

スポーツセンター トレーニングルームプログラム (6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100円・中学生50円

市外の方 大人150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。

●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分以降の入場はお断りします。

●初めてご利用になる方は、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。

※晴れの日は外用の運動靴、雨の日は室内用の運動靴を用意してください。

初心者エアロビクス(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も行います。

ソフトエアロビクス(当日先着70人)

運動の苦手な方や初心者エアロからステップアップしたい方を対象に、簡単なリズム体操やストレッチ体操を行います。エアロビクスではハード過ぎるという方にもお勧めです。

エアロビクス(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。ソフトエアロビクス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。

簡単ステップ(当日先着20人)

簡単な台の昇り降りを中心とした初心者向けのクラスです。脂肪燃焼効果の高いエクササイズです。初めての方も、ぜひチャレンジしてみましょう。

ステップエクササイズ(当日先着20人)

ステップ台を使って昇り降りをするエクササイズです。簡単ステップより運動強度が高めです。

ステップサーキット(当日先着20人)

ステップエクササイズとダンベル運

動(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いますので、効率の良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揃っています。目的に合わせたトレーニングが安全に行えます。

平成 18 年度 トレーニングプログラム (6月から)

	午 前	午 後	夜 間
火	初心者エアロビクス 午前9時45分～10時45分 ソフトエアロビクス 午前11時～正午		ステップ エクササイズ 午後7時～8時
水	健康体操 午前10時～11時20分	ステップサーキット 午後2時～3時	ソフトエアロビクス 午後7時～8時
木	簡単ステップ 午前9時45分～10時45分 ステップ エクササイズ 午前10時～正午		
金	健康体操 午前10時～11時20分		エアロビクス 午後7時～8時
土	初心者エアロビクス 午前9時45分～10時45分	ソフトエアロビクス 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 午後2時～3時	トレーナー不在

表彰



東京都統計協議会統計事務功労者

菅谷 幸恵さん（緑ヶ丘在住）



長年にわたり、各種の指定統計調査事務において優秀な成果を収められ、他の模範となったことが認められたものです。

問合せ 庶務課庶務係

福祉



心身障害者福祉手当の現況届は6月30日(金)までに提出を

心身障害者福祉手当を受けている方に届出用紙を送付します。必要事項を記入し、6月30日(金)までに障害福祉課障害福祉係へ提出してください。

現況届は、現在手当を受けている方の受給資格を確認する大切なものです。提出していただくまで、手当の支給ができない場合があります。注意してください。

問合せ 障害福祉課障害福祉係

介護保険制度の出張説明

4月から介護保険制度が改正されました。改正の内容を知っていただくために介護保険制度の出張説明を行っています。町内会・自治会、サークルなどでの説明会に市の職員が出張で伺います（会場は各自で用意してください）。

問合せ 高齢福祉介護課介護保険係

子育て



6月のおしゃべり場

テーマ 「しつけ」

■中央児童館 6月8日(木)

■西児童館 6月9日(金)

■東児童館 6月20日(火)

申込み 電話で子ども家庭支援センターへ（当日参加も可）

問合せ 子ども家庭支援センター ☎ 578-2882

児童手当・児童育成手当を支給します

6月は、平成18年6月期分（2～5月）の児童手当・児童育成手当の支払い月です。6月中旬に指定の口座に振り込みますので、ご確認ください。

※児童手当制度の拡充に伴う支給分は、認定後の支給となるため、今回の支給には含まれません。ご了承ください。

問合せ 子育て支援課子育て支援係

税金



住宅耐震改修に伴う固定資産税の減額措置

昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、平成18年1月1日から平成27年12月31日までに建築基準法に基づく現行の建築基準（昭和56年6月1日施行）に適合させるよう耐震改修工事（1戸当たり工事費30万円以上のものに限る）を施工した場合、原則として改修後3か月以内に申告した方に限り、家屋の固定資産税を一定期間減額します。

減額期間 改修工事が完了した年の翌年度分から工事完了時期に応じた期間

■平成18年1月1日から平成21年12月31日までに改修した場合…3年度分

■平成22年1月1日から平成24年12月31日までに改修した場合…2年度分

■平成25年1月1日から平成27年12月31日までに改修した場合…1年度分

適用範囲 1戸当たり120㎡相当分まで
1戸当たりの床面積・減額率
□120㎡以下…税額の2分の1

□120㎡を超える…120㎡分の税額の2分の1

申請方法 建築士、指定住宅性能評価機関または指定確認検査機関が発行した証明書を添付して課税課資産税係へ

問合せ 課税課資産税係

家屋調査に伺います

平成18年中に新築・増築した家屋の調査を行います。この調査は家屋に使われている資材や床面積などを直接調査して、固定資産税・都市計画税の算出根拠となる家屋の評価額を決定するためのものです。

普段、留守にされている方は、都合のよい日をあらかじめご連絡ください。

問合せ 課税課資産税係

住宅用地などの申告を

市内に土地を所有している方で、次に該当する方は、固定資産税住宅用地等申告書を提出してください。

平成18年中に ○住宅の新築により、土地を新しく住宅用地として使用した方

○住宅の取りこわしにより、土地を住宅用地として使用しなくなった方

○住宅用地の全部または一部に事業用家屋を新築した方

○住宅を事業用家屋に用途変更した方
申告先・問合せ 課税課資産税係

取りこわし家屋（建物）の届け出を

平成18年中に家屋の全部または一部を取りこわした方で、その家屋が登記されている場合は、法務局福生出張所（登記所）で家屋の滅失登記をしてください。登記していない家屋の場合は、取りこわしの届け出をしてください。

届け出をしないと、平成19年度以降も家屋が存在するものとして課税される場合があります。

提出先・問合せ 課税課資産税係

暮らし



まちづくりのための社会貢献活動を支援します

市では、ボランティア団体などが行う社会貢献活動を支援する「まちづくり推進サークル補助事業」を行っています。

対象事業 不特定多数の市民を対象に行う社会貢献活動であって、市民のふるさと意識の醸成や市のまちづくりを推進する活動※会員間の趣味・愛好的な事業は対象となりません。

対象団体 市内で自主的・主体的にまちづくりを推進する団体で、次の基準などを満たしている団体（市から他の運営費補助を受けている活動を除く）

- ① 構成員がおおむね5人以上である／
 - ② 構成員の半数以上が、市内在住者である／
 - ③ 規約などを設けている
- 支援内容** 活動に要した経費の一部を補助金として交付（年1回、3年まで）
- 問合せ** 広域・協働推進課広域・協働担当

天竺運動公園の利用申請について

現在天竺運動公園の団体での利用は公園緑政課で使用許可の申請を受け付けていますが、7月から申請場所がスポーツセンターに変更となります。ご面倒をおかけしますが、よろしく願います。

問合せ 公園緑政課／スポーツセンター ☎ 555-10033

浸水対策強化月間（6月1日～30日）

浸水ゼロ・安全・快適！下水道

東京都下水道局と市では、6月を「浸水対策強化月間」と定め、下水道施設の安全性の確保と都民の皆さんの防災意識の向上を図る取り組みを行っています。

「東京アメッシュ」インターネットから、東京の雨が一目でわかります。

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

問合せ 東京都下水道局流域下水道本部／羽村市下水道課工務管理係

募集



市営住宅（一般世帯・高齢者世帯）の入居者募集

一般世帯 平成18年7月からの1年間に一般世帯用住宅にあき家が発生した場合、希望者がすぐ入居できるよう、あらかじめ入居の順番を抽選で決定し登録します。

登録有効期間 7月～平成19年6月30日

募集する住宅

- ① 柴町団地（柴町2-28-1）
 - ② 玉川団地（玉川2-9-4、5）
 - ③ 美原団地（羽西1-7-7）
 - ④ 間坂団地（羽加美2-13-1、2）
 - ⑤ 羽加美団地（羽加美1-1-4）
- 申込資格** 所得制限などあり

高齢者世帯

今現在、空いている部屋の入居者を募集します。※入居の順番を1年間登録するものではありません。

募集する住宅・戸数

富士見平高齢者住宅（富士見平1-2-29）2階（エレベーターなし）1DK・1戸

申込資格 申込者本人が満65歳以上の単身者、または満65歳以上の申込者を含む満60歳以上の親族で構成されている2人世帯であることや所得制限などあり

募集案内配布期間・時間

6月5日（月）～12日（月）の午前8時30分

午後7時（三矢会館連絡所と市役所での土・日曜日は午後5時まで）

募集案内配布場所 市役所管理課・市役所各連絡所

申込み 6月5日（月）～12日（月）の午前8時30分～午後7時までに管理課へ（土・日曜日は午後5時まで）

決定方法 公開抽選（6月21日（水）予定）※使用料は世帯の所得により決定します。

問合せ 管理課管理係

文化・教育



講座「暮らしに生かそうハーブ」

ハーブを自分で育てて、料理やクラフト（小物）を作ってみませんか。

日時 ① 6月21日（水）午後1時30分～3時30分
② 7月12日（水）午後1時30分～3時30分
③ 8月23日（水）午後1時30分～4時30分

会場 ①②…ゆとろぎ講座室1、③…コミュニティセンター調理研修室

対象 市内在住・在勤の方で、全日程に参加できる方

定員 30人（先着順）

参加費 800円（材料費）

申込み・問合せ 6月1日（木）から14日（水）までに電話で図書館へ ☎ 554-2280

図書館 蔵書点検のため休館します

休館期間 6月6日(火)～16日(金)

※期間中は、小作台図書室・三分室もお休みです。返却は、本館および小作台図書室のブックポストへ(図書のみ。視聴覚資料は、17日(土)以降に直接カウンターへ)。

問合せ 図書館 ☎554-2280

就学相談

障害をお持ちのお子さんの入学や進路などについての就学相談を行っています。お気軽に相談してください。

対象 来年度から市立小・中学校の心身障害学級および養護学校・盲学校・聾学校への入学や進学を希望する方
 ／心身の障害などにより、現在の小・中学校生活についての悩みのある方
就学相談の受付 月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時まで教育総務課就学相談担当窓口で受け付けます。電話相談も受けています。
問合せ 教育総務課就学相談担当

平成18年度文部科学省 子どもの居場所づくりプラン・地域子ども教室推進事業
はむら子ども音楽セミナー
「はむらピアノカキッズ」講座開催

ピアノ力がかっこよくスイングしよう。
日程 6月17日(土)、7月1日(土)、9

月9日(土)(3月まで全10回)
時間 午後1時30分～2時30分
 3時30分(予定)

会場 ゆとりぎ音楽練習室

対象 小学生**定員** 30人**参加費** 1回100円(保険料含む)**後援** 羽村市教育委員会**申込み** 6月7日(水)までに往復はがきで〒154-0003世田谷区野沢2-1

9-2はむら子ども音楽セミナーへ(必着)

問合せ はむら子ども音楽セミナー
 ☎03-33418-2433

スポーツ

〈指定管理者事業〉
スイミングセンターから**■アクアビクス(水中エアロビクス)**

水の中で楽しく体を動かしませんか。

日時 6月1日(木)・8日(木)・15日(木)
 午後3時～3時50分

●定員 35人(先着順)

●申込み 当日午後2時から2時50分
 まで1階プール受付へ

■平成18年度第3回初心者水中ウォーキングシェイプアップ講習会

初心者を対象に、水の特性・歩き方の種類や方法を教えます。引き締め効果

のある筋肉トレーニングも行います。

●日時 6月21日(水)午後2時～2時50分**●定員** 30人(先着順)

●申込み 当日午後1時から1時50分
 までに1階プール受付へ

対象 16歳以上の方**費用** 市内在住・在勤の方：400円／市外の方：600円**持ち物** 水着・帽子・タオルなど**内容** 実技50分

指導者 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー

■介護予防教室開催中

ストレッチや簡単な筋力トレーニングなどを行います。

日程 毎週木曜日午後1時～2時30分**会場** 第2会議室

費用 1回300円(当日会議室前)
持ち物 バスタオル、水分補給用飲み

■6月の個人開放プログラム

会場 スポーツセンター

種目	開放日時
バドミントン	金曜日午後6時～10時
テニス	水曜日午後6時～10時
インディアカ	第2・4火曜日午後6時～10時
卓球	常時 (指導は土曜日午後7時～10時)

※すべてワンポイント指導があります。

対象 市内在住・在勤の方

※詳しくは、スポーツセンターへ

※運動着、室内用運動靴、バドミントンのシャトル、卓球の球などは各自でご用意ください。

■夜間校庭使用受付(7月分)

会場 スポーツセンター受付窓口

名称	日時
羽村東小・羽村三中	6月15日(木)～25日(日)

審議会等の傍聴



物(ふた付の容器を)ご用意ください。
 ※運動しやすい服装でお越しください。
 ※申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

問合せ スイミングセンター ☎579-3210

男女共同参画推進会議

日時 6月11日(日)午後3時30分

会場 生涯学習センター2階講座室
定員 7人(希望者多数の場合は抽選)

※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

羽村市障害福祉計画審議会

障害福祉計画の策定について審議します。

日時 6月2日(金)午後7時30分

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 障害福祉課障害福祉係