

【広報はむら令和5年9月15日号】

# 広報 はむら

9月15日号  
令和5(2023)年



自然観察会「牧野富太郎が羽村  
で採集した植物を探して」の様子。  
参加者の皆さんは、暑さに負けない  
熱心さで先生の解説を聞きながら、  
河原を歩いたりん♪  
(8月26日撮影)

愛情ギュッとず〜っとはむら



# 呼吸と姿勢が健康の秘訣！

(一社) はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

## スポーツウェルネス吹矢



「(一社) はむら総合型スポーツクラブはむすぽ」に『スポーツウェルネス吹矢』というプログラムがあります。参加者の平均年齢は70歳中盤、どの方もシャキシャキと競技に取り組んでいると聞き、「吹矢」にも「いつまでもイキイキ健康の秘訣」があるのでは、と取材に伺いました。

### 誰にでも楽しめるスポーツ

「まずはやってみましょう！」  
取材に何うと、指導者の松本千代子さんと補助の金子秀夫さんが、的を立てて道具を並べていきます。

吹矢といえば、忍者が使うような、手のひらサイズの筒からさっと矢を吹く、というイメージでしたが、出てきた筒は長さ120cmもあります。矢は薄いプラスチックを筒状にしたもので、先端に金具がついています。筒も矢も軽く、指導されるままに吹くと、良い音で的に当たりました。なかなか爽快です。

松本さんは50歳代で吹矢を始めました。

「吹矢は激しい動きがなく、お子さんから高齢の方まで、障害の有無などに関係なく、どなたでも楽しめます。私自身、あまり

動かなくていいから、というのが吹矢を始めた理由の一つでした(笑)」

### 腹式呼吸が不可欠

指導は、(一社) スポーツウェルネス吹矢協会の手順に沿って行います。単に矢を飛ばすだけでなく前後に行う基本の動作も大切、と松本さんは説明します。「礼をする↓構える↓筒を上げる↓息を吐く↓息を吸う↓吹く↓息を整える・両腕を下げる↓礼をする、という一連の動作で、5本の矢を3分以内に吹く。これを1ラウンドとし、1回に6ラウンドを行います」

的までは初心者で6m、上級者だと10mもあります。

「吹矢では、腹式呼吸が大事です。胸式呼吸では力が入ってしまい、安定して矢を的の中心に当てることができませぬ。高齢の方は呼吸が浅くなりがちなので、腹式呼吸ができるようになること健康にも良いですね。それに、筒上げの動作などを繰り返すせいか、姿勢が良くなる方も多いです」

### 競技の奥深さに魅了され

松本さんは、吹矢の魅力はその奥の深さにあると言います。「的に当たる感覚がとても良いんです。続けていけば、さらに、吹矢の本当の面白さ、奥の深さを実感します。動作は単純ですが、単純だからこそ同じようには繰り返せない難しさがありません。5本の矢が的の中心部分に入るとパーフェクトとなり、最高の満足感を味わえます」

プログラムの進め方を何うと「皆さんには、まずは道具に触れて、実際に的に向かって矢を吹いて、楽しんでいただきます。それから、基本動作とスポーツウェルネス吹矢式呼吸法を学びます。続けていくと、自分なりの吹き方が『体得』できます。パーフェクトが出ると、周囲の皆さんからも拍手が湧き上がり、さ



▲松本千代子さん

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。

(一社) はむら総合型スポーツクラブ

## はむすぽ

幼児から高齢の方まで、地域の皆さんにスポーツを中心とした多種多様なプログラムを提供することで、健康な生活、生涯スポーツ社会の実現、地域のコミュニティの確立などを目指しています。

令和5年度は25種類の講座を用意して皆さんをお待ちしています!

■設立：2008年6月

■会員数：606人

(令和5年8月3日現在)

問合せ (一社) はむら総合型スポーツクラブはむすぽ ☎ 519-5712

✉ hamuspo@gmail.com

〒205-0016 羽村市羽加美1-29-5(S & Dスポーツアリーナ羽村内)

窓口開設時間 火~金曜日の午後3時~5時



▲松本さんと金子さんによるデモンストレーション。動作が始まるとピリリと緊張感が走ります



▲「はむすぽ杯」でパーフェクト。会心の笑みで記念撮影!



▲矢は先が尖るように筒状に巻いてある、とても軽いものです



▲金子秀夫さん

らに大満足です。その日は1日良い気分度過ごせますよ」

金子さんも吹矢を始めて5年のベテランです。

「素直に楽しいですね。競争性が強くなくて、無理なく継続できるのも良いです。続けていると、本当に姿勢が良くなります。ちょっとでも気が散ると結果が違ってしまいますので、集中もしなくてはならない。高齢者はその機会も減るので、これも良い機会も減るので、これも良い」

### 仲間と技を磨く楽しさ

「と思っています。でもそれがなかなか難しいですよ(笑)」

現在、はむすぽのスポーツウェルネス吹矢の参加者は16人。大きな大会に出るよりは地区で楽しみたい方も多く、と金子さん。

「穏やかな方が多く、お互いに教え合ったり、情報交換したりしながら、技を磨いています。それをも楽しいですね」

1回無料の体験もできるそうです。試してみたいかがでしょうか。＼イキイキ健康の秘訣が実感できるかもしれません。



令和5年度中に100歳を迎える方を紹介します。これからも元気で過ごしてください。

おとこいし 男石	よしお 芳雄さん	たかふじ 高藤	みさお 操さん
あべ 阿部	きぬえ 衣恵さん	いしだ 石田	ぶんじ 文司さん
ふなはさま 船迫	はなこ 花子さん	さとう 佐藤	てるこ 輝子さん
うえの 上野	みつえ 光枝さん	いしざわ 石沢	みさお 操さん
いとう 伊藤	みちよ 美千代さん	たかはし 高橋	ひろし 弘さん
はやし 林	ふみこ 富美子さん	はんた 半田	まさえ 正枝さん
なかわら 中村	きよこ 喜代子さん	なかの 中野	ちよ チヨさん
いしかわ 石川	すずむ 本さん	さかした 坂下	まさこ 政子さん
こやなぎ 小柳	いと いとさん	ひらの 平野	まじ 甲子さん
にしかわ 西川	さだこ 貞子さん	さいとう 齋藤	あいこ 愛子さん
なみき 並木	こずみ フク子さん	なかばやし 中林	まじず 静子さん

※8月25日現在の住民基本台帳から、承諾いただいた方のみ掲載しています。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎ 178

はむすぽ  
「スポーツウェルネス吹矢」  
開講日 毎週木曜日の午前9時  
30分~11時30分  
費用 1回500円(他にはむすぽ会費として年間3000円かかります。体験は無料)



▲3月に行われた「はむすぽ杯」に出場し技を競い合った皆さん



東京都シニアスポーツ振興事業として、スポーツウェルネス吹矢とジャズダンスの体験ができます!詳しくは14ページをご覧ください。



# 国立音楽大学連携 オペラ・ガラコンサート

羽村市と国立音楽大学の連携により生まれた特別なガラコンサート。  
国立音楽大学教員と卒業生によるオペラの名曲をお楽しみください。

日時 2月4日(日) 午後2時開演 (開場…午後1時30分)

会場 プリモホールゆとろぎ大ホール

定員 854人 (全席指定)

チケット 一般1,000円/高校生以下500円 ※未就学児は入場不可



▲種谷 典子  
(ソプラノ)  
© 深谷義宣

▲上田 純子  
(ソプラノ)  
© FUKAYA Yoshinobu/auraY2

▲実川 裕紀  
(メゾソプラノ)

▲小堀 勇介  
(テノール)

▲高橋 正尚  
(バリトン)

▲黒田 博  
(バリトン・  
司会)

▲河原 忠之  
(ピアノ)  
© K. Miura

## 曲目

フィガロの結婚より「恋とはどんなものか」/コジ・ファン・トゥッテより「愛しい人、  
キスしておくれ」/セヴィリアの理髪師より「俺は町の何でも屋」/リゴレットより「いつだっ  
たか思い出す～美しい愛の乙女」ほか

※出演者、曲目は変更になる場合があります。

【企画・制作】 国立音楽大学

チケット販売 9月16日(土)午前9時から

### ■窓口販売

プリモホールゆとろぎ ☎ 570-0707 (午前9時～午後8時/祝日を除く月曜日休館)

S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎ 555-0033 (午前9時～午後5時/祝日を除く月曜日休館)

西多摩新聞社 ☎ 0120-61-3737 (月～金曜日の午前10時～午後5時)

### ■インターネット販売

ゆとろぎオンラインチケット、カンフェティ



▲ゆとろぎオン  
ラインチケット



▲カンフェティ

問合せ プリモホールゆとろぎ ☎ 570-0707

リーフレットの概要などを発表▶



杏林大学  
東京都市大学  
羽村市  
～大学との連携によるまちづくり～

市では毎年度、インターンシップ生を受け入れて  
います。今年度はインターンシップ生との協働で「S&D  
スポーツパーク富士見」の魅力を改めて発掘し、リー  
フレットを作りました。学生たちの瞳には、S&D

スポーツパーク富士見  
の可能性がどのように  
映ったでしょうか。

作成したリーフレッ  
トは、S&Dスポーツ  
パーク富士見のクラブ  
ハウスで配布するほか、公園等指  
定管理者ウイングパークの公式  
Facebookで見ることが出来ます。

ぜひ、S&Dスポーツパーク  
富士見で楽しい時間を過ごす参考にしてください。

今後も地域と連携し、公園を中心とした  
まちの魅力を継続して発信していきます。

問合せ 土木課公園管理係 ⑨283

「インターンシップ受入れ」

期間 8月14日～18日

参加者 杏林大学・東京都市大学の1～3年生 4人



▲ウイングパーク  
Facebook



▲すてきなリーフレットができました！  
タイトルは「はむらじかん」



▲インターンシップ生  
の皆さん

●不妊・去勢手術  
繁殖を望まない、  
繁殖後適正に飼養す  
ることができない場  
合は、不妊・去勢手  
術を行いましょう。  
不妊・去勢手術をす  
ると性質がおとなし  
くなり、生殖器系の  
病気も予防できます。

動物は責任と愛情を持って  
最後まで飼いましょう



飼い主は、動物の習性な  
どをよく理解し、愛情をもっ  
て終生飼養する責任があり  
ます。また、動物をみだりに  
殺傷、虐待、遺棄すること  
は法律により罰せられます。

9月20日(水)～26日(火)は動物愛護週間



●身元の表示を

犬には鑑札を、猫やその  
ほかの動物には名札をつけま  
しょう。犬の飼い主には、登  
録と毎年1回の狂犬病予防  
注射を受けさせる義務があ  
ります。

●猫の飼育は屋内で

交通事故や近隣トラブル  
を避けるためにも、猫は屋  
内で飼うことが望ましいと  
いえます。

●犬の散歩はルールを守って

犬の散歩をするときは、  
必ずリードでつなぎましょ  
う。散歩中にオシッコをして

●災害に備えて

しまった時はすぐに水で流  
し、ふんをした時はその場  
に放置せず、家まで持ち帰っ  
て廃棄することが飼い主の  
責任です。

災害が発生した場合、飼  
い主が無事であれば、動  
物も生き残ることができま  
せん。避難する時にどうす  
るか、対策を事前に考えてお  
きましょう。また、動物のた  
めの防災用品(最低5日分  
のえさと水など)も用意して  
おきましょう。

問合せ 環境保全課 ⑨226

## どうぶつ愛護 フェスティバル

～子どもも大人も一緒に  
考えよう、私たちと動物～

屋内行事

日時 9月23日(土)午前11時  
～午後5時

会場 東京国際フォーラムD棟

屋外行事

日時 11月23日(木・祝)  
午前10時～午後4時

会場 都立上野恩賜公園(不  
忍池周辺)

※詳しくは動物愛護  
週間中央行事実行  
委員会のウェブサイ  
トをご覧ください。



問合せ 東京都保健医療局環  
境保健衛生課

☎ 03-5320-4412



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。

## 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

身体障害および知的障害のある方のタクシー費用や自動車ガソリン費用の上半期分を助成します。月々金曜日は午後8時まで受け付けます。郵送での請求も可能です。

**対象** 身体障害者手帳1・2級(下肢・体幹・内部障害については3級以上)、愛の手帳1・2度、脳性マヒ・進行性筋萎縮症で、認定を受けている方

※助成を受けるためには、事前に申請し、認定を受ける必要があります。

**助成限度額** 1万5000円まで(4～9月分)

※期間途中に認定された方などは、限度額が異なります。

#### 窓口での受け付け

**請求期間** 10月2日(月)～10日(火)(厳守)

※8日(日)・9日(月・祝)の窓口受付は行いません。

**受付時間** 午前8時30分～午後8時

(7日(土)は正午まで)

**受付窓口** 市役所1階 障害福祉課

(7日(土)は1階多目的室)

**持ち物** 4～9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** 10月10日(火)まで

(当日消印有効)

#### 郵送するもの

① 4～9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(市公式サイトからダウンロードすることが出来ます。プリントアウトして、必要事項を記入・押印してください)

**宛先** 〒205-8601(所在地記載不要) 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6年4月に令和5年度の下半期分とあわせて請求することができます。

※詳しく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 174



## 健康

### 乳がん検診・子宮頸がん検診(第2期)

#### ●乳がん検診(第2期)

**日時** 10月2日(月)～12月28日(木)の指定日(日曜日、祝日を除く)

※乳がん集団検診は、12月・2月に、胃がん・肺がん検診と同時実施予定  
**実施医療機関** 公立福生病院、大聖病院、新町クリニック

**対象** 市内に住民票があり、検診日現在40歳以上で昨年度未受診の女性  
※受診可能な人数に限りがあります。

**費用** 1600円  
※検診当日に医療機関に支払ってください。

※生活保護受給者は、受給証明書を検診当日医療機関に提出してください。無料になります。

**内容** 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線撮影)

※公立福生病院では視触診を行いません。

**【次に該当する方は受診できません】**

○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

○ペースメーカー・VPシャントなどを挿入している方

○乳腺疾患などで治療中、または経過観察中の方

○勤務先などで受診機会のある方

#### ●子宮頸がん検診(第2期)

**日時** 10月2日(月)～令和6年2月29日(休)の指定日(日曜日、祝日を除く)

※市外の医療機関は12月28日(木)まで  
**会場** よりみつレディースクリニック、わかくさ医院、公立福生病院、大聖病院

**対象** 市内に住民票があり、検診日現在20歳以上で昨年度未受診の女性  
※受診可能な人数に限りがあります。

**内容** 問診、頸部細胞診(必要時体部細胞診)

**【次に該当する方は受診できません】**

○現在、子宮疾患を治療中、または経過観察中の方

○勤務先などで受診機会のある方

○子宮全摘出手術を受けた方

#### ●乳がん・子宮頸がん共通事項

**申込み** 9月15日(金)以降に、必要事項

を記入の上、電子申請または郵送(はがき、封書)で、健康課(保健センター内)へ

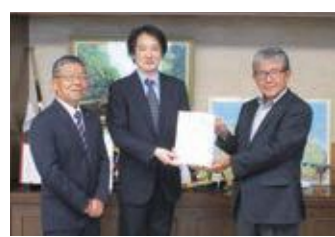
状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

### 羽村市使用料等審議会の 中間答申

市では、5月12日、「羽村市使用料等審議会」を設置し、公共施設の使用料等の適正化などについて審議をお願いしています。

8月18日、これまでに審議が終了した「水道料金」「下水道使用料」「動物公園入園料」「スイミングセンター使用料」を含む10件について、審議結果が市長に答申されました。

問合せ 財政課☎318



▲(左から)田村職務代理者、金子会長、橋本市長

### 西多摩の魅力再発見！ 西多摩フェア

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)が一体となって、西多摩の魅力を発信する「西多摩フェア」。当日は、観光情報PR、特産品販売、VR体験(予定)のほか、8市町村の公式キャラクターも大集合します。ぜひ遊びに来てください。



▲8市町村の公式キャラクター

日時 9月23日(土)・24日(日)各日午前10時～午後5時

会場 イオンモール日の出 専門店街1階

問合せ 西多摩地域広域行政圏協議会事務局☎0428-22-1111 / 産業振興課商工観光係☎667

- ① 希望する検診名
  - ② 希望する医療機関名
  - ③ 住所
  - ④ 氏名(フリガナ)
  - ⑤ 生年月日および年齢
  - ⑥ 連絡先(日中連絡可能な電話番号)
- ※症状がある方は検診ではなく医療機関で診察を受けてください。  
※例年、11月以降は医療機関が大変混み合います。早めに受診してください。  
※申込み後10日程度で受診票を郵送します。受診券到着後、同封の案内に従い、予約・受診してください。

**野菜、食べていますか  
ベジチェック測定会**

手のひらをセンサーに約30秒当てるだけ！野菜摂取レベルを測定できるベジチェックを体験してみませんか。

日時 9月28日(木)午後1時30分～3時

会場 保健センター

問合せ 健康課(保健センター内) ☎626

▲乳がん検診電子申請

▲子宮頸がん検診電子申請

※1枚のがき、封書で両方の検診の申込みが可能です。

### 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、家族や友人と収穫しませんか。

収穫期 10月上旬～11月中旬

料金 1区画(10株) 2500円

**対象** 市内在住の方

**内容** ベジチェック、野菜レシピと食生活に関する展示/健康なんでも相談同時開催

協力 明治安田生命

問合せ 健康課(保健センター内) ☎624



### 農園所在地と区画数、園主連絡先

農園所在地	区画数	園主連絡先
① 小作台 5-16	5区画	宮本☎554-6943
② 栄町 2-20-4	30区画	加藤☎554-2044
③ 五ノ神 3-3-4	10区画	中野☎554-5979
④ 栄町 1-13	15区画	石田☎554-0547

※いずれも先着順です。  
※市外の方も申し込むことができます。  
※10月5日(木)正午以降は、各園主へ直接申し込んでください。  
※申込み時に料金を支払ってください。おつりのないようお願いします。

申込み 10月5日(木)の午前10時～正午に産業振興課農政係(市役所西分室会議室)へ

問合せ 産業振興課農政係☎663

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。

## 助成

### 雨水浸透施設設置費の助成

市では、浸水対策と水循環の保全のため、住宅の屋根に降った雨水を地中に浸透させる「浸透ます」などの設置費を助成しています。

#### 対象

- (1)市内の戸建住宅・集合住宅を所有する個人の方
- (2)市に納付すべき市税などを完納している方

※助成対象外の地域があります。詳しくは問い合わせください。

**助成額** 標準工事単価※×助成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(3万3000円)×4か所=13万2000円(10000円未満切り捨て)の助成



▲浸透ます

問合せ 水道事務所 ☎55412269

## 調査



### 漏水調査にご協力ください

各家庭の給水管、止水栓、メーターなどの漏水調査を行うため、市が委託した調査会社の調査員が宅地内に立ち入ります。ご理解、ご協力をお願いします。

※調査会社が調査費用を請求することはありません。

※調査員は身分証明書を携帯しています。不審な点がありましたら提示を求めてください。

**調査期間** 10月2日(月)～令和6年1月12日(金)

**調査区域** 青梅線以西地区全域

**調査会社** 株式会社 株式会社 水道事務所 ☎55412269

### 下水道事業会計の経営分析(4)

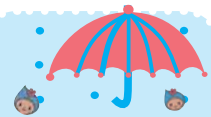
今回は、経営の健全性や効率性を判断するための基準のひとつである、流動比率について説明します。

#### ■流動比率

流動比率は「1年以内に支払うべき債務に対し、支払うことができる現金などがあるか」を示し、一般的には100%以上が望ましいとされています。なお、羽村市の下水道事業会計の令和3年度の流動比率は49.6%となっています。

#### ■改善に向けて

流動比率を改善するために、使用料収入を増加させることや、汚水処理費を減少させることなどの収支の改善により、債務に対する現金などを増加させる必要があります。

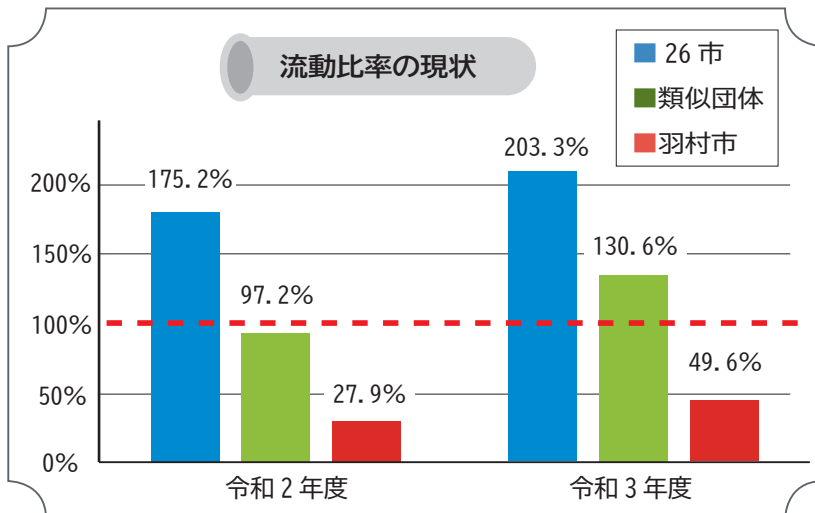


### よくわかる下水道事業⑥

私たちの生活に欠かせない下水道。その仕組みや下水道事業の課題などについてお伝えします。

問合せ 水道事務所 ☎55412269

流動比率の現状





# 新型コロナワクチン

## = 令和 5 年秋開始接種 =

医療機関名	対象者	所在地	予約方法
山川医院	どなたでも	五ノ神 1-2-1 サカヤビル 1 階	インターネット またはコールセンター
ワタナベ整形外科	どなたでも	五ノ神 1-2-2 羽村駅東口前 メディカルプラザ 2 階	
栄町診療所	どなたでも	栄町 1-14-46	
オザキクリニック 羽村院	受診歴がある 15 歳以上の方	富士見平 1-18 羽村団地 24-1	
はむら皮ふ・形成外科・ 内科クリニック	どなたでも	富士見平 2-10-1	
松原内科医院	どなたでも	羽東 1-16-3	
双葉クリニック	どなたでも	双葉町 1-1-15	
松田医院	受診歴がある方	小作台 5-8-8	
羽村ひまわりクリニック	どなたでも	五ノ神 351-30	医療機関で直接予約 ☎ 555-1103
はむら線路沿い皮ふ科	どなたでも	緑ヶ丘 1-18-3 2 階	医療機関で直接予約 ☎ 578-9020
神明台クリニック	受診歴がある方	神明台 1-35-4	<変更になりました> 医療機関で直接予約 ☎ 554-7370

### 予約方法

予約はインターネット予約サイトまたは羽村市コロナワクチンコールセンターで受け付けています。「羽村ひまわりクリニック」「はむら線路沿い皮ふ科」「神明台クリニック」は、医療機関で直接予約してください。

### 64 歳以下で接種を希望する方は接種券の申請が必要です

#### 申請方法

①市公式サイト内の専用フォームから申請

②羽村市コロナワクチンコールセンターへ電話で申請

※ 65 歳以上で「令和 5 年春開始接種」を受けていない方は、持っている接種券一体型予診票を使用して「令和 5 年秋開始接種」を受けてください。紛失した場合は再発行します。羽村市コロナワクチンコールセンターに連絡してください。

### 問合せ 羽村市コロナワクチンコールセンター ☎ 0570-030207

※受付時間は、日曜日・祝日を除く午前 9 時～午後 5 時

※電話リレーサービスの利用を希望する方はコールセンターの利用ができませんので、健康課まで電話してください（健康課 ☎ 042-555-1111 内 629）



▲新型コロナ  
ワクチン予約  
サイト



▲接種券申請  
専用フォーム

新型コロナウイルスワクチン接種の集団接種会場および従事者控室のため利用を中止していた S & D スポーツアリーナ羽村（スポーツセンター）第 2 ホール・幼児ホールは、令和 6 年 1 月 4 日（木）から通常通り利用を再開します。

問合せ S & D スポーツアリーナ羽村 ☎ 555-0033

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、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。

## 講座

あなたのちょっとした応援が大きな力に  
認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族を、地域であ  
たたく見守る認知症サポーターにな  
りませんか。

日時 10月28日(土)午前10時～11時30  
分(受付は：午前9時30分から)

会場 コミュニティセンター第一研  
修室

対象 市内在住・在勤・在学の15歳  
以上の方(中学生を除く)

定員 15人(申込順)

※受講者にサポーターの目印「オレン  
ジリング」を差し上げます。

講師 羽村市地域包括支援センター  
あゆみ キャラバンメイト

申込み・問合せ 10月25日(水)午後5時  
までに、電話、Eメールまたは応募  
フォームで、高齢福祉介護課介護予  
防・地域支援係(456)へ

☐s304200@city.hamura.tokyo.jp



▲オレンジリング



※Eメールで申し込むときは、件名を  
「認知症サポーター養成講座申込み」、  
本文に「氏名、年齢、住所、電話番号」  
を記入してください。

## 介護保険

9月下旬に

### 介護保険給付費通知を送付

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照らし  
合わせて、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(施設に入所している方は  
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  
(456)



## 第100回 地球が沸騰!?

▲クール先生

エコ 今年の夏休みは暑かった。地  
球温暖化を肌で感じた気がしました。

クール そうだね。危険な暑さや災害  
級の暑さなどと報道されていたけど、  
国連のグテーレス事務総長は「地球温  
暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時  
代にある」と言ったんだよ。

エコ 地球が沸騰しちゃうんですか!?

クール そう、日本でも今年の7月の  
全国の平均気温は観測史上最高だっ  
たんだ。

エコ これからもこんなに暑い夏が  
ずっと続くんですか?

クール 今年は偏西風が蛇行した影  
響もあって、特に暑い夏だったね。今  
後も年によって差はあるだろうけど、  
もっと暑い夏が多くなるかもしれない  
な。

エコ 世界中の国が産業革命以前の  
気温からの上昇を1.5℃に抑えるこ  
とを目標にして、努力しているって勉  
強しました。2050年までには、CO<sub>2</sub>  
排出を全体として

ロ※にする「カーボンニュートラル」  
を目指しているんですよ。

クール そうなんだ。エコちゃん、よ  
く勉強しているね。CO<sub>2</sub>排出を20  
30年までに今の半分に、2050年  
にはゼロという計画なんだ。世界気  
象機関(WMO)はこのままでいけば  
2027年には66%の確率で気温上昇  
が1.5℃を超えると予想しているん  
だよ。

エコ 一人一人が意識して、自分で生  
活を変えないといけないんですね。

クール そのとおり!白頭から、CO<sub>2</sub>  
排出量のことを話題にして意識を高め  
ていけば、沸騰する地球の未来を変え  
ていけるかもしれない!

※「排出を全体としてゼロ」というの  
は、温室効果ガスの「排出量」から  
森林などによる「吸収量」を差し引  
いて、合計を実質的にゼロにするこ  
とを意味しています。



▲エコちゃん  
排出を全体として

問合せ 環境保全課(227)



## 妊産婦メンタルヘルス相談

妊娠・出産に伴い、心のつらさや不調を感じている方、専門の医師に相談してみませんか。

※妊娠中の方の相談も受け付けます。

日時 10月25日(水) ①午後1時30分

②午後2時 ③午後2時30分

定員 各回1人(申込順)

会場 保健センター

対象 市内在住の妊産婦とその家族

(妊娠・産後1年程度の方)

※市外在住で羽村市に里帰り中の方、保育が必要な方は、相談してください。

相談医 ミツシロ 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 事前に電話で、子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ☎693へ

## 東京都出産・子育て応援事業ポイント交換サイト

出産応援ギフト・子育て応援ギフトの初回登録(ログイン)の最終期限が延長になりました。登録せずに期限を過ぎると、ポイントが失効します。忘れずに登録・申込みをしてください。

ポイント交換サイトへのアクセスが困難な方、商品やポイント交換サイト

への登録については、東京都出産応援事業コールセンター ☎0120-0922-2803に問い合わせてください。

期限 令和6年9月30日(月)まで

対象 令和4年4月1日～令和5年

3月31日に生まれたお子さんを養育

している方で、左記のギフトカード

を受け取っている方

● 出産応援ギフト：5万円相当のギフトカード(オレンジの封筒)

● 子育て応援ギフト：5万円相当のギフトカード(グリーンの封筒)

● 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ☎697

もぐもぐ教室

離乳食生後7か月以降講座

日時 11月1日(水)午前10時～11時15分

会場 保健センター

対象 令和4年12月1日～令和5年

4月15日生まれの乳児の保護者

定員 12人(申込順)

持ち物 筆記用具

内容 赤ちゃんに合った食べ物の固さ

や大きさ、簡単メニューなど

※離乳食について個別に相談ができます。

申込み・問合せ 午前9時～午後5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) ☎696へ

## 親子であそぼう！

### お芋掘り体験

担当	期日	時間
中央児童館	10月17日(火)	午前10時～10時30分
西児童館	10月20日(金)	10時～10時30分
※予備日	24日(火)	
※予備日	27日(金)	

対象 2歳～未就学児と保護者

定員 各館10組(申込順)

費用 1人2株400円(10月11日

(水)までに各館に支払ってください)

※兄弟姉妹の参加は一人増えるごとに

追加で参加費がかかります。

持ち物 汚れてもよい服や靴(長靴な

ど)、タオル、水筒、帽子、軍手、スコッ

プ、持ち帰りの袋

会場 羽中2丁目付近の畑

申込み・問合せ 9月16日(土)～10月11

日(水)に、電話または直接、各児童館へ

### わんわんひろば

手遊びや歌・体操を通して親子のふれあいを楽しみながら、子育て仲間をつくりませんか。

対象 8か月までの乳児と保護者

(定員12組・先着順)

### いぐまひろば

会場	期日	時間
西児童館	9月20日(水)	午前10時～10時30分
中央児童館	10月12日(木)	10時30分

子ども同士でお友達をつくらったり、親同士の交流を図ることもできます。

対象 9か月～2歳未満の乳幼児と

保護者(定員12組・先着順)

会場	期日	時間
東児童館	9月19日(火)	午前10時～10時30分
西児童館	9月27日(水)	10時30分
中央児童館	10月5日(木)	

### キラキラポケット

親子で一緒に体操や手遊び・工作などをして遊びます。

対象 2歳から就学前のお子さんと

保護者(定員12組・先着順)

会場	期日	時間
中央児童館	9月28日(木)	午前10時～10時30分

### 問合せ

中央児童館 ☎554-4552

東児童館 ☎570-7751

西児童館 ☎554-7578

※わんわんひろば・いぐまひろば・キラキラポケットに参加希望の方は、

当口、直接会場へ

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。

状況により、施設が休館したり、事業が中止・延期になる場合があります。最新情報は市公式サイト・各施設のウエブサイトなどを確認するか、問い合わせてください。

## 施設から

### プリモライブラリー はむら

(月曜休館) ☎ 554-2280

大人も子どももたのしめる  
紙芝居

📅 9月23日(土)午前11時から 会  
プリモライブラリーはむら本館  
おはなしの部屋 対 幼児～小学生・  
大人 内 紙芝居「セロひきのゴー  
シュ」「よわむしさんぺいおばけ  
たいじ」「まねきねこのたま」「や  
せためんどりとキツネ」 出演 図  
書館ボランティア えいちゃんと  
紙芝居「もくれん」

大人のためのおはなし会  
～ほっとするひとときを  
一緒に～

📅 9月26日(火)午後2時から(1時  
間程度) 会 プリモホールゆとろ  
ぎ講座室1 定 40人(先着順) 内  
絵本「おなおしやのミケばあちゃん」ほか 出演 図  
書館ボランティア  
おはなしほっとん

### 郷土博物館

(月曜休館) ☎ 558-2561

企画展「はむらの養蚕展」

かつて羽村の主産業だった養蚕  
にまつわる道具(都指定文化財)  
や、文書資料を展示します。

📅 10月7日(土)～11月26日(日)の  
午前9時～午後5時



◀ 蚕の病気を  
検査するた  
めに使用し  
た顕微鏡

東京文化財ウィーク 2023  
歴史講座「歴史散歩  
～羽村の生んだ文豪  
中里介山の足跡めぐり～」

📅 10月21日(土)午後1時30分羽  
村駅改札前集合(解散…午後4時  
予定) ※小雨決行 コース JR羽  
村駅～大菩薩峠記念館跡地～中里  
介山の墓～介山生家の跡地～羽村  
取水堰～郷土博物館 定 15人(申  
込順) ※歩きやすい靴・服装で参  
加してください。

📅 9月15日(金)の午前9時から電  
話または直接、郷土博物館へ

### 季節かざり「お月見かざり」

その年の作物の収穫を祝う思い  
が込められているお月見かざり。  
江戸時代に建築された旧下田家住  
宅の縁側で、懐かしい秋の雰囲気  
を感じてみませんか。

📅 9月23日(土)～10月1日(日)の午  
前9時～午後  
5時(旧下田  
家住宅は午後  
4時まで) 会  
オリエンテー  
ションホー  
ル、旧下田家  
住宅



▲昨年度の展示

### S&Dスポーツアリーナ 羽村

(月曜休館) ☎ 555-0033

楽しく筋トレ!  
けんこう  
健幸運動教室

健康な体を目指して、一緒に楽  
しく運動しませんか。

📅 11月3日(金・祝)～12月22  
日(金)の毎週金曜日(全8回)午後  
2時～3時 会 S&Dスポーツア  
リーナ羽村トレーニングルーム  
対 中学生以上 定 20人(申込順)  
費 (8回分) 市内在住・在勤 1,200

### 弓道場

(月曜休館) ☎ 555-9255

令和5年度秋季弓道教室

弓道を体験、再開したい方を対  
象にした教室です。

📅 9月30日(土)～10月21日(土)の  
毎週水・土曜日、各回午後7時～  
9時(全7回) 会 弓道場 対 中  
学生以上(中学生は保護者の付添  
いが必要) ※市内在住・在勤優先  
定 12人(申込順) 費 (7回分)

3,500円(保険料込み) 持 運動  
できる服装(上着にボタンのない  
物)、靴下または足袋 内 基本姿  
勢から弓道具の取扱い、入退場や  
射の練習 会 羽村市弓道会

📅 9月25日(月)まで(必着)に「住  
所、氏名、年齢、電話番号」を、  
ファクス、Eメールまたは郵送で  
弓道場へ 宛先 〒205-0001 小作台  
4-2-8 羽村市弓道場 FAX555-9255  
✉ kyudo\_hamura@yahoo.co.jp



▲射の練習でも使う弓道場の的

円/市外 1,760円 持 運動に適し  
た服装、タオル、ふたつきの飲み  
物、室内用運動靴 内 ミニ講義(食  
事、運動、睡眠について)、有酸  
素運動(ウォーキング、リズム体  
操)、筋力トレーニング、レクリ  
エーション運動、ストレッチ、ミ  
ニ体力テストなど 会 10月1日  
(日)～22日(日)の午前9時～午後4  
時30分に、直接、S&Dスポーツ  
アリーナ羽村2階トレーニングル  
ームへ ※祝日以外の月曜日休館  
問 NPO 法人羽村市体育協会  
☎ 555-1698

主催 共催 後援 受付 応募・申込資格 申込み 問合せ



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。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。

## 寄付

ご寄付ありがとうございました

### □市政全般のために

4件 36,000円

### □教育振興のために

4件 49,000円

問秘書広報課秘書係  
☎ 306

寄付者情報は  
こちら▶



## くらし

### 愛の献血にご協力を！

輸血用血液が不足しています。安全な血液を安定的に患者さんのもとへ届けるために、多くの皆様のご協力をお願いします。

日 9月26日(火)午前10時～正午、午後1時15分～4時 会 小作駅東口駅前多目的広場 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 400ml、200ml献血(胃腸薬・ビタミン剤・血圧降下剤を服用している方も献血可能。問診などにより献血できない場合もあります)

### □200ml献血について

必要量が確保できた場合は、受け付けを終了することがあります。

問健康課(保健センター内) ☎ 623



▲献血できない方

### ■立川献血ルームでの献血にご協力ください

立川献血ルームでは、休業日を除き、随時献血することができます。時間など詳しくは問い合わせてください。

会・問立川献血ルーム(立川市曙町2-7-17(丸井・井上共同ビル地下1階)) ☎ 527-1140

### 特定生産緑地の指定

生産緑地法に基づき指定する特定生産緑地について公示します。

公示日 10月1日(日) 閲覧場所 市役所2階都市計画課  
問都市計画課 ☎ 288

### 令和5年秋の全国交通安全運動

交通事故のない、安全・安心なまちを目指しましょう。

期 9月21日(木)～30日(土)

### ■世界一の交通安全都市 TOKYO を目指して

<運動の重点5項目>

- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
  - ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転などの根絶
  - ③自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
  - ④特定小型原動機付自転車(いわゆる「電動キックボードなど」)の交通ルール遵守の徹底
  - ⑤二輪車の交通事故防止
- 問防災安全課防犯・交通安全係 ☎ 216

### タンデム自転車の2人乗りでの公道走行が可能になりました

東京都道路交通規則の一部改正により、タンデム自転車の2人乗りでの公道走行が可能になりました。普段乗っている自転車と交通ルールや特性が異なりますので、警視庁公式ウェブサイトなどで確認し、安全に利用してください。

問防災安全課防犯・交通安全係 ☎ 216



▲タンデム自転車のルール

## 審議会などの傍聴

羽村市使用料等審議会  
(第9回、第10回)

日 第9回…9月27日(水) / 第10回(最終回)…10月4日(水) 各回午後2時から

会 市役所西庁舎3階庁議室  
問財政課 ☎ 318

### 第5回障害者計画等審議会

日 9月28日(木)午後7時から  
会 市役所東庁舎4階特別会議室  
定 5人(先着順)  
問障害福祉課障害福祉係 ☎ 172

### 第5回羽村市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画審議会

日 10月5日(木)午後7時から  
会 市役所東庁舎4階特別会議室  
定 5人(先着順)  
問高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎ 175

※状況により日程などが変更になる場合があります。当日確認してください。  
※会議は一部傍聴できない場合があります。

## はむりん何りん いるかなクイズ

9月15日号には16りん隠れているりん♪写真の私も、この私も、ベビーの私も入れて数えてね。見つけれられるかな?探してみてね!



状況により、施設が休館したり、事業が中止・延期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を確認するか、問い合わせてください。

### 空き家セミナーと個別相談会

空き家に関わる法律や、空き家の管理・活用方法などが学べるセミナーです。所有している住宅や、相続する住宅についての個別相談会も行います。

**日** 10月1日(日) セミナー…午後1時15分～3時／個別相談会…午後3時～4時30分 **会** プリモホールゆとろぎ小ホール **定** セミナー…30人／個別相談会…12組(いずれも申込順) **共** 羽村市



**申・問** 9月15日(金)からの午前9時～午後5時に、電話または申込みサイトから、NPO 法人空家・空地管理センターへ **☎** 0120-336-366 (土・日曜日を含む)

### 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。保育付きの講座です。

**日** 11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・22日(水) (全4回) 各回午前9時30分～11時30分 **会** 東会館 **対** 0歳～未就学児を育てている方で全4回参加できる方 **定** 6人(申込順) **持** コップ、室内履き、筆記用具、お子さんの一時保育に必要な物

**申・問** 9月19日(火)から、玉水保育園ウェブサイトの9月のページ(子育て支援)を確認の上、電話で玉水保育園へ **☎** 554-2003



### 子育て支援員研修 (第3期)

保育や子育て支援の分野の仕事に従事する上で必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修です。

**期** 12月から順次開始 **会** オンライン、新宿、立川など **募** 集コース **ス** 地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース **対** 都内在住または在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方 **用** 10月2日(月)～16日(月)に、オンラインまたは郵送

※詳しくは、募集要項(羽村市役所2階子育て支援課で9月15日(金)から配布)または下記二次元コードから確認してください。  
**問** 地域保育コース…(公財)東京都福祉保健財団 **☎** 03-3344-8533 / 地域子育て支援コース・放課後児童コース…(株)東京リーガルマインド **☎** 03-5913-6225



▲研修全体に関すること



▲地域子育て支援コース



▲地域保育コース

### 10月1日(日)～7日(土)は 公証週間

#### ■未来への約束を、公正証書が 守ります

東京公証人会では、特設電話を設置して、公正証書遺言や任意後見契約の作成に関する無料相談を行います。期間中は土・日曜日も対応します。

**日** 10月1日(日)～7日(土)の午前9時30分～正午、午後1時～4時30分 **特** 設電話番号 **☎** 03-3502-8239

**問** 東京公証人会事務局 **☎** 03-3502-8050

### 第26回はむら桜づつみ ジュニア駅伝大会

#### ■令和5年度ジュニア育成地域推進事業

**日** 10月22日(日) (競技者受け付け…午前7時30分～8時30分)

スタート時間	部 門
午前9時	3・4年男子の部
午前9時30分	3・4年女子の部
午前10時10分	5・6年男子の部
午前10時50分	5・6年女子の部

**会** 宮の下運動公園～桜づつみ **資** 市内在住の小学校3～6年生 **予**

**編** 成 正選手4人・補欠1人・監督1人(保護者) **距離** 3・4年男子・女子の部…1区間1.15km×4区間=4.6km / 5・6年男子・女子の部…1区間1.70km×4区間=6.8km **用** 9月22日(金)までに、申込み一覧表(男女別)を、Eメールまたは直接、羽村市体育協会(S&Dスポーツアリーナ羽村2階)へ

※申込み一覧表は、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。

**共** 東京都、(公財)東京都体育協会、羽村市、羽村市教育委員会、NPO 法人羽村市体育協会

**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

### 災害等により甚大な被害を受けた方の都税を減免

災害等により甚大な被害を受けた方に対して、一度課税された税金のうち、納期限前のものを、被災の程度によって減免する制度や納税を猶予する制度があります。

原則として、納期限まで(不動産取得税を除く)に、納税者本人からの申請が必要です。被災の事実を証明する書類を添えて、都税事務所に申請してください。

**問** 八王子都税事務所 **☎** 042-644-1111



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。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。

## 社会福祉協議会から

### 第77回赤い羽根共同募金運動

皆さんからいただいた寄付の一部が市内の保育園や障害者施設などの福祉施設に還元されます。今年度もご協力をお願いします。

**期** 10月1日(日)～31日(火) **募金活動** 街頭募金(羽村駅・小作駅)…10月2日(月)午前7時～8時、3日(火)午後5時30分～6時30分/各戸募金…町内会・自治会ごとの募金活動/その他…福祉センターをはじめ、市内公共施設などの窓口に募金箱を設置します。

**問** 社会福祉協議会 ☎ 554-0304

### 福祉のしごと相談・面接会

市内の福祉施設・事業所から直接話が聞けるほか、福祉のしごとの相談も受け付けます。

**日** 9月29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」も) **内** 出展施設・事業所との相談・面接/福祉の仕事に関心はあるがよくわからない方や、ボランティア活動してみたい方を対象とした相談 **場** 羽村市社会福祉協議会、東京都福祉人材センター、ハローワーク青梅 **後** 羽村市

**申・問** 社会福祉協議会 ☎ 554-0304

## シルバー人材センターから

### 初心者向けスマートフォン講習会(Android限定)

スマートフォンを持っていて、より使いこなしたい方が、基本から使い方を学ぶことができます。

講習	期日	時間
講習C	10月3日(火) ・10日(火)・17日(火)	午後2時～4時
講習D	10月5日(木) ・12日(木)・19日(木)	



※3日間で1セットの講習です。

**会** シルバー人材センター研修室 **対** 60歳以上で、3日間の講習に全日

参加できる方 **定** 6人(申込多数の場合は抽選。抽選結果は応募者各人に連絡) **持** Androidスマートフォン(受講者が普段使用しているもの)、筆記用具 ※iPhoneは対象外 **内** スマートフォンを安全に使うためのポイント、電話のかけ方、カメラ・インターネット・メール・アプリなどの利用方法 **講** デジタル活用支援員(デジタル活用支援推進事業の所定の研修を修了した講師)

**申・問** 9月25日(月)までに、電話で、シルバー人材センターへ

☎ 554-5131

※駐車場はありません。

## 官公署などから

### 9月24日～30日は結核予防週間

結核は過去の病気ではありません。西多摩保健所管内では2022年に22人が結核と診断されました。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「咳やたんが2週間以上続く」とときには、結核も疑って早めに医療機関を受診しましょう。特に、高齢の方では症状が出ない場合もありますが、自分の健康管理のために、毎年1回は健康診断などで胸部X線検査を受けましょう。

**問** 西多摩保健所保健対策課感染症対策担当 ☎ 0428-22-6141

### 防災・救急フェア

VR防災体験車や起震車をはじめ、消防車両見学、防火衣着体験などイベントが盛りだくさんです。「第72回はたらく消防の写生会」の表彰式も行います。

**日** 9月23日(土)午前10時～午後3時 **会** 福生消防署(新庁舎。福生市福生1072番地)

**問** 福生消防署予防課防火査察係 ☎ 552-0119

※駐車場はありません。

東京消防庁  
ウェブサイト▶



### 静と動のチャレンジスポーツ体験「スポーツウェルネス吹矢とジャズダンス」

#### ■東京都シニアスポーツ振興事業

**日** 10月12日(木)・19日(木)・26日(木)、11月2日(木)・9日(木) 各日午後1時～2時30分 **会** S&Dスポーツアリーナ羽村第1ホール

**対** 60歳以上のはむすぽ非会員の方 **定** 15人(申込順) **費** (5回分) 1,500円(別途ははむすぽ会員登録費が必要) **持** 室内用運動靴、動きやすい服装、ふたつきの飲み物、タオル

※この事業は、(公財)東京都体育協会が支援しています。

※レクリエーション保険加入済

**申・問** 9月19日(火)から「氏名、年齢、電話番号」を、Eメール、電話または直接、(一社)はむら総合型スポーツクラブはむすぽ(S&Dスポーツアリーナ羽村1階)へ ☎ 519-5712

✉ hamuspo@gmail.com

※電話および直接の場合の受付は、火～金曜日の午後3時～5時



# ～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)

## ■昼間の月観測会・天体観測会

日にち 9月28日(木)  
時間 昼間の月観測会…午後4時から/  
天体観測会…午後6時30分から  
※雨や雲の多いときは、プラネタリウムで「今  
夜の星空解説」をします。  
対象 幼児～18歳(中学生までは大人と  
来てね)  
定員 46人(先着順・大人を含む)  
※遅れると参加できません。注意してね。

## ■手作り教室「小麦粉スクイズ作り& マネキンメイクあそび」

※スクイズ…ぎゅっとにぎったり、のばしたり  
できる、さわり心地のいいおもちゃ  
日時 10月14日(土)午後1時30分～2  
時30分  
対象 市内に住んでいる小学生～18歳  
定員 12人(申込順)  
持ち物 汚れてもよい服、作品を入れる袋、  
うわばき、水筒(水かお茶)  
※小麦粉を使います。アレルギーや家での取  
扱いに注意が必要です。  
申込み 9月16日(土)から、本人が電話か直  
接、中央児童館へ

にしじどうかん  
**西児童館** ☎ 554-7578 (火休館日)

## ■こどもまつり「ハロウィンお楽しみデー」

日時 10月15日(日)午前10時～正午/午  
後1時～3時  
対象 幼児～18歳(小さなお子さんは保  
護者と一緒に来てください)  
定員 午前70人/午後50人(先着順)  
内容 おめんやさん、ヨーヨーやさん、射  
的やさんなど  
※当日は「ハロウィンお楽しみデー」だけ  
です。正午～午後1時は入れません。  
※前日14日(土)は準備のため正午からお休み  
です。

もうしこ 申込みのないものは当日、直接会場へ。  
ひようが 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20日(水)午後3時～4時  
対象 小・中学生 定員 20人(先着順)  
持ち物 水筒(水かお茶)、タオル

## ■手作り教室「SDGsが学べるビックリ箱」

日時 9月30日(土)午後1時30分～2時  
30分  
対象 市内に住んでいる小学生～18歳  
定員 12人(申込順)  
持ち物 うわばき、水筒(水かお茶)、タオル  
申込み 9月16日(土)～29日(金)に本人が電  
話か直接、東児童館へ

## ■ぬりえコンテスト

応募 10月7日(土)～15日(日)  
投票 10月18日(水)～25日(水)  
結果発表 10月28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 (月休館日)

## ■おはなし会【本館 幼児向け】

パネルシアター「りんごがたべたいねずみく  
ん」など  
日時 10月14日(土)午前11時から

## ■おはなし会【本館 小学生向け】

ストーリーテリング「おおかみと七ひきの子  
やぎ」など  
日時 10月21日(土)午前11時から

プリモホールゆとろぎ ☎ 570-0707  
(月休館日)

## ■子ども映画会

日時 10月1日(日)午前10時30分～11  
時30分  
会場 講座室1 定員 50人(先着順)  
上映作品 トッピーと森の仲間たち/ムーミン  
僕は王子だ/しょうじょう寺の狸ばやし  
(まんが日本昔ばなし)  
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？

みんなにできる

ちきゅうおんだんかぼうしたいさく  
**地球温暖化防止対策**

のこと！

## 地球温暖化についておさらい



**クール** 地球のまわりにある二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」は、地球に届いた太陽の熱を逃がさず、私たちが暮らすのに適した温度を保つ役割をしている。この「温室効果ガス」が急に増えて、前より多くの熱が吸収されるようになり、地球の温度が上がっているんだ。

その影響で、気温が上がるだけでなく、世界各地で大型台風や干ばつ、洪水などが起きているんだよ。

## 私たちの暮らしと地球温暖化



**クール** 温室効果ガスの代表が二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）。その多くが石油や石炭、天然ガスなどを使うことで出るんだ。



**はむりん** わたしたちが電気やガスなどを使うとCO<sub>2</sub>が出るりんね。



**クール** そう、だから省エネに取り組むことは、CO<sub>2</sub>を減らすことにつながるんだよ。



**クール** 浄水場や下水処理場でもエネルギーが使われるから、水を節約するのもCO<sub>2</sub>を減らすことにつながるね。

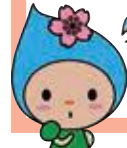


**はむりん** 地球温暖化ってずいぶん前から言われているから、家で使うエネルギーは減っているんじゃない？



**クール** いや、実は家庭から出るCO<sub>2</sub>の量は逆に増えているんだ。家で過ごす時間が増えれば、照明やエアコンなどを使

今年の夏はとっても暑かったね。ニュースでも「危険な暑さ」と言っていたりん（9ページ「シリーズ環境を考える」も読んでね！）。今回はクール先生を呼んで、地球温暖化やみんなにもできることについて、私も考えてみたりん。



問合せ 秘書広報課広報・シティ  
プロモーション係 ⑨ 336



う時間も増えるからね。

**はむりん** 大変！私たちにできる省エネにはどんなことがあるの？



## 小学生でも家でできること

**クール** 小学生にできることはたとえば…

夏	・冷房の室温は28℃を目安にする（無理のない範囲で）
冬	・暖房は20℃が目安 ・電気カーペットの温度は「中」に、こたつの温度は低めに
通年	・テレビやパソコン、照明をつける時間を1日1時間減らす ・部屋を片付けてからそうじ機をかける ・冷蔵庫のとびらはやたらと開け閉めしない、開けている時間を短くする ・シャワーはこまめに止める ・トイレを使わないときは電気便座のふたをしめる ・歯みがき中に水を出しっぱなしにしない ・ドライヤーを使う時間を1日1分間減らす

ほかにも、暑い時は打ち水をしたり、グリーンカーテンやすだれをかける。寒い時は服を1枚多く着たり、湯たんぽをうまく使ったりするのも効果的。

家でできる省エネの取組みはいろいろあるから、家の人と何ができるか調べて、やってみてね！

【参考にした資料】家庭の省エネハンドブック 2023（東京都環境局）

# 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」かを伝えてください。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 ☎ 632

## 催し物

### ●早稲田大学混声合唱団演奏会

早稲田大学生の混声合唱団がお届けする若く美しいコーラスの魅力をお楽しみください。日 10月1日(日)午後6時～8時 会 プリモホールゆとろぎ小ホール 対 市民(中学生以上) 定 250人 チケット 前売り1,000円 / 券売所…プリモホールゆとろぎ コナモレ 主 羽村稲門会 共 近隣稲門会 問 横田 ☎ 555-8864

## 会員募集

### ●はむら女声コーラス

美しい歌との出会い。心が癒されます。新しい人生始めませんか。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 橋本裕子 ☎ 579-2640

### ●コール リラ

合唱経験のない方も大歓迎!!一緒に合唱を楽しんでみませんか!! 日 第2・第4火曜日 午前9時30分～11時45分 会 プリモホールゆとろぎ音楽練習室 対 女性 費 月額3,500円 問 橋本久美子 ☎ 090-1218-3526

### ●羽村市なぎなた連盟

日本の伝統武道にふれ、心身ともに健康を目指し、お稽古しましょう。日 毎週火曜日 午後7時～8時30分 会 羽村第二中学校体育館内 地下多目的室 費 月額2,000円 問 鹿野川 ☎ 554-7343

### ●羽村グリーンクラブ

カラオケ曲から合唱曲までピアノ伴奏で歌います。見学随時可。日 水曜日または金曜日 午後1時20分～3時20分(月3回) 会 福祉センターまたはプリモホールゆとろぎ 対 男性・歌好きの方 定 3人 費 月額4,000円 問 小山 ☎ 090-4395-4806

### ●ワイワイナイトクラブ

水泳初心者、経験者、大歓迎です。無料体験も実施しています。日 毎週火曜日 午後7時～9時 会 S&Dスイミングプラザ羽村 対 18歳以上で心身共に健康な方 費 月額4,000円、入会金1,000円 問 西志村順子 ☎ 090-4240-9766

### ●ワイワイいるか

初心者歓迎、楽しく泳いで体力アップしませんか。日 毎週水曜日 午前11時～午後1時 会 S&Dスイミングプラザ羽村 対 18歳以上 定 若干名 費 月額3,000円、入会金1,000円 問 伊藤規子 ☎ 090-4961-1792

### ●弘道会合氣道

5歳児から大人まで楽しく稽古できます。日 毎週水曜日 午後6時～9時30分 会 S&Dスポーツアリーナ羽村第3ホール 対 5歳以上の方 定 20人 費 月額2,000円、入会金3,000円 問 長文男 ☎ 090-6152-2055

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、各団体の情報は市公式サイトでも紹介しています。

