

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。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。

市民公募委員の募集

羽村市使用料等審議会委員

公共施設の使用料や水道料金など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

※市が設置するほかの審議会などの市民公募委員になつていらっしゃる方は応募できません。

募集人数 2人

任期 5月～10月(予定)

開催予定 月々金曜日の昼間2時間(全10回程度)

報酬(日額) 9000円

応募方法 4月17日(月)午後5時までに(必着)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、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字程度にまとめ、「住所、氏名、年齢、電話番号」を記入し、Eメール、郵送または直接、応募先へ(様式自由)

※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

羽村市防犯、交通安全及び火災予防推進会議推進員

誰もが安全で安心して暮らせるまちづくりの実現を目指して、市では「羽村市防犯、交通安全及び火災予防を推進する計画」を策定しています。

この計画に基づく推進会議の推進員が任期満了となるため、新たな推進員

はむら家族プロジェクト



愛情はむら

「はむら家族プロジェクト」に参加した「はむら家族」を紹介します。今回は「林田さんファミリー」です。
【撮影場所】多摩川河川敷

林田さんから一言

都会の生活に圧倒されてしまった、初めての東京暮らし。しかしこの河川敷を訪れたとき、地元とすこく雲間気が似ていて、「羽村市に住もう」と決めました。すれ違う人々が、息子を声をかけてくれたり、わんちゃんを見せてくれたりと、みなさんのあたたかさを感じながら、子育てしています。

※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・シテイプロモーション係 337

を募集します。

応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、防犯、交通安全、火災予防の観点から地域の安全について考えたいと思っている方

※市が設置するほかの審議会などの市民公募委員になつていらっしゃる方は応募できません。

募集人数 5人(応募多数の場合は、5月10日(水)午後5時から防災安全課で公開抽選)

※抽選結果は応募者各人にお知らせします。
任期 6月1日～令和7年5月31日(2年間)

開催予定 原則、月々金曜日の昼間2時間程度(令和5年度は3回実施予定)

謝礼(日額) 2500円

応募方法 5月8日(月)までに「住所、氏名、年齢、職業、電話番号」を記入し、ファクス、Eメール、郵送または直接、応募先へ(様式自由)

※Eメールで応募するときは、件名に「推進会議」と記入してください。
応募先・問合せ 防災安全課防犯・交通安全係 215 FAX 554-2921

〒205-8601(所在地記載不要)
☒s10000@city.hamura.tokyo.jp

防犯

令和4年特殊詐欺被害状況

令和4年に発生した特殊詐欺の被害件数などは、次のとおりです。

自治体等	被害件数	被害額
福生警察署管内	27件	約7600万円
うち羽村市	5件	約1600万円

※特殊詐欺：オレオレ詐欺、還付金詐欺、預貯金詐欺、架空料金請求詐欺など

特殊詐欺の手口

典型的な手口の一つに、犯人が警察官や役所職員などになりすますものがあります。

警察官・役所職員などが、還付金手続きでATMに誘導したり、個人宅にキャッシュカードや通帳を受け取りに行くことは絶対ありません。不審な電話があったら、すぐに110番してください。

詐欺対策

常に留守番電話に設定する、自動通話録音機・迷惑防止機能付き電話を設置するなど、電話に出ない対策が有効です。また、電話でお金の話になったら

- ①疑う ②かけ直す ③通報する
- などの対策をしましょう。

自動通話録音機を活用しましょう

市内在住の65歳以上の方に「自動通話録音機」を無料で貸し出しています。

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係 216

還付金詐欺撲滅

「ATMに誘導しま宣言」

2月24日、福生警察署管内4自治体の首長と福生警察署長が参加し、「ATMに誘導しま宣言」を行いました。

宣言内容

羽村市役所の職員は

- ・還付金の手続きでATMに誘導しません。
- ・還付金の手続きで資産状況を聞きません。
- ・還付金の手続きで個人宅にキャッシュカードや通帳を受取りに行きません。

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係 216



15日市を行います

日時 4月14日(金)午前9時～午後3時
会場 観光案内所(羽村市羽東1-13-15)
問合せ 羽村市商業協同組合 555-5421

新型コロナウイルス感染症に負けない!

健康管理術

はかると、わかる。体重測定

ネット通販、ビデオ通話、テレワークなど、オンラインを活用した便利な機能が広がりました。

これに伴い、運動量や食事の習慣が少しずつ変化し、積み重なって体重の変化として表れている方が少なくないようです。

体重の変化は、毎日の運動や食事の結果を客観的に示します。体重は自分で測定することができる、最もわかりやすい健康のバロメーターです。

「1」がポイント! 体重測定

頻度：週1回以上測定しましょう。毎日が理想的です。

時間：起床して排尿後のタイミングがお勧めです。体そのものの重さが最も反映されます。

はかると、わかる。

体重測定の際に、動き方や食べ方を振り返り、少しずつ生活習慣を修正しましょう。これを続けていくと、自分にとって効果的な運動法や適度な食事がみつかります。

太りすぎず、やせすぎない。

肥満は多くの生活習慣病を引き起こします。肥満がある場合、今の体重からマイナス3%(70kgの場合マイナス2.1kg)の緩やかな減量でも、検査値の改善が期待できるといわれています。

一方、やせも体調不良や病気のリスクが高まります。若い女性のやせは、卵巣機能の低下や骨粗しょう症、低体重児を出産するリスクが高まることなどが分かっていきます。高齢の方のやせは、低栄養や筋力低下から健康状態が低下しやすく、要介護状態になるリスクが高まるため、注意が必要です。

体重測定で健康体重を維持しましょう。

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。気軽に相談ください。