



野に山に大地に空に生命きらめく清里高原。日ごとに彩りを増す5月の森へ出掛けてみませんか。

■自然休暇村

休暇村をご利用ください

あなたの思い出づくりに、ぜひ自然休暇村にお越しください。

料金 大人1人1泊2食付 6000円から
※羽村市民料金です。

Facebook スタート!



八ヶ岳南麓の山岳美や日々繰り広げられる自然のドラマ、そして観光に訪れる皆さんの役に立つ旬の話題を届けています。「Facebook 羽村市自然休暇村」で検索してください。



■5月のKAWARI湯

5月は、「ヨモギの湯」です。

■休暇村周辺情報

長沢鯉のぼり祭り

毎年恒例の大人気イベントです。鯉のぼり500匹が大空高く舞い上がり壮観です。5月9日(日)まで見ることができます。



■5月の休暇村

ゴールデンウィークイベント

毎週土曜日に行っている天体観測を、ゴールデンウィーク期間中は毎日行います。澄んだ星空をぜひ鑑賞してください。※天候により中止する場合があります。



あなたの体力は何歳？

体力測定で確かめよう！

年に一度のこの機会に、自分の体力年齢を測定してみませんか。

期 日 5月31日(日)

会 場 スポーツセンター1階第1ホール

対 象 市内在住・在勤の20〜79歳の方

65〜79歳の方

時 間 午前10時(集合)〜正午(予定)

内 容 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足

立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

20〜64歳の方

時 間 午後2時(集合)〜4時(予定)

内 容 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳

び・20mシャトルラン・立ち幅跳び

共通

参加費 100円(現金のみ)

持ち物 運動に適した服装(ジーンズ不可)・室内用

運動靴・飲み物・タオルなど

指導者 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 5月2日(土)〜30日(土)(11日(月)・18

日(月)・25日(月)を除く)の午前9時から午後3時まで

で、「住所・氏名・電話番号・4月1日時点の年

齢・市内在勤の方は勤務先」を電話・ファクス・

Eメールまたは直接スポーツセンター2階トレ

ニングルームへ ☎ 5555-1169 FAX 5555-1

699 ☒ taikyoun@sage.ocn.ne.jp

※当日受付は行いません。

※5月31日(日)は、スタジオプログラム(健康体操・

エアロビクス3)は行いません。

第4回多摩げた食の祭典

大多摩B級グルメ

「食と観光」「地産地消」をテーマに、今年も「多摩げた食の祭典・大多摩B級グルメ」を行います。大多摩地域の10市町村が20品目を出品します。

羽村市からは、羽村産のお米を使用して作られた「ハムライスバーガー」「はむライススティック」のほか、「まいまいずポテト」が登場します。

観光PRブースでは、観光PRや土産品・特産品などの販売を行います。

ぜひ、会場へお越しいただき、羽村市をはじめとする大多摩地域のB級グルメを楽しんでください。

日時 5月16日(土)午前11時～午後4時、17日(日)午前10時～午後3時

会場 青梅市役所庁舎西側駐車場



▲昨年の様子

5種類の味でパワーアップ!

まいまいずポテト



新鮮なジャガイモを丸ごと渦巻状にして串揚げに!羽村の名所まいまいず井戸をイメージした形。塩・カレー・明太マヨ・ケチャップ・シナモン味の5種類!

小腹が空いたら!

はむライススティック



羽村のお米とすりおろした野菜をベースにして作ったカレー味の春巻き風スナック!ハム、チーズを包んでパリパリに揚げた風味豊かな逸品!

おなじみの!

ハムライスバーガー



羽村のお米を羽村の水で炊いたお米を羽村の生地は、中にもっちり外はカリッとした食感です。ジュシーなハムが調和した甘辛ウガの焼肉味です。

問合せ 産業課商工観光係 ☎658

交通事故から身を守ろう

交通安全フェスティバル

日時 5月9日(土)午後2時～

(開場午後1時)

会場 ゆとろぎ大ホール

入場料 無料

内容

第1部 式典

○一日警察署長委嘱式

○交通安全教室



いつまでも元気でいるために

転倒予防・体力向上教室

いつまでも元気で暮らしたいと思いませんか。転倒予防と体力づくりのための話や、自宅でできる体操を紹介し

ます。体力に自信のない方でもできる内容

です。ぜひ、参加してください。

日時 6月5日(金)・12日(金)・19日(金)・

26日(金)(全4回コース)午後1時30

分～3時30分

会場 スポーツセンター2階第3

ホール

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人(先着順)

第2部 アトラクション

○福生交通安全少年団の鼓笛演奏

○福生交通安全協会吹奏楽部の演奏

○塩之糍しほのこしもち豊丸による毒舌交通安全漫

談歌

※直接会場へお越しください。

※駐車場に限りがあります。

問合せ 防災安全課交通・防犯係 ☎216

服装・持ち物 運動できる服装・汗拭きタオル・飲み物
申込み・問合せ 事前に、電話または直接高齢福祉介護課地域包括支援センター係 ☎197へ

