

ボランティア養成講座
介護予防リーダーになりませんか

高齢の方対象の体操教室「まいまい健康教室」を運営するボランティア（介護予防リーダー）を新規に養成します。予備知識や技術は不要です。

日時 10月3日(水)～12月19日(水)の毎週水曜日(全12回) 午前9時30分～11時30分

会場 コミュニティセンター地下機能訓練室など

対象 研修終了後、週1回「まいまい健康教室」で活動できる方

定員 15人(先着順)

持ち物 タオル・飲み物・運動できる服装・室内用運動靴・筆記用具

内容 介護予防に関することや、口腔機能向上、認知症予防、指導上の注意などに関する講義や実技

申込み・問合せ 電話または直接高齢福祉介護課高齢福祉係(内)178へ

推薦してください 青少年健全育成成功者、模範青少年など

11月10日(土)に行う青少年健全育成の日事業で、青少年健全育成成功者、模範青少年などを表彰します。

表彰には町内会・自治会、青少年対策地区委員会、小・中学校、高等学校

P.T.A、青少年育成団体からの推薦が必要。該当する方、該当する方を知っている方は、各団体に申し出て下さい。

表彰対象 市内在住・在勤・在学の方

▼表彰基準
①青少年健全育成成功者
次のいずれかの活動に5年以上従事した18歳以上の方

②青少年および青少年団体の指導育成活動
③青少年の健全育成活動

▼模範青少年など
次のいずれかに該当する18歳未満の方

①社会環境美化など公共への奉仕活動に3年以上従事した方

②地域活動に従事し、青少年などの模範として認められる方

※過去に表彰された方は対象となりません。
※年齢は平成30年4月1日現在、活動年数は平成30年9月1日現在です。

推薦期限 8月30日(木)
問合せ 児童青少年課(内)263



羽村市市民提案型協働事業

コミュニケーション力をアップする

「対話の促進」

職場や町内会、PTAなどで思うように会議が進まなかった経験はありませんか。この講座では、自分の伝えたいことをうまく伝えること、相手の話を十分に聞くことで「対話」をより活性化する方法を学びます。

日時 9月1日(土)午前10時～午後4時(1時間のお昼休憩あり)

会場 ゆとろぎ2階講座室2

対象 職場や地域などで会議を活性化したいと思う方

定員 20人(先着順)

費用 500円(資料・お茶代)

講師 濱野英巴さん(慶應義塾大学非常勤講師)

主催 social unit UDON

※対話への支援をしている団体です。

申込み 8月15日(水)～27日(月)に、電話または直接地域振興課市民活動センター係へ

※Eメールの場合は、social unit UDON <me.udon@gmail.com> (フェイスブックのメッセージでも受け付けます)

林家うん平さんの講演

「江戸のリサイクル社会」と落語

「こみを出さない循環型社会がここまででき上がった！」

環境についての話を聞いた後は、林家うん平さんによる古典落語を楽しみます。

日時 9月21日(金)午後7時～8時45分(開場午後6時30分)

会場 ゆとろぎ小ホール

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 150人(先着順)

講演と落語 林家うん平さん(笑いを取り入れた講演会で人気の落語家)

主催 生ごみ堆肥化めぐみネット・羽村

※生ごみを燃やさずに堆肥にし、有機の野菜や花を育てている団体です。

申込み 8月15日(水)～9月14日(金)に、電話または直接地域振興課市民活動センター係へ

協働事業担当

地域振興課市民活動センター係(内)632

オリ・パラ通信 17

ウィルチエアラグビー Wheelchair rugby



東京2020パラリンピックの全22競技紹介の第14弾としてウィルチエアラグビーを紹介いたします。

競技ルール

ウィルチエアラグビーは、四肢に障害のある人向けに考案された、車いすで競技するチームスポーツです。男女混合で、1チーム最大12人で編成され、コート上には4人が出場します。バスケットボールのコートを使用し、バレーボールをもとに開発された専用球を、投げたり、転がしたり、ドリブルや膝の上に乗せるなどして運び、制限時間内に、ボールを持った選手の車いすの車輪がゴールラインを越える得点になります。相手の攻撃を阻止したり防御を打破するため、車いすによるタックルが認められていて、専用の車いすは衝突に耐えられるよう、頑丈で、かつ形状に工夫がされています。1試合は8分間を1区切り(ピリオド)とし、4ピリオドまで行います。



▲チームワークで得点を狙う(画像提供東京都)

【持ち点制】この競技の特徴に「持ち点制」があります。選手の障害の程度に応じた持ち点があり、コート上の4人の持ち点の合計を8点以内とすることで、障害が軽い選手(ハイポインター)ばかりでなく、障害が重い選手(ローポインター)にも出場機会が生まれます。

【見どころ】ハイポインターの華麗な車いす操作や、相手チームの動きを阻止するローポインターの果敢なタックルなどは必見です。車いす同士がぶつかり合う激しい戦いは迫力があります。

■競技会場は国立代々木競技場です。
★8月25日(土)、スポーツセンターで行う「東京2020パラリンピックを応援しよう!2年前イベントin羽村」で、体験ができます。詳しくは、広報はむら8月1日号をご覧ください。
問合せ 東京オリンピック・パラリンピック準備室(内)345

健康

健康料理講習会

おすすめ食材でつくる!

コレステロール対策メニュー

〜脂質異常症予防〜

コレステロールに関するさまざまな疑問を解決します。おいしく食べて、健康になりましょう。

日時 9月19日(水)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 30人(先着順)

費用 300円(材料費)

持ち物 三角巾(バンダナなど)・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っている方)

※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

申込み・問合せ 8月16日(木)から、電話または直接保健センター(内)625へ

「無料(特定)健診」を日曜日に
行います!

日時 1回目:10月21日(日)午前9時～午後4時/2回目:11月18日(日)午前9時～正午

会場 保健センター



健康手帳の活用を

40歳以上の方に無料で「健康手帳」を配布しています。

特定健診やがん検診の結果、血圧・体重などの変化を記録し、健康管理に役立ててください。

配布場所 保健センター・市役所1階市民課保険係

問合せ 保健センター(内)627