

募集

羽村市コミュニティバスはむらん
運営推進懇談会 委員の募集

羽村市コミュニティバスはむらん運営推進懇談会は、「はむらん」をより利用しやすいものにするために皆さんから意見をいただいています。第9次懇談会では、「はむらん」の魅力発信を中心に意見をいただく予定です。



現在の委員の任期満了に伴い、市民公募委員を募集します。

応募資格 次の①および②を満たす方
①市内在住・在勤の18歳以上で、市のほかの審議会などの委員になっていない方

②「はむらん」に関心のある方

募集人数 5人

任期 6月1日～令和7年5月31日（2年間）

開催回数 全4回（予定）

開催時間 原則月～金曜日の昼間（1回2時間程度）

謝礼（日額） 2500円

選考方法 応募多数の場合は公開抽選※抽選の場合は別途、抽選日をお知らせ

はむら家族プロジェクト



愛情はむら

羽村市は、「東京で子育てしやすいまち」として、市民と連携しながらシティプロモーションに力を入れています。今回は「はむら家族プロジェクト」に参加した「村上さんファミリー」を紹介します。

【撮影場所】宮の下運動公園

せします。また、抽選結果は、応募者各人にお知らせします。

応募方法 3月1日(水)～31日(金)に「住所、氏名、年齢、職業、電話番号」を、ファクス、Eメール、郵送または直接、応募先へ（様式自由）

応募先・問合せ 都市計画課②88

〒205-8601（所在地記載不要）
FAX 554-2921

✉ s40100@city.hamura.tokyo.jp

令和5年度資源回収事業
実施団体募集

市では、資源回収事業を行う団体に助成金を交付しています。

対象 セミナー当日に羽村市国民健康保険に加入している40～74歳の方

定員 10人程度（申込順）

※当日は特定保健指導対象者20人と合同実施予定

持ち物 筆記用具、飲み物

内容 脂肪を燃やす運動／生活習慣病の予防／自重トレーニングとラダートレーニング（運動実技）

※マスク着用の上、動きやすい服装・靴でお越しください。

講師 神谷 具巳さん（医療法人社



▲ラダートレーニングの様子

団和風会メデイカルフィットネス事業部）

申込み・問合せ 3月3日(金)～17日(金)

に、電話で健康課（保健センター内）②625へ

令和5年度自衛官等採用案内

■一般幹部候補生（飛行要員は①試験のみ）

試験日 ①4月22日(土)・23日(日)
②6月24日(土)

受付け ①3月1日(水)～4月14日(金)（必着）
②3月1日(水)～6月15日(木)（必着）

■一般曹候補生

試験日 5月19日(金)～28日(日)いずれか1日
受付け 3月1日(水)～5月9日(火)（必着）

■予備自衛官補（一般・技能）

試験日 4月8日(土)～23日(日)いずれか1日
受付け 4月6日(木)まで（必着）

■自衛官候補生

試験日 問い合わせてください。
受付け 通年
※詳しくは問い合わせてください。

問合せ 自衛隊福生募集案内所
☎ 551-4725



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）②625

ウィズコロナ時代のストレスをためない暮らし方

コロナ禍でうち時間や在宅ワークが増えるなど、ストレスを感じている方もいると思います。ストレスは誰にでもあります。ためすぎると心と体の調子を崩してしまうことがあります。

整った生活習慣は心の健康にも大切

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、心の健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。例えば、

- 腹式呼吸をする
- ぼんやりと窓の外を眺める
- ゆったりお風呂に入る
- 軽く全身をストレッチする
- 好きな音楽を聴く

村上さんから一言

仕事の都合で沖縄県から羽村市に移り住んで4年。羽村市は、田んぼでカエルとりができるくらいに自然が豊かなのに、都心まで1時間もあれば出られる便利さもある。その上、プラネタリウムのある児童館や動物公園まで。

羽村市での充実した日々感謝して、これからももっと、このまちでの暮らしを満喫していきます。

羽村市の魅力や「はむら家族」の写真などを、市公式PRサイトで公開しています。「愛情はむら」で検索してください。

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係③37

家庭から出る古紙、古繊維、空き缶、鉄、アルミ、空きびんを町内会などの団体が資源として回収し、ごみの減量に取り組みむきっかけとなるように行っています。

対象 町内会・自治会、PTAなどの地域住民で組織する団体で、営利を目的とせず、ごみの減量や分別に対する意識を高めるために、年2回以上計画的に資源回収事業を行うことのできる団体

対象資源物 古紙、古繊維、空き缶、鉄、アルミ、空きびん

※事業所から出されたものは対象外
助成単価 回収実績1kg当たり7円

申込み・問合せ 3月10日(金)までに、

健康

羽村市国民健康保険加入者対象
春の筋力トレーニングセミナー

～自重トレーニングで、メタボ予防～
日時 3月18日(土)午前10時～11時30分（受付け：午前9時45分から）
会場 プリモホールゆとりぎ講座室1



など気軽にできることをやってみましょう。
ただし、お酒を飲んでストレスを紛らわそうとすると、睡眠の質が低下し、心も不安定になることも。自分の生活習慣を振り返り、心の健康につなげましょう。
参考：厚生労働省サイト「メンタルヘルスのこころ」

●羽村市健康増進計画「健康はむら21」

市民の健康寿命を延ばし、健康なまちづくりを推進する計画「健康はむら21」では、目標の1つに「心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」ことを掲げています。

保健センターでは、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。

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。