

1月の相談日

相談名	相談日	時間	会場・電話
交通事故相談	5日(水)	午後1時～4時	市民相談室 (市役所内) 555-1111
行政・人権 身の上相談	20日(水)	午後1時30分～ 4時30分	
法律相談 (実施日の1か月前からの予約制)	1月6日(木) 14日(金) 29日(土) 2月4日(金) 10日(木) 26日(土)	午後2時～5時 (土曜日は午前10時～午後1時)	
税務相談 ※2月は税務相談はありません。	11日(火)	午前9時～正午・ 午後1時～4時	
住宅相談	19日(水)	午後1時～4時	
女性悩みごと相談 (実施日の2週間前からの予約制) ※羽村市・福生市のどちらでも相談できます	＜羽村市＞ 5日(水)・19日(水)	午後1時30分～ 4時30分	福祉事務所相談室 555-1111 ※予約は市民相談係へ
	＜福生市＞ 12日(水)・26日(水)	午前9時30分～ 午後0時30分	福生市役所市民相談室 551-1511
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～正午 午後1時～4時	消費生活センター 555-1111
教育相談 (予約が必要です)	月～金曜日 (土・日曜日も予約可)	午前9時～午後6時 (土・日曜日は予約相談のみ)	教育相談室 554-1223
高齢者生活相談	月～土曜日 (羽村市在宅介護支援センターは月～金曜日)	午前8時30分～ 午後7時 土曜日は午後5時まで (羽村市在宅介護支援センターは午後5時まで) ※電話は24時間対応	羽村市在宅介護支援センター (羽村市役所内)579-7785 在宅介護支援センター 「いこいの里」579-0151 在宅介護支援センター 「羽村園」555-8815
介護相談			保健センター 555-1111
健康栄養相談	13日(木)・27日(木)	午後1時30分～3時	保健センター 555-1111
育児相談	20日(木)	午前10時～11時	子育て支援課内 555-1111
母子・婦人生活相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	子ども家庭支援センター 578-2882
子育て相談	月～金曜日 (総合相談)		東保育園 554-2154
			西保育園 554-4507
			しらうめ保育園 555-1019
			さくら保育園 554-2046
			私立太陽の子保育園 555-5780
			子育てひろば「たつのこ」 555-3791
	火・木・土曜日	午前9時～正午	中央児童館 554-4552
	水・金・日曜日	午前9時～正午	西児童館 554-7578
子育て相談	火・木・日曜日	午前9時～正午	東児童館 570-7751
			福祉センター 554-0304
こころと暮らし なんでも相談	木・金曜日	午前10時～午後4時	フリーダイヤル 0120-294-992
高齢者 就業相談	14日(金)	午後1時～2時	シルバー人材センター 554-5131
障害者 生活支援相談	月～金曜日 ピアカウンセリング 22日(土)	午前8時30分～ 午後5時15分 午後2時～午後4時	福祉センター内 障害者生活支援センター 555-1210
外国籍市民相談 (英・ス・韓・タガ) (予約が必要です)	14日(金) 28日(金)	午後1時～4時	ふれあい地域づくり公社 579-2211
特別金融相談 (事前にご連絡ください)	18日(火)	午後2時～4時	羽村市商工会館相談室 555-6211

羽村駅西口土地区画整理事業

個別説明事務所

1月の開所日

毎週月～金曜日および

第3・5土曜日

開所時間

月・水・金・土曜日

→午前9時～午後5時

火・木曜日

→午前9時～午後8時

※1月11日(火)からの開所となります。

税金などの納期

市・都民税(第4期)	1月31日(月)
国民健康保険税・ 介護保険料(第5期)	

人口と世帯

(平成16年12月1日現在)

男 29,078人(-25)

女 27,958人(-10)

計 57,036人(-35)

*うち外国人登録 1,785人

世帯数 23,598世帯(0)

()は前月比

11月中の異動人口

出生44人死亡30人転入249人転出298人

水道の漏水などの問合せ

水道事務所 ☎554-2269まで

お願いします。

表紙の写真



しょうこく
動物公園の小国鶏

2005年が始まりました。

今年の干支は、「酉」。動物公園にはさまざまな鳥がいますが、国指定天然記念物にも指定されている小国鶏は、日本に最初に渡来した鶏と言われていています。

1月2日(日)から発売される動物公園のえと記念入園券でも、その端正な姿が描かれています。

文化

芸術鑑賞会

プレ・バレンタインコンサート

チケット発売開始

国内外で活躍しているソリスト、リコーダー奏者、リユート奏者をお招きします。優雅な午後ひとときをお過ごしください。

出演 諧謔音楽(山田千代美さん・大竹尚之さん・佐藤豊彦さん)、小作ばれいしよアンサンブル

日時 2月5日(土)午後1時30分開
場、午後2時開演

会場 コミュニティセンターホール
定員 140人(先着順)
チケット 800円

※チケットは1月6日(木)午前10時から市役所3階社会教育課文化振興係および図書館窓口で販売します。
問合せ 社会教育課文化振興係

子ども映画会

日時 1月9日(日)午前10時～11時30分頃

上映作品 三丁目物語(冬・ムーミン・動物村のリトルインディアン・うそつきのひつじかい・ミッキーマウスの楽しい冬(都合により変更あり))
会場 コミュニティセンター2階第一研修室

※直接会場へお越しください。
運営 羽村映画クラブ
問合せ 社会教育課文化振興係

図書館

児童文学講座

子どもたちに楽しいおはなしを

おはなしの楽しさは、やがて本への扉を開き、子どもたちが豊かな感性と想像力を持った人間へと成長するきっかけになるでしょう。

会場 産業福祉センターwing „i” 脳会議室

講師 茨木啓子さん：20年間にわたって文庫・学校・図書館などでお話を語ってまます。著書おはなし会ガイドブック(こぐま社)、共訳：マローンおばさん(ファージョン作・こぐま社)ほか

羽村市生涯学習施設(仮称)西棟 オープニングイベント実行委員募集

～西棟は平成18年3月オープン予定～

羽村市生涯学習施設(仮称)西棟のオープニングイベントの企画がまとまりました。この企画を実行するため、下記のとおり第1回実行委員会を開催します。実行委員として協力していただける方は、直接会場にお集まりください。

第1回実行委員会

日時 1月20日(木)午後7時～
会場 市役所4階大会議室A
申込み 電話または直接社会教育課文化振興係へ

～主なオープニングイベント企画～

みんなで演奏みんなで歌おう(音楽の祭典)・はむら演劇祭・町内会選抜のど自慢大会・芸術家展・市民作品展・各団体による体験教室 など
※そのほか、市が計画した寄席、小・中学校楽器演奏会、屋上の開放などの事業についても実行委員の皆さんにお手伝いいただく予定です。

問合せ 社会教育課文化振興係

対象

地域や学校のおはなし会などでお話(ストーリーテリング)をしてみたいと思っている方、また実際に取り組んでいる方で、原則として全回出席できる方(市外在住可)

※子ども会やおはなし会など子どもの集団に向けたおはなし講座です。
申込み 1月14日(金)午前10時から直接または電話で図書館へ

定員 20人(先着順)

保育

対象…市内在住で、1歳6か月以上の未就学のお子さん
定員…各回10人(事前に申し込んでください。先着順です。)

費用…50円(おやつ代)

問合せ 図書館

	日程	内容
第1回	2月4日(金)	「おはなし」をするために必要なのは
第2回	2月25日(金)	実習・講評
第3回	3月11日(金)	
第4回	3月18日(金)	

※時間はいずれも午前10時～正午



全国高校サッカー選手権大会出場

12月30日から開催されている第83回全国高校サッカー選手権大会に、実践学園高等学校（東京都A代表）の選手として羽村出身の3年生部員が出場しました。

佐々木勇輔さん（はむら少年SC・羽村二中出身）
内堀 達也さん（はむら少年SC・羽村二中出身）
高橋令維示さん（はむら少年SC・羽村二中出身）
伊藤 啓太さん（羽村富士見SC・羽村二中出身）
佐藤 雄介さん（羽村富士見SC・羽村三中出身）



▲12月14日、市長室を訪れた5人の選手たちは、「一戦、一戦、勝ち抜いていきたい。」と力強く語ってくれました。

◆1月の健康・体力相談◆

会 場	日 程	開 設 時 間
ス ポ ー ツ セ ン タ ー	7日(金)	午前10時～正午
	14日(金)	午後2時～4時／午後6時～8時
ス イ ミ ン グ セ ン タ ー	7日(金)	午前10時～正午

*内容は、健康調査、体重・体脂肪・血圧測定、カウンセリングなど
*受付は終了30分前まで

◆1月の個人開放プログラム◆

種 目	開 放 日 時
弓 道	水曜日：午前10時～正午
バドミントン	金曜日：午後6時～10時、土曜日は中止
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）

・対象：市内在住、在勤の方
・料金：大人100円・子ども（小・中学生）50円（弓道は無料）
・全種目ともワンポイント指導があります。
・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、お持ちください。

*詳しい内容の問い合わせはスポーツセンターへ

◆スポーツ施設の使用打合せ会 ◆（3月分）

名 称	日 時	会 場
企業スポーツ施設	27日(木)午後7時	スポーツセンター会議室
グラウンド打合せ会	27日(木)午後7時30分	
テニスコート打合せ会	28日(金)午後7時30分	スポーツセンター会議室
2月分の東小・三中 夜間校庭利用受付	15日(土)～25日(火)	スポーツセンターへ

*学校開放打合せ会は、代表者の話し合いにより使用日時を決めます。

第20回サロンコンサート 「初春のしらべ」

箏のしらべをお楽しみください。

日 時 1月7日(金)午後5時15分
会 場 本館1階ロビー
出 演 箏・雅の会、生田流
入 場 無料
主 催 羽村市民プロジェクト21
後 援 図書館

おはなし会

◆幼児向け

日 時 1月8日(土)午前10時30分
会 場 本館おはなしのへや

内 容 パネルシアターなど
対 象 乳幼児／小学校低学年

◆小学生向け

日 時 1月15日(土)午前10時30分
会 場 本館おはなしのへや
内 容 お正月のおはなしなど
対 象 主に小学生

スポーツ

健康づくり講座

「運動ダイエット」

講 師 古田裕子さん（NHKきよ
会 場 スポーツセンター2階会議室
日 時 1月20日(木)午前10時～正午

うの健康」講師、早稲田大学オー
ブン教育センター講師、健康運動
指導士）

内 容 ダイエットの考え方、運動
とダイエットの関係、運動の必要
性、効果的な運動など

定 員 60人

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込み 1月6日(木)午前9時から電
話・ファクス・Eメールでスポー
ツセンターへ

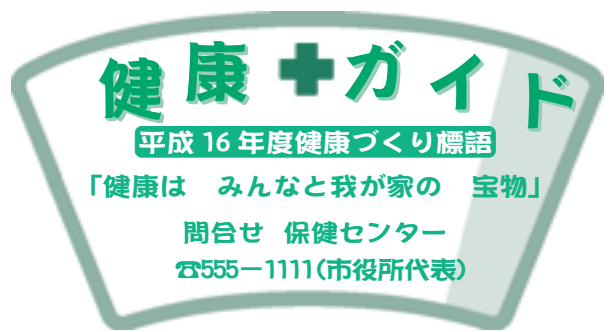
問合せ スポーツセンター

Eメール s70506@city.hamura.
tokyo.jp

1月の校庭遊び場開放状況

期 日	1日	8日	15日	22日	29日
羽村東小	×	○	○	×	×
羽村西小	×	○	○	○	○
富士見小	×	○	○	○	×
栄 小	×	○	○	○	○
松 林 小	×	○	○	○	○
小 作 台 小	×	○	○	○	○
武蔵野小	×	○	○	○	○

開放は毎週土曜日の午前中です。
(○開放 ×大会などにより中止)



第14回羽村市 献血キャンペーン

すべての血液製剤を国内の献血によって確保する体制の確立と冬季における献血者の確保のため、全国的に1月1日から2月29日まで「はたちの献血」キャンペーンが行われます。羽村市献血推進協議会でも、「第14回羽村市献血キャンペーン」を実施します。新たに成人になられた方をはじめ、多くの方のご協力をお願いします。

日時 1月21日(金)午前10時

30分〜午後3時30分
会場 羽村駅東口
対象 16歳以上の方
主催 羽村市献血推進協議会
※車でのご来場はご遠慮ください。

胃がん・肺がん検診

日時 2月3日(木)午前9時〜
会場 三矢会館(神明台4-4-9)

※保健センターではありませんので、ご注意ください。

対象 40歳以上の市民の方
※喀痰検査は喫煙者と希望者
に実施します。

費用 無料

申込み 1月5日(水)午前8時30分
分から電話で保健センターへ

心の健康づくり講座

心の病については、まだまだ誤解や偏見があります。今回は「統合失調症」の理解や周りの方の対応についてわかりやすくお話ししていただきます。

日時 2月3日(木)午後2時〜4時

会場 保健センター

対象 市内在勤・在住の方
定員 30人(先着順)
講師 水上忠臣さん(東京海
道病院院長)

申込み 1月7日(金)午前8時30分
分から電話で保健センターへ

健康料理講習会

「香り」と「風味」を楽しむ料理
「香り」「風味」は、おいしさの大きな要素です。香りや風味を活かした料理を多くとり入れると自然に減塩になることをご存じですか？

香り豊かな料理で、今年も健康に過ごしましょう！

日時 2月3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

申込み 1月7日(金)午前8時30分
分から電話で保健センターへ
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・300円(材料費の一部)・健康手帳(お持ちの方のみ)
※みそ汁の塩分測定希望の方は、みそ汁180mlをお持ちください。

第4回健康はむら21審議会を傍聴できます

市の健康増進計画となる「健康はむら21(仮称)」の策定に向けて検討しています。

日時 1月25日(火)午後1時30分〜3時30分

会場 保健センター

※直接会場へお越しください。
※希望者多数の場合は抽選。

健康栄養相談

体のこと、食事のこと、健康に関することなら何でも結構です。保健師と栄養士が聞きします。ので、どなたでもお気軽にご相談ください。

予約の必要はありません。

日時 毎月第2・4木曜日午後1時30分〜3時

会場 保健センター
費用 無料

「隠れ肥満」にご用心！

この時期は、ついつい食べすぎたり、飲みすぎたりすることが多くなります。

肥満は、高血圧や糖尿病、心臓病など、多くの生活習慣病の原因の一つと言われていますが、外見上は太っていない人でも内臓に脂肪がたまる「隠れ肥満」が生活習慣病の引き金になると言われています。

「隠れ肥満」の指標には、体格指数(BMI)が用いられます。皆さんも計算式を用いてBMIを計算してみましょう。

体格指数…BMI (Body Mass Index)

このBMIで算出された数値が22に近いほど、生活習慣病になりにくいとされています。

★BMIの計算式★

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

★BMI判定★

25.0以上-----肥満

18.5〜25.0未満----標準

18.5未満-----やせている

・適性体重の計算式 身長(m) × 身長(m) × 22