

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

しっかりとサポート！大人ダイエット
〜計るだけダイエット60日コース〜

旅行や食事があっても無理なく続けられる方法で、効果的に健康的にダイエット！
日程・内容 左表のとおり
会場 保健センター
対象 市内在住で、令和2年1月22日現在、70歳以下の方
※特定保健指導対象の方は参加できません。
※全日程参加できない方は相談してください。

◆計るだけダイエット日程と内容

回	日時 (令和2年)	内容
①	1月22日(水)	体重が減る訳は、ここにある！ ／これなら続く！ヘルシーメニュー (調理実習)
②	2月5日(水)	みんなのダイエット知恵袋 ／からだを整え、気持ちよく動く (運動実習)
③	3月26日(木)	元気はつらつ！これからの私へ／野菜たっぷり！心も体も満足ランチ (調理実習)

協働事業

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

地域の子どもたちと高齢の方が一緒に、食事をしたり歌や工作などで遊んだりするイベントです。多世代間の交流を楽しみませんか。
日時 令和2年1月11日(土)正午〜午後3時 (正午〜午後1時15分：ランチタイム・内遊び／午後1時15分〜2時15分：「みんなで歌おう」講師：吉岡恵さん(音楽療法士))
※開催時間中の入退場は自由です。
会場 よりみちサロンふじみ(富士見平1-4-11コーポ松沢103)

寄附禁止 PR 強化期間
12月〜1月は寄附禁止PR強化期間(冬期)です。寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。
政治家が選挙区内の方にお金や物を贈ることは法律で禁止されています。また、有権者が政治家に対し寄附を求めることも禁止されています。
みんなで徹底しよう「三ない運動」
・政治家は有権者に寄附を贈らない！
・有権者は政治家に寄附を求めない！
・政治家から有権者への寄附は受け取らない！
問合せ 選挙管理委員会事務局☎682



第79回ゆとろぎサロンコンサート
ラテン・カーニバル
軽快なラテン音楽やクリスマスソングをお楽しみください。
日時 12月14日(土)正午〜午後0時45分
会場 ゆとろぎ3階創作室1
出演 法政大学ギタークラブ OB バンド
問合せ ゆとろぎ☎570-0707

環境

譲り合う気持ちを持って騒音を減らし、住みやすいまちに
騒音について考えたことがありますか

騒音は人の活動に伴って発生するもので、なくすことはできません。

●代表的な騒音

- (1)家庭用機器からの音(冷蔵庫、洗濯機、乾燥機、掃除機の音など)
- (2)家庭用設備、住宅構造面からの音(空調機、バス・トイレの給排水、ドアの開閉音など)
- (3)楽器・音響機器などからの音(ピアノ、ステレオ、テレビの音など)
- (4)生活行動に伴う音(話し声・泣き声・笑い声、飛び跳ねる音など)
- (5)工場・指定作業場から発生する音
- (6)自動車などの交通に伴って発生する音

●騒音を減らすために

- (7)建設工事に伴って発生する音
- (8)その他(自動車、オートバイの空ぶかしの音、ペットの鳴き声など)
- 社会生活を営む上で、他人の迷惑になるような音は、できるだけ出さないように工夫することが必要です。簡単な工夫だけでは問題の解決が期待できない場合は、必要に応じて次のような防音対策が必要になります。
- (1)発生源を影響の少ない場所へ移す。
- (2)発生源を囲んだり、塀を建てるなど、音の伝わる経路を遮る。
- (3)グラスウールなど音を吸収する効果

●譲り合う気持ちを持って

騒音は、一人ひとりが普段から必要以上の音を出さないように心掛け、近隣に配慮することが大切です。また、お互いが譲り合う気持ちをもって話し合うことが大切です。
問合せ 環境保全課☎227

第16回子どもからの人権メッセージ発表会 in 青梅

西多摩8市町村の小学生が人権についての体験を発表します。
日 12月21日(土)午後1時〜4時(開場：午後0時30分) 会 青梅市役所2階会議室 定 300人(先着順) ※手話通訳あり
※駐車場は、市役所本庁舎駐車場・仮設駐車場が利用可能。
主 多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会
問 青梅市市民安全課☎0428-22-1111 ☎2312

15日市を行います！

和菓子、季節の花、新鮮野菜など地元商店の逸品を揃えてお待ちしております。
日 12月13日(金)午前9時〜午後3時 会 観光案内所(羽村市羽東1-13-15)
問 羽村市商業協同組合事務局☎555-5421

冬のお楽しみ、落ち葉焚き！はむら1日プレーパーク

日 12月8日(日)午前10時〜午後2時30分(雨天時12月15日(日)) 会 堰下レクリエーション広場(詳しくはウェブサイトを確認してください。) 後援 羽村市教育委員会
問 はむらプレーパークの会(関口)☎hamurappa@gmail.com☎080-6548-9952

不動産の購入・売却は当社へ
株式会社 山一ホーム 設立33年
新築戸建 注文住宅 土地 マンション
TEL 042-539-7755
FAX 042-539-7766

12月3日〜9日は「障害者週間」

障害者週間は、障害のある方が社会・経済・文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために「障害者基本法」で定められています。障害者週間をきっかけに、障害者福祉について関心と理解を深め、障害のある方が社会参加しやすい環境づくりをしていきましょう。
問合せ 障害福祉課障害福祉係☎172

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

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。