

■ 4 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)	4月 3日(水) 5月 1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)	4月 2日(火) 5月 7日(火)		
登記相談 (実施日の1週間前 からの予約制)	10日(水)		
行政・人権 身の上相談	18日(木)	午後1時30分～ 3時30分	
外国籍市民生活相談 (スペイン語・韓国語) (予約が必要です)	12日(金)・26日(金)		
法律相談 (実施日の1か月前 からの予約制)	4月 4日(木) 12日(金) 27日(土) 5月 9日(木) 17日(金) 25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＞ 3日(水)・17日(水) ＜福生市＞ 10日(水)・24日(水)	午後1時30分～ 4時30分 午前9時～午後1時	102会議室(市役所内) 555-1111 ☎199 ※予約は市民相談係へ 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	11日(木)・25日(木)	午後1時30分～3時	保健センター 555-1111 健康相談：☎624 育児相談：☎626
育児相談	18日(木)	午前10時～11時	羽村市商工会館相談室 555-6211
特別金融相談 (前日までに予約)	9日(火)	午後2時～4時	市民課 555-1111 ☎140
年金相談	月・水・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
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～正午 午後1時～4時	教育相談室 554-1223
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	
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… 11日(木) 西児童館… 26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	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 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
	ピアカウンセリング (身体障害) 20日(土) (精神障害) 23日(火)	午後1時～4時	
ふくし(権利擁護等) 法律相談 (前日までに予約)	24日(水)	午後1時30分～ 4時30分	福祉センター 554-0304

■ 人口と世帯

■ 人口と世帯 (平成25年3月1日現在)

男 29,068人 (-17)
女 28,118人 (5)
計 57,186人 (-12)
世帯数 25,025世帯 (3)
() は前月比

■ 2月中の異動人口

出生 47人／死亡 31人
転入 204人／転出 232人
問合せ 市民課受付係☎123

■ 羽村駅西口土地地区画整理事務所 開所日

■ 開所日

毎週月～金曜日(祝日を除く)

■ 開所時間(正午～午後1時を除く)

午前8時30分～午後5時15分

■ お知らせ

3月30日(土)をもって、個別説明事務所は閉所しました。今後は、羽村駅西口土地地区画整理事務所(☎570-7474)へ問い合わせてください。

■ 緊急雇用対策 職業相談 (ハローワーク青梅との共同事業)

■ 4月の実施日時

→ 4月10日(水)・24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(5月分)

受付期間 4月16日(火)～25日(木)
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

ひとりで悩まず
気軽に相談して
ください



4 月前半のイベントカレンダー

1日(月)	
2日(火)	☒ [開館開始] ☒ 民生委員・児童委員の活動展示 (7日(日)まで)
3日(水)	
4日(木)	☒ 手話通訳 ▶ 午前9時～正午
5日(金)	お楽しみ市 ▶ 午前9時～(市民パトロールセンターはむら(羽村駅西口))
6日(土)	☒ 土・日窓口開庁 ☒ リニューアルオープン記念イベント「スポーツ体験」 ▶ 午前9時～午後5時 * 日野自動車(株)羽村工場さくらまつり ▶ 午前10時45分～午後3時(日野自動車(株)羽村工場)
7日(日)	☒ 土・日窓口開庁 ☒ *無料開放 ▶ 午前9時～午後4時30分 ☒ 粗大ごみの直接持込受付 ▶ 午前9時～正午、午後1時～4時 ☒ 熱中症予防講習会 ▶ 午前10時～11時30分
8日(月)	
9日(火)	
10日(水)	
11日(木)	
12日(金)	☒ おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～ 街頭防犯カメラ設置説明会 ▶ 午後7時～(小作台東会館)
13日(土)	☒ 土・日窓口開庁 ☒ 手作りおもちゃ教室 ▶ 午前10時～、午後1時～ ☒ おもちゃの病院 ▶ 午前10時～、午後1時～ ☒ 幼児向けおはなし会 ▶ 午前11時～ 街頭防犯カメラ設置説明会 ▶ 午後2時～(小作台東会館) * はむら PR キャンペーン ▶ 午前10時～午後4時(水上公園内親水公園) * 山車の曳き合わせ ▶ 午後3時ごろ～(羽村駅西口)
14日(日)	☒ 土・日窓口開庁 ☒ 子ども映画会 ▶ 午前10時30分～11時30分 * はむら PR キャンペーン ▶ 午前10時～午後4時(水上公園内親水公園) * 八雲神社の神輿の川入れ ▶ 午前11時ごろ～(羽村堰下)
15日(月)	☒ [休] 臨時休館日 ☒ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～ 15日市 ▶ 午前9時～午後3時(市民パトロールセンターはむら(羽村駅西口))

* はむら花と水のまつり 2013 *

◆前期	さくらまつり
日時	4月15日(月)まで 午前10時～午後8時30分
◆後期	チューリップまつり
日時	4月5日(金)～25日(木) 午前10時～午後5時

■ 4 月前半の休日診療

7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]	森谷歯科医院 ☎ 555-9872
14日(日)	
[休日]	滝浦医院 ☎ 555-2655
[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、または鈴木土建(株) ☎ 554-2414 へ

保健センターから

健康小話

血液サラサラ! 鮭の簡単ごま焼き

魚のDHAやEPA、ごまのオレイン酸やリノール酸は、血液をサラサラにする効果大!

<材料2人分>

生鮭 …………… 切り身2枚

塩 …………… 小さじ1/3

白ゴマ …………… 大さじ1

ミニトマト …… 6個

しし唐辛子 …… 4本

1人分

エネルギー 136kcal

塩分 0.9g

①生鮭に塩をふり、白ゴマを鮭の表面にまんべんなくまぶす。

②フライパンにクッキングシートを敷き、油なしで①の鮭を焼く(強火で片面を焼き、裏返して蓋をし、中火で3～4分焼く)。皿に盛る。

③ミニトマト・さっと炒めたしし唐辛子を一緒に盛り付ける。



「健康小話」は今回で最終回となります。ご愛読ありがとうございました。次回からは、市の文化財を紹介するコーナーを開始します。お楽しみに!

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

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

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

※ () 内は休館日