

## ■自殺防止！東京キャンペーン

「気づいてくださいー体と心の限界サイン」

3月は東京都の自殺対策強化月間です。

### 東京都特別相談

□24時間特別相談（自殺念慮者などのための電話相談）  
日時／電話 3月13日(土)午前6時～15日(月)午前6時／☎03-52286-9090（東京自殺防止センター）

□自殺遺族相談ダイヤル（自殺で家族などを亡くされた遺族への電話相談）  
日時／電話 3月10日(水)～12日(金)午前10時～午後10時／☎03-5206-5063

### □自殺予防いのちの電話

日時／電話 3月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時／☎0120-1738-5566（24時間フリーダイヤル）

□多重債務110番（多重債務者のための相談）  
日時／電話 3月8日(月)・9日(火)午前9時～午後4時／☎03-3235-1155（東京都消費生活総合センター）

### 講演会

日時 3月26日(金)午後1時30分～4時30分

会場 東京都庁都民ホール

定員 280人

申込み・問合せ 3月16日(火)（消印有効）までに、往復はがきに「住所、氏名、電話番号、手話通訳・車いす利用の有無」を記入し、東京都福祉保健局保健政策課へ〒163-8000 1新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5320-4310

## ■第189回東京都都市計画審議会の傍聴

日時 5月21日(金)午後1時30分～

会場 東京都庁第一本庁舎特別会議室A

定員 15人（申込多数の場合は抽選）  
申込み・問合せ 4月23日(金)（消印有効）までに、往復はがきに「住所・氏名・電話番号」を記入し、東京都都市整備局都市計画課へ〒163-8001（住所記載不要）☎03-5388-3225

## ■春の火災予防運動

期間 3月1日(月)～7日(日)

「住警器 頼れる我が家の 見張り番」

（平成21年度東京消防庁防火標語作者 羽村市 鈴木太佳雄さん）

住宅用火災警報器の設置義務化まで、残り1か月を切りました。

大切な命と財産を守るために、住宅用火災警報器を1日も早く設置しましょう。

問合せ 福生消防署予防課 ☎552-0119

## 施設から

### 図書館

☎554-2280

### 図書館 本のリサイクル

除籍になった図書や保存年限を過ぎた雑誌を無償で提供します。

日時 3月20日(土)午前10時～午後4時・21日(日)午前10時～午後3時（本がなくなり次第終了）  
※20日(土)と21日(日)は、終了時刻が異なります。注意してください。

会場 ボランティア室

対象 市内在住・在勤・在学の方

※一人10冊まで。予約・取置き・書名などに関する事前の問合せは、受け付けません。

※持ち帰り用の袋を持参してください。

### スポーツセンター

☎555-0033

### かんたん体操教室

運動不足の方や、健康の維持・増進を目的とした方を対象に、有酸素運動

や筋力トレーニングを取り入れ、年齢にあった簡単な体操を行います。

日時 4月9日・16日・23日・30日

（いずれも金曜日）午前10時～11時

会場 スポーツセンター2階会議室

対象 50歳から69歳までの方

定員 25人（先着順）

参加費 市内在住・在勤の方：400円

／市外の方：600円

持ち物 運動のできる服装・外用の運動靴・タオル・ふた付きの飲み物など

講師 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー

申込み・問合せ 3月2日(火)午前9時から、電話または直接NPO法人羽村市体育協会事務局（スポーツセンター2階）へ ☎555-1698

### ゆとりぎ

☎570-0707

### ホール

第12回ゆとりぎ映画劇場「ディア・ドクター」

日時 3月20日(土)午後6時～（午後5時30分開場）

会場 小ホール

定員 250人（先着順）

入場料 無料

※直接会場へお越しください。

**アカデミア**

**ゆとりぎ文化講演会「新しいエクササイズー神経に注目して運動機能アップーリハビリも変わるー」**

運動機能の改善や、リハビリテーション分野における痛みや関節可動域の改善を目的とした最新のエクササイズについて話していただきます。

**日時** 3月7日(日)午後2時30分～4時30分(午後2時開場)

**会場** 小ホール

**定員** 250人(先着順)

**入場料** 無料

**講師** 齋藤昭彦さん(杏林大学保健学部理学療法学科教授)

※直接会場へお越しください。

**ギャラリー**

**大野美代子展ーいのち 生命合成から宇宙までー**

独特な作風が特徴の大野美代子さんの現代アートを展示します。

**期間** 3月3日(水)～14日(日)午前9時～午後10時(最終日は午後4時まで)

**会場** 展示室

**ギャラリートーク**

大野美代子さんのトークショーを行います。

**日時** 3月7日(日)午後1時～

**会場** 展示室

**フレスコムラバンド西多摩**  
R5700-2626

**臨時休館**

- ① 3月27日(土)は体育館のみ休館します。
- ② 3月28日(日)は全館休館します。

**4月1日に集会施設がオープン!**

各種団体での集会・研修・娯楽などの集いに利用できる集会施設を新たに開設します。

利用には事前の予約が必要です。詳しくは、問い合わせてください。

**イベント案内**

**写真展**

羽村市シルバー人材センター写真会による写真展を行います。

**期間** 3月16日(火)～22日(月)

※22日(月)は、振替休日のため閉館します。

**保健センター**

☎555-1111



**愛の献血にご協力を!**

血液需要に献血者の減少や、季節的な変動があるため、一時的に血液が不足することがあります。皆さんの心温

かいご理解とご協力をお願いします。

**日時** 3月17日(水)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** 16～69歳の方(65歳以上の方は、60～64歳に献血経験のある方)

※ビタミン剤・胃薬を服用の方は、献血できません。

※3日以内に抜歯・歯石除去などの出血を伴う歯科治療を受けた方は、献血できません。

**内容** 400ml・200ml献血

※直接会場へお越しください。

**忘れていませんか! 予防接種**

定期予防接種は、早めに接種してください。接種期限を過ぎると公費での接種ができなくなります。

**麻しん・風しん**

- 第1期: 満1歳～2歳未満
- 第2期: 平成15年4月2日～16年4月1日生まれ
- 第3期: 平成8年4月2日～9年4月1日生まれ(中学校1年生相当)
- 第4期: 平成3年4月2日～4年4月1日生まれ(高校3年生相当)

**一種混合** 11歳～13歳未満

**三種混合** 3か月～7歳5か月

3月31日(水)までです。

※予防接種の種類により、接種年齢や接種回数異なります。市内医療機関への予約が必要です。

※予診票を紛失した方や転入した方は、母子健康手帳を持って保健センターへお越しください。



清里にも、春の兆しを感じられてきました。

幸福を呼ぶ縁起のよい花といわれる「座禅草」も顔を出しています。

**3月のKOYOMI湯**

3月は殺菌・保湿効果のある「よもぎの湯」です。

**3月のイベント情報**

**第5回 あなたが決める地酒ランキング**

多摩地域の地酒の飲み比べを楽しんでいただきます。

景品が当たるチャンスもあります。

フロントで申し込んでください。

**期間** 3月14日(日)まで

**料金** 1,000円

**申込み** 直接フロントへ

**問合せ** 自然休暇村 ☎ 0120-47-4017

☎ 0551-48-4017

良いな 自然はいいな



中央児童館 ☎ 554-4552  
 東児童館 ☎ 570-7751  
 西児童館 ☎ 554-7578  
 図書 ☎ 554-2280  
 ゆとろ ☎ 570-0707

### 中央児童館

#### ■手作りおもちゃ教室

#### 「はがきの風車」

日時 3月13日(土)①午前10時〜

②午後1時〜

対象 幼児(保護者同伴)〜小

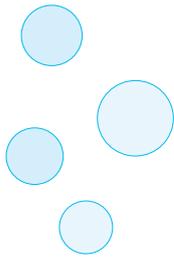
学校低学年

参加費 無料

講師 ボランティア「ねじま

わし」

※直接会場へお越しください。



### 東児童館

#### ■手作り教室

#### 「もやしであっさり☆焼き餃子と

#### チャーハンをつくらう!!」

日時 3月20日(土)午前10時〜

11時30分

対象 市内在住の小学生

定員 20人(先着順)

参加費 50円(材料費)

持ち物 うわばき・エプロン・三

角巾・手拭タオル・飲み物(お

茶)・はし(フオーク)・米0.5合

申込み 3月9日(火)〜17日(水)の

午前9時から午後4時30分ま

で、本人が電話または直接東

児童館へ

### 図書館

楽しいおはなしをします。友

だちを誘って来てください。

保護者の方も一緒にお楽しみ

ください。

#### ■幼児向けおはなし会

大型絵本「たまごにいちちゃん」

や、絵本の読み聞かせなどをし

ます。

日時 3月13日(土)午前11時〜

#### ■小学生向けおはなし会

ストーリーテリング「三びき

のやぎのらがらごん」などの

おはなしをします。

日時 3月20日(土)午前11時〜

入場料 いずれも無料

※直接会場へお越しください。

### ゆとろぎ

#### ■子ども映画会

日時 3月7日(日)午前10時30分

〜11時30分

入場料 無料

上映作品 がんばれ五色桜の

どか森のリトルジョイ/めだ

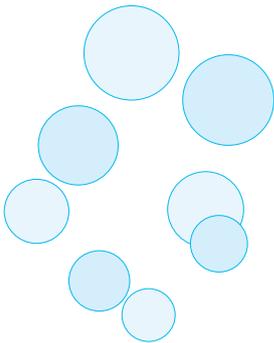
かの大冒険/ミッキーマウス

のたのしいゆめ(変更の場合あ

り)

運営協力 はむら16mm映像研究会

※直接会場へお越しください。



## 3月の テレビはむら

TV HAMURA

「テレビはむら」は、多摩ケーブルネットワーク「TCN」アナログ放送21チャンネル、デジタル放送055チャンネルで、毎週木曜日から水曜日までの1週間単位で放映しています。

#### ■放映時間■

- ①午前9時〜9時30分
- ②午後5時〜5時30分
- ③午後9時〜9時30分

毎週土曜日(①午後1時30分〜②午後5時〜③午後9時)に限り、アナログ放送9チャンネル、デジタル放送111チャンネルで試験放送を行っています。

### トピック 第28回羽村市駅伝大会

毎年、熱い戦いが繰り広げられている羽村市駅伝大会。

羽村に春の訪れを告げるこの駅伝大会は、健康づくりや仲間同士のふれあいの場として、欠かすことのできないものとなっています。

番組では、白熱したレースの様子をダイジェストでお送りします。



これからのテレビはむらラインアップ

- シリーズ 小・中学生音楽フェスティバル、季節の話題 など

問合せ 広報広聴課広報係