

## スイミングセンター

☎ 579-3210

### トレーニングプログラム

#### 骨盤ヨガ

骨盤調整に効果的なヨガの動きを取り入れて、内臓の活性化、冷え・むくみの解消を目指します。姿勢・ゆがみを改善し、ホルモンバランスを整えていきます。

▼日時 3月5日(土)〜26日(土)の毎週土曜日午後7時〜8時  
／会場 2階会議室

#### A F F A D I S C O (アフア ディスコ)

70年代後半から80年代、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと、定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコ世代はもちろん、ディスコを知らない方も楽しめるプログラムです。

▼日時 3月6日(日)〜27日(日)の毎週日曜日午前11時〜正午  
／会場 トレーニングルーム

#### 共通

▼定員 20人(先着順)／参加費(1回) 800円/持ち

物 運動できる服装・タオル・飲み物・室内専用靴(A F F A D I S C Oのみ)／申込み当日直接2階サウナ受付へ

### 地域貢献事業 英語で遊ぼう!! 無料開催

英語の音楽に合わせてながら楽しく体を動かして英語を学びます。

▼日時 3月18日(金)午後4時〜5時／会場 2階第2会議室／対象 4歳から小学校低学年(保護者の付き添いが必要です)／定員 20人(先着順)／参加費 無料/持ち物

動きやすい服装/申込み 事前に、電話またはスイミングセンタープール受付にある申込用紙に必要事項を記入し、直接受付へ(月曜日を除く午前9時〜午後8時50分)

### 地域貢献事業 身体・視覚障害者支援講習会

普段介護専門スタッフとして仕事をしている方を講師に招き、身体介護と支援方法を学びます。

日常生活で必要なことを中心に紹介します。

▼日時 3月25日(金)午後1時〜2時／会場 1階第1会議室／定員 20人(先着順)／参加費 無料/申込み 事前に、電話またはスイミングセンタープール受付にある申込用紙に必要事項を記入し、直接受付へ(祝日以外の月曜日を除く午前9時〜午後8時50分)

## 観光協会から

### こいのぼりを集めています!

自宅で眠っている「こいのぼり」はありませんか。

今春行われる「はむら花と水のまつり2016」のチューリップまつりを盛り上げるため、家庭で眠っている「こいのぼり」を集めています。

お寄せいただいた「こいのぼり」は、4月16日(土)・17日(日)に、チューリップまつり会場内で揚げます。チューリップまつりを盛り上げるため、ご協力をお願いします。

協力していただける方は、観光協会へ連絡してください。 ※お寄せいただいた「こいのぼり」は返却しません。

※揚げ場所に限りがあるため、すべてのこいのぼりを飾ることができない場合があります。ご了承ください。

☎ 555-9667  
📍 問合せ 羽村市観光協会



## 商工会から

### アンテナショップ「はむらマルシェ」販売員ボランティア募集

羽村市商工会商業部会では、花と水のまつり期間中、羽村駅西口観光案内所でアンテナショップを行います。販売員ボランティアとして参加してみませんか。

▼応募資格 ボランティア活動に理解と意欲がある方/募集人員 20人程度/活動期間 3月25日(金)〜4月24日(日)/活動場所 羽村市観光案内所(羽東1-13-10)/活動内容 アンテナショップ「はむらマルシェ」での利用促進のための呼び込みおよび商品販売などの付随活動

①申込み・問合せ 3月1日(火)〜11日(金)(土・日曜日を除く)の午前8時30分から午後5時まで、「住所・氏名・生年月日・電話番号・特技などの自己PR文」を、ファクスまたは直接羽村市商工会へ(☎ 555-6210 ☎ 555-2111) ※様式は問いません。

※申込受付後に詳しい内容について連絡します。

## 西多摩衛生組合から

### フレッシュランド西多摩

#### イベント案内

#### 写真展

羽村市シルバー人材センター「フォト桜友会」による作品展を行います。

▼期間 3月8日(火)～21日(月・休)

#### 教室案内

①フラダンス教室：毎週水曜

日午後1時～2時

②ヨーガ教室：毎週木曜日午後1時30分～2時30分

参加費 (1回) ①・②とも

○羽村市・青梅市・福生市・瑞穂町在住の方800円

○その他のかに在住の方1100円

※参加費は、教室と入浴3時間間のセット料金です。

※回数券・サービス券などは利用できません。

①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～金曜日(祝日を除く)の午後1時～4時/雇用期間

4月1日～9月30日(勤務成績により更新の場合あり)/

勤務内容 食器洗浄作業・諸

業務/賃金(時給) 930円

／選考方法 面接

①申込み・問合せ 3月1日

(火)～11日(金)(土・日曜日を除く)の午前9時から午後4時

までに、市販の履歴書に必要

事項を記入し写真を添付の上、

郵送または直接羽村・瑞穂地区

学校給食組合給食課職員係

へ〒205-0023羽村市

神明台4-2-19 ☎554-2084

※郵送の場合は、事前に連絡

してください。

## 官公署などから

### 市民公開講座

「脳卒中にならないために、脳卒中になっちゃったら」

▼日時 3月26日(土)午後2時

～4時/会場 青梅市立総合

病院南棟3階講堂/費用 無料

／総司会 進藤晃さん(大

久野病院院長)/体験談 脳

卒中の患者さん2人

講演

○高橋真冬さん(青梅市立総合

病院神経内科部長)

○小山英樹さん(公立福生病

院脳神経外科部長)

○岡田真明さん(公立阿伎留

医療センターリハビリテー

ション科部長)

※直接会場へお越しください。

①問合せ 西多摩医師会 ☎0

428-2312 171

自動車税は、毎年4月1日

現在、自動車検査証(車検証)

に記載されている所有者(割

賦販売の場合は使用者)に課

税されます。自動車を譲渡し

たときは移転登録、廃車した

ときは抹消登録の手続きが必

要です。3月31日(木)までに管

轄の運輸支局または自動車検

査登録事務所で手続きをして

ください。

## 自動車税住所変更届の電子申請の利用を

引越しをしたときは、管轄

の運輸支局または自動車検査

登録事務所で自動車の変更登

録の手続きが必要です。手続

きが遅れると、自動車税の納

税通知書が届かないなどのト

ラブルの原因となります。

やむを得ず手続きが遅れる

場合は、電子申請や電話によ

り、納税通知書の新しい送付

先住所を知らせてください。

①問合せ 東京都自動車税コー

ルセンター ☎03-3525

14066

道路ふれあい月間 標語募集

国では、道路の正しい利用

や道路愛護活動推進のため、

毎年8月を「道路ふれあい月間」

として定めています。この「道

路ふれあい月間」で使用する

標語を募集します。

道路は、生活の向上と経済

の発展に欠くことのできない

国民共有の財産です。みんな

が道路と親しみ、ふれあい、

常に広く、美しく、安全に、と

もに楽しく利用し、子孫に受け

継いでいきましょ。

▼応募期間 3月31日(木)まで

(当日必着)

※詳しくは、国土交通省ウエ

ブサイトをご覧ください。

## 多摩川堤防の伐採木 無償配布を行います

希望する方は、必ず京浜河

川事務所ウェブサイトで詳細

を確認の上お越しください。

▼日時 3月11日(金)午前10時

～午後3時/会場 青梅リバー

サイドゴルフ場付近

①問合せ 京浜河川事務所多

摩川上流出張所 ☎552-0

667