

広報 はむら

9月15日号

令和4(2022)年



8回コースの「おうちでできるフレイル予防体操」での様子。この日はゆとろぎを会場に集合形式でオンライン操作の説明を受けました。その後、体力測定やゲームなどで交流も図りました。次回からはいよいよ、自宅でオンライン受講です。(8月25日撮影)

市内には、活発に活動している高齢者クラブが28団体もあります。今回は、高齢者クラブの会長として生き生きと取り組んでいる皆さんに、元気の秘訣について伺いました。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ①78

■忙しいのが健康に良い！

齋藤（シルバークラブ松原会長） クラブの旅行などを計画するとき、参加する方のことを考えます。そうやって工夫した企画で「楽しかった」と喜んでもらえると、とても嬉しく、達成感がありますね。趣味のソフトボールも続けています。忙しいですが、どちらも続けることに意味があると思っています。

竹内（神明台ゴールデン・シニア・クラブ会長） クラブのすべての事業に出ていると、1日に7000歩位は歩きます。以前、身体を動かさない趣味に没頭していたところ体調を崩してしまいました。それが、クラブの活動で動き回るうちにどんどん健康になりました。活動が多いことが私の元気の源です（一同うなずく）。

小宮（本一東寿会会長） 家から出て人と話すことや、パソコンを使ってお知らせを作ったりすることが、良い刺激になりますね。

中土（小作台東シニアクラブ会長、高齢者クラブ連合会会長） 高齢者クラブというのは「健康」「友愛」「奉仕」という「全国三大運動」を根本にして成り立っていますから、基本的な活動は似て、

たけうち じゅんぞう
竹内 潤三さん（73）

- ①神明台ゴールデン・シニア・クラブ
- ②ギター、高齢者クラブの活動



さいとう まさお
齋藤 正夫さん（77）

- ①シルバークラブ松原
- ②ソフトボール、高齢者クラブの活動

高齢者クラブ

概ね60歳以上の方で構成される、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織。健康増進、趣味や教養を高める講座、地域に合った清掃活動や子ども見守りパトロールなどのボランティアや交流活動、研修などを行っています。

高齢者クラブ連合会

高齢者レクリエーションのつどい、輪投げ大会、パタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会、福祉大会などの行事を行っています。

■活動が楽しい！

います。旅行や誕生会、パタンクやグラウンド・ゴルフ、会館での輪投げや手芸、カラオケ、清掃活動などがスタンダードですね。さらにそれぞれのクラブに持ち味がある。コロナで配慮しながらも、事業などがたくさんあり、忙しいです。でも、その忙しさが健康に良いのです（一同うなずく）。

竹内 実際、集まるとワイワイ楽しいです。勝負事だと皆さん熱くなりすぎるくらいもありますが、休憩中の他愛のない話もとても面白い。

中土 輪投げで、いつもあまり調子が良くない方が、急に40点という高得点を叩き出したことがありました。みんなびっくりしましたが、その後拍手したり声をかけたり冗談を言い合ったりしていい雰囲気でしたね。

齋藤 春にはパタンクの後、公園で花見を楽しみました。今、秋の旅行を計画中で、いろいろな方の意見を聞いているのですが、行けるといいなあ、と皆で楽しみにしています。

小宮 個人的な楽しみも良いけれど、みんな楽しんで楽しむもありますよね。

齋藤 どうしたらいろいろな人が楽しめるか、常に考えますね。地域の清掃活動は毎週行っており、積極的に社会参加もしています。

竹内 神明台地区は人の出入りが激しいのが特徴です。でも、市内で一番活動が盛んなクラブだと自負（笑）。毎日事業があります。地域のごみなどを拾いながら小学校の周辺をパトロールする「児童見守り清掃活動」も特徴的です。

中土 小作台東シニアクラブも、軽スポーツやレクリエーションに加え、「おせっかい訪問」と呼んでいます。町内会長の呼び掛けで、1人暮らしや励ましが必要な高齢の方などを一緒に訪問しています。

小宮 本一東寿会は30年の歴史があります。地域では、町内会やPTA、ふれあいの会などの団体もあるので、「本町一はひとつ」というスローガンをかけ、各団体と協力しながら活動しています。中土 私は高齢者クラブの連合会長を引き受けるにあたって「はむらを高齢者の理想郷にしていきたい」と考えたんです。若い人が「高齢者は生き生きしている人」というイメージを持てるような。今際の際に「高齢者クラブの会員だったときが一番楽しかった」(笑)と思えるような連合会にしていきたいですね。

■奮闘中！ 新人勧誘とコロナ対策

竹内 私はいわゆる団塊の世代ですが、クラブに同年代の男性が少ないので、ぜひ同年代の方に入会してもらいたいと知恵を絞っています。

中土 一緒に楽しむ気持ちで気軽に来てもらえれば、すぐに溶け込めますよ。過去のプライドは捨てて(笑)、持っている知識や特技などをどんどん活用して、一緒に活動を盛り上げたいですね。齋藤 高齢者クラブは60歳から加入できますが、退職年齢が上ってきたことで、声掛けしても「まだ仕事」という場合も多くなりました。地域のお祭りなどがあれば、新しい方を誘ったり若い方と話すきっかけにもなるのですが、コロナ

効果抜群！ぜひお試しください

高齢者クラブで、ココロもカラダも元気になろう！

取材にご協力いただいた 高齢者クラブ会長の皆さん▶

- ①所属クラブ名
- ②趣味や元気の秘訣、日頃気を付けていることなど

こみや くにあき
小宮 國暉さん (79)

- ①本一東寿会
- ②ゴルフ、歩く、落語、高齢者クラブの活動

なか ど よしお
中土 善雄さん (79)

- ①羽村市高齢者クラブ連合会会長、小作台東シニアクラブ
- ②食生活に配慮、率先した肉体労働

でなかなか実施できない。お祭りを通じた自然なコミュニケーションは、新しいつながりをつくる上で重要だと再認識しています。

小宮 イベントなどは、発想を転換して感染防止策を講じた上でどうやっていくかを工夫したいです。バランスが大事ですね。

中土 活動が縮小され、コロナは人だけでなく地域にも後遺症を残していると思います。でも高齢者クラブの仲間はずながつている。そういう意味では我々はコロナに勝っていますよ！

■活動を盛り上げるポイントは「達成感」「多様性」「女性の参加」

竹内 グラウンド・ゴルフでスコア表をつけて、一番成績の良い人に景品をあげます。ちよつとしたものですが、それで結構、盛り上がりますよ。

中土 うちでも、輪投げで35点以上取った方やグラウンド・ゴルフでホールインワンした方には、市のごみ袋(小)をプレゼント(笑)。競争したり、達成感を持ってもらう工夫ですね。



▲活動状況や会議結果などを定期的に発行し、クラブの活動について丁寧に会員にお知らせしています

活動の様子



▲定番の親睦旅行。笑顔満開



▲会館で行う手作り教室。にぎやかに作業が進みます



▲ボッチャはむら大会に出場。好成績を残しました

あなたの地域の高齢者クラブ

高齢者クラブ名	活動地域(町内会)
本一東寿会	本町第一
本二東寿会	本町第二
本三東寿会	本町第三
五ノ神長寿会	五ノ神中・五ノ神東
小作台東シニアクラブ	小作台東
シニアクラブおざく台西	小作台西
おざく本町長寿会	小作本町
宮地交友会	宮地
美原長寿会	美原
間坂第一長寿会	間坂第一
間坂第二長寿会	間坂第二
奈賀長寿会	奈賀一・奈賀二・旭ヶ丘
東台長寿会	緑ヶ丘第二・東台
栄町長寿会	栄町第一・第二

※関心のある方は、ぜひ高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎ 178 へ

高齢者クラブ名	活動地域(町内会)
川崎東長寿会	川崎東
川崎西長寿会	川崎西
緑ヶ丘長寿会	緑ヶ丘第一
万年青会	緑ヶ丘西
羽村団地長寿会	羽村団地
田ノ上長寿会	田ノ上第一・第二・第三
富士見平長寿会	富士見平第一
神明台ゴールデン・シニア・クラブ	神明台
神明台住宅ひまわり	神明台住宅
緑三長寿会	緑ヶ丘三丁目
双葉富士見シニアクラブ	双葉富士見
シルバークラブ松原	双葉町松原
あさひ長寿会	神明台上
上水長寿会	上水通り

高齢者クラブの活動をしているから（一同うなずく）。「動いている人は健康」と統計にも数字で表れています。60歳以上の方、ぜひ一緒に活動して健康になりましょう！



▲バタンク。簡単なようで奥が深いスポーツです

中土 とにかく、私たちがこんなに元気なのは高齢者クラブの活動をしているから（一同うなずく）。「動いている人は健康」と統計にも数字で表れています。60歳以上の方、ぜひ一緒に活動して健康になりましょう！

小宮 個人的な楽しさとはちがう、仲間とのコミュニケーションの魅力を味わえると思いますよ。

中土 それに、情報の共有ができるので、例えばマイナポイントがもらえるということなども、仲間教えてもらえます。

■高齢者クラブに参加しないと損！

竹内 年会費が1000円程度のクラブが多いですが、市などから補助があるので、どのクラブでも年会費以上のサービスが受けられます。参加しないと損ですよ！

齋藤 高齢者クラブの活動をしていれば、人との会話が増えます。オレオレ詐欺にもだまされにくくなるかもしれません（笑）。

竹内 女性の平均寿命は90歳になると言われています。これからはぜひ女性も役員になって、どんどん活躍していただきたいですね。

祝

おめでとついでいます
満100歳

令和4年度中に100歳を迎える方を紹介します（生年月日順）。
これからも元気でお過ごしください。

- 問合せ 高齢福祉介護課 高齢福祉係 ☎ 177
- 小原 トク さん
 - 加藤 賢作 さん
 - 小泉 晴枝 さん
 - 浅川 こと さん
 - 長谷川 善作 さん
 - 羽村 ユキ さん
 - 青柳 カク さん
 - 栗田 俊子 さん
 - 岩崎 ハル子 さん
 - 伊東 一榮 さん
 - 菊池 美代子 さん

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。事業やイベントなどに参加するときは、感染症対策にご協力をお願いします。

Photo News

市内のニュースや出来事などを写真で紹介します。

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 338

マークのお知らせは、テレビはむらでも紹介する予定です。

羽村の小学生、全日本小学生女子ソフトボール大会で優勝（8月8日撮影）



北村葉琉^{はる}さん（武蔵野小6年）、中根ひな^{ひな}乃^のさん、辻七海^{ななみ}さん（ともに羽村東小5年）は、「オールあきる野女子」ソフトボールチームの一員として、チームを第36回全日本小学生女子ソフトボール大会優勝に導きました。この大会は春・夏連覇したことになります。この日は優勝旗とトロフィーを持って、市長と教育長に結果を報告に来ました。

羽村市在住の中学校3年生、全国中学生かるた選手権大会で優勝（8月26日撮影）



島田萌生^{めい}さんは、8月7日に行われた全国中学生かるた選手権大会個人戦で優勝。前日に行われた団体戦にも東京都選抜主将として出場し、準優勝を勝ち取りました。小学校2年生の時に見たアニメがきっかけでかるたを始めたそうです。今後は一番上の級であるA級を目指しつつ、かるたを通じた仲間づくりの手助けなどができたら、と語ってくれました。

ヒノトントンZOO 前の歩道橋を撤去（8月18日・24日撮影）



設置してから40年以上が過ぎ老朽化してきたため、8月18日～25日に撤去作業が行われました。夜間、道路を通行止めにして、クレーンで歩道橋を持ち上げて取り除きました。

カラフルな柚子?!（8月16日撮影）



市民から情報提供があり、取材に伺いました。獅子柚子と呼ばれる大きな柚子。「10年以上見てきたけれど、こういう実がなったのは初めて。この1つだけ、くっきり色が分かれているんです」と家の方も驚いていました。



◀ほかの実はこの感じでした

秋の全国交通安全運動 ～世界一の交通安全都市 TOKYO を目指して～

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係☎ 216

期 間 9月21日(水)～30日(金)

運動の重点

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- 自転車の交通ルール遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止
- 電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

保護者の方へ お子さんに、交通事故から身を守るための安全行動の指導をお願いします。

- ①飛び出しは絶対にやめましょう。
- ②青信号でも、車が来ます。左右の安全確認をしましょう。
- ③止まっている車の前や後ろは渡らないようにしましょう。
- ④トラックは死角が多く、歩行者などを見落としやすいので注意しましょう。

※小さなお子さんと一緒に時は、「目を離さない」「手をつないで歩く」など、大人が子どもを交通事故から守る行動をお願いします。

介護の日講演会

元気なうちから「人生会議」 ～もしもの時を、もっと話そう～



▶ 問合せ…高齢福祉介護課介護予防・地域支援係☎ 196

人生会議とは、最期まであなたが自分らしく生きるために、どんな医療や介護を受けたいか、あらかじめ考え、家族や医療・介護関係者と話し合うことです。

自分が病気になったり、介護が必要になった時のことを、もっと身近に考えてみませんか。

日 時 11月9日(水)午後2時～4時
会 場 プリモホールゆとろぎ小ホール
対 象 市内在住、在勤の方
定 員 100人(申込順)
講 師 進藤 幸雄さん(医療法人財団利定会
 進藤医院院長)

申込み・問合せ 11月4日(金)までの午前9時～午後5時に、電話、Eメールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係☎ 196へ(土・日曜日、祝日を除く)

✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、件名に「介護の日講演会」、本文に「住所、氏名、連絡先」を記入してください。

※当日は検温を済ませ、マスク着用の上お越しください。



▲進藤 幸雄さん

「西多摩フェア」を開催します

問合せ 西多摩地域広域行政圏協議会事務局

☎ 0428-22-1111 ⑨ 2440・2441

西多摩地域8市町村(羽村市、青梅市、福生市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)が、西多摩の魅力を一体となって発信する「西多摩フェア」を行います。

当日は観光情報PRや特産品販売のほか、各市町村の公式キャラクターも大集合します。ぜひお越しください！

日 時 9月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時

会 場 イオンモール日の出 専門店街1階メインコート



▲令和元年開催時の様子

西多摩フェアとあわせて行います！

マイナンバーカード出張申請サポート

お出かけついでに気軽にマイナンバーカードの申請などができる「マイナンバーカード出張申請サポート」を行います。現在、最大で20,000円分のマイナポイントがもらえる、マイナポイント第2弾も実施中！

本人確認書類だけでなく、保険証としても利用できる便利なマイナンバーカードを、この機会につくってみませんか？

日 時 9月24日(土)・25日(日)

午前10時～午後4時

会 場 イオンモール日の出

持ち物 二次元コード付き個人番号カード

交付申請書

※暗証番号設定済みのマイナンバーカードを郵送で受け取ることができます。詳しくは下記をご覧ください。



市役所でもマイナンバーカード申請サポートを行っています！

▶ 問合せ…市民課受付係⑨ 123

■当日の流れ

受付け➡専用の端末機で申請データ作成と写真撮影➡申請データ送信

※当日の手続きはマイナンバーカードの交付申請のみです。カードは後日市役所で受け取ってください。

対 象 羽村市に住民票がある方

受付時間 月～金曜日の午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

持ち物 二次元コード付き個人番号カード交付申請書

※申請書を紛失した方には、市役所で再発行します。本人確認書類を持参の上、市役所にお越し

ください。来庁が困難な方には郵送します。問い合わせてください。

暗証番号設定済みのマイナンバーカードを郵送で受け取ることができます！

対 象 羽村市に住民票がある方

持ち物 ①二次元コード付き個人番号カード交付申請書

②顔写真付きを含む本人確認書類2点(例：運転免許証と健康保険証)

③通知カード(持っている方)

④住民基本台帳カード(持っている方)

※1か月程度で、住民票の住所に郵送します。

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。申込みの記述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。

福祉

障害のある方のタクシー・ガソリン費用の上半期分を助成します

手続きに関するお知らせを9月下旬に送付します。内容を確認し、手続きしてください。

※助成を受けるには事前に申し込み、交付決定を受ける必要があります。

○窓口での受け付け

請求期間 10月3日(月)～8日(土)〔厳守〕

受付時間 午前8時30分～午後8時

(8日(土)は正午まで)

受付窓口 市役所1階障害福祉課

持ち物 令和4年4月～9月分のタクシー費用またはガソリン費用の領収書、印鑑、身体障害者手帳または愛

の手帳

○郵送での受け付け

受付期限 10月10日(月・祝)(当日消印有効)

郵送するもの

①令和4年4月～9月分のタクシー費用またはガソリン費用の領収書

②請求書(お知らせに同封。必要事項を記入・押印)

宛 先 〒205-8601(所在地記載不要) 羽村市障害福祉課障害

福祉係

※郵便料などは自己負担です。

○共通事項

今回請求できない場合は、令和5年4月に令和4年度の下半期分と合わせて請求できます。詳しくは、9月下旬に送付するお知らせまたは、市公式サイトを確認してください。

問合せ 障害福祉課障害福祉係(内)173

介護保険

介護保険給付費通知を9月下旬に送付します

通知が届いたら、事業所から発行された領収書や、ケアマネジャーから交付されたサービス利用票などと併せて、利用したサービスや利用者負担額などに誤りがないか確認してください。

対象 6～7月に居宅サービスを利

用した方(施設入所は対象外)

※この通知書は、請求書や領収書ではありません。

※市への手続きや利用料の納付などは必要ありません。確定申告には利用できません。

問合せ 高齢福祉介護課介護保険係

(内)149

年金

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取るには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が行います。

対象

○老齢基礎年金を受給している要件をすべて満たしている方

・世帯全員が住民税非課税

・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給

して、次の要件を満たしている方

・前年の所得額が約472万円以下

請求手続

○新たに年金生活者支援給付金を受給する方

対象の方に、日本年金機構から9月初旬頃に、請求のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

ます。

○年金の受給をはじめの方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

◆日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

問合せ 日本年金機構「給付金専用ダイヤル」☎0570-0514092(ナビダイヤル)

助成

雨水浸透施設設置費の助成

市では、住宅の屋根に降った雨水を地中に浸透させる「雨水浸透ます」などの設置費を助成しています。浸水対策と水循環の保全のために、雨水浸透施設の設置にご協力をお願いします。

対象

(1)市内の戸建住宅・集合住宅を所有する個人

(2)市に納付すべき市税などを完納している方

※助成対象外の区域があります。詳しくは問い合わせください。

助成額 標準工事単価×対象となる雨水浸透施設の設置数(限度額40万円)
※標準工事単価…浸透ますの口径などにより異なります。

例：浸透ます(口径300mm)を4か所設置した場合→標準工事単価(3万2300円)×4か所＝12万9200円(10000円未満切捨て)を限度に助成します。

問合せ 水道事務所 ☎554-2269



▲雨水浸透ます

「原油価格・物価高騰対策助成事業」の申請は9月30日(金)まで

「原油価格・物価高騰対策助成事業」の申請期限が迫っています。また、予算に達し次第、終了となります。該当する事業者の方は、忘れずに申請してください。

主な対象要件 市内に営業実態のある事務所または事業所で、事業収入を得ていて、今後も事業を継続する

意思があり、次のいずれかの要件を満たす事業者

①羽村市の「事業者復活支援事業助成金」を受給している

②国の「事業復活支援金」を受給している

助成金額 個人事業主 5万円/法人 10万円

申請方法 9月30日(金)までに、申請書等に必要事項を記載し、必要書類を添付の上、郵送してください。

宛先 〒205-8601(所在地記載不要) 羽村市産業振興課 原油価格・物価高騰対策助成金担当

※申請書は市公式サイトからダウンロードすることが出来ます。市役所西分室産業振興課、市役所1階案内、羽村市商工会でも配布しています。



※詳しくは、市公式サイトを確認するか問い合わせください。

問合せ 産業振興課商工観光係(内)655

収穫

秋の味覚 サツマイモ区画売り

市内の農家が育てたサツマイモを、家族やグループで収穫しませんか。

収穫期 10月上旬～10月中旬
料金 1区画(10株) 2200円

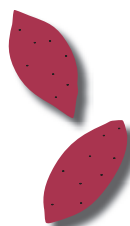
農園所在地	区画数 (先着順)	園主連絡先
小作台5-16	26区画	宮本 ☎554-6943
柴町2-20	20区画	加藤 ☎554-2044

申込み・問合せ 10月4日(火)の午前9時～正午に直接、産業振興課農政係(市役所西分室) 内663へ

※10月4日(火)正午以降は、各園主に直接申し込んでください。

※市外の方も申し込むことができます。
※申込み時に料金を支払ってください。
※おつりがないようにお願いします。

動物



猫の飼育マナーアップ！ みんなが気持ち良く生活できる まちを目指しましょう

猫に関する近隣トラブルが増えていきます。「不適正な猫の外飼い」が大きな原因です。糞尿、鳴き声、ごみを

荒らしたり、飼い主のいない猫との予期せぬ繁殖をしてしまったりする事例があります。

住宅地では、地域トラブルや事故から飼い猫を守るため、室内飼いを心がけましょう。

やむを得ず外で飼う場合には、不妊・去勢手術を受けることを検討してください。むやみな繁殖防止のほか、生殖器系の病気の予防にもつながります。

●猫を飼う時のポイント

①室内飼いを心掛ける。
②マイクロチップを入れる、首輪に身元を表示する…迷子になった時の手掛かりや、飼い主のいない猫と見分けることができます。

③不妊・去勢手術をする。

④万が一の際の預け先を準備しておく…飼い主が急な病気や事故で猫の世話ができなくなってしまうこともあります。事前に預け先を準備しておくことも大切です。

問合せ 環境保全課(内)226



状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期、中止になる場合があります。最新情報は市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

健康

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。申込みの記述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。

乳がん検診・子宮頸がん検診

【第2期】

今年度、まだ受診していない方はぜひ受診してください。例年11、12月は医療機関が混み合います。余裕をもって受診してください。

乳がん検診（第2期）

期間 10月1日（土）～12月28日（水）

実施医療機関 公立福生病院（福生市）、大聖病院（福生市）、新町クリニック（青梅市）

対象 検診日現在40歳以上で、市内に住民票があり、昨年度・今年度未受診の方（定員に達し次第受付終了）

費用 1600円

※検診当日に病院で支払ってください。

内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房X線撮影）

※公立福生病院では、感染症拡大防止対策として、触診は行いません。

※生活保護受給者は全額免除します。

受給証明書を持参してください。

次の方は検診を受けられません

○妊娠中・妊娠の可能性のある方

○授乳中の方

○豊胸術など乳房の手術をした方

○VPシャントなど人工物を体内に挿入している方

○乳がんの既往がある方、乳腺疾患で治療中の方

子宮頸がん検診（第2期）

期間 10月1日（土）～令和5年2月28日（火）

※市外の病院は12月28日（水）まで

実施医療機関 よりみつレディースクリニック、羽村ひまわりクリニック、わかくさ医院、公立福生病院（福生市）、大聖病院（福生市）

対象 検診日現在20歳以上で、市内に住民票があり、昨年度・今年度未受診の方（定員に達し次第受付終了）

内容 問診、子宮頸部細胞診（医師が必要と認めた場合は体部を同時に実施）

乳がん・子宮頸がん検診 共通事項

申込み 9月15日（木）から、電子申請またははがきに「住所、氏名、生年月日、年齢、希望する検診、希望する医療機関」を記載し、保健センターに郵送

宛 先 〒205-10003 羽村市緑ヶ丘5-15-2 羽村市保健センター乳がん／子宮頸がん検診担当

※一通で、乳がん、子宮頸がん検診の両方に申込みが可能です。

▲電子申請

QRコード

※1通で、乳がん、子宮頸がん検診の両方に申込みが可能です。

▲電子申請

QRコード

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

問合せ 健康課（保健センター内） ☎ 625

こころのストレスに耳を傾けてみましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で、今後の見通しが立ちづらい昨今、感染症に対する不安に加え、生活様式の変化に伴うさまざまなストレスがあります。

こころの健康を保つには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

■ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想することが多いかもしれませんが、楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすために、ストレスを正しく理解しましょう。

■ストレスの原因

ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事などの社会的要因があり

ます。日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因になります。

■自分のストレスのサインを知る

ストレスを過度に受けている状態では、眠れない、腹痛、感情的になるなどのストレスサインが出ます。ストレスを受け続けると、心身の調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知ることが大切です。

引用：厚生労働省ウェブサイト「メンタルヘルスへのとびら」

★羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、「こころの健康を保つために、悩みやストレスを長い間持続させない」を目標に掲げています。

健康課（保健センター内）では、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。



受診方法

申込み確認後、保健センターから確認書類を送付します。各医院の予約・受診方法を確認してください。
※検診結果がわかるまで1か月程度かかります。

※自覚症状がある場合は、直接病院を受診してください。

がん検診クーポン券を持っている方へ

市では一定年齢の女性に、子宮頸がん乳がんの検診手帳および無料で検診が受けられるクーポン券を5月末に発送しています。

【令和4年度クーポン券対象者】

◎子宮頸がん検診…令和3年度に20歳になった方

◎乳がん検診…令和3年度に40歳になった方

※実施期間は各医療機関で異なります。詳しくは、クーポン券に同封の案内をご覧ください。6月以降に転入した方や再発行希望の方は問い合わせてください。

問合せ 健康課（保健センター内）☎623

子育てママのからだスッキリ教室

子育てママのからだをメンテナンス！骨盤のゆがみ、体重・体型、肩こり、腰痛、疲れをスッキリ解消して、体も心もリフレッシュしましょう。

日時 10月19日(水)①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分

会場 保健センター

対象 市内在住の子育て中の母親

定員 各回6人（申込順）

持ち物 筆記用具

内容 お手軽プチトレ、健康ミニ講座
※お子さん連れの方は、申込時に伝えてください（3歳未満対象）。

申込み・問合せ 9月16日(金)から電話または直接、健康課（保健センター内）☎625へ

新型コロナウイルスワクチン オミクロン株対応ワクチンを準備しています

オミクロン株対応ワクチンの接種を、10月以降開始できるよう準備をしています。詳しい情報は、決まり次第、市公式サイトやメール配信サービスなどでお知らせします。

また、現在接種を行っているワクチンについても、重症化予防などの効果がありますので、希望者は接種してください。

問合せ 羽村市コロナワクチンコールセンター ☎0570-030207（土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時対応）



第88回 節電所を作ろう！



▲クール先生

エコ今年の夏も暑かったですね。エアコンや扇風機をたくさん使ったので電気料金が気になると家族が言ってます。

クール石油や石炭などの電気の原料も値上がりしているし、社会全体の電気代がかさんでいるね。

エコでも電気の節約って、もつとできそうすけど。店内の照明が明るすぎたり、空調が効きすぎているお店が多いと思います。

クールそうだね。実際、店内の一部の照明を落として営業しているコンビニもある。そういった取り組みが広がっていくと、小さな「節電所」の誕生だね。

エコ節電所？

クールみんなで節電すれば、発電所を作ったのと同じ効果があるんだよ。電気が足りないから発電所を作るという考えを変えないと、気候危機は乗り切れない。日本中の電気をLEDにする原子力発電所13基分（年間電力消費量の約9%）が節電できるという（一財）日本エネルギー経済研究所の試算もある。

に「節電所」を作ればいいんだ。

エコなるほど！みんなで取り組み、羽村にも「節電所」ができますね！

クールそれぞれの家庭に合った節電方法を見つけて、具体的な目標を決めて実行することが大切なんだ。これから冬になって暖房を使う機会が増える、電気を大量に消費して電力不足になる可能性もある。冷房に比べて、暖房の方が電気をたくさん使うから、なるべく暖房を使う部屋を減らしたいよね。

エコこの前、「今年の冬は服を重ね着して暖房の設定温度を低くしよう」と教えてもらいましたよね。

クールそうだね。例えば、暖房の設定温度を1度下げると年間約25・9kgのCO₂を減らせるという試算もあるんだ。毎月の削減目標値を決めて取り組んでいけるといいね。

市役所1階市民ホールで月1回、節電所に関する展示をやっているから見に行くといいよ。

節電所の展示 毎月第4月曜日午前10時～正午、午後1時～3時

※次回は9月26日(月)予定

問合せ 環境保全課 ☎225



エコ
エコつわ、すごい！
クールみんなで節電に取り組むことで全国



▲経済産業省
省エネポータルサイト

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期、中止になる場合があります。最新情報は市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

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。申込みの記述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。

10月1日は乳・子医療証の更新日です

乳幼児医療費助成制度（乳）、義務教育就学児医療費助成制度（子）の医療証は毎年10月1日に更新されます。新しい医療証（有効期間令和4年10月1日～令和5年9月30日）は「淡い緑」です。対象となる方には9月下旬に新しい医療証を送付します。

※6歳、15歳のお子さんの医療証の有効期間は、令和5年3月31日です。6歳のお子さんには令和5年3月下旬に（子）医療証（有効期間令和5年4月1日～9月30日）を送付します。

■乳幼児医療費助成制度（乳）・義務教育就学児医療費助成制度（子）とは

市内在住の小学校入学前の乳幼児・義務教育就学児（小・中学生）の医療費のうち、保険診療の自己負担分を助成するものです。

市内で住所が変わったとき、対象のお子さんが加入している健康保険が変わったとき、お子さんまたは保護者の氏名が変わったときは届け出が必要です。（乳・子）医療証とお子さんの健康保険証を持参の上、子育て相談課で手続きをしてください。

※期限が切れた医療証は子育て相談課へ返却するか、破棄してください。

問合せ 子育て相談課手当・助成係

（内）237

もぐもぐ教室

離乳食生後7か月以降講座

日時 10月26日（水）午前10時～11時15分

会場 保健センター

対象 令和3年12月1日～令和4年4月15日生まれの乳児の保護者

定員 10人（申込順）

持ち物 筆記用具

内容

○離乳食のポイント（個別で相談ができます）

○離乳食調理デモンストラクション

○離乳食と育児についての相談

※できるだけお子さんを預けて参加してください。

申込み・問合せ 午前9時～午後5時

時に電話で、子育て相談課母子保健・相談係（保健センター内）（内）696へ

産後メンタルヘルス

産後に不調を感じているお母さん、専門の医師に相談してみませんか。

日時 10月26日（水）①午後1時30分

分から②午後2時から③午後2時30分

（各回30分程度）

定員 各回1人（申込順）

会場 保健センター

対象 市内在住の産婦とその家族（産後～1年程度の方）

※市外の方で羽村市に里帰り中で相談を希望する方、相談時にお子さんの保育を希望する方は、問い合わせてください。

講師 三ツ汐洋さん（精神科医・ちひろメンタルクリニック院長）

申込み・問合せ 電話で、子育て相談課母子保健・相談係（保健センター内）（内）693へ

児童館の開館時間が変わります

10月から中央児童館、西児童館、東児童館の開館時間が変わります。

期間 10月1日（土）～令和5年3月31日（金）

開館時間

午前9時～午後4時30分

■消毒（害虫駆除）を行うため、閉館時間が早まります。

期 日	施設名	開館時間
10月2日（日）	東児童館	
10月9日（日）	西児童館	午前9時～午後3時
10月16日（日）	中央児童館	

※10月16日（日）午後のプラネタリウム（中央児童館）はお休みします。

問合せ 子育て相談課子ども家庭支援センター係（内）269

事業の中止

第32回羽村市小中学生音楽フェスティバルは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止となりました。

◆開催を予定していた日

10月1日（土）

問合せ 学校教育課指導係（内）376

親子であそぼ！

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、子育て仲間をつくりませんか。

期 日	会 場	時 間
9月21日(水)	西見児童館	午前10時～ (30分程度)
10月18日(火)	東見児童館	午前10時～ (30分程度)

対 象 8か月までの乳児と保護者

こぐまひろば

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

期 日	会 場	時 間
10月4日(火)	東見児童館	午前10時～ (30分程度)
10月5日(水)	西見児童館	午前10時～ (30分程度)
10月6日(木)	中央児童館	午前10時～ (30分程度)

対 象 9か月～2歳未満の乳幼児と保護者

あそびのポケット

親子で一緒に体操や手遊び・工作などをして遊びます。

期 日	会 場	時 間
9月27日(火)	東見児童館	午前10時～ (30分程度)

対 象 満2歳以上の幼児と保護者

わんわんひろば・こぐまひろば
あそびのポケット

共通事項

定 員 各回10組

問合せ

中央児童館 ☎ 554-4552
西見児童館 ☎ 554-7578
東見児童館 ☎ 570-7751

※参加希望の方は当日、直接会場へ

令和5年度 学童クラブ入所申請書配布

令和5年度の学童クラブ入所申請書を10月3日(月)から配布します。令和5年4月1日から学童クラブへ入所を希望する方は、申請してください。

※現在入所中で、引き続き入所を希望する場合も、新たに申請が必要です。

入所対象 令和5年4月現在、市内在住で小学校に在籍する1～3年生
配布場所 市役所2階子育て支援課児童青少年係、各学童クラブ、各児童館

プリモホールゆとろぎ
公式SNS
はじめました◎



▲プリモホール
ゆとろぎ公式
Twitter



▲プリモホール
ゆとろぎ公式
Instagram

プリモホールゆとろぎのイベント情報などを発信していきます。ぜひフォローをお願いします！

なお、公式アカウントは情報提供を目的としているため、原則、リプライ（返信）などへの対応は行いません。

問合せ プリモホールゆとろぎ（生涯学習推進課） ☎ 570-0707

※申請書は、10月1日(土)から市公式サイトでダウンロードすることができま

す。

受付期間 11月1日(火)～11日(金)厳守
(日曜日、祝日を除く)

※11月5日(土)は受け付けます(午前8時30分～11時45分、午後1時～5時)。
※11月11日(金)のみ午後7時まで延長して受け付けます(時間は変更になる場合があります)。

パソコン・スマホで申請できます

令和5年度の入所申請から、パソコンおよびスマートフォンによるオンライン申請を導入します。市役所に来庁せず、入所申請が可能になります。詳しくは広報はむら10月1日号または市公式サイト(10月1日更新予定)でお知らせします。



問合せ 子育て支援課児童青少年係

☎ 264

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期、中止になる場合があります。最新情報は市公式サイト・各施設のウェブサイトで確認してください。

西多摩衛生組合から

環境センター親子イベント 煙突のぼりにチャレンジ！

清掃工場の煙突最上部からの非日常的なパノラマを楽しめます。希望者は環境センターの見学もできます。

日 10月1日(土)午前9時30分から(雨天時10月8日(土)) **集合**

場所 環境センター管理棟 **対** 小学校3～6年生と保護者

※小学生のみの参加はできません。

定 10組(申込多数の場合は抽選)

申・問 9月22日(木)までに、電話で西多摩衛生組合総務課へ(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時) ☎ 554-2409



フレッシュランド西多摩

★敬老の日イベント★

70歳以上の方の浴場施設料金が半額になります。

期 9月17日(土)～19日(月・祝)

区 分	割引料金
羽村市・青梅市・福生市・瑞穂町在住の方	3時間 250円(通常500円) 1日 350円(通常700円)
上記以外に在住の方	3時間 400円(通常800円) 1日 600円(通常1,200円)

※回数券・再利用券使用不可
※年齢を確認できる免許証などの書類を提示してください。

■切り絵展

瑞穂切り絵同好会による切り絵展です。

期 9月19日(月・祝)まで

■教室案内

フラダンス…毎週水曜日午後1時～2時／ヨーガ…毎週木曜日午後1時30分～2時30分 **費** (1回)羽村市、青梅市、福生市、瑞穂町

在住の方800円／その他1,100円(教室と入浴3時間のセット料金)

※回数券・サービス券使用不可

問 フレッシュランド西多摩

☎ 570-2626

官公署などから

ハローワーク青梅 合同就職説明会 in 福生

日 9月29日(木)午後1時30分～4時(受付:午後1時～3時) **内** 参加企業PR、企業との面接 **会** 福生市民会館3階 **対** 羽村市、福生市、青梅市および近隣での就職を希望する方 **参加企業** 10社(予定)

持 履歴書複数枚(複数企業と面接ができます)、筆記用具

※詳しくはハローワーク青梅ウェブサイトを確認してください。

問 ハローワーク青梅職業相談コーナー ☎ 0428-24-9163

令和4年度ジュニア育成 地域推進事業 第25回はむら桜づつみ ジュニア駅伝大会

日 10月16日(日) **会** 宮の下運動公園～桜づつみ **対** 市内在住の小学校3年生以上

種 目	小学生男子・女子(いづれも学年別)
チ ーム 構 成	正選手4人・補欠1人・監督1人(保護者)
距 離	3・4年生の部:1区間1.15km×4区間=4.6km／5・6年生の部:1区間1.70km×4区間=6.8km
表 彰	1位～3位まで賞状、メダル授与

スケジュール

午前7時30分～8時30分	競技者受付
午前9時～	3・4年生男子の部
午前9時30分～	3・4年生女子の部
午前10時10分～	5・6年生男子の部
午前10時50分～	5・6年生女子の部

※体調管理チェックシートを提出してください。

主管 羽村市陸上競技クラブ **共** 東京都、(公財)東京都体育協会、NP0法人羽村市体育協会 **申** 9月20日(火)までに申込一覧表を羽村市体育協会(スポーツセンター2階)へ持参または、Eメールで送付

※申込一覧表と体調管理チェックシート



は羽村市陸上競技クラブウェブサイト **▲** 羽村市陸上競技クラブウェブサイトからダウンロードすることができます。

問 羽村市陸上競技クラブ 泉

☎ 554-2763(午後6時～8時)

✉ nishitama_ac@yahoo.co.jp

子育て講座

ノーバディーズ・パーフェクト

～完璧な親なんていない～

子育てで困っていることはありませんか。一緒に子育てのヒントを探してみましょう。

日 11月2日(水)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、12月1日(木)・8日(木)(全6回) 各回午前9時30分～11時30分 **会** 東会館 **対** 6か月～未就学のお子さんを育てている、全6回に参加できる方 **定** 6人(申込順)※保育あり

申・問 9月20日(火)～10月14日(金)の午前9時～午後5時に電話で、玉水保育園へ ☎ 554-2003



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。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。

審議会などの傍聴

第4回羽村駅西口土地区画 整理事業に関する検証会議

9月20日(火)に開催を予定していた検証会議は、都合により10月18日(火)に変更となりました。お間違いないよう、ご注意ください。

日10月18日(火)午後7時から
会市役所西庁舎5階特別委員会室 **定**10人(定員を超えた場合は抽選)

※傍聴希望の方は午後6時45分に市役所東庁舎4階特別会議室で抽選を行います。抽選に外れた方は、特別会議室で会議映像のライブ配信を視聴することができます。

問企画政策課 **内** 313

暮らし

愛の献血にご協力を!

日9月27日(火)午前10時～正午、午後1時15分～4時 **会**小作駅東口駅前広場 **対**16～69歳の方(65歳以上の方は、60～64歳に献血の経験がある方) **内**200ml、400ml 献血(医師の問診などにより献血できない場合あり)

※200ml 献血は、必要量が確保できた場合、受付を終了することがあります。



▲献血できない方

問健康課(保健センター内) **内** 623

施設から

スイミングセンター (月曜休館) ☎ 579-3210

アクアビクス (水中エアロビクス)

泳げなくても大丈夫!水の中で楽しく身体を動かしませんか。

日10月6日(木)～12月22日(木)毎週木曜日午後3時～3時50分(11月3日(木・祝)を除く) **会**スイミングセンター **対**16歳以上 **定**35人(申込順) **費**市内在住・在勤の方…410円/市外の方…610円(いずれも保険料・入場料込み) **持**水着、水泳帽、タオル **申**当日の午後2時30分～2時50分に直接、スイミングセンター受付へ

社会福祉協議会から

正規職員募集

■あなたの力を羽村の福祉に
資以下のすべてに該当する方
(1)平成5年4月2日以降に生まれた方 (2)大学、短期大学、専門

学校を卒業または令和5年3月卒業見込みの方 (3)社会福祉士、精神保健福祉士、社会福祉主事任用資格など、福祉に関する資格のある方・入職後取得する意思のある方 (4)普通自動車運転免許証を所持し、運転経験のある方 (5)パソコンの基本操作ができる方 **募集人数**若干名 **勤務場所**羽村市福祉センター内 **採用予定日**令和5年4月1日 **選考方法**作文試験、面接試験、集団討議 **申**9月15日(木)～10月6日(木)(必着)に持参または簡易書留で郵送 ※必要書類など詳しくはウェブサイトをご覧ください。

宛先・問 〒205-0002

羽村市栄町2-18-1 羽村市福祉センター内 社会福祉協議会総務課総務係 ☎ 554-0304



赤い羽根共同募金にご協力を

期10月1日(土)～31日(月) **内**街頭募金(羽村駅・小作駅)3日(月)午前7時～8時30分、4日(火)午後5時30分～7時/町内会・自治会での各戸募金/市内公共施設に募金箱の設置 **募金用途**市内の障害者施設や保育園に備品を整備する費用など **問**社会福祉協議会 ☎ 554-0304

福祉のしごと相談・面接会

■求職中の方!福祉の仕事に関心がある方!

日9月30日(金)午後2時～4時 **会**福祉センター大会議室 **持**筆記用具(雇用保険受給中の方は雇用保険受給資格者証) **内**相談・面接会、相談コーナー **共**羽村市社会福祉協議会、東京都社会福祉協議会、東京都福祉人材センター、ハローワーク青梅 **問**社会福祉協議会 ☎ 554-0304

有料広告

羽村市・瑞穂町・福生市のご葬儀は地元で安心

公営斎場フリープラン

14.8万円 税込価格 162,800円

※上記プラン(一例)は会員様価格となります

お喜び! ご納骨・戒名彫刻も承ります

～女性スタッフが在籍する葬儀屋さん～

瑞穂セレモニー

24時間 365日対応 ☎ 0120-995-123

仏壇・仏具ショールームもございます

東京都西多摩郡瑞穂町むさし野2-61-1 瑞穂セレモニー 検索

西多摩病院バス停前

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



～子どもの施設から～

ちゅうおうじどうかん
中央児童館

☎ 554-4552 (金)休館日

■手作り教室「小物を入れよう!ミニチェスト」

日時 10月1日(土)午後1

時30分～2時30分

対象 市内の小学生～18歳

定員 10人(申込順)

持ち物 うわばき、筆記用

具、水筒(水かお茶)、手ふきタオル

申込み 9月17日(土)～29日(木)の午前9時～午後4時30分に、本人が電話するか直接、中央児童館へ



■昼間の月観測会・天体観測会

日にち 10月5日(水)

時間 昼間の月観測会…午後4時～4時30

分/天体観測会…午後6時30分～7時30分

対象 幼児～高校生(中学生までは大人と)

定員 20人(申込順・保護者を含む)

※雨のときは、プラネタリウムで「今夜の星空解説」をします。

申込み 9月17日(土)～10月4日(火)の午前9時～午後4時30分に、本人が電話するか直接、中央児童館へ

にしじどうかん
西児童館

☎ 554-7578 (火)休館日

■ハロウィンお楽しみデー

おめんやさんやゲームやさん、バッグやさん…、たのしいコーナーがいろいろあるよ!

日時 10月16日(日) 午前10時～正午/午後1時～3時

対象 幼児～18歳(幼児は保護者と)

定員 午前・午後各60人(チケットを前もって配ります。先着順) ※当日券なし

チケット配布(無料) 9月21日(水)からの午前9時～午後4時30分に、本人が直接、西児童館へ(お友だちの分はもらえません)

※当日は「ハロウィンお楽しみデー」のみ。

※10月15日(土)午後は準備のため閉館します。

もうしこ 申込みのないものは当日、直接会場へ。
ひようか 費用が書いていないものは無料です。

ひがしじどうかん
東児童館

☎ 570-7751 (木)休館日

■スポーツの日「ボッチャをしよう!」

日時 9月21日(水)午後3時～4時

対象 小・中学生 定員 15人(先着順)

持ち物 水筒(水かお茶)

■ぬりえコンテスト「児童館でぬった絵をコンテストに出してみよう!」

募集期間 10月8日(土)～16日(日)

投票期間 10月19日(水)～26日(水)

結果発表 10月29日(土) 対象 小学生

※参加するときは、職員に声をかけてね。

プリモライブラリー

☎ 554-2280

はむら(図書館)

(月)休館日

■おはなし会

●本館 小学生向け ストーリーテリング

日時 9月17日(土)午前11時から「おにげんべいの伝説」など/10月15日(土)午前11時から「三枚のお札」など

●富士見平分室おはなし会

絵本「まてまて タクシー」などの読み聞かせ

日時 9月21日(水)午後3時から

●本館 幼児向け

パネルシアター「カレーライス」など

日時 10月8日(土)午前11時から

プリモホールゆとろぎ

☎ 570-0707

(生涯学習センター)

(月)休館日

■子ども映画会

日時 10月9日(日)午前10時30分～11時30分

会場 講座室1 定員 75人(先着順)

上映作品 クマのプーさん プーさんとはちみつ/小さなバイキングビッケ ビッケと大あ

ざらし/だるまちゃん とてんぐちゃん

企画・運営 羽村映画クラブ

子どものページ

みんな知ってる？ ペットを飼う ときに大切な こと！

9月20日～26日は動物愛護週間。ペットはとってもかわいいけれど、おもちゃとはちがうよね。私たち人間と同じ、生き物なんだから。そこで今回は、ペットを飼うときに大切なことを紹介するよ。

動物と楽しくくらすにはどうしたらいいか、考えてみよう。

問合せ 環境保全課 ⑨ 226



ペットを飼う前に考えること

■ ずっとお世話できるかな

ペットを飼いたいと思っている人は、飼う前に、その動物の一生に責任を持てるか、よく考えてみてね。ペットを飼うということは、そのペットの命を預かり、一生を引き受けるということなんだから♪「かわいいから」「飼ってみたいから」という理由だけでカンタンに決めないで「一緒にくらししていけるかな」「ちゃんとお世話できるかな」ということを家族みんなで話し合ってみよう。



■ 大切にお世話できるかな

たとえば犬を飼うときは、毎日散歩に連れていき、えさをあげ、だめなことはだめだと何度も教えなくてははいけないの。

ペットのことをよく知って、たくさん愛情と時間をかけることが必要なんだから。自分の用事を後回しにしたり、がまんしたりしなくてははいけないこともあるよ。

それでもペットを大切に育てられるなら、そのペットはきっとあなたの大切な友達になって、たくさんの楽しい時間を一緒に過ごすことができるりん♪

ペットを飼っている人に 注意してほしいこと

■ 鑑札や名札をつけよう

まいごになるペットは少なくありません。飼い主のもとにちゃんと帰れるように、犬には「鑑札」を、猫などには名札をつけましょう。

■ 犬を飼っている人は

- 散歩のときにはきちんとリードにつなぎ、犬が急に動いても引き止められるように、なるべく大人と一緒にいこう。
- 散歩中に犬がオシッコをしたら水で流し、ふんは袋に入れて持ち帰るのがルール。散歩に行くときは水を入れたペットボトルやビニール袋を持っていこう。



■ 猫を飼っている人は

- 猫が自由に外に出ると道路で車にひかれたり、ほかの人の家の庭に入ってしまうかも。猫はなるべく家の中で飼いましょう。



■ 動物を病気から守ろう

「不妊・去勢手術」をすると、病気の予防になります。ペットに赤ちゃんが生まれても育てられないときやペットが増えるのを希望しないときは、手術を受けさせましょう。

団体のひろば

市内の市民活動団体などを支援するページです。掲載には団体登録が必要です。市公式サイトに掲載基準などを確認の上、「掲載団体登録用紙」を地域振興課に提出してください（すでに登録している団体は除く）。審査後に、掲載の申請をすることができます。申請時に「催し物」か「会員募集」かをお伝えください。文字数、締切り、掲載回数など、詳しくは、問い合わせてください。



▲団体のひろば
(市公式サイト)

担当 地域振興課市民活動センター係 ⑥ 632

催し物

●脳活性化ゲーム体験会

認知症予防ゲームと音楽をあわせて、笑って笑って楽しみましょう。日 9月30日 金 午前10時～11時30分 会 コミュニティセンター 対 40歳以上の男女 費 無料 主 ほっと笑みサロン 定 15人（先着順） 問 鈴木 ☎ 090-4715-3069

会員募集

●ワイワイいるかクラブ

健康のために一緒に楽しく水泳を始めませんか。日 毎週水曜日 午前11時～午後1時 会 スイミングセンター 対 18歳以上 定 5人 費 月額3,000円、入会金1,000円 問 小松 ☎ 080-5491-1141

●ワイワイナイトクラブ

健康のために水泳を始めたい方、初心者、経験者、大歓迎です。日 毎週火曜日 午後7時～9時 会 スイミングセンター 対 18歳以上（心身健康な方） 費 月額4,000円、入会金1,000円 問 梅沢 ☎ 090-4700-2488

●ワイワイフライデークラブ

水泳と水中運動を通し健康の維持向上に活動。初心者歓迎。体験有。日 毎週金曜日 午前11時～午後1時 会 スイミングセンター 対 18歳以上で健康な方 定 若干名 費 月額3,000円、入会金1,000円 問 阿部 ☎ 554-2423

●はむら女声コーラス

幅広く合唱曲を練習しています。一緒に歌いませんか。見学歓迎。日 毎週月曜日 午前9時30分～正午 会 福祉センター 対 女性 定 若干名 費 月額5,000円 問 藤原 ☎ 555-3744

●太極拳サークル 秋桜

昨年発足したばかりのサークルです。一緒に太極拳をしませんか？ 日 第1・2・4木曜日 午後1時30分～3時 会 スポーツセンター 費 月額1,500円 問 福田 ☎ 0428-33-6216

●ジェネシス粘土教室

まだ、目覚めていない可能性を開花できる教室です。日 第1・2金曜日 午前10時～正午 会 神明台会館 対 どなたでも 定 10人 費 月額4,000円（材料費別途） 問 荻野 ☎ 080-3004-4255

●アートフレンド

油絵を楽しむサークルです。気軽に手軽に重厚な絵が自由自在に！ 日 第1・3水曜日 午前9時30分～正午 会 プリモホール ゆとろぎ 対 どなたでも 定 4人 費 月額1,000円 問 森田 ☎ 080-1250-5946

※催し物、会員募集の内容については、各団体に問い合わせてください。

また、各団体の情報については市公式サイトでも紹介しています。

