

市民活動講座

地域交流、学んで・話して・体験しよう 〜絵手紙から始める地域デビュー〜



地域交流のはじめの一歩として、講師による地域交流に関する講義と参加者同士による話し合い(ワークショップ)を行います。また、地域交流体験として、参加者同士で交流しながら絵手紙を作ります。

地域交流のきっかけづくりに、ぜひ参加してください。

日 時 12月14日(月)午後1時30分〜4時

会 場 コミュニティセンター2階第一研修室

定 員 20人(先着順)

持ち物 筆記用具

講 師 井手拓郎さん(杏林大学准教授)、渡部清孝さん(絵手紙講師)

申込み・問合せ 事前に、電話または直接地域振興課市民活動センター係

⑨ 632へ(土・日曜日を除く午前8時30分〜午後5時)

平成28年成人式

晴れて成人となり、これから羽ばたく皆さんの前途を祝し、成人式を行います。

対象は、平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方です。式典後に、アトラクションとして、市内中学生による演奏や、恩師の先生方からのメッセージを紹介する予定です。成人式スタッフ企画の合同同窓会もあります。

新成人の皆さん、ぜひお越しください。※12月上旬に案内状を送付します。

日 時 平成28年1月11日(月・祝)

○受付開始：午前10時30分

○開式：午前11時

会 場 ゆとろぎ大ホール

問合せ 生涯学習総務課生涯学習推進係 ⑨ 363



▲平成27年成人式の様子



キーンと冴えわたる冬の空気。雪化粧した山の美しさは格別です。また、冬の清里は星空も魅力です。休暇村での天体観測は毎週土曜日以外でも、条件が整えば行います。宿泊予約の際に希望を伝えてください。

※休暇村ウェブサイトから、空室状況の確認・予約ができます。「羽村市自然休暇村 予約」で検索してください。

■ 12月の休暇村

川口敏夫「陶器のあかり」展

「友愛」「平和」をコンセプトとする陶芸家・川口敏夫さん。クリスマスムードいっぱいの作品をロビーに展示します。

期 間 12月1日(火)〜27日(日)



休館日

12月の休館日は9日(木)・10日(木)です。

■ 12月のKAWARI湯

12月は、「ハーブの湯」です。どのハーブになるかは、宿泊当日のお楽しみ。

■ 休暇村周辺情報

スキー場オープン!

休暇村最寄りのスキー場「サンメドウズ清里スキー場」は、12月5日(木)オープンの予定です。休暇村宿泊者向けスキーリフト券(ご優待券)は、12月26日(木)からフロントで販売します。詳しくは、問い合わせてください。

◎清里は降雪シーズンに入ります◎

休暇村付近の初雪は例年クリスマスごろです。車でお越しの方は、必ず天気予報を確認し、安全運転を心がけてください。

また、スタッドレスタイヤの装着、タイヤチェーンの携行をお勧めします。

問合せ 自然休暇村 ☎ 0120-47-4017
☎ 0551-48-4017

マミー商店街

クリスマス特別企画・歳末売出開催!

マミー商店街では、季節ごとに楽しんでいただけるイベントを開催しています。

12月は、クリスマス特別企画として、こどもスタンプラリーを行います。

また、毎年恒例の歳末キャンペーンのほか、豪華景品が当たる抽選会を行います。

この機会に、マミー商店街へぜひお越しください。

会場 マミー商店街（羽村市富士見平2-14）

問合せ マミーショッピングセンター

商店会（とりいち） ☎554-177

89 / 産業課経済対策係 ☎657

◆クリスマス特別企画

小学生以下のお子さんを対象としたスタンプラリーを行います。

商店街の店舗に置いてあるスタンプカードを受け取り、商店街店舗（11店）をまわってスタンプを集めてください。全部集めた方に、クリスマスプレゼントを差し上げます！（1人1回、先着50個でなくなり次第終了）

日時 12月20日(日)午後1時～

◆歳末売出

商店街の各店が、商品やサービスを特別価格で提供します！

期間 12月12日(土)～30日(水)



◆抽選会

歳末売出期間中、商店街で2000円お買い上げごとに抽選券1枚、500円お買い上げごとに抽選補助券1枚を差し上げます。抽選券を持っている方は、豪華景品が当たる抽選会に参加することができます（補助券は4枚で1回抽選）。

日時 12月30日(水)午前11時～

- 賞品**
- 特賞 1万円商品券
 - 1等 5000円商品券
 - 2等以下 各種景品
- ※6本に1本が大当たり



春までにスッキリ！2か月減量チャレンジ
～計るだけダイエット～



今度こそ減量したい方へ！「体内やせ薬」「脳内快楽物質」に注目した、「つついっつい続いちゃう」ダイエット法をはじめましょう。

会場 保健センター

対象 平成28年1月26日現在、市内在住の64歳以下の方
※特定保健指導の対象となっている方は、ご遠慮ください。

定員 20人（先着順・全日程参加可能な方を優先）

申込み・問合せ 12月2日(木)から、電話または直接保健センターへ ☎555-1111 ☎625(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)



■日時と内容

	日時	内容
①	平成28年1月26日(火) 午前9時30分～午後0時30分	■計るだけダイエットとは ■脱ゴロゴロ！自分の足を動かして活動力アップ（運動実習：有酸素運動を中心に）
②	平成28年2月12日(金) 午前9時30分～午後0時30分	■2週間のふりかえり ■太らない食べ方&メニューのコツ（調理実習）
③	平成28年2月25日(木) 午前9時30分～午後0時30分	■みんなのダイエット知恵袋 ■家族一緒に楽しめる満腹幸せランチ（調理実習）
④	平成28年3月22日(火) 午前9時30分～午後0時30分	■太りにくい体づくりのためのお手軽筋トレ ■一石二鳥のお得な運動（レジスタンス運動実習）

持ち物 ①・④…運動できる服装・運動靴・汗拭きタオル・筆記用具、②・③…エプロン・三角巾・筆記用具・300円（材料費）
※自宅で体重測定を行っていただきます。デジタル体重計（50～100g単位）を用意してください。