

■ 5月の相談日

| 相談名 | 相談日 | 時間 | 会場・電話 |
|--|---|--------------------------------------|---|
| 交通事故相談 (予約が必要です) | 5月2日(水) 6月6日(水) | 午後1時30分～ 4時30分 | 市民相談室 (市役所内) 555-1111 |
| 税務相談 (予約が必要です) | 5月1日(火) 6月5日(火) | | |
| 住宅なんでも相談 (予約が必要です) | 16日(水) | | |
| 行政・人権 身の上相談 | 17日(木) | | |
| 外国籍市民生活相談 (スペイン語・韓国語) (予約が必要です) | 11日(金)・25日(金) | 午後1時30分～ 3時30分 | |
| 法律相談 (実施日の1か月前 からの予約制) | 5月11日(金) 18日(金) 26日(土) 6月7日(木) 15日(金) 23日(土) | 午後1時30分～5時 (土曜日は午前9時 30分～午後1時) | |
| 女性悩みごと相談 (実施日の1か月前 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> 2日(水)・16日(水) 30日(水) | 午後1時30分～ 4時30分 | 福祉事務所相談室・ 102会議室(市役所内) 555-1111 ※予約は市民相談係へ |
| | <福生市> 9日(水)・23日(水) | 午前9時～午後1時 | 福生市役所第1相談室 551-1529 ※予約は広報広聴係へ |
| 健康なんでも相談 | 10日(木)・24日(木) | 午後1時30分～3時 | 保健センター 555-1111 |
| 育児相談 | 17日(木) | 午前10時～11時 | |
| 特別金融相談 (前日までに予約) | 8日(火) | 午後2時～4時 | 羽村市商工会館相談室 555-6211 |
| 年金相談 | 月・水・金曜日 | 午前9時～正午 午後1時～4時 | 市民課 555-1111 |
| 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 初回予約可) | 午前9時～午後6時 | 教育相談室 554-1223 |
| 高齢者生活相談 | 月～金曜日 | 市役所…午前8時30分 ～午後5時15分 | 地域包括支援センター (市役所内) 579-7785・555-1111 地域包括支援センター (羽村園)555-8815 |
| 介護相談 | | 羽村園…午前8時30分 ～午後5時 | |
| ひとり親・ 女性生活相談 | 月～金曜日 | 午前8時30分～ 午後5時 | 子育て支援課 555-1111 |
| 「子どものこころ」 ちょこっと相談 | 西児童館… 11日(金) 中央児童館… 31日(木) | 午前10時～正午 | 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) | 午前8時30分～ 午後5時 | 子ども家庭支援センター 578-2882 |
| | 月～金曜日 | 午前8時30分～ 午後5時 | 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 各私立保育園 |
| | 月・水・金曜日 | 午前9時～正午 | 西児童館 554-7578 |
| | 火・木・土曜日 | 午前9時～正午 | 中央児童館 554-4552 |
| | 火・金・日曜日 | 午前9時～正午 | 東児童館 570-7751 |
| ふれあい相談 | 木・金曜日 | 午前10時～ 午後4時 | 福祉センター 554-0304 フリーダイヤル 0120-294-992 |
| 障害者(児)相談 | 月～金曜日 | 午前8時30分～ 午後5時15分 | 地域活動 支援センターあおば 555-1210 |
| | ピアカウンセリング (身体障害) 26日(土) (精神障害) 22日(火) | 午後1時～4時 | フリーダイヤル 0120-294-992 ※ピアカウンセリング (精神障害)のみ |
| ふくし(権利擁護等) 法律相談 (前日までに予約) | 23日(水) | 午後1時30分～ 4時30分 | 福祉センター 554-0304 |

■ 税金などの納期

■ 平成24年度

固定資産税・都市計画税(第1期)

軽自動車税(全期)

→5月31日(木)

問合せ 納税課納税担当

■ 人口と世帯

■ 人口と世帯(平成24年4月1日現在)

男 29,252人(-45)

女 28,243人(-25)

計 57,495人(-70)

*うち外国人登録 1,372人

世帯数 24,991世帯(0)

()は前月比

■ 3月中の異動人口

出生 48人/死亡 37人

転入 382人/転出 463人

問合せ 市民課受付係

■ 羽村駅西口土地区画整理事業 個別説明事務所 開所日

■ 開所日

毎週月～土曜日

※5月3日(木)・4日(金)・5日(土)は、祝日のためお休みします。

■ 開所時間(正午～午後1時を除く)

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

問合せ 区画整理事業課事業係

☎ 570-7474

■ 緊急雇用対策 職業相談 (ハローワーク青梅との共同事業)

■ 5月の実施日時

→5月9日(水)・23日(水)

午後1時30分～4時30分

産業福祉センター相談室

☎ 579-0156(実施日のみ)

問合せ 産業課経済対策係

■ 夜間校庭使用受付(6月分)

受付期間 5月15日(火)～25日(金)

受付時間 午前9時～午後9時

受付会場 スポーツセンター

使用施設 羽村東小学校・羽村第三中学校

問合せ スポーツセンター ☎ 555-0033

5月前半のイベントカレンダー

| | |
|----------------|---|
| 1日(火) | 郷 季節展示「五月人形と鯉のぼり」(5月6日(日)まで) ▶午前9時～午後6時 郷 企画展「地口行灯100展」(7月1日(日)まで) ▶午前9時～午後6時 |
| 2日(水) | |
| 3日(木) 憲法記念日 | 東 [休日開館] |
| 4日(金) みどりの日 | 中 [休日開館] |
| 5日(土) こどもの日 | 市 土・日窓口開庁 動 お子さん入園無料▶午前9時～午後4時30分(入園は午後4時まで) フ お子さんプール2時間無料▶午前9時～午後8時50分(入場は午後8時30分まで) |
| 6日(日) | 市 土・日窓口開庁 リ 直接持込受け▶午前9時～正午、午後1時～4時 |
| 7日(月) | |
| 8日(火) | |
| 9日(水) | ㊦ 第43回羽村市文化祭説明会▶午後7時～ |
| 10日(木) | チュウリップ球根掘取り▶午前9時～正午(根がらみ前水田) 中 おしゃべり場▶午前10時30分～ 市 手話通訳▶午前9時～正午 |
| 11日(金) | チュウリップ球根掘取り▶午前9時～正午(根がらみ前水田) |
| 12日(土) | 市 土・日窓口開庁 第38回青空市▶午前9時～正午(富士見公園Cグラウンド(雨天およびグラウンド状態不良の場合は中止)) 中 おもちゃの病院▶午前10時～、午後1時～ 中 手作りおもちゃ教室▶午前10時～、午後1時～ 図 幼児向けおはなし会▶午前11時～ |
| 13日(日) | 市 土・日窓口開庁 チュウリップ球根掘取り▶午前9時～正午(根がらみ前水田) ㊦ 子ども映画会▶午前10時30分～ |
| 14日(月) | チュウリップ球根掘取り▶午前9時～正午(根がらみ前水田) |
| 15日(火) | 図 [休] 館内整理日 シ 入会説明会▶午後1時30分～ |

♥ 愛の献血にご協力を ♥

日時 5月8日(火)午前10時～正午、午後1時15分～4時
会場 五ノ神会館(羽村駅東口前)
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に限ります)

5月

■ 5月前半の休日診療

| | |
|-------------|---|
| 3日(木) 憲法記念日 | [休日] 小崎クリニック ☎ 554-0188 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] おざわ歯科クリニック ☎ 579-1500 |
| 4日(金) みどりの日 | [休日] わかくさ医院 ☎ 579-0311 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] 沖倉歯科 ☎ 555-4331 |
| 5日(土) こどもの日 | [休日] 小作駅前クリニック ☎ 578-0161 [準夜] 新井クリニック(瑞穂町) ☎ 557-0018 [歯科] 宇野歯科医院 ☎ 555-8241 |
| 6日(日) | [休日] 松田医院 ☎ 554-0358 [準夜] 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 [歯科] 福留歯科医院 ☎ 555-7064 |
| 13日(日) | [休日] 塩澤医院 ☎ 554-7370 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] 平三歯科医院 ☎ 554-0066 |

[休日][歯科] … 午前9時～午後5時
[準夜] … 午後5時～10時
※医療機関によって受付時間が異なる場合がありますので、確認してください。
※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」へ ☎ 03-5272-0303 (24時間対応) 問合せ 保健センター

■ 水道の漏水などの問合せ

水道事務所、または鈴木土建㈱ (☎ 554-2414) へ

保健センターから

健康小話

体内時計と朝食

私たちは1日24時間で生活していますが、遺伝子に刻まれた体内時計は約25時間とされています。体は、このズレを毎朝リセットしています。

リセットボタンを押す役割をするものの一つが「朝食」です。朝食を抜くとリセットがうまくいかず、からだは時差ぼけ状態となり、だるい・集中力低下などの症状を招くことがわかってきました。

朝食には「糖質」と「たんぱく質」をとると、さらに効果的。ごはんに納豆や卵を添えたり、パンにチーズやハムをのせると、リセット効果が高まります。



| | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 市 市役所(出) ☎ 555-1111 | コ コミュニティセンター ☎ 554-8584 | 子 子ども家庭支援センター(出)(日) ☎ 578-2882 |
| 羽村駅西口連絡所(出)(日) ☎ 554-8320 | 活 市民活動センター(出)(日) ☎ 555-1111 | 中 中央児童館(金) ☎ 554-4552 |
| 三矢会館連絡所(出)(日) ☎ 554-8214 | 福 福祉センター ☎ 554-0304 | 西 西児童館(火) ☎ 554-7578 |
| 小作台連絡所(出)(日) ☎ 554-9656 | い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 | 東 東児童館(木) ☎ 570-7751 |
| 生涯学習センターゆとろぎ(日) ☎ 570-0707 | 介 地域包括支援センター市役所内(出)(日) ☎ 579-7785 | 富 富士見斎場 ☎ 555-6269 |
| 図 図書館(月) ☎ 554-2280 | 特 特別養護老人ホーム羽村園内(出)(日) ☎ 555-8815 | リ リサイクルセンター(出)(日) ☎ 578-1211 |
| ス スポーツセンター(月) ☎ 555-0033 | 保 保健センター(出)(日) ☎ 555-1111 | 消 消費生活センター(出)(日) ☎ 555-1111 |
| フ スイミングセンター(月) ☎ 579-3210 | 平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 | 区 羽村駅西口土地区画整理事務所(出)(日) ☎ 570-7474 |
| 弓 弓道場(月) ☎ 555-9255 | 産 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425 | 動 動物公園(月) ☎ 579-4041 |
| 郷 郷土博物館(月) ☎ 558-2561 | 農 農産物直売所 ☎ 579-5467 | 休 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017 |
| 水 水道事務所(出)(日) ☎ 554-2269 | | シ シルバー人材センター(出)(日) ☎ 554-5131 |

※ () 内は休館日