

愛情ギュッとず〜っとはむら♡

# 広報 はむら

8月15日号  
令和元(2019)年

7月31日にゆとろぎで  
行われた夏休み子ども工作  
教室の様子。新聞紙などで  
すてきな海の生き物を  
作ったりん!



# 防災訓練に参加しよう!

自分や家族、地域にくらすみんなのために!

9月1日(日) 午前9時発災  
メイン会場 松林小学校

今年、松林小学校をメイン会場として、市内全域の避難所(各小・中学校) 10会場で行います。

## 防災訓練に参加しよう!

いざという時の自分や家族のために

市民一人ひとりが、災害発生時に「自らの生命は自らが守る」ための行動を考え、いざという時に必要な防災知識を家族全員で習得しましょう。

大人だけでなく、子どもも訓練に参加しましょう。今年も小学生の積極的な参加などで、地域防災力のさらなる向上を図ります。

## 今年のメイン会場 松林小学校では

- 全校児童が訓練に参加
- 福生消防署をはじめとする関係機関による、煙体験ハウスなどの体験・展示ブースの設置

荒天の場合は中止とし、午前7時に防災行政無線および羽村市メール配信サービスでお知らせします。

- 備蓄物資、防災グッズなどの展示ブースの設置
- 防災訓練前日に、自主防災組織などによる避難所生活体験訓練(宿泊訓練)を実施

## 午前9時までに緊急地震速報を放送します

午前9時までに、全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用し、緊急地震速報(訓練放送)を放送します。

その後、午前9時に震度6強の大地震が発生したと想定し、サイレンを鳴らします。

## 緊急速報メールを送信します

午前9時の発災以降に、市内にいる携帯電話・スマートフォン利用者へ緊急速報メールを送信します(NTTドコモ・au・ソフトバンク)。

緊急速報メールとは、登録の有無に関わらず、その時点で羽



村市内にいる方に対して一斉にメールを送信するサービスです。 ※緊急速報メールの対応機種や受信の設定方法は、利用している携帯電話会社の窓口やウェブサイトで確認してください。

## 羽村市メール配信サービス(災害情報)でも発災をお知らせします。

羽村市メール配信サービスは登録者のみ送信されます(登録方法は左ページをご覧ください)。

## 訓練は次のように進めます

### ①まずわが身の安全

地震が起きたら、まずシェイクアウト(※)を行います。丈夫なテーブルの下にもぐるなど「わが身」を守る行動が大切です。

### ※シェイクアウトとは

地震発生時に

- (1) 姿勢を低くする
- (2) 頭・体を守る
- (3) 揺れが収まるまでじっとする

という3つの行動をとることで、シンプルですが非常に重要な行動です。子どもから大人まで誰でもできる基本的な安全行動とされています。

### ②火の始末

身の安全を確保したら次は火の始末です。電気を切り、ガス栓などを閉めて、火を出さないための訓練をしてください。

### ③実災害を想定した避難訓練

避難の指示が出た場合や、近隣で火災が延焼し始めた時など避難が必要な場合に備え、家族で避難経路や連絡方法を確認し、一時集合場所・避難所へ避難しましょう。

### ④自主防災組織の訓練に参加

各町内会・自治会の自主防災組織では、避難途中での災害に対応する訓練をはじめ、応急救護訓練や初期消火訓練、また、災害時に支援を要する方(避難行動要支援者)への対応などの訓練を行います。





# 9月1日(日) 総合

テーマ「『自助・共助』と地域の連携」

## 羽村市メール配信サービス に登録しよう

携帯端末やパソコンに、緊急かつ特別な情報をお知らせするサービスです。

登録は無料ですが、メールの受信にかかる通信料（パケット通信料）は登録者の負担となります。

### 携帯端末からの登録手順

#### (1) メールを送る

方法① 宛先に hamura@entry.  
mail-dpt.jp を入力し<sup>から</sup>空メール（タイトル・本文未記入）を送信する。

方法② 右のQR  
コードを読み取り、新規メール<sup>から</sup>作成画面から空メールを送信する。



#### (2) 本登録用 URL をクリック

メール送信後すぐに返信される「仮登録受付メール」の本文内にある URL をクリックし、30分以内に本登録を行う。

#### (3) 受信を希望する項目を チェック

サイトポリシーを確認・同意した後に、受信したい情報（カテゴリ）を選んで登録する。

#### (4) 登録完了

登録完了メールが届けば手続き終了。

※迷惑メール対策をしている場合は、登録前に、次のアドレスからのメールを受信できるように設定してください。

✉ mail@city.hamura.tokyo.jp

問合せ 広報広聴課広報係  
☎ 339



## ペットを守れるのは 飼い主です！

平常時から、災害に備えてペットの健康管理・身元表示をしっかり行い、防災用品を用意しておきましょう。また、ペットと一緒に避難（同行避難）する避難所などを確認しましょう。

さまざまな人が共同生活を送る避難所ではルールがあります。避難所の責任者の指示に従い、決められた場所で飼い主さんが責任を持て、ペットを管理しなければなりません。

このような訓練に毎年参加し、繰り返すことで行動を覚え、自分自身の防災行動力や、家族や近所の人との助け合いの防災意識を高めましょう。

⑤外出先から帰れないことも災害時の混乱を防止するため、むやみに移動を開始せず、職場や外出先に一定期間待機しましょう。

また、安全確保後も交通機関

の混乱などから、徒歩による帰宅も想定されます。このような事態に備え、普段から歩いて帰宅する経路を確認しておきましょう。また、災害用伝言ダイヤル（☎171）や、携帯電話「災害用伝言板」の利用方法、家族や親戚などへの連絡手段を家族で話し合っておきましょう。

問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎ 207



# 8月30日(金)～9月5日(木)は防災週間

▼9月1日は防災の日です

平成30年度東京消防庁防災標語

「防災は 日頃の備えの 積み重ね」

識を共有し、地域で、いざという時に備えましょう。

大正12年9月1日、関東地方は大震災に見舞われ、壊滅的な被害を受けました。毎年この日を「防災の日」とし、この日を中心とする防災週間には、全国的に防災に関する行事が開催されます。

また、各地で地震による大きな被害が出ています。皆さん一人ひとりがもう一度身の回りで起こる災害について考えましょう。

■家具類の転倒・落下・移動防止対策をして、普段から災害に対する備えに取り組みましょう。

■屋外で強い揺れを感じた場合、高いブロック塀の倒壊などにも十分注意しましょう。

■「自らの生命は自らが守る」という「自助」の意識のもと、地震が発生した時に適切な行動が取れるように、防災訓練に積極的に参加して、防災行動力を高めましょう。

■まちぐるみで「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の意

福生消防署では、防災週間に合わせ、防災救急フェア、普通救命講習を開催します。詳しくは福生消防署まで問い合わせてください。

### ◇防災救急フェア

日時 9月7日(土)午後1時30分～4時30分

会場 福生市民会館

内容 地震体験、AED取扱体験、応急救護訓練、子ども向け消防服試着体験など

### ◇普通救命講習

日時 9月14日(土)午前9時～午後1時

会場 福生消防署

内容 心肺蘇生、AED取扱方法、止血の方法など

費用 申込時に確認してください。

定員 20人(先着順)

申込み・問合せ 9月13日(金)までに、電話で福生消防署予防課 ☎5552

10119へ



## こちら消費生活センター

光回線サービスの契約にご注意を！



### 【相談事例】

光回線を契約している会社の代理店を名乗り「新サービスです」と電話がありました。てっきり今契約している会社の新プランへの変更案内だと思いき、担当者に言われるままに、インターネットで転用承諾番号を取得して手続きをしました。後日、登録完了通知が届き、別会社と契約したことがわかりました。元の契約に戻せますか？

### 【回答】

光回線の契約は、電気通信事業法の「初期契約解除制度」の対象です。契約書面が届いた日を初日とした8日間以内であれば、違約金なく解約できます。ただし、事務手数料、工事費、すでに利用したサービスの料金は支払う必要があります。

### 【アドバイス】

平成27年2月から、NTT東日本とNTT西日本が光回線サービスの卸売りを開始しました。卸売りを受けた事業者が提供する光回線サービスを「光コラボレーション」といいます。

プロバイダーや携帯電話などのさまざまなサービスと組み合わせる消費者へ提供されており、光コラボ事業者に光回線を乗り換える(転用)手続きは、消費者本人が「転用承諾番号」を取得することが必要になります。

「光コラボレーション」は、NTT東日本などから光回線の卸売りを受けた光コラボ事業者との新たな契約です。乗り換えると、NTT東日本などの契約はなくなるので、注意が必要です。

### ※トラブルに遭わないために

- ① 契約する事業者名やサービス名、月額料金やオプションサービス、解約料などを正確に理解しましょう。
- ② 勧誘されてもすぐに契約せず、現在の契約と新しい契約の内容などを十分に比較・検討して、必要がなければきっぱり断りましょう。

問合せ 消費生活センター ☎1641

費用の記載がない場合は無料。申込みの記載がない場合は直接会場へ。



## 四季のウォークⅠ

### ▼見どころ満載のユニークな街・四ツ谷へ

20人程度のグループに分かれ、迎賓館から新国立競技場、於岩稲荷田宮神社、新宿歴史博物館など見どころ満載のユニークな都心の街・四ツ谷をウォーキングします(四ツ谷駅スタート・ゴール)。事前の申込みは不要です。

**日時** 9月29日(日)午前9時10分〜正午ごろ(荒天中止・小雨決行)  
**集合・受付** JR四ツ谷駅(赤坂口) 午前9時10分集合。受付後、随時スタート(約6kmのコース)

※直接集合場所へお越しください。

※小作駅・羽村駅の改札口にも役員がいます(小作駅午前7時55分発、羽村駅午前7時58分発の立川行きに乗車予定)。

〈参考〉往路：小作駅・羽村駅(JR青梅線・立川行き) ↓立川駅午前8時27分発(JR中央線・中央特快東京行き) ↓四ツ谷駅午前8時59分着(小作駅・羽村駅から片道720円)

**対象** 1人で歩ける方(小学生以下は保護者の同伴が必要)

**費用** 小学生以上300円、未就学児100円(保険料含む、当日集金)

※往復の交通費・昼食代などは別途個人負担です。

**服装・持ち物** 歩きやすい服装、靴、携帯電話(持っている方)、雨具、飲み物、保険証の写しなど

**共催** 羽村市教育委員会・羽村市スポーツ推進委員協議会

**問合せ** スポーツセンター ☎555-10033  
**当日連絡先** ☎080-4325-1295 (スポーツ推進課・午前6時〜)

## はむら家族「愛情はむら」プロジェクト「J&Mはむら」〜東京で子育てしやすいまち〜



愛情はむら

羽村市で子育てを楽しんでいる「はむら家族」に登場していただいています。今回は「大山さんファミリー」です。

**撮影場所** 阿蘇神社

### 陽子さん(ママ)から一言

アメリカでの生活を経て、私の故郷である羽村へ戻ってきました。都心からさほど遠くないのに自然も豊かで、保育施設も充実しています。娘たちの七五三や初詣でお参りした阿蘇神社は、日本の歴史と文化を感じられる場所です。夜に訪れてみると、たくさんのホタルが飛び交っていました。こんな体験ができる羽村の良さをもっと知ってもらえたらと思います。

※「東京で子育てしやすいまち」羽村市の魅力やはむら家族の写真・コメントを市公式PRサイトで公開中！「愛情はむら」で検索してください。

**問合せ** シティプロモーション推進課 ☎399

時〜正午)

※羽村市メール配信サービスに登録すると、中止の際にメールを配信します。



▲羽村市メール配信サービスQRコード

## 図書館三分室の開室時間を変更します

9月〜12月の4か月間、火曜日と金曜日の開室時間を変更します。分室をより多くの方に利用していただくための利用動向の把握が目的です。ご理解・ご協力をお願いします。なお、来年1月以降については改めてお知らせします。

**期間** 9月3日(火)〜12月28日(土)

### 変更後の開室時間

▼火曜日・金曜日：午前10時〜午後2時

▼水曜日・土曜日：午後1時〜5時

**休室日** 日曜日、月曜日、木曜日、祝日、館内整理日

**分室** 加美分室(羽加美3-10-12加美会館内) / 富士見平分室(富士見平1-18) / 川崎分室(川崎4-2-4)

**問合せ** 図書館 ☎554-2280

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時です。





# 羽村駅周辺でも「はむらCity Wi-Fi」が使えます

問合せ 企画政策課⑨315



市では、多摩ケーブルネットワーク株式会社と「地域広帯域移動無線アクセスシステム（地域 BWA システム）の整備および公共サービスに関する協定」を締結し、高速データ通信システムを活用した「Wi-Fi の利用環境の整備」などを進めてきました。

小作駅周辺での利用に引き続き、7月27日から、羽村駅周辺でも「はむらCity Wi-Fi」を開始しました。ぜひ、活用してください。

## 利用上の注意

- ★利用の際は各個人が所有するスマートフォンなどの個人認証手続きが必要です。
- ★個人認証の期間は1日です。利用の際には、毎日認証手続きが必要です。

小作駅でも使えるりん♪



## ■はむらCity Wi-Fi 利用方法■

- [1] 羽村駅・小作駅周辺で、スマートフォンなどでWi-Fi ネットワーク「Hamura\_City\_Free\_Wi-Fi」に接続します。
- [2] ブラウザを立ち上げ「インターネットに接続」をタップします。
- [3] 「利用規約ページ」が表示されるので、利用規約を確認します。
- [4] 認証手続きを行います（認証手続きは複数の方法から選ぶことができます）。
- [5] 認証確認後に、インターネットへ接続されます。

## ●はむらCity Wi-Fi 概要●

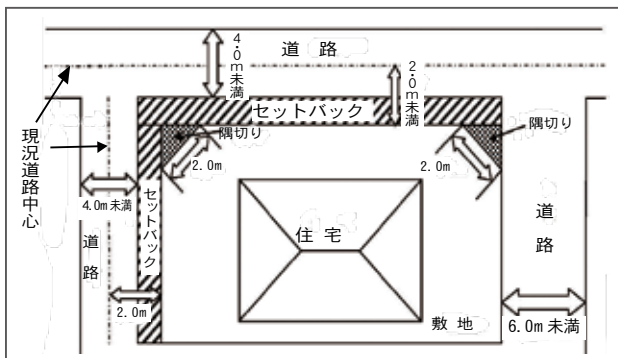
利用範囲	羽村駅・小作駅周辺（改札・駅ホーム周辺、東口・西口周辺）
利用時間	1回60分（1日4回まで接続可能）
同時アクセス数	500回線（羽村駅・小作駅合計）
利用料金	無料
対応言語	日本語、英語、中国語（繁体・簡体）、韓国語、スペイン語



## セットバック・隅切り設置による道路整備にご協力をお願いします

建築基準法では、幅が4m未満の狭い道路に接して建物を新築する場合、道路との境界線が道路の中心から2mになるまでセットバックしなければならいとされています。また、東京都建築安全条例では、幅がそれぞれ6m未満の道路が交わる角地に建物を建築する場合、交わるポイントを頂点とする底辺2mの二等辺三角形となるよう隅切りを設けなければならいとされています。

- ▼**セットバック** 道路に接している敷地で、道路の境界線を後退させること
- ▼**隅切り** 道路と道路が交差する部分の敷地の角を切り取ること



▲セットバックと隅切りの決まり

- 市に提供していただいた場合
- ▼道路用地の舗装・管理は市が行います。
- ▼固定資産税などの減免および非課税になる制度があります。詳しくは、問い合わせてください。
- ※詳しくは、問い合わせてください。
- 問合せ 道路の整備に関すること…土木課道路管理係⑨294 / 税金に関すること…課税課資産税係⑨158

費用の記載がない場合は無料。申込みの記載がない場合は直接会場へ。

# 羽村市富士見霊園墓地の使用者を募集します

問合せ 生活環境課④204

## ■募集する墓地

申込区分		募集数	墓地使用料
区画墓地	1.0 m <sup>2</sup>	17 区画	120,000 円
	1.5 m <sup>2</sup>	11 区画	180,000 円
合葬式墓地	納骨壇	1 体用	140,000 円
		2 体用	280,000 円

※区画墓地では、墓石のデザインは自由ですが、墓碑の高さ（2m以内）などの制限があります。

## ■申込資格

申込者が次のすべてに該当する場合に申込みができます。

居住要件	申込者本人が平成 28 年 4 月 1 日以前から申込日現在まで継続して羽村市に住民登録をして居住していること。
遺骨の状態	現に納骨すべき遺骨があり、墓地がないためまだ一度も納骨したことがないこと（改葬した遺骨は除く）。 ※【納骨壇】2 体用は、遺骨 1 体と申込者本人の生前柩として申込可能
申込遺骨の * 祭祀の 主宰者	申込者本人であるか、申込者あるいは申込遺骨との続柄が次の「申込者と申込遺骨との続柄」に該当する方で、区画墓地は墓地の承継ができる方であること。合葬式墓地は申込遺骨の祭祀を承継する方がいない、またはいなくなる見込みであること。
申込者と 申込遺骨の 続柄	次のいずれかに該当すること。 ①配偶者（夫または妻） ②直系血族の祖父母・父母・子・孫 ③養父母・養子 ※合葬式墓地…①～③および兄弟姉妹およびその配偶者、伯父・叔父・伯母・叔母およびその配偶者、従兄弟、従姉妹、義父母（配偶者の死別後も姻族関係を継続している場合に限る）。
その他	区画墓地は、使用許可証交付後、6 か月以内に墓石等埋蔵施設を設置することができること。合葬式墓地は、墓地使用許可日から 1 か月以内に納骨できること。  平成 28 年度～令和元年度の各市税や介護保険料、後期高齢者医療保険料に滞納がないこと。

### \* 「祭祀の主宰者」とは

死亡者の親族の合意のもとに、葬儀の喪主または法事の施主を務めるなど、現在、申込遺骨を守り、かつ、将来にわたって遺骨および墓所を守り、管理していく立場にある方

## 申込みのしおり配布

配布期間 8月15日(木)～9月11日(水)  
配布場所 市役所2階生活環境課(土・日曜日  
は1階案内で配布)

## 申込み・決定方法など

申込み 8月15日(木)～9月11日(水)に「申込みのしおり」に添付の申込書に記入・押印し、直

接生活環境課へ（電話・郵送などでの申込みは不可）

※申込時に資格要件の確認を行います。

※申込資格のある方1人につき、1通1か所のみ申し込むことができます。

決定方法 9月13日(金)午前10時から、市役所4階大会議室Aで公開抽選を行います。

※抽選結果は申込者全員に通知します。

書類審査 当選者は、書類審査を行うため、関係書類の提出が必要です。

※詳しくは、募集案内「申込みのしおり」または市公式サイトをご覧ください。

## 公募数に満たない場合

応募者が公募数に満たないときは、市公式サイトに掲載し、その後、先着順で申請を受け付けます。

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時です。

## 1歳児教室

### 「1歳ちゃん♪集まれ〜!」

1歳児の特徴、生活リズム、卒乳、1歳からの食事、遊び方、事故予防などについて話します。

**日時** 8月27日(火)午前10時〜正午

※10時から順番に身長・体重を測り、手型・足型をとります。

※教室は10時30分開始です。

**会場** 保健センター

**対象** 市内在住の1歳から1歳2か月になるお子さんとその保護者

※初めて参加する方に限ります。

※対象のお子さんのみ参加できません。兄弟姉妹などの参加はできません。

**定員** 20人(先着順)

**持ち物** 母子健康手帳

**申込み・問合せ** 電話または直接子育て相談課相談係(保健センター内) ☎693へ



## あそびのポケット

児童館の遊びクリエイターと一緒に体操や手遊び・工作などをして遊びます。

日程	会場
9月11日(水)	西児童館
9月24日(火)	東児童館
9月26日(木)	中央児童館

**対象** 満2歳以上の幼児とその保護者

※時間は各日午前11時〜11時40分

※時間は各日午前11時〜11時40分

## いぐまひろば

親子で一緒に楽しみながら、子ども同士で友だちを作ったり、親同士の交流を図ることもできます。

日程	会場
9月5日(木)	中央児童館
9月17日(火)	東児童館
9月18日(水)	西児童館

**対象** 9か月〜2歳未満の乳幼児とその保護者

※時間は各日午前10時30分〜11時10分

## わんわんひろば

手遊びや歌・体操を通して親子の触れ合いを楽しみながら、子育て仲間を作りませんか

**日時** 9月12日(木)午前10時30分

〜11時10分

**会場** 中央児童館

**対象** 8か月までの乳児とその保護者

## あそびのポケット・いぐまひろば・わんわんひろばの問合せ

中央児童館 ☎554-4552  
西児童館 ☎554-7578  
東児童館 ☎570-7751

## フッ素イオン導入

歯にフッ素イオンをしみ込ませてむし歯になりにくくします。

※申込用紙のない方は、当日保健センターで記入してください。

※必ず保護者同伴で、直接会場までお越しください。

※駐車場に限りがあります。なるべく徒歩か自転車でお越しください。

**日時** 9月5日(木)、7日(土)、9日(月)〜12日(木)各日午前9時15分〜10時30分

※9月7日(土)は、小学生が対象となり混雑が予想されます。

**会場** 保健センター

**対象** 市内在住で令和元年9月30日現在、満3歳〜小学校3年生のお子さん

**持ち物** よだれ用のタオル、洗濯バサミ1個、申込用紙

**問合せ** 保健センター ☎623

## 児童扶養手当などの現況届の提出を忘れずに

児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成、特別児童扶養手当を受給している方へ、現況届を送付しました。まだ提出していない方は提出してください。

※現況届の提出がないと、資格継続の審査ができないため、手当の支給や医療証の発行ができません。

**問合せ** 子育て支援課支援係 ☎237





## 講座

### 初心者講座「アレンジ自在！多肉植物寄せ植え講座」



かわいらしく、その手軽さが人気を集めている多肉植物を寄せ植えして、世界で一つ自分だけのアレンジを楽しめます。

多肉植物の種類や管理の仕方、寄せ植えのコツをお伝えします。

**日時** 9月14日(土)・21日(土)各日午後2時～4時

**会場** ゆとろぎ3階創作室1

**対象** 市内在住・在勤・在学の小学生以上で2日間とも参加できる方

**定員** 15人(申込多数の場合は抽選)

**費用** 1000円(材料費、全2回分)

**講師** 橋爪葉子さん(日本多肉クラフト協会所属)

**申込み** 9月2日(月)の午後5時までに、電話、ファクス、Eメールまたは直接生涯学習総務課生涯学習推進係(☎363へ FAX 578-0131

☐ s703000@city.hamura.tokyo.jp

※ファクス、Eメールで申し込む場合は、件名に「初心者講座」と記入し、「氏名・住所・電話番号」を記載してください。

### からだにやさしい塩のとりかた講座 ～高血圧予防～

「高血圧でなければ塩分は気にしなくてもいい?」「暑い日は塩を多くとったほうがいい?」「薄味が気にならない減塩の方法は?」など、健康と塩の関係を解説します。講座の後、調理実習も行います。

**日時** 9月18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・在勤・在学の方

**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、ハンカチ、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** 8月16日(金)から、電話または直接保健センター(☎625へ

## オリ・パラ通信 29 スケートボード



東京2020オリンピック全33競技の中の追加競技紹介第3弾は「スケートボード」です。

### スケートボード

前後に車輪がついた板に乗り、ジャンプ、空中動作、回転などの技を行う競技です。1940年代のアメリカ西海岸で木の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりとされています。1950年代に入り売り出された木の板にゴム製の車輪がついたオモチャが、現在のスケートボードの原型とされています。



手すり、縁石やベンチ、壁や坂道などに似せた直線的な構造物を配置したコースで行われ、構造物を使いながら技を練り出します。手すりなどを飛び越える際に、スケートボードが足から離れてクルクルと複雑に回転し、それに再び乗るような、バランスコントロールが難しい技ほど難易度が高くなります。

### パーク

大きな皿や深いお椀をいくつも組み合わせたような、複雑な形をした窪地状のコースで行われます。直線的なストリートに対して、パークは曲線的な形状となります。曲線的な窪地の底から垂直に近い傾斜を一気に駆け上がり空中へ飛び出す「エアトリック」が特徴です。スリリングな格好良さを披露できるかが見どころです。

■競技会場：有明アーバンスポーツパーク

問合せ 東京オリンピック・パラリンピック準備室(☎345

### ストリート

街なかにあるような階段や

「ストリート」と「パーク」の2種目があり、男女別に競技を行います。両種目とも難易度、メイク率(技の成功率)、ルーティーン(技の組み合わせの見せ方)、スピード、オリジナリティなどを総合的に評価する採点競技です。

問合せ 東京オリンピック・パラリンピック準備室(☎345

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

健康

「特定健診（集団健診）」を日曜日に実施します！

平日に特定健康診査を受診できない方を対象に、日曜日に集団健診を行います。今年度から、大腸がん検診も一緒に受けられます。

日時

▼1回目：10月20日(日)午前9時～午後4時

▼2回目：11月17日(日)午前9時～正午

会場 保健センター

対象

(1) 特定健診：次の条件すべてに該当する方

①今年度、羽村市特定健康診査受診券が送付されている方で、受診日現在、羽村市国民健康保険に加入している方

②受診日現在、40歳以上74歳以下の方（今年度40歳になる方も対象）

③今年度、特定健康診査を受診していない方

(2) 大腸がん検診：(1)を受ける方で、希望する方（40歳以上）

定員 (1)200人（各日100人）

(2)140人（各日70人）（先着順）

申込み・問合せ 1回目：8月16日(金)

30歳・35歳健康診査（集団健診）を日曜日に実施します！

9月17日(火)、2回目：8月16日(金)～10月15日(火)に、電話または直接保健センター☎623～627へ

日時 10月20日(日)午前9時～午後4時

会場 保健センター

対象 次の条件すべてに該当する方

①市内在住の方

②令和元年度内に30歳または35歳になる方（平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方または昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方）

③職場などで健康診査を受診する機会がない方

定員 50人（先着順）

申込み・問合せ 8月16日(金)～9月17日(火)に、電話または直接保健センター☎623～627へ

集団健康診査の共通事項

※健診の内容は市内医療機関で実施しているものと同じです。

※妊産婦の方は受診できません。

※時間の指定はできません。後日、健診時間を指定して個人通知します。

健診にかかる時間は1時間程度です。

※定員に満たない場合は締切後も受け付けます。お問い合わせください。

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☎626



▲健康手帳

令和元年度羽村市市民提案型協働事業

地域の多世代交流 子どもの集い場

折り紙などの遊びや食事など、地域の子どもたちと高齢の方の世代間交流を通じ、子どもの見守りや高齢の方の生きがづくり、地域の活性化につなげていきます。

※本イベントで提供する食事は食物アレルギー対応していません。  
※未就学児の場合は保護者の付添いが必要です。

日時 9月14日(土) 正午～午後3時

会場 よりみちサロンふじみ（富士見平 1-4-1 コーポ松沢 103）

対象 小学生以下の子ども、高齢の方、付添いの方、子どもの好きな方

定員 30人（先着順） 費用 200円（食事代）

主催 よりみちサロンふじみ（高齢の方などに居場所を提供し、交流活動の支援をしている団体です。）

申込み 8月15日(木)～9月10日(火)に、電話または直接地域振興課市民活動センター係☎631へ

問合せ よりみちサロンふじみ☎070-5517-6423

★この事業は、よりみちサロンふじみと羽村市との協働事業です。



## 健康なんでも相談

体や心の健康に関する相談に応じます。特定健診の結果が気になる方も、利用してください。

**受付日時** 原則毎月第2・4木曜日(祝日を除く)の午後1時30分〜3時

**会場** 保健センター

**相談員** 保健師・管理栄養士

※直接会場へお越しください。

**問合せ** 保健センター☎626

## 羽村市使用料等審議会委員の募集

公共施設使用料などへの消費税上げ分の転嫁や利用者負担の適正化について審議していただくため、使用料等審議会の市民公募委員を募集します。

**応募資格** 市内在住・在勤・在学の18

歳以上の方

**募集人員** 2人

**任期** 10月〜12月(予定)

**開催日時** 平日夜間2時間を予定(全

5回程度)

**報酬(月額)** 9000円

**応募方法** 8月30日(金)午後5時(必

着)までに、公共施設を利用する市

民と利用しない市民との公平性、消

費税引上げ分の転嫁、コストと使用

料のバランスなど、「公共施設使用

料における利用者負担のあり方について」の考えと応募動機を800字程度の作文にまとめ、「住所・氏名・年齢・職業・電話番号」を記入し、郵送、Eメールまたは直接応募先へ

※現在、市のほかの審議会・懇談会などの委員の方は、応募することができません。

※応募作文の様式は問いません。作文の内容を審査し、委員を選考します。

作文は非公開とし、選考後返却します。

※選考結果は、応募者各人にお知らせします。選考内容に関する問合せには答えられません。

**応募先・問合せ** 財政課☎319

〒205-8601(所在地記載不要)

☐ s102500 @ city.hamura.tokyo.jp

## ◇注射針は市では収集・処理できません◇



▲排出された注射針

燃やせないごみとして大量の注射針が排出されました。

使用済み注射針を燃やせないごみ袋などで排出すると、二次感染など事故の原因となり大変危険です。使用済み注射針は市の収集には排出しないでください。

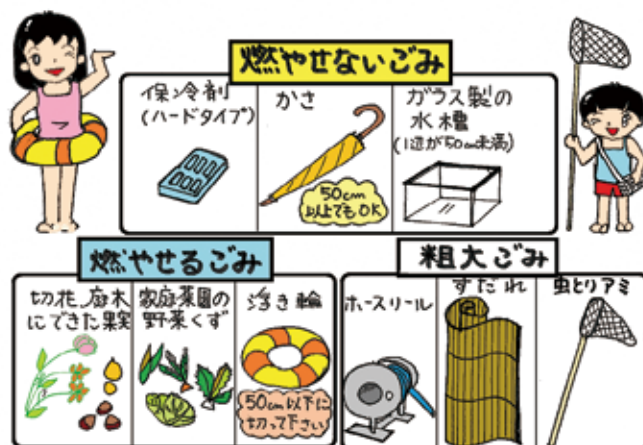
羽村市薬剤師会並びに東京都薬剤師会では加盟薬局で使用済み注射針を回収しています。不明な場合は、まず処方された医療機関や薬局に問い合わせてください。

※使用済み注射針の回収を行っている薬局は市公式サイトで確認してください。

問合せ 生活環境課☎204・205

リサちゃんといくちゅん 夏!! 特集  
 <夏に問合せが多くなる、  
 ごみの出し方!の巻>

問合せ 生活環境課☎204



※粗大ごみ...50cm以上のもの

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

## 令和元年度 介護予防リーダー新任育成研修

高齢の方がいつまでも元気で若々しくいられるよう、市内の地域会館などで「まいまい健康教室」が開催されています。この教室には介護予防リーダーがボランティアとして運営に携わっています。

この活動を拡げるために新規の介護予防リーダーを養成します。

**※まいまい健康教室** 高齢の方を対象に、週1回1時間程度、筋力トレーニングや認知症予防に役立つ簡単な脳トレを行う教室です。

**研修期間** 9月25日(水)～12月11日(水) (全12回) 各回午前9時30分～11時30分

**研修会場** コミュニティセンター地下機能回復訓練室など

**対象** 市内在住で、研修終了後にま  
いまい健康教室で介護予防リー  
ダーとして活動できる方

**定員** 15人(先着順)

**持ち物** 筆記用具、飲み物、タオルなど

**研修内容**  
・介護予防やロコモティブシンドローム予防について

・口腔機能向上や認知症予防に関する  
こと

- ・運動リスクとセルフケア
  - ・運動指導の講義や実技
  - ・まいまい健康教室の見学
  - ・運動指導上の注意点 など
- 申込み・問合せ** 8月19日(月)から、電話または直接高齢福祉介護課介護予防・地域支援係☎456へ

## 推薦してください 青少年健全育成成功者および 模範青少年など

11月9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、PTA、青少年育成団体からの推薦が必要です。該当する方または、該当する方を知っている方は、各団体に申し出てください。

**表彰対象** 市内在住・在勤・在学の方

**表彰基準**

◆次のいずれかの活動に5年以上従事した18歳以上の方

① 青少年および青少年団体の指導育成活動

② 青少年を取り巻く社会環境浄化活動

③ 青少年の健全育成活動



## コンビニ・自動交付機での 証明書の交付を一時停止します

システムメンテナンスのため、コンビニ・自動交付機での交付を一時停止します。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

### コンビニで証明書が交付できない日

▼ 9月6日(金)午後1時～11時

※戸籍謄本・抄本が交付できません。

▼ 9月12日(木)午後1時～11時

▼ 9月20日(金)午前6時30分～午後11時(終日停止)

▼ 9月26日(木)午後1時～5時

▼ 9月30日(月)午後9時～11時

※住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本、課税(非課税)証明書が交付できません。

### 自動交付機で証明書が交付できない日

▼ 9月6日(金)午後1時～9時

▼ 9月20日(金)午前8時30分～午後9時(終日停止)

※戸籍謄本・抄本が交付できません。

問合せ 市民課受付係☎122

**◆模範青少年または模範青少年団体**  
◇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31年4月1日現在、活動年数は令和元年9月1日現在です。

**推薦期限** 8月30日(金)

※表彰者は、選考委員会で審査して決定します。

問合せ 児童青少年課☎263

## マイナンバーカードを取得しましょう

申請に関する詳しい情報は、地方公共団体情報システム機構のマイナンバーカード総合サイトで確認してください。

## 自動交付機、まどうけ交付機の終了

9月30日(月)で自動交付機、まどうけ交付機での証明書交付は終了となります。



日 日時 期 期日 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 内 内容  
講 講師 主 主催 共 共催 受 受付 資 応募・申込資格 申 申込み 問 問合せ

## 官公署などから

### 日本語支援ボランティア入門講座

日本語を母国語としない方への日本語学習支援ボランティアの入門講座です。知識、経験、外国語が話せるかなどは問いません。日本語に関する文法や教え方などを指導します。

**日** 9月7日(土)午後1時～3時  
**会** 福祉センター2階中会議室  
**対** 日本語支援ボランティアに関心のある方 **定** 20人(先着順)  
**費** 100円(資料代) **持** 筆記用具  
**主** 羽村日本語学習会 **後** 羽村市・羽村市社会福祉協議会  
**申・問** 事前に、電話、Eメールまたは直接地域振興課市民活動センター係☎632へ

☐s107000@city.hamura.tokyo.jp

### カラダも頭も活性化！長生きレッスン

スクワットなど簡単に効果的な筋トレの方法や、さまざまなシニア向けプログラムを体験します。

**期** 9月14日(土)～令和2年1月末(全10回) **第1回** 9月14日(土)午前9時30分～11時30分(2回目以降ははむすぽへ問い合わせてください) **会** スポーツセンター会議室ほか **対** 60歳以上で医師に運動を禁止されていない方 **定** 40人(先着順) **費** 500円(はむすぽ会員は無料) **持** 動きやすい服装

**申・問** 9月3日(火)午後3時から、電話または直接(一社)はむら総合型スポーツクラブはむすぽへ☎519-5712

### キャッシュレス・消費者還元事業説明会

10月から実施されるポイント還元事業のキャッシュレス支払いのためには、対象店舗がキャッシュレス決済を導入していることが必要です。国で実施している中小・小規模事業者を対象としたキャッシュレス決済の導入支援制度の内容説明と決済端末の体験などを行います。

**日** 8月27日(火)午後2時～3時40分 **会** 産業福祉センター2階iホール

**問** ポイント還元事務局☎03-6263-8620

### 全国労働衛生週間説明会

**日** 9月6日(金)午後2時～4時30分 **会** ゆとろぎ小ホール **定** 200人(先着順) **内** 全国労働衛生週間の実施要綱などについて **講** 青梅労働基準監督署安全衛生課長など

**申・問** 8月16日(金)午前8時30分から、電話で羽村市商工会へ☎555-6211

### 「子どもの人権110番」強化週間(電話相談)

虐待やいじめなど、子どもの人権相談です。小さなことでも遠慮せず相談してください。

**日** 8月29日(木)～9月4日(水)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)  
**☎** 0120-007-110

※強化週間以外も、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分に相談に応じています。

**問** 東京法務局人権擁護部第二課☎03-5213-1234 ☎2513

### 問合せ

環境保全課☎227

- 問** エコ皆さんも身近な環境を守るためにしっかりと勉強していきましようね。
- 答**
- ① **×** リソースは「資源」という意味。正解は、リデュース(減らす)、リユース(繰り返し使う)、リサイクル(再利用)。
  - ② **○** ポーランドで開催され、平成27年のCOP21で採択された「パリ協定」を実施していくためのルールが採択されました。
  - ③ **×** 先進国の温室効果ガス排出量について、法的拘束力のある数値目標を各国ごとに取り決めたもの。

- クール** 難しいクイズも多かつたけど、参加者はどんどん正解していたよ。
- エコ** 皆さんも身近な環境を守るためにしっかりと勉強していきましようね。
- クール** エコちゃん、いっぱい勉強してきたね。
- エコ** もちろんです。皆さんも一緒に考えてみてください。
- ×クイズ**
- ① 資源の有効活用の考え方である3Rとは、リデュース、リソース、リサイクルである。
  - ② 昨年12月に、地球温暖化対策を話し合った国連の会議「COP24」が開催された国はポーランドである。
  - ③ 京都議定書とは、京都の観光地を集めた書である。



第52回  
羽村市環境フェスティバルで  
環境について学びました



特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です

※情報アラカルトは、14 ページから右へ読み進めてください。

### ゆとろぎ健康講座 「快眠でストレスケア」

快眠が人間の身体に与える好影響について理解し、ストレスへの対処法を学びます。

**日** 9月29日(日)午後2～4時 **会** ゆとろぎ2階講座室1 **定** 50人 (先着順) **持** 筆記用具 **講** 永松俊哉さん (山野美容芸術短期大学教授、(公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所元所長) **申** 8月16日(金) (市外の方は8月23日(金)) から (祝日以外の月曜日を除く) の午前9時～午後8時に、電話または直接ゆとろぎへ



▲永松俊哉さん

※電子申請サー

ビスでも受け付けます。

### ゆとろぎ市民講座 「皇室のお姿」

日頃知ることの少ない皇室の様子を元侍従から幅広い観点で伺います。

**日** 9月23日(月・祝) 午前10時～正午 **会** ゆとろぎ地下レセプションホール **定** 70人 (先着順) **持** 筆記用具 **講** 竹元正美さん (元東宮侍従、元ウルグアイ大使) **申** 8月16日(金) (市外の方は8月23日(金)) から (祝日



▲竹元正美さん

以外の月曜日を除く) の午前9時～午後8時に、電話または直接ゆとろぎへ  
※電子申請サービスでも受け付けます。

▶ ゆとろぎ講座電子申請サービスQRコード



### スイミングセンター (月曜休館) ☎ 579-3210

#### アクアビクス

水の特性を生かし音楽に合わせて水の中で楽しく体を動かします。泳げなくても大丈夫。

**日** 9月～12月の第2・第4木曜日 (12月26日(木)を除く) 午後3時～3時50分 **対** 16歳以上 **定** 35人 (先着順) **費** (1回) 400円 (市外の方600円)

※券売機でプール2時間券を購入。回数券の場合は2時間分  
※アクアビクスの参加時間を含め、プール2時間利用可能

**持** 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、100円玉 (ロッカー代・リターン式) **申** 当日午後1時50分～2時50分にプール受付へ

#### スキルアップレッスン タイムトライアルレッスン

**期** 9月の毎週土曜日

#### ■スキルアップレッスン

**対** クロールや平泳ぎ、バタフライで25m泳げるようになりたい小学生 **時間** 午後4時～4時50分 (クロール、平泳ぎ)、午後5時～5時50分 (バタフライ、背泳ぎ)

#### ■タイムトライアルレッスン

**対** 水泳大会で好成绩・好タイムを目指している小学生以上の方。4種目のうち1種目でも25m以上泳ぐことができれば参加可能 **時間** 午後6時～6時50分 (4種目)

#### ■共通事項

**定** 5人 (先着順) **費** スキルアップレッスン4,000円 (全4回) / タイムトライアルレッスン4,800円 (全4回) **持** 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、100円玉 (ロッカー代・リターン式)

**申** 8月31日(土)～9月6日(日)

月2日(月)を除く) の午前9時～午後8時50分に直接スイミングセンターへ

※休まず通った方には2時間プール無料チケットプレゼント!

※小学生は午後5時以降、中学生は午後7時以降、16歳以上の保護者の送迎が必要です。

#### トレーニングルーム プログラム

**日** グループ自重トレーニング (毎週木) 午前11時～正午 / ミニボールピラティス (毎週金) 午前9時30分～10時30分 **会** 会議室 **対** 中学生以上 **定** 20人 (先着順) **費** (1回) 800円 **持** 運動できる服装、タオル、飲み物、

★グループ自重トレーニング… 様々な体幹ポーズで体全体のバランスを強化し、怪我の予防・体の軸づくりをします。

★ミニボールピラティス… インナーマッスル (深層筋) を鍛え、骨盤・背骨の歪みを整えて新陳代謝を促進します。

**申** 当日2階サウナ受付へ

### 郷土博物館 (月曜休館) ☎ 558-2561

土壁、土間などの修理工事のため旧下田家住宅内部が見学できなくなります

**期** 8月27日(火)～12月28日(土)  
※中庭から工事の様子を見学することができます。



▲旧下田家住宅

※情報アラカルトは、14 ページから右へ読み進めてください。

申込みの記載のない場合は直接会場へお越しください。費用の記載のない場合は無料です。



## 情報アラカルト

暮らしに役立つ情報をお届けします

### 暮らし

#### 国民健康保険被保険者証の更新

国民健康保険被保険者証（保険証）は2年ごとに更新します。

現在の保険証は9月30日(月)で期限が切れます。新しい保険証は、9月中旬に、世帯主あてに家族全員分を簡易書留郵便※で郵送します。

※転送扱いとはなりませんのでご注意ください。

問 市民課保険係 ⑨125

#### 新しい(障)受給者証を送付します

9月1日(日)から受給者証が新しくなります。該当者には新しい受給者証を8月末までに送付します。有効期限(8月31日)の過ぎた受給者証は、障害福祉課へ返却してください。

また、保険証が変更になったり、転出などで資格がなくなった場合などは、障害福祉課へ連絡してください。

#### ■心身障害者医療費助成制度(障)とは

身体障害者手帳1・2級の方(内部障害を含んだ手帳については1～3級)、愛の手帳1・2度の方、精神障害者保健福祉手帳1級の方を対象とした医療費助成制度

※所得や年齢によっては対象外となる場合があります。

問 障害福祉課障害福祉係 ⑨173

#### 指定難病に係る医療費等助成制度の対象疾病(指定難病)が追加されます

7月1日から難病医療費助成

制度に新たに2疾病が加わり、333疾病となりました。

難病医療費助成を受けるためには申請が必要です。制度の内容や手続きについて詳しくは問い合わせてください。

問 東京都福祉保健局疾病対策課コールセンター ☎ 03-5320-4004 / 障害福祉課障害福祉係 ⑨174

## 防災

#### ヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しました

羽村市とヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」を7月10日に締結しました。

今回の協定により、地震や豪雨・洪水などの災害情報を正確・迅速に周知できるようになり、より充実した情報伝達体制を整えることができます。

問 防災安全課防災・危機管理係 ⑨211

#### 全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を行います

Jアラートは、緊急地震速報や気象警報、弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から直接住民に対し瞬時に伝達するシステムです。このシステムの全国一斉情報伝達試験を行います。

日 8月28日(水)午前11時ごろ

当日は、市内の防災行政無線のスピーカーから、事前のお知らせの放送の後、チャイム※と「これは、テストです」という内容の試験放送が流れます。訓練ですのでお間違いのないよう、お願いします。

※チャイム：実際のサイレン音

ではなく、試験放送を始めることをお知らせするための音です。

問 防災安全課防災・危機管理係 ⑨211

## 施設から

### ゆとろぎ

(月曜休館) ☎ 570-0707

#### 第78回ゆとろぎサロンコンサート「夜空」



▲高橋路子さん

マリンバとピアノの共演をお楽しみください。

日 9月1日(日)正午～午後0時45分 会 ゆとろぎ3階創作室1

出演 高橋路子さん(マリンバ)、山下やよいさん(ピアノ) 曲目 フライ・ミー・トゥー・ザ・ムーン、木星、カルメン組曲ほか

共 羽村市文化協会、羽村市教育委員会、羽村市音楽連盟 協力 ゆとろぎ協働事業運営市民の会

#### 第5回文化サークル体験教室と紹介

日 9月1日(日)午後1時～4時 会 ゆとろぎ3階創作室1、創作室2 内 体験教室「玉すだれ」

午後1時～2時・「ニット」午後2時～4時…創作室1 / 「詩吟」午後1時～3時…創作室2 ※他に絵画、書道、陶芸、華道、合唱、器楽、舞踊など文化サークルの相談、紹介をします。

共 羽村市教育委員会、羽村市文化協会

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。



## ～子どもの施設から～

ひがしじどうがん  
**東児童館**

☎ 570-7751 (木)休館日

### ■「わくわくキッズまつり」

おみこしフッショイ！！年に一度のおまつりだあ～！みんなで来てね！楽しいよ！！

**日時** 9月8日(日)午前10時～正午（お昼の12時）、午後1時～3時

※正午～午後1時はお休みです。

**内容** プラバン、なんでもすくい、工作、ゲーム、くじ、「おもちゃ病院ねじまわし」コーナー

**フードチケット** 1人100円（180枚限定）

**チケット販売** 8月17日(土)～9月6日(金)に、3つの児童館で売ります。

※チケットがなくなったら終わりです。売り切れなかった場合は、当日東児童館で売ります。

※フード以外は無料で遊べます。

※前日は準備のため東児童館は正午までです。当日の開館時間は午前10時～午後3時です。

にしじどうがん

**西児童館**

☎ 554-7578 (火)休館日

### ■手作り教室「ガチャガチャマシーンをつくらう！」



段ボールでガチャガチャマシーンができちゃうよ！

**日時** 9月7日(土)午前10時～正午

**対象** 羽村市に住んでいる小学生～18歳

**定員** 20人（先着順）

**参加費** 90円

**持ち物** ハンカチ、上履き、飲み物（お茶）、参加費

**申込み** 8月19日(月)～9月5日(木)の午前9時～午後5時に、自分で西児童館に電話するか来てください。

### ■おばけやしき

西児童館のおばけやしきです。涼しくなろう！



もうしこ 申込みのないものは当日、直接会場へ来てね  
ひょうが 費用が書いていないものは無料です

**日時** 8月22日(木)午後1時30分～2時30分

**対象** 小学生～18歳

**定員** 50組（先着順）

ちゅうおうじどうがん

**中央児童館**

☎ 554-4552 (金)休館日

### ■昼間の月観測会・ファミリー天体観測会 【昼間の月観測会】

**日時** 9月13日(金)午後4時～4時30分

### 【ファミリー天体観測会】

**日時** 9月13日(金)午後7時～8時

※中学生までの子どもは、大人と一緒に来てください。

※休館日ですが「中秋の名月」のため観測会のみ行います。

### 【共通】

**対象** 小学生～18歳

としよがん

**図書館**

☎ 554-2280 (月)休館日

### ■おはなし会

#### ◆本館 幼児向け

本の読み聞かせや手遊びなどをします。

**日時** 9月14日(土)午前11時から

パネルシアター「みかづきちゃんてをつなご」

#### ◆川崎分室ミニおはなし会

**日時** 8月21日(水)午後3時から

絵本「大だこマストンとかいぞくせんのためから」などの読み聞かせをします。

**ゆとろぎ**

☎ 570-0707 (月)休館日

### ■子ども映画会

**日時** 9月8日(日)午前10時30分～11時30分

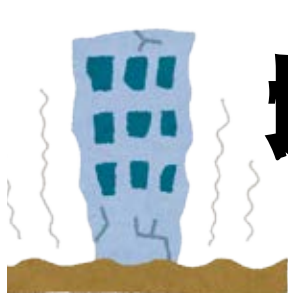
**会場** 小ホール

**上映作品** セロ弾きのゴーシュ／貧乏神と福の神／ピコリーノの冒険「のらいぬのარიロード」

**企画・運営** はむら 16 ミリ映像研究会

# 子どものページ

## みんな知ってる？



# 地震

のこと！

今回は地震について説明するよ！みんなも地震のことを知って、地震が起きたときに何ができるか、考えてみよう！

問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎ 207



## 地震はどうして起こるの？

地球の表面には、何枚ものかたい板がパズルのようにしきつめられています。この板のことを「プレート」といいます。このプレート同士がぶつかり合ったり、しずみこんだりすることで、地面が動き、地震が起きます。

地震が起きると、山がくずれたり、建物がたおれて火事になったりして、大きな被害が出ることがあります。また、地震の「ゆれ」が海に伝わり、海から近い場所では、津波がおそってくることもあります。

## 地震が起きたらまず自分の安全

家にいるときも、学校などにいるときも自分の身を守ることが大切です。そのために、まずは次のことをしましょう。

### ①しゃがむ！

まず、体を低くします。

### ②頭・体を守る！

机の下にもぐる、防災頭巾や枕で頭をおおうなど、落ちてくるものやたおれてくるものから頭や体を守ります。

### ③じっとする！

ゆれがおさまるまで、頭や体を守ったまま、じっと待ちます。



## ふだんからできることは

### ●学校では

避難訓練をしんけんに行いましょう。また、通学路の中で、地震が起きたら危ない場所がないか、確認しておきましょう。

### ●家では

家族で話し合っておきましょう。

①避難場所…地震が起きたとき、家族と一緒にいないかも！どこに避難するか、家族がどこに集まるか、決めておきましょう。

②避難する時に持っていくもの…持っていくものを決めたら、リュックなどにまとめましょう。そして、その置き場所を家族で確認し、みんなが分かるようにしておきましょう。

ほかにも、地震が起きたときの約束を決め、家の中に危ない場所がないかなども確認しておきましょう。



## 総合防災訓練に参加しよう！

9月1日(日)は、総合防災訓練です。災害が起きたとき、家族や近所の人と一緒に、何ができるでしょうか？防災訓練に参加して、考えてみましょう！

おずかしいことばがあったら調べてみよう！





宝くじ文化公演

# 由紀さおり・安田祥子コンサート

由紀さおりと安田祥子が美しい日本のメロディーをお届けします。

日時 **11月16日(土)** 午後**6時**開演  
 (午後5時30分開場)

会場 ゆとろぎ大ホール

**チケット【全指定席】**

一般(前売) 2,500円  
 (当日) 3,000円

※宝くじ助成による特別料金です。

※未就学児入場不可

★一時保育を希望する方は、11月6日(水)までに  
 ゆとろぎ窓口へ申し込んでください。

**チケット販売** 8月16日(金)からの午前9時～午後8時に、直接ゆとろぎへ(祝日以外の月曜日休館)

**問合せ** ゆとろぎ ☎ 570-0707



共催 羽村市、羽村市教育委員会、(一財)自治総合センター

今日も



## どうぶつ公園日和

夏休みも折り返し点を過ぎました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

動物公園には夏の暑さでバテている動物もいるなか、暑くても活発に動く動物がいます。それは、今回紹介するケヅメリクガメです。動物公園では、3頭飼育しています。

夏に一番エサを食べる動物で、食べている姿がとてもかわいらしいので、ぜひ見に来てください。

**問合せ** 動物公園 ☎ 579-4041

暑くても活発!

