

## 募集



### 都営住宅入居者募集

#### ▼募集住宅

■ポイント方式による募集住宅 (家族向のみ)

ポイント方式：抽選による募集ではなく住宅困窮度の高い順に入居資格審査対象とする方式

ひとり親世帯向／高齢者世帯向／心身障害者世帯向／多子世帯向／特に所得の低い一般世帯向／車いす使用者世帯向

■単身者向・単身者用車いす使用者向・シルバーピア  
単身者向／単身者用車いす使用者向／シルバーピア(単身者向・二人世帯向)

■事業再建者向定期使用住宅  
事業の再建により住宅を失うこととなった中小企業者で、再建に向けて意欲的に取り組む方

申込資格 所得制限など条件があります。詳しくは「募集案内」をご覧ください。／申込み 8月12日(金)午後6時(必着)までに郵送で届いたもの

に限り受け付け／抽せん日時・抽せん会場 9月15日(木)午前9時30分／都庁第二本庁舎1階ホール

#### 募集案内の配布

▼配布期間 8月1日(月)～9日(火)

#### 配布場所・時間

○市役所2階都市計画課・1階案内：午前8時30分～午後5時(土・日曜日は1階案内のみ)

○市役所各連絡所：午前9時～午後1時(土・日曜日を除く)

※配布期間中に東京都住宅供給公社ウェブサイトでからダウンロードすることができません。

#### ◎問合せ

東京都住宅供給公社都営住宅募集センター 8月1日(月)～9日(火)：☎0570-01010-810、右記以外の期間と事業再建者向定期使用住宅：☎03-3498-8894 (いずれも土・日曜日、祝日を除く)

## 施設から



### スイミングセンター

☎579-3210

#### トレーニングルーム プログラム

身体引き締めエクササイズ

バランスボールやゴムチューブなどの器具を使って、全身を鍛えていきます。

ストレッチも行うので運動後は全身スッキリ。簡単なもので、初めての方でも気軽に参加できます。

▼日時 毎週金曜日午後2時～3時／会場 トレーニングルーム

#### からだスッキリ中国体操

中国の音楽に合わせてながら太極拳よりも速いペースで行う中国の保健体操で、肩こりや腰痛予防に効果があります。

仕上げにリンパマッサージで、体内の老廃物を除去していきます。

▼日時 毎週水曜日午前9時30分～10時30分／会場 2階会議室

#### マーシャルアーツ

音楽に合わせて、パンチ・簡単なキックの格闘術とフィットネス動作を組み合わせた動きで体を引き締めていきます。ストレッチや体幹トレーニングも行います。

▼日時 毎週水曜日午後2時～3時、午後7時～8時、毎週土曜日午前9時30分～10時30分／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) 500円/持ち物 運動できる服装・飲み物・タオル・室内シューズ(身体引き締めエクササイズ・マーシャルアーツのみ)

※いずれも当日、直接2階サウナ受付へお越しください。※詳しくは、スイミングセンターウェブサイトをご覧ください。



## 「広報はむら」有料広告掲載者募集中

現在、広告掲載者を募集しています。広告には4つの大きさがあり、掲載料は1枠1回20,000～60,000円です。※詳しくは、市公式サイトをご覧ください。問い合わせ 広報広聴課広報係☎339

▶広告(例)【2号広告】  
掲載料：30,000円/1回  
大きさ：縦45mm×横84mm

## ペットボトル水 水はむら



500mlペットボトル1本100円  
市内公共施設などで販売中

羽村で生まれた  
まろやかなおいしい水

羽村市水道事務所 電話：554-2269  
羽村市緑ヶ丘2-18-5

## 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

#### 写真作品展

フォト・まいまいによる風景写真作品展を行います。

▼期間 8月9日(火)～21日(日)

◎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をご覧ください。

## シルバー人材センターから

### 「補習教室（学習教室）」

#### 受講者募集

元教員の会員による、基礎学力向上を目的とした学習教室です。開講日の中から都合の良い日(コマ)を選択して受講できます。

▼開講日時 毎週月・火・木曜日(祝日・年末年始を除く)

の午後4時30分～6時/会場  
シルバー人材センター研修室  
/対象 小学校4・5・6年生/定員 各曜日(1コマ)につき3人/受講料 500

0円(1か月あたり・4コマ分)/科目 国語・算数・社会、学校の宿題

◎申込み・問合せ 事前に、電話または直接シルバー人材センターへ ☎554-5131 (土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

## 社会福祉協議会から

### 傾聴ボランティア養成講座

#### 傾聴のすすめ

話し上手は聴き上手。聴くことはすべてのコミュニケーションの始まりです。傾聴の技能を学び、高齢者施設での話し相手ボランティアや、日常でのコミュニケーションに役立てましょう。

話を聴くのが好きな方ならどなたでも参加できます。

▼日時 9月8日(木)～10月13日(木)の毎週木曜日(全5回)

午後1時30分～4時/会場  
福祉センター(10月6日(木)は施設での実習を予定)/対象  
市内在住・在勤の方/定員  
30人(先着順)/受講料 1  
000円(資料代込み)

## 福生病院組合から

### 公立福生病院 市民公開講座

腎臓病とその予防について

▼日時 9月3日(土)午後2時

～/会場 公立福生病院1階多目的ホール/定員 70人(先着順)/参加費 無料/講師 中林巖さん(腎臓病総合医療センター部長)

※直接会場へお越しください。 ※公共交通機関を利用してお越しください(駐車場有料)。

◎問合せ 公立福生病院患者支援センター ☎551-6210

## 官公署などから

### 国民年金保険料の納付は、口座振替・前納がお得です

国民年金保険料を6か月分口座振替で前納した場合、現金納付や月ごとの口座振替に比べ、保険料が安くなります。

10～3月の6か月分を月ごとに現金で納付した場合の合計額は9万7560円ですが、口座振替で前納した場合は9万6450円で、1110円割引になります。

口座振替による前納を希望する場合は、次の期限までに手続きをしてください。一度手続きをすると次回分も口座振替による前納が継続します。

▼前納による振替日 10月末日(10月～翌年3月分)/申込期限 8月末日

※月末が休日の場合は、翌営業日が振替日となります。

申込み 「預貯金通帳・通帳登録印鑑・年金手帳または基礎年金番号がわかるもの」を持参し、年金事務所または金融機関にある申出書に必要事項を記入し、口座振替を希望す

る金融機関窓口へ ※現金納付による前納制度もあります。詳しくは、問い合わせてください。

◎問合せ 青梅年金事務所 ☎0428-30-3410

## 平成28年度自衛官募集

### 航空学生

▼応募資格 高校卒(見込み含む)で21歳未満の方/受付期間 9月8日(木)まで/試験期日(一次) 9月22日(木祝)

### 一般曹候補生

▼応募資格 18歳以上27歳未満の方/受付期間 9月8日(木)まで/試験期日(一次) 9月16日(金)・17日(土)(いずれか1日を指定)

### 自衛官候補生

▼応募資格 18歳以上27歳未満の方/受付期間 ○男子：年間を通して行っています。 ○女子：9月8日(木)まで/試験期日 ○男子：受付時にお知らせします。 ○女子：9月23日(金)～27日(火)(いずれか1日を指定)

◎問合せ 自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所 ☎551-4725