を

反映させるため、委員を募集します。

応募資格 市内在住の18歳以上の方

募集人員 1人

報酬 1回9000円

※審議会は平成19年1月以降2回程度の開催を予定しています。

応募方法 12月15日(金)(必着)までに

次のテーマについて800字以内にとりまとめ、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、直接羽村・瑞穂地区学校給食組合給食課へ

※様式は問いません。

テーマ 「組織市町(羽村市及び瑞穂町)の住民が特別職報酬等審議会に参加することの意義」

参加することの意義

選考方法 作文をもとに審査を行い決定します。作文は非公開とし、後日返却します。

※選考結果は、可否に関わらずお知らせします。

申込み・問合せ 〒205-10023 羽村市神明台4-2-19 羽村・瑞穂地区学校給食組合給食課庶務係 ☎ 54-2084

福生病院組合から

福生病院組合職員募集

看護師

受験資格 昭和46年4月2日以降に生まれた方で、当該免許を有する方(平成19年春に免許取得見込みの方を含む)

募集人員 40人程度

助産師

受験資格 昭和41年4月2日以降に生まれた方で、当該免許を有する方(平成19年春に免許取得見込みの方を含む)

募集人員 10人程度

※看護師・助産師の募集人員は、欠員状況により増減することがあります。

募集要件

○三交代勤務可能な方

○地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方

採用予定日 平成19年4月1日

申込書と要項の配付・受付

期間 12月11日(月)～平成19年1月5日(金)の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、12月29日(金)～1月3日(水)を除く)

場所 福生病院組合事務部庶務課(公立福生病院別館2階)

試験日

第1次試験

平成19年1月20日(土)

第2次試験 平成19年1月21日(日)

※第2次試験は、申込状況により第1次試験と同日に行うことがあります。

試験内容 適性検査・小論文(課題方式)・面接

パート職員も随時募集しています

助産師・看護師(満45歳以下の健康な方で当該免許を有する方)を随時募集しています。

競争入札資格審査申込書を提出してください

平成19・20年度に福生病院組合が発注する工事などの競争入札などに参加される方は、次の期間内に競争入札参加資格審査申込書を提出してください。

受付期間 平成19年1月23日(火)～26日(金)

受付時間 午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)

継続申込者

受付日/平成17・18年度当院受付番号

1月23日(火) 100051150

1月24日(水) 115151300

1月25日(木) 130151410

■新規申込者 平成19年1月26日(金)

受付場所 福生病院組合別館第2会議室

申込書の配付 12月18日(月)～平成19年1月26日(金)までに福生病院ホームページ

(<http://www.fussahp.jp>) からダウンロードしてください。

持参書類 平成17・18年度受付票

問合せ 福生病院組合 ☎ 551-1111

※車での来院はご遠慮ください。

フレッシュランド 西多摩から

■クリスマスイベント

来館した子どもたち全員にサンタさんからのプレゼントがあります！

期 間 12月19日(火)～24日(日)

■年末年始の営業

■12月30日(土)～平成19年1月2日(火)休館

■平成19年1月3日(水)正午から営業

■平成19年1月4日(木)から通常営業

問合せ フレッシュランド西多摩 ☎5

70-2626

URL <http://www.nishiei.or.jp>

官公署から



■羽村市商工会 臨時職員募集

勤務期間 12月～平成19年3月31日

(延長の可能性あり)

勤務時間 月～金曜日週4日以上(祝

日、年末年始を除く)午前9時～午後

5時(応相談)

勤務内容 一般事務(庶務・経理)の補

助、集金、イベントなどの業務

応募期間 12月6日(水)まで

※電話連絡後履歴書提出、面接

※詳しくは問い合わせてください。
応募先・問合せ 羽村市商工会 ☎55
5-6211 (担当：中村)

■『自分の魅力を伝える就職活動』研修

きちんと就職活動しているのに就職や転職がうまくいかない方はいませんか？ワークショップ形式による「実行力」「思考力」「発信力」「傾聴力」など社会人としての基礎力を養成する研修です。

期 日

■第2期 12月16日～平成19年1月20

日の水・土曜日(年末年始を除く)

■第3期 平成19年2月14日～3月10

日の水、土曜日

※各期同内容

会 場 (社)学術・文化・産業ネットワー

ク多摩AGORA立川(立川市柴崎

町2-2-1KSビル3階)

対 象 就職・転職活動に取り組んで

いる方(在学生、既卒者問いません)

定 員 各期20人(先着順)

受講料 無料

申込み・問合せ (社)学術・文化・産業

ネットワーク多摩 ☎0120-45

1-057

※(社)学術・文化・産業ネットワーク多摩は、多摩地域の大学・企業・自治体で構成される産学官連携組織で、羽村市も正会員になっています。

■(財)東京市町村自治調査会シンポジウム「多摩発・共に団塊の世代を考える」

団塊世代をテーマに、職(仕事)、策

(行政施策)、趣(生涯学習)、援(中高

年へのエール)などについて各専門分

野の方に語っていただきます。

日 時 平成19年2月1日(木)午後1時

30分～4時40分(午後1時開場)

会 場 八王子市芸術文化会館・いちよ

うホール

定 員 500人(申込多数の場合抽選)

費 用 無料

申込み 平成19年1月15日(月)(必着)ま

でに、住所・氏名・電話番号を記入し、

はがきまたはEメールで自治調査会

「団塊シンポジウム」係へ 〒105

1-8799東京都港区芝郵便局留

✉tama-danka@hwada-gunji.co.jp

主 催 (財)東京市町村自治調査会、東

京都市町村職員研修所

後 援 八王子市・(社)学術・文化・産

業ネットワーク多摩

問合せ 団塊シンポジウム事務局 ☎0

3-5776-2841

■運転免許証をICカード化

平成19年1月4日から運転免許証をICカード化します。

■偽変造免許証の作成が極めて困難に

なり、不正使用が防止できます。

■本籍はICチップにのみ記録されるため、プライバシーが保護されます。

■ICカード免許証は、作成時に暗証番号が必要になります。

※免許証更新などの免許証交付手続きの際に4桁の暗証番号2組が必要です。

■交付手数料は、450円加算された額になります。

問合せ 警視庁運転免許本部免許管理課

☎03-3581-4321

URL <http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>

■東京法務局西多摩支局の不動産登記事務が変わります

コンピュータ処理への切替えに伴い、

12月11日(月)から従来の土地・建物の登記簿

の謄本・抄本などの取扱いを変更します。

①登記事項証明書(A4判)を発行

②閲覧は、登記事項の主要部分を記載した登記事項要約書を窓口で発行

③他の登記所管轄物件の登記事項証明書の取得が可能に

④インターネットで最新の登記情報を確認できる「登記情報提供サービス」の利用が可能に

問合せ 東京法務局西多摩支局 ☎55

1-0360



中央児童館

ウィンターフェスティバル

喫茶店や工作コーナー、ゲームコーナー、マジックコーナーでお楽しみください。

日時 12月17日(日)午前10時～正午、午後1時～3時30分
チケット 12月2日(土)から9日(土)まで、中央児童館で販売します。限定100枚。1人1枚100円です。

西児童館

クリスマスウィーク

オーナメント作りをします。

日時 12月14日(木)～20日(水)午前9時～午後4時
参加費 無料

中央児童館(金) ☎554-4552
 西児童館(火) ☎554-7578
 東児童館(月) ☎570-7751
 ゆとろぎ(月) ☎570-0707
 図書館(月) ☎554-2280
 ※ () 内は休館日

クリスマス会

サンタさんが来るかも…

日時・内容 12月20日(水)①午前10時30分～11時30分(幼児と保護者)紙芝居、歌②午後3時～4時(小学生以上)歌、ゲーム、ビンゴ大会など

定員 各30人(先着順)

参加費 無料

おもしろワイルド子どもスタッフ募集

平成19年2月17日(土)に行うおもしろワイルドの子どもスタッフを募集します。
活動日 平成19年1月13日(土)・17日(水)・27日(土)・31日(水)、2月10日(土)・14日(水)・17日(土)

時間 水曜日午後3時～4時20分、土曜日午前10時～11時30分

対象 当日を含む、4回以上参加できる市内在住の小学校2年生から高校生まで

定員 20人(先着順)

申込み 平成19年1月4日(木)から10日(水)午後4時までに本人が電話または直接西児童館へ

東児童館

手作りおもちゃ教室

～弓矢～

日時 12月9日(土)①午前10時～②午後1時～

対象 小学校低学年

参加費 無料

講師 ボランティア「ねじまわし」

クリスマス会

歌や手品などを行います。

日時 12月22日(金)午前11時～11時40分

対象 幼児(保護者同伴)

参加費 無料

※直接会場へお越しください。

クリスマスマジックショー

どなたでも参加できます。幼児は保護者同伴。

日時 12月23日(土)午後2時30分～3時30分

申込み 12月2日(土)から本人が電話または直接東児童館へ

主催 羽村マジッククラブ

※小学生対象クリスマス工作は午後1時30分からです。

異世代交流

お正月のしめ縄飾りをつくらう

日時 12月26日(火)午後1時30分～3時

対象 市内在住の幼児(保護者同伴)と小学生以上

定員 20人(先着順)

参加費 無料

ゆとろぎ

子ども映画会

親子でお楽しみください。

日時 12月10日(日)午前10時～11時30分

会場 小ホール

上映作品 サンタさんは大いそがし／雪おんな／青鬼ものがたり／わらぐつの中の神様(変更の場合あり)

参加費 無料

※直接会場へお越しください。

運営 羽村映画クラブ

図書館

幼児向けおはなし会

日時 12月9日(土)午前10時30分～

内容 大型紙芝居「サンタさんからのてがみ」など

会場 本館おはなしの部屋

小学生向けおはなし会

テーマは「冬」。冬にちなんだおはなしをします。

日時 12月16日(土)午前10時30分～

会場 本館おはなしの部屋

連載

認知症を予防する

第3回...

ウォーキングの すすめ



ウォーキングで 脳も体も健康に

ウォーキングを続けるためのコツ

ウォーキングは、継続して行いましょう。続けるためには、次のようなコツがあります。

- 歩数計で歩数をチェックする。
- 歩数をグラフにつける。
- 家族や友達にウォーキング宣言をして、応援してもらう。



- 最初はがんばり過ぎず、やりやすい目標から始める。
- つま先の形が上に反っていて、かかと部分が丸くなっているものなど、歩きやすい靴を選ぶ。



「連載 認知症を予防しよう」第3回からは、認知症予防に効果的な活動を紹介します。今回は、健康な体をつくる「ウォーキング」です。ウォーキングのような有酸素運動は、脳に酸素が採り込まれ、血流が増すことから認知症の予防に効果があると考えられています。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係

目標！1日7000歩

8000歩！

認知症予防に効果的なウォーキングの目標は、1日に7000から8000歩。「1日30分の早歩きを週5日程度」を目標としましょう。この場合、10分ずつの3回に分けても効果があります。



ポイントは、「ややきつい」と感じられる程度の速さ。歩幅を普段より1.2割広げて歩くと効果的です。

一緒に認知症予防に取り組みませんか

市では来年度、認知症予防プログラムを行います。プログラムでは、生活の中でやや速く歩く習慣を身につける工夫や効果的な歩き方、目標の立て方などをファシリテーターが情報提供します。

ファシリテーターを募集します

ウォーキングと知的活動の習慣化などプログラムや、グループづくりを支援するファシリテーター（支援者）を募集します。
申込み 住所・氏名・年齢・職業・活動可能日・応募の理由を記入し、12月21日(木)までに高齢福祉介護課へ（書式自由）。〒205-18601（住所記載不要）羽村市福祉健康部高齢福祉介護課高齢福祉係 FAX 555-17323

次回の「連載 認知症を予防する」は、パソコンのすすめを紹介します。



シナプス

* 出典…東京都老人総合研究所
「認知症に強い脳を作ろう！」より