

■ 11 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)	11月 7日(水) 12月 5日(水)	午後 1 時 30 分 ~ 4 時 30 分	市民相談室 (市役所内) 555-1111 ☎ 199
税務相談 (予約が必要です)	11月 6日(火) 12月 4日(火)		
住宅なんでも相談 (予約が必要です)	21 日(水)		
行政・人権 身の上相談	15 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)	9日(金)・22日(木)	午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分	102会議室(市役所内) 555-1111 ☎ 199 ※予約は市民相談係へ
法律相談 (実施日の 1 か月前 からの予約制)	11月 1 日(木) 9 日(金) 24 日(土) 12月 6 日(木) 14 日(金) 22 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 > 7日(水)・21日(水)	午後 1 時 30 分 ~ 4 時 30 分	
	< 福生市 > 14日(水)・28日(水)	午前 9 時 ~ 午後 1 時	
健康なんでも相談	8日(木)・22日(木)	午後 1 時 30 分 ~ 3 時	保健センター 555-1111
育児相談	15 日(木)	午前 10 時 ~ 11 時	健康相談: ☎ 624 育児相談: ☎ 626
特別金融相談 (前日までに予約)	13 日(火)	午後 1 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 ☎ 140
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 ☎ 641
教育相談 (予約が必要です)	月 ~ 金曜日 (土・日曜日にも 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	地域包括支援センター (市役所内) 579-7785・ 555-1111 ☎ 196
介護相談		羽村園...午前 8 時 30 分 ~ 午後 5 時	地域包括支援センター (羽村園) 555-8815
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 ☎ 239
「子どものこころ」 ちょこっと相談	中央児童館... 1 日(木) 西児童館... 30 日(金)	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) 24 日(土) (精神障害) 27 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)	28 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

国民健康保険税・介護保険料・後期高
齢者医療保険料(第 5 期)

→ 11 月 30 日(金)

問合せ 納税課納税担当 ☎ 190

■ 人口と世帯

■ 人口と世帯(平成 24 年 10 月 1 日現在)

男 29,156 人(-31)

女 28,112 人(-24)

計 57,268 人(-55)

*うち外国人登録 1,287 人

世帯数 25,054 世帯(8)

() は前月比

■ 9 月中の異動人口

出生 28 人/死亡 31 人

転入 166 人/転出 218 人

問合せ 市民課受付係 ☎ 123

■ 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

※ 11 月 3 日(土)・23 日(金)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)

■ 11 月の実施日時

→ 11 月 14 日(水)・28 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 ☎ 657

■ 夜間校庭使用受付(12 月分)

受付期間 11 月 15 日(木) ~ 25 日(日)

受付時間 午前 9 時 ~ 午後 5 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

11 月前半のイベントカレンダー

1日(木)	市 手話通訳 ▶ 午前9時～正午
2日(金)	
3日(土) 文化の日	市 土・日窓口開庁
4日(日)	市 土・日窓口開庁 リ 粗大ごみの直接持込受付け ▶ 午前9時～正午、午後1時～4時
5日(月)	
6日(火)	
7日(水)	
8日(木)	
9日(金)	西 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
10日(土)	市 土・日窓口開庁 ゆ 青少年健全育成の集い ▶ 午前9時30分～10時20分 ゆ 子どもフェスティバル ▶ 午前11時～午後3時 中 手作りおもちゃ教室 ▶ 午前10時～、午後1時～ 中 おもちゃの病院 ▶ 午前10時～、午後1時～ 図 幼児向けおはなし会 ▶ 午前11時～
11日(日)	市 土・日窓口開庁 秋の花いっぱい運動・市内いっせい美化運動 ▶ 随時(市内全域) ゆ 子どもフェスティバル ▶ 午前10時～午後3時 ゆ 子ども映画会 ▶ 午前10時30分～11時30分
12日(月)	
13日(火)	東 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
14日(水)	東 スポーツの日～バドミントン大会～(対象：小・中学生) ▶ 午後3時～4時
15日(木)	図 [休] 館内整理日 ゆ ほっとファミリー体験発表会 ▶ 午後1時30分～3時30分 シ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～

◇ 第43回羽村市産業祭 ◇
～つながり～

◇ 日 時 11月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時
◇ 会 場 富士見公園
問合せ 第43回羽村市産業祭実行委員会
(事務局 産業課 558-658)

■ 11 月前半の休日診療

3 日(土) 文化の日

[休日] 羽村相互診療所 ☎ 554-5420
[準夜] 高沢病院(瑞穂町) ☎ 556-2311
[歯科] 皆川歯科クリニック ☎ 555-8219

4 日(日)

[休日] 小作駅前クリニック ☎ 578-0161
[準夜] 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
[歯科] 中野歯科医院 ☎ 554-7053

11 日(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] 矢野歯科医院 ☎ 555-3363

[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、または鈴木士建(株) ☎ 554-2414 へ

保健センターから

健康小話

まずは、体重を測ることで健康づくり！

食欲の秋、何を食べてもおいしい季節ですね。でも、気になるのが体重…

ダイエットをしたいと思っても、なかなか取り組めない方にオススメなのが、「体重を測る」ことです。こまめに体重を測り、少しだけ意識することで、少し食べ過ぎてしまっても2、3日で元の体重に戻すことができます。

<体重コントロールのコツ>

- 同じ時間帯に測定する
(できれば、朝と夕の2回)
- デジタルタイプの体重計がオススメです
- 測定値を記録する(できればグラフ化する)
- 体重が増えた場合、その「言い訳」を記録する



市 市役所(日) ☎ 555-1111
羽村駅西口連絡所(日) ☎ 554-8320
三矢会館連絡所(日) ☎ 554-8214
小作台連絡所(日) ☎ 554-9656
生涯学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707
図 図書館(月) ☎ 554-2280
ス スポーツセンター(月) ☎ 555-0033
フ スイミングセンター(月) ☎ 579-3210
弓 弓道場(月) ☎ 555-9255
郷 郷土博物館(月) ☎ 558-2561
水 水道事務所(日) ☎ 554-2269

コ コミュニティセンター ☎ 554-8584
活 市民活動センター(日) ☎ 555-1111
福 福祉センター ☎ 554-0304
い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678
介 地域包括支援センター市役所内(日) ☎ 579-7785
特別養護老人ホーム羽村園内(日) ☎ 555-8815
保 保健センター(日) ☎ 555-1111
平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
産 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425
農 農産物直売所 ☎ 579-5467

子 子ども家庭支援センター(土)(日) ☎ 578-2882
中 中央児童館(金) ☎ 554-4552
西 西児童館(火) ☎ 554-7578
東 東児童館(木) ☎ 570-7751
富 富士見斎場 ☎ 555-6269
リ リサイクルセンター(土)(日) ☎ 578-1211
消 消費生活センター(土)(日) ☎ 555-1111
区 羽村駅西口土地区画整理事務所(日) ☎ 570-7474
動物公園(月) ☎ 579-4041
自然休暇村 ☎ 0551-48-4017
シ シルバー人材センター(土)(日) ☎ 554-5131

※ () 内は休館日