

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。

市営住宅

市営住宅入居登録者募集

令和5年度中に市営住宅に空き家があった場合、希望者がすぐに入居できるように、あらかじめ入居の順番を抽選で決定し、登録します。

■市営住宅一覧

一般世帯用住宅	
① 栄町団地（栄町 2-28-1）	3DK
② 玉川団地（玉川 2-9-4、5）	2DK
③ 美原団地（羽西 1-7-7）	3DK
④ 間坂団地（羽加美 2-13-1、2）	3DK
⑤ 羽加美団地（羽加美 1-1-4）	3LDK
高齢者住宅	
① 富士見平高齢者住宅（富士見平 1-2-29）	1DK
② 美原団地（羽西 1-7-6）	1DK、2DK
③ 羽加美団地（羽加美 1-1-4）	2LDK
車いす使用者世帯住宅	
① 羽加美団地（羽加美 1-1-4）	2LDK

資格 申込者本人が2年以上市内に居住していること。市税の滞納がないこと。所得制限など。

※詳しくは、「募集案内」を確認してください。

※使用料は世帯の所得により決定します。

申込み 5月8日(月)～16日(火)に、直接 建築課維持管理係へ

決定方法 6月21日(水)午前10時から、市役所2階202会議室で公開抽選

※登録有効期間は、抽選日から令和6年3月31日(日)まで

募集案内の配布

配布期間 5月8日(月)～16日(火)

配布場所 市役所2階建築課・1階案内・地下1階警備員室前

※土・日曜日は、警備員室前のみで配布します。

問合せ 建築課維持管理係 256

市民公募委員の募集

羽村市図書館協議会委員

地域の実情に合った図書館サービスを提供するための協議会を設置しています。委員の任期満了に伴い、新たな委員を募集します。

応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※現在ほかの審議会・懇話会などの委員になっている方は応募できません。

募集人数 2人

任期 7月～令和7年6月

開催予定 火・金曜日（1回2時間程度）年3回実施

インターネット公売

令和5年度

第1回インターネット公売

参加申込期限 5月9日(火)午後11時

公売ウェブサイト KSI官公庁オークション

動産公売（せり売り）

入札期間 5月16日(火)午後1時～18日(木)午後11時

出品内容 家電、玩具など約110点

※詳しくは、市公式サイト・KSI官公庁オークションサイトをご覧ください。

【出品例】



▲電気温水器



▲コピー機

問合せ 納税課 169

協定

高齢者・子どもの見守りに関する協定を

市内の7つの金融機関と締結

市は3月に、市内に店舗のある金融機関と「羽村市高齢者・子どもの見守りに関する協定」を締結しました。

この協定により、事業者が高齢の方・子どもの異変を察知した場合には、市に連絡していただくこととなります。市は連絡に基づいて状況を確認し、支援が必要な場合には、速やかに関係機関等と連携し、適切な対応を行います。

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 456／子育て相談課子ども家庭支援センター係 266



▲3月に協定を締結した市内金融機関7事業者の代表者と橋本市長（中央）

報酬（日額） 9000円

応募方法 5月19日(金)午後5時まで（必着）に、「羽村市図書館運営のあり方・応募の動機」について原稿用紙3枚（1200字）以内にまとめ、「住所氏名、年齢、職業、電話番号」を記入し、ファクス、郵送、Eメールまたは直接、プリモライブラリーはむら（本館）へ（様式自由）

※月曜日休館

選考方法 作文審査

※作文は非公開とし、後日返却します。選考結果は、応募者各人にお知らせします。

応募先・問合せ プリモライブラリー

はむら ☎554-2280

FAX 554-2800 〒205-10003 羽村市緑ヶ丘2-11-2

✉ s70700@city.hamura.tokyo.jp

引越

引越のときは、住所異動の届け出を忘れずに

住所が変わったときには届け出が必要ですよ。

▼ほかの市区町村などへ引越するとき あらかじめ転出の届け出をしてください



さい（事前に届け出できない場合は転出後14日以内）。

▼羽村市に引越してきたとき（新住所地での届け出）

住み始めてから14日以内に転入の届け出をしてください。

▼羽村市内で転居したとき

新しい住所に住み始めてから14日以内に転居の届け出をしてください。

届け出に必要なもの

○マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類

○本人以外が届け出する場合は委任状
※マイナンバーカード・住民基本台帳カード・在留カード・特別永住者証明書を持っていく方は、住所変更を行います。持参してください。

引越手続きオンラインサービス

マイナンバーカードを持っている方は、マイナポータルを通じて、オンラインで転出届の提出と転入手続きの予約ができます。



このサービスを利用すると、今まで住んでいた市区町村（転出元市区町村）に転出届を提出に行く必要は原則なくなります。

※詳しくは、問い合わせてください。

問合せ 市民課受付係 121

健康管理術

問合せ 健康課（保健センター内） 625

骨粗しょう症若いうちから予防することが大切です

■骨粗しょう症とは

骨には血液をつくる、関節を動かす、臓器を守る、カルシウムやミネラルを蓄える、体を支える役割があります。骨粗しょう症とは、骨量が減って骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。日本では約1千万人以上が骨粗しょう症であると言われています。一般的に痛みを伴わず進行し、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったたり身長が縮んだりします。

■骨粗しょう症の原因

骨は新たに作られることと壊されることを繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることで起こります。特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や加齢と関わりが深いと考えられています。また、生活習慣や骨の代謝に影響を与える病気や薬が原因となって発症し、骨がスカスカになって弱くなってしまうこともあります。

■骨の健康を守るために

○転倒に注意する。

○カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、適量のタンパク質を摂る。
○禁煙し、アルコールは控える。
○運動、日光浴をする。

■開眼片足立ちが転倒防止に効果的

①手を腰に当て、片足を上げる（ふらつく時は、いすなどに軽く手をついて行ってください）。
②目を開けて、そのままの状態を1分間キープ。
③上げた足をおろし、反対の足も同様に行う。

☆1日3セット行くと、大腿骨頸部（太ももの付け根）にウォーキング約53分間と同じくらいの負荷がかかり、効果的です。

参考：（公）日本整形外科学会「骨粗鬆症（骨粗しょう症）」、日本臨床整形外科学会「厚生労働省2006.8.26記事（阪本桂造）」

7月2日(日)・3日(月)に20～65歳の羽村市民の女性を対象に骨粗しょう症予防検診を行います（11ページ参照）。この機会に骨の健康状態を知りましょう。

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。