

休館日 月曜日（祝日の場合は開館）

〒 205-0003 羽村市緑ヶ丘 1-11-5

☎ 570-0707 FAX 570-6422 ✉ s706000@city.hamura.tokyo.jp

http://www.hamura-tokyo.jp/

■ サロン ■

第 10 回 ゆとろぎ サロン コンサート

今回は、「盛蔵」による木管五重奏です。心やすらぐ木管の調べを、お楽しみください。

日 時 4 月 20 日(日)午後 5 時 30 分～6 時

会 場 1 階ロビー

入場料 無料

出 演 木管五重奏団「盛造」

共 催 ゆとろぎ・羽村市文化協会

※直接会場へお越しください。

■ ギャラリー ■

たるいし まこ 絵本原画展

あきる野市在住の絵本作家 たるいし まこさんの絵本原画を紹介します。

この原画展では、「月へミルクをとりにいったねこ」「よくばりきつねのじろろっぷ」の絵本原画を展示します。

日 時 4 月 23 日(水)～5 月 5 日(月)午前 10 時～午後 5 時



会 場 展示室

入場料 無料

※直接会場へお越しください。

児童文学講演会

たるいし まこ「まるごと絵本のはなし」

図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせと、スライド映写によるたるいし まこさんのギャラリートークを行います。

日 時 4 月 27 日(日)

○読み聞かせ：午後 1 時 30 分～

○ギャラリートーク：午後 2 時～4 時

会 場 展示室

定 員 70 人（先着順）

入場料 無料

※未就学児も入場できますが一時保育もあります（対象：1 歳 6 か月～未就学のお子さん／定員：10 人（先着順）／利用料：50 円（おやつ代）／申込み：4 月 15 日(火)午前 10 時から 22 日(火)午後 5 時まで、図書館へ ☎ 554-2280）。

※直接会場へお越しください。

◆ゆとろぎと図書館が共催で行います。

■ ホール ■

第 10 回 記念大会 羽村 ゆとろぎ 寄席

日 時 5 月 18 日(日)午後 3 時～（午後 2 時 30 分開場）

会 場 小ホール

入場料 前売り 1,000 円、当日 1,200 円、

団体（5 枚以上）800 円（全席自由）

※当日券は、席に余裕がある場合のみ販売します。
※未就学児の入場はできません。

一時保育利用料 700 円（おやつ代込み）

出 演 三遊亭きん歌・柳亭こみち・柳家喬の字・柳家紫文

チケッ ト ゆとろぎ、スポーツセンター、マルフジ各店（羽村・福生・青梅市内）、西多摩新聞社チケッ トサービス（☎ 0120-61-3737）で販売中

● 羽村 ゆとろぎ 寄席 10 回 記念交流会 ●

羽村 ゆとろぎ 寄席 10 回を記念して、ゆとろぎ寄席終了後、出演者と交流会を行います。

参加費 1,000 円

申込み 5 月 11 日(日)午後 5 時までに、参加費を添えてゆとろぎへ

第 11 回 羽村 ゆとろぎ 寄席「一之輔・たけ平二人会」

日 時 6 月 14 日(土)午後 3 時～（午後 2 時 30 分開場）

会 場 小ホール

入場料 前売り 1,000 円、当日 1,200 円、

団体（5 枚以上）800 円（全席自由）

※当日券は、席に余裕がある場合のみ販売します。
※未就学児の入場はできません。

一時保育利用料 700 円（おやつ代込み）

出 演 春風亭一之輔・林家たけ平ほか

チケッ ト ゆとろぎ、スポーツセンター、マルフジ各店（羽村・福生・青梅市内）、西多摩新聞社チケッ トサービス（☎ 0120-61-3737）で販売中



男女共同参画社会の実現を目指して！

募集します

フォーラム実行委員・ウィーブ編集委員

市では、市民の皆さんと協働した男女共同参画社会の実現を目指し、羽村市男女共同参画推進条例に基づいた施策を推進しています。

次の委員をボランティアとして活動していただける方を募集します。一緒に活動しませんか。

■フォーラム実行委員

男女共同参画に関するフォーラムの企画・運営を行います。

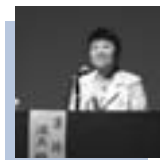
応募資格 男女がともにいきいきと暮らせるまちづくりに関心のある方

募集人員 15人程度

任期 5月～平成21年3月

開催時間 主に平日の午後7時～9時ごろ

開催回数 12回程度



■ウィーブ編集委員

年2回発行する男女共同参画情報誌ウィーブの企画・編集を行います。

応募資格 男女がともにいきいきと暮らせるまちづくりに関心があり、取材・原稿執筆に携われる方

募集人員 5人程度

任期 5月～平成21年3月

開催時間 主に平日の午後7時～9時ごろ

開催回数 18回程度



※いずれの活動も、無償で行っていただきます。

※詳しくは、問い合せてください。

申込み 5月16日(金)までに、住所・氏名・電話番号などを、

電話・ファクスまたはEメールで企画課企画担当へ

問合せ 企画課企画担当 FAX 554-2921

✉ s101000@city.hamura.tokyo.jp

羽田から羽村までウォーキング！

参加者募集

第6回羽村市多摩川スリーデイウォーク

日頃のウォーキングの成果を試す時がやってきました！

羽田（多摩川河口）から羽村まで、多摩川沿いを1日約18km、3日かけて歩きます。

普段あまり運動しない方も挑戦してみる価値があります。

1日だけの参加もできます。

日程 5月17日(土)・24日(土)・25日(日) (雨天実施)

○第1日(17日(土)) 多摩川河口→二子玉川

スタート：「羽田空港の大鳥居」(京急空港線天空橋駅徒歩4分)

○第2日(24日(土)) 二子玉川→中河原

○第3日(25日(日)) 中河原→ゴール(羽村堰・玉川兄弟像前)

対象 小学生以上の方(小学生は16歳以上の方と同伴)

参加費 全日程参加の方：1人1000円(1日または2日参加の方：1日当たり1人400円)

申込み 4月15日(火)から5月5日(月)までに、代表者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・参加人数・参加希望日を、電話・ファクスまたはEメールでスポーツセンターへ

その他 申込後、概要・コース図・参加費の納入方法の案内を送付します。

共催 羽村市教育委員会・羽村市体育指導委員協議会・NPO法人東京都ウォーキング協会

問合せ スポーツセンター ☎ 555-0033 FAX 554-9974

✉ s705005@city.hamura.tokyo.jp

はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ 会員募集！

西多摩初！市民による「総合型地域スポーツクラブ」が始まります。

4月15日(火)から会員登録を受け付けます。どなたでも入会できます。ぜひ、登録してください。

●会 費●

- ①一般会員（小学生以上1人当たり）月額 500 円
- ②ファミリー会員（3人以上の同居の家族、1家族当たり）月額 1,000 円
- ③ゴールド会員（1人当たり）年額 20,000 円
- ゴールド会員の方は、プログラム参加費は無料です。
- 会費は、登録手続きをした翌月から、平成21年3月までの分を一括して納めてください。
- ※途中で退会されても、会費の返還はできません。

●受付日時●

- 毎週火曜日午後1時～4時
- 毎週木曜日午前9時30分～午後1時
- ※5月7日(水)以降、毎週水曜日午後7時～9時30分
- 臨時受付日時
- 4月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)
- 5月6日(火)・10日(土)
- ※時間はいずれも午前9時～正午

●理 念●

このクラブは、スポーツ・レクリエーション活動を通して、誰もが「いつでも」「どこでも」「いつまでも」楽しく身体を動かし、健康で豊かな「人づくり」「仲間づくり」「まちづくり」をめざします。

●受付場所●

はむすぽ連絡事務所（スポーツセンター1階ロビー）

●登録方法●

はむすぽ連絡事務所にある入会申込書に記入し、会費を添えて申し込んでください。
※登録時に会員証を配付します（混雑時、会員証の作成が間に合わない場合は、後日郵送します）。

●スポーツ安全保険●

希望者は、スポーツ安全保険に加入することができます。

保険料（年額） 中学生以下 500 円、
高校生以上 1,500 円

●問合せ●

- はむすぽ連絡事務所 ☎ 519-5712 FAX 519-5713
✉ hamura-s.c@royal.ocn.ne.jp
- スポーツセンター ☎ 555-0033 FAX 554-9974
✉ s705005@city.hamura.tokyo.jp

プログラム

No	種 目	開始日	日 時	会 場
1	アクア&スイム	5月21日(水)	毎週水曜日午後3時～5時	スイミングセンター
2	ベビーマッサージ&ママピクス	5月16日(金)	第1・3金曜日午前10時～11時30分	スポーツセンター
3	インディアカ	5月13日(火)	第2・4火曜日午後7時30分～9時	スポーツセンター
4	青梅マラソンを走ってみよう！	5月25日(日)	第4日曜日午前10時～11時30分	富士見公園ほか
5	子どものスポーツ天国 (小学生のニュースポーツ体験)	5月22日(木)	毎週木曜日午後3時45分～4時45分	羽村東小学校
6	四半的（ミニ弓道）	9月 3日(水)	毎週水曜日午後7時～9時	スポーツセンター
7	書道教室	5月21日(水)	第1・3水曜日午後3時～5時	スポーツセンター
8	ソフトテニス	6月 7日(土)	土・日曜日、祝日不定期	富士見公園他
9	ボウリング大会	7月	木曜日午後7時30分～9時	西東京レーン
10	卓球	5月15日(木)	毎週木曜日午後7時～9時30分	スポーツセンター
11	脱メタボ・体脂肪カット（40歳以上）	9月10日(水)	毎週水曜日午後8時～9時30分	五ノ神会館（予定）
12	夏休みちびっ子キャンプ（小学生）	8月 2日(土)	8月2日(土)～4日(月)	堰下レクリエーション広場
13	はつらつ体操（50歳以上）	5月22日(木)	毎週木曜日午前10時～11時	スポーツセンター
14	バドミントン	5月16日(金)	毎週金曜日午後7時～9時30分	スポーツセンター
15	バランスボール	9月 7日(日)	毎週日曜日午前10時～11時	都立羽村養護学校
16	パワーヨーガ	6月 6日(金)	毎週金曜日午後8時45分～9時45分	スポーツセンター
17	みんなで遊ぼう (レクリエーションスポーツ体験)	5月21日(水)	毎週水曜日午後7時～9時	スポーツセンター
18	レッツ・エンジョイエアロ（60歳以上）	10月5日(日)	毎週日曜日午前10時～11時	都立羽村養護学校
19	めざせ全国大会！ジュニア綱引選手権 (小学生)	6月 4日(水)	毎週水曜日午後6時30分～8時	スポーツセンター

※各プログラムに参加するためには、会費のほかにプログラム参加費が必要です。

※プログラム予定表は、会員登録受付時に配付しますが、対象年齢などは問い合わせてください。

環境にやさしく、家計の節約効果！

エコドライブをしましょう！

エコドライブは、誰にでもできる地球温暖化防止対策です。また、ガソリン代の節約にもなるちょっとお得な運転方法です。

毎日のちょっとした心掛けが、地球温暖化の防止につながります。

3つのポイント

○ポイント 1 発進は緩やかに

走行中に消費される燃料の約3分の1は、発進時に消費されます。

信号が青になったら、まずブレーキから足を離し、一呼吸置いてアクセルに足を乗せ、緩やかに発進しましょう。

「ふんわりアクセル e スタート」を実践することで、燃料消費を減らすことができます。環境にやさしく、お得な運転方法です。

○ポイント 2 波状運転をしない

加減速を繰り返す波状運転は、エコドライブの大敵です。車間距離を長めに取り、前の車の動きを予測して、速度の変化を少なくしましょう。

○ポイント 3 減速はアクセルでゆったりと

急ブレーキをかけるとエネルギーの無駄遣いとなります。

減速をするときには、早めにアクセルから足を離してエンジンブレーキを使いましょう。アクセルを早めに離して燃料消費を減らすことが、環境にやさしく賢い運転方法です。

一年でどのくらい二酸化炭素を削減できるの？計算してみましょう！

<年間 10,000 km 運転すると仮定した場合>

▶削減できる二酸化炭素 (kg) = 2,300 * ÷ 燃費 (km / ℓ)

(*: 2,300 = 0.1 [エコドライブの燃費改善効果] × 2.3 (排出係数) × 10,000 km)

(*: 軽油の場合は、2,600 で計算)

一年でどのくらいガソリン代がお得になるの？計算してみましょう！

<年間 10,000 km 運転し、ガソリン代 1 ℓ 140 円と仮定した場合>

▶削減できるガソリン代 = 140,000 * ÷ 燃費 (km / ℓ)

(*: 140,000 = 0.1 [エコドライブの燃費改善効果] × 140 (円 / ℓ) × 10,000 km)

(*: 軽油の場合は、100,000 で計算)

燃費の測定方法

- 1 回目の給油…満タンで給油する → トリップメーターをリセットする
- 2 回目の給油…満タンで給油する → トリップメーターの支持値で走行距離を確認する → レシートなどで給油量を確認する
- ▶ 燃費 (km / ℓ) = 走行距離 (km) ÷ 給油量 (ℓ)

エコドライブのすすめ

普段の運転方法を見直し、どのくらいエコドライブができているかをチェックしてみましょう！

- ☐ 「ふんわりアクセル e スタート」
- ☐ 加減速の少ない運転
- ☐ 早めのアクセルオフ
- ☐ エアコンの使用を控えめに
- ☐ アイドリングストップ
- ☐ 道路交通情報の活用
- ☐ タイヤの空気圧をこまめにチェック
- ☐ 不要な荷物は積まずに走行

※東京都のホームページでもエコドライブを紹介しています。ご覧ください。

問合せ 環境保全課環境保全係／東京都環境局交通量対策課 ☎ 03-5388-3521