

官公署から



■若者トリアル就職フェア

若者が安定した就業につくことを目的としたセミナー・面接会を行います。

日程 3月18日(金)

◆セミナー 午前10時～正午(定員50人)

◆就職面接会 午後1時～4時(参加自由)

会場 東青梅センタービル3階会議室
対象 35歳未満で求職中の方

問合せ ハローワーク青梅就業相談部門
☎0428-24-8609

■いきいき高齢者募集中

平成17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

下記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・コーディネータ的な役割を發揮し、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25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、高齢福祉課へお寄せください。

※紹介事例は、内閣官房長官が決定します。

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
村市高齢福祉課高齢福祉係

■家出人・少年相談

少年の家出や非行問題などでお悩みの方の相談をお受けしています。

①警視庁少年育成課八王子少年センター

時間 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

住所 八王子市高倉町68-5

電話 0426-42-1677
②警視庁家出人相談室

時間 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

住所 千代田区霞が関2-1-1

電話 03-3592-1640

③ヤングテレホンコーナー

時間 平日：午前8時30分～午後

8時／土・日曜日、祝日：午前8時30分～午後5時

電話 03-3580-4970

●羽村市次世代育成支援行動計画審議会答申●

未来を担う子どもたちが、心身共に健やかに成長することが出来る地域社会づくりを目指します

平成15年7月に、「次世代育成支援対策推進法」が成立しました。推進法では、これまでの仕事と家庭の両立支援から、さらに子どもたちが健やかに生まれ、育つことができる環境整備に社会全体で取り組むこととされ、全国の自治体は「行動計画」の策定が義務付けられました。

市では、平成17年度から平成21年度までの5年間の計画を策定するため、「羽村市次世代育成支援行動計画審議会」(会長：太田由加里さん、田園調布学園大学専任講師)を平成16年6月に設置し、市長からの諮問に基づき審議を行ってきましたが、去る2月9日に答申がされました。

市は、この答申を受け、答申の内容を最大限尊重した「羽村市次世代育成支援行動計画」を策定していきます。

問合せ 子育て支援課子育て支援係

※答申内容は、市役所市政情報コーナー・市役所子育て支援課・図書館で閲覧できます。



文化 スポーツ情報

図書館

第21回サロンコンサート

春のひとつとき、フルートの演奏をお楽しみください。

日時 3月20日(日)午後5時15分～

会場 図書館1階ロビー

出演 浅利守宏さん

曲目 愛のあいさつ、涙そうそう、もののけ姫ほか

入場 無料

文化

パソコンなかま パソコン入門コース

パソコン初心者を対象とした入門コースです。

4月コース 1日、8日、15日、22日

主催 羽村市民プロジェクト21(まちづくり推進サークル補助事業)
後援・問合せ 図書館

企画展

昭和の時をめぐったモノたち —新収蔵資料の中から—

平成14年から平成16年にかけて、延べ53人の方から寄贈していただいた2085点の資料の中から、昭和の初期から40年頃に使われていた道具や衣服を中心に約80点を展示します。

日時 3月27日(日)～31日(木)午前9時～午後5時
4月1日(金)～5月22日(日)午前9時～午後6時

※月曜休館

会場 郷土博物館企画展コーナー・オリエンテーションホール



▲ラジオ(昭和10年代)



▲アイロン(昭和30年頃)

問合せ 郷土博物館

スポーツ

3月の市内ウォーク

日時 3月26日(土)(雨天中止)

集合 午前8時までにフレッシュランド西多摩へ

※事前の申し込みは必要ありません。直接集合してください。

コース 羽村境コース17・1km(4時間程度)

問合せ スポーツセンター

スポーツセンターホールなど 4月の一斉受付日について

毎月1日に行っているホールなどの予約受付を、4月は2日(土)午前8時50分から行います。

お間違えのないようにご来館ください。

※予約できるのは、社会教育関係団体の登録証を交付されている団体のみです。

問合せ スポーツセンター

なわとび大会結果

2月26日(土)に、開催したなわとび大会のチャンピオン大会では、次の方が優勝しました。

前まわし一重とび 1502回

西川智也さん

(羽村東小学校5年生)

前まわし二重とび 320回

西川智也さん

(羽村東小学校5年生)

うしろまわし一重とび 609回

須田亮平さん

(羽村西小学校3年生)

問合せ スポーツセンター

4月からトレーニングプログラムが変わります

- ※各プログラム・自主トレーニングごとに利用券が必要です。
- ※事故防止のため、プログラムには最初からご参加ください。途中入場はお断りします。
- ※初めてご利用になる方は、トレーナーに声をおかけください。
- ※時間によって（特に夜間）は、マシーンなどの説明・指導ができない場合があります。

●●スポーツセンター●●

◇健康体操

（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ご用意ください。）
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、マイペースでトレーニングができます。

◇初心者エアロ＋筋力トレーニング（先着80人）

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（先着80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すぎという方にもお奨めです。

◇エアロビクス（先着80人）

リズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。ちよつと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。

◇青竹&ステップ（先着25人）

人気のステップエクササイズと青竹がひとつになったプログラムです。リラックスしながらしっかり足裏を温めた後に、脂肪燃焼効果の高いステップエクササイズを楽しみましょう。

●●スイミングセンター●●

◇アクアビクス（先着35人）

泳げなくても大丈夫！顔を水につけることはありません。水の中で気持ちよく体を動かしながら筋力向上、血行促進が期待できます。体力に自信がなくても大丈夫です。

※アクアビクスは第1・2・3木曜日のみ行います（4月7日は中止）。

◇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、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 17 年度春季プログラム（4・5月の予定）

曜日	午前	午後	夜間
火	初心者エアロビクス &筋トレ 9時45分～10時45分 ソフトエアロビクス 11時～正午		
水	健康体操 10時～11時20分		ソフトエアロビクス 7時～8時
木	青竹&ステップ 10時～11時	アクアビクス (第1・2・3木曜日) 3時～3時50分	
金	健康体操 10時～11時20分		エアロビクス 7時～8時
土	初心者エアロビクス &筋トレ 10時～11時	ソフトエアロビクス 2時～3時	トレーナー不在
日	健康体操 10時～11時20分	エアロビクス 2時～3時	トレーナー不在

…スイミングセンタープログラム

問合せ スポーツセンター

桜の季節がやってきました！



健康＋ガイド

平成 16 年度健康づくり標語

「健康は みんなと我が家の 宝物」

問合セ 保健センター

☎555-1111(市役所代表)

献血に

協力ください！

台風や新潟県中越地震など、各地での災害により血液が不足しています。皆さんの心温かいご協力をお願いします。

日 時 3月23日(水)午前10時

～正午、午後1時～3時30分

会 場 市役所駐車場

内 容 200ml・400ml 献血

対 象 16歳以上

平成17年度保健衛生事業日程表（乳幼児版・成人版）

平成17年度保健衛生事業日程表を広報はむら3月15日号と一緒に配布しました。

お子さんの予防接種や健康診査、成人の方の各種検診にご活用ください。

結核検診

日 時 3月17日(木)午前10時

～正午、午後1時～3時30分

会 場 東会館(羽東3-11

―32)

対 象 市内在住の18歳以上の方
※直接会場で受け付けします。

平成 17 年度転倒予防体操教室（1 年コース）



「最近、つまずきやすくなった」「足腰が弱くなった」という方はいらっしゃいませんか？

転倒予防体操教室は、脚・腰・腹部に筋力をつける体操をすることによって、転んだり骨折したりすることを防ぐ教室です。

体を動かすことに自信のない方でも気軽にできる内容です。皆さんと一緒に楽しくはじめてみませんか？

日 程 右表のとおり ※いずれも火曜日です。
時 間 午前9時30分～11時
会 場 コミュニティセンター老人集会室
対 象 市内在住の65歳以上の方で、自力で通える方
定 員 25人
費 用 無料
内 容 健康チェック、ストレッチ、足や腰に筋力をつける体操、4月・10月・2月は簡単な測定をします。
申込み 3月17日(木)から電話で保健センターへ
問合セ 保健センター ☎555-1111

第1回	平成17年4月19日
第2回	5月17日
第3回	6月21日
第4回	7月19日
第5回	8月16日
第6回	9月20日
第7回	10月18日
第8回	11月15日
第9回	12月20日
第10回	平成18年1月17日
第11回	2月21日
第12回	3月14日