

## スイミングセンター

☎ 579-3210

### トレーニンングルームプログラム

10月12日(月・祝) 体育の日  
無料開催

ロコモ美立体操・ZUMBA  
(ズンバ) KIDS

ロコモ美立体操とは、くいつまでも美しく立つくをコンセプトとした、背骨をほぐす運動が中心の体に優しい体操です。トレーニンングが初めての方でもできる簡単なストレッチ、片脚立ちやスクワットを行います。

ZUMBA KIDSとは、7〜11歳(小学生)の子ども向けダンスフィットネスプログラムです。ダンスの練習だけでなく、動きや遊びを通して自己表現や心の健康を同時に促します。

▼日時 10月12日(月・祝)  
○ロコモ美立体操：午前11時〜正午○ZUMBA KIDS：午後1時〜2時/会場  
2階トレーニンングルーム/定員 各20人(先着順)/参加

費 無料/持ち物 運動できる服装・タオル・室内履き・飲み物/申込み 当日、直接2階サウナ受付へ

## スポーツセンター

☎ 555-0033

### エアロビクスカーニバル

広いホールでいろいろなレベルのエアロビクスに参加して、思い切り体を動かしましょう。

▼日時 10月31日(土)○ピギナー  
エアロビクス：午前9時45分〜10時45分○エアロビクス1  
：午前11時〜正午○エアロビクス2：午後2時〜3時  
※各レッスンは続けて参加できますが、それぞれに参加費が必要です。

会場 スポーツセンター第2ホール/対象 中学生以上の方/参加費(1レッスンにつき) ○市内在住・在勤の方：大人1000円、中学生500円、市外の方：大人1500円、中学生700円/持ち物 運動できる服装・タオル・室内履き・飲み物(水筒などふたがでるもの)など/指導者 NP

## 西多摩衛生組合から

### フレッシュランド西多摩

○法人羽村市体育協会スポーツトレーナー/申込み 当日、チケットを購入または回数券を持参し、着替えを済ませ直接第2ホール前へ/問合せ  
NP○法人羽村市体育協会  
☎ 555-1698

#### 臨時休館

定期点検のため、10月6日(火)は臨時休館します。

#### イベント案内

#### 切り絵展

紙を切り抜いた、独特な風合いが魅力の切り絵を展示します。

▼期間 10月7日(水)〜18日(日)

#### 特別フェイシャルエステ

スキンケアアドバイザーによるオールハンドの美顔術を手ごろな価格で提供します。

▼日時 10月17日(土)・24日(土)の午前10時〜午後9時30分/対象 16歳以上の方(1人1回)/定員 各日20人(先着順)/料金 1000円(45分間、カウンセリングを含む)

○申込み・問合せ 10月3日(土)午前10時から、直接フレッシュランド西多摩フロントへ

※電話での予約はできません。

#### 教室案内

○フラダンス教室：毎週水曜日午後1時〜2時

○ヨガ教室：毎週木曜日午後1時30分〜2時30分

▼参加費(1回) ○羽村市・青梅市・福生市・瑞穂町在住の方：800円○そのほかに在任の方：1100円

※参加費は、教室と入浴3時間のセット料金です。

※回数券・サービス券などは使用できません。

○問合せ フレッシュランド西多摩☎ 570-2626  
※フレッシュランド西多摩ウェブサイトもご覧ください。

## 羽村・瑞穂地区学校給食センターから

### 臨時職員募集

▼募集人員 若干名/勤務日時 月々金曜日(祝日を除く)午後1時〜4時(3時間)/雇用期間 11月1日〜平成28

年3月31日(勤務成績により契約更新の場合あり)/報酬(時給) 910円/選考方法 履歴書・面接

※勤務内容など詳しくは、問い合わせてください。

○申込み・問合せ 10月1日(木)〜9日(金)(必着)(土・日曜日を除く)の午前9時から午後4時まで、市販の履歴書

に写真を添付し必要事項を記入の上、郵送または直接羽村・瑞穂地区学校給食センター給食課職員係へ☎ 554-2084

〒205-0023羽村市神明台4-2-19

※郵送の場合、事前に連絡してください。



## 社会福祉協議会から

### 第30回ふれあい福祉まつり

市民交流やボランティアグループ・福祉団体の活動紹介（発表）などを通して、福祉への理解と関心を深めていただくため、ふれあい福祉まつりを行います。楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひ、お越しください。

▼日時 10月18日(日)午前10時～午後3時(小雨決行) / 会場 福祉センター

※駐車場に限りがあります。車での来場はご遠慮ください。

内容 模擬店・舞台発表・ボランティア体験コーナー・小物販売など / 主催 第30回ふれあい福祉まつり実行委員会 / 主管 羽村市社会福祉協議会 / 後援 羽村市

◎問合せ 社会福祉協議会  
☎554-0304



## 官公署などから

### 国民年金保険料の後納制度

国民年金保険料の納め忘れがある方へ

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日で終了しました。10月1日からは3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」になりました。

通常、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を過ぎると保険料を納め直すことができませんが、「後納制度」により過去5年以内に納め忘れた保険料を納めることができます(すでに老齢基礎年金を受給している方は対象となりません)。

過去5年以内の納め忘れた保険料を納めることで、将来の年金額を増やしたり、保険料納付期間が不足して年金の受給ができなかった方が、年金受給資格を得られたりする場合があります。

「後納制度」の利用には年金事務所での事前申込みが必要です。詳しくは、問い合わせ

### 法テラス巡回無料法律相談

法テラスと東京三弁護士会(東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会)多摩支部の共催で、弁護士による無料法律相談(予約制)を行います。

▼日時 10月31日(土)午前9時30分～午後0時40分(1人30分以内) / 会場 羽村市役所1階市民相談室 / 定員 10人(先着順)

◎申込み・問合せ 10月1日(木)から、電話または直接羽村市広報広聴課市民相談係☎199へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

### 行政書士会無料相談会 / 行政書士は、暮らしと事業のアドバイザー

10月は、「行政書士制度広報月間」です。活動の一環として、相続・遺言・契約・各種認可などの手続き・書類作成

てくください。  
◎問合せ 青梅年金事務所  
☎0428-30-3410  
/ 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050

の相談を、東京都行政書士会多摩西部支部会員が無料で受け付けます。

▼日時 10月14日(水)午前10時～午後4時 / 会場 羽村市コミュニティセンター2階第一研修室

※直接会場へお越しください。※相談内容の資料などがあれば、持参してください。

◎問合せ 東京都行政書士会多摩西部支部(尾方) ☎0428-23-7569

### 10月19日(月)～25日(日)は「行政相談週間」です

「行政相談週間」は、行政相談(委員)制度を国民の皆さんに広く周知し、制度を利用していただくために設けられたものです。

国や特殊法人の仕事などに関する苦情や要望を、総務大臣から委嘱された「行政相談委員」が無料で受け付けます。気軽に利用してください。

◆市の定例相談(人権身の上相談と一緒に開催)

▼相談日時 毎月第3木曜日午後1時30分～4時30分 / 会場 羽村市役所1階市民相談

室 / 定員 3人(先着順)  
■10月の相談日 10月15日(木)  
◆総務省東京行政評価事務所による相談

東京一日合同行政相談所  
▼日時 10月27日(火)午前10時～午後4時 / 会場 新宿駅西口広場イベントコーナー

※外国語での相談にも対応します(英語・中国語・ハンダール)。  
「行政苦情110番」  
☎0570-090110(P)  
HS・IP 電話からは ☎03-3363-1100 FAX 03-5331-1761

※「行政苦情110番」では、相談内容を正確に把握するため、通話を録音させていただきます。

東京総合行政相談所  
(西武百貨店池袋店7階、休業日を除く毎日受付)  
☎03-3987-0229

※Eメールでも相談を受け付けています。詳しくは、総務省ウェブサイトをご覧ください。

◎問合せ 羽村市広報広聴課市民相談係☎192