

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。

「介護の日」映画上映会

日時 11月9日(木)午後2時～4時
会場 プリモホールゆとろぎ小ホール
上映作品 「ピエ〜まちをつなぐもの〜」
在宅医療に懸命に取り組む若き医師とその仲間たちが、最期まで自分らしく穏やかに生きられる医療を目指しながら、患者家族たちとの出会いを通じて成長していくストーリーです(上映時間100分)。

対象 市内在住・在勤の方
定員 100人(申込順)
申込み・問合せ 電話、Eメール、電子申請または直接、高齢福祉介護課
介護予防・地域支援係(内)196へ
S304200@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールで申し込むときは、件名を「映画上映会参加」、本文に「住所、氏名、連絡先の電話番号」を記入してください。



電子申請▶



相談

10月16日(月)～22日(日)は行政相談週間

「行政相談週間」は、行政相談(委員)制度を、多くの方に知って利用していただくために設けています。

行政相談とは

行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

まずは相談してください

国や特殊法人の仕事などについての苦情や要望を、総務大臣から委嘱された「行政相談委員」が無料で受け付けます。

市の定例相談(人権の上相談と同時間)
日時 毎月第3木曜日 午後1時30分～4時30分(定員3人・申込順)

10月の相談日 10月19日(木)
会場 市役所1階市民相談室
総務省東京行政評価事務所
「行政苦情110番」
0570-090110
03-3363-1100(IP
03-5331-1761
東京総合行政相談所(西武池袋本店

空き家対策総合相談

7階、休業日を除く毎日受付
03-3987-0229
※Eメールでも受け付けています。詳しくは、総務省ウェブサイトを確認してください。



▲総務省ウェブサイト

市では、民間事業者と協定を結び、持っている空き家についての悩みを相談できる総合相談窓口を設置しました。
日時 ゴールデンウィーク・年末年始を除く午前9時～午後5時
対象 市内にある空き家を所有している方、市内在住の方
※相談は原則無料です。

相談内容 空き家に関する相続・維持管理・解体・賃貸・売却など
電話相談窓口 NPO法人空家・空地管理センター
0120-3361366
問合せ 建築課維持管理係(内)255

スマートフォン相談会

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のため、個別対応による相談会を行います。
日時 11月4日(土) 午前9時30分～午後0時30分
会場 コミュニティセンター相談室
対象 都内在住の60歳以上で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある方
※申込みは不要です。当日、直接会場へ
※1人当たり最大30分まで

※来場者多数の場合は、終了時刻前に受け付けを締め切ることがあります。
※自分のスマートフォンについて相談したい場合は、お持ちください。
講師 東京都委託のスマートフォン専門アドバイザー
主催 東京都デジタルサービス局戦略部
問合せ スマートフォン普及啓発事業事務局 050-5536-6049(月～金曜日の午前9時～午後5時。祝日を除く)

指定管理

指定管理者を募集します

現在の指定管理者の指定管理期間が令和6年3月31日で満了することから、令和6年4月1日から指定管理者としてそれぞれ施設の管理・運営を行う法人・その他の団体を募集します。

動物公園(ヒントントンZOO)

昭和53年の開園以来、年間約21万人の方が訪れる動物公園です。平成30年には開園40周年を迎えリニューアルオープンしました。



所在地 羽4122番地

スイミングセンター(S&Dスイミングプラザ羽村)

1年中泳げる屋内温水プールです。本格的な25mプールやミニスライダーを含む幼児プールのほか、スポーツサウナ、トレーニングルームがあります。



所在地 五ノ神319番地3

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。

共通事項

開始日 令和6年4月1日から
募集・選定方法 提案型公募(プロポーザル方式)
必要書類の配布 市公式サイトからダウンロード
※10月1日(日)から、市公式サイトで全ての書類をダウンロードすることが出来ます。



※市公式サイト「指定管理者募集」で検索してください。

応募方法 10月25日(水)～11月7日(火)に、必要書類を直接、市役所3階契約管財課契約係へ

今後のスケジュール(予定)

- 10月 指定管理者の募集
11月 羽村市公の施設指定管理者候補者選定審査会の開催
12月 応募者へ審査結果通知・議会による指定管理者指定の議決
令和6年1月 協定の締結
4月 指定管理業務の開始
問合せ 契約管財課契約係(内)392

健康管理術

脂質異常症を防ぐ食事

【脂質異常症とは】

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。主にLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の高値、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の低値、中性脂肪の高値の3つに区分されます。いずれも動脈硬化を促進し、肥満や高血圧、高血糖が重なるなど、さらに動脈硬化のリスクが高まります。

令和4年度の羽村市特定健診で、LDLコレステロールが高い方の割合は48.9%、中性脂肪が高い方の割合は22.4%でした。
※脂質異常症は自覚症状がないため、健診で定期的に確認をしましょう。

【食事対策】

- 高LDLコレステロール対策
・飽和脂肪酸を減らす、肉の脂身(バラ肉、挽肉、鶏肉の皮などに多い)、乳脂肪(バター、生クリームなどに多い)、パーム油やカカオの油脂(インスタントラーメンやチョコレートなどの加工食品に多い)を控える。

問合せ 健康課(保健センター内) 624

- 多価不飽和脂肪酸(特に魚の油に多い)を増やす。
・コレステロールが多い食品(鶏卵・魚卵など)を食べ過ぎない。

【高中性脂肪対策】

- 肥満がある場合はエネルギー(カロリー)を減らす。
・アルコールを減らす。
・糖分や炭水化物(菓子、砂糖入り飲料、果物など)を減らす。
・脂質が多い食品を減らす。
・青背の魚を積極的にとる。

【低HDLコレステロール対策】

- 肥満がある場合はエネルギー(カロリー)を減らす。
これらのほか、運動や禁煙も効果があります。



保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、心の相談に応じています。気軽にご相談ください。