

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。

募集

委員募集 羽村市スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は市の非常勤特別職で、市内のスポーツ推進のための事業やスポーツに関する指導・助言を行っています。一緒にスポーツの楽しさを広めていく活動をしませんか。

主な活動

○ポッチャ、モルックなど年齢や障害の有無に関係なく楽しめるスポーツの普及

○フィールドゴルフ大会や四季のウォークの実施

待遇 報酬の支給

※詳しくは問い合わせください。

問合せ S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎55510033



▲イベントでポッチャの説明をするスポーツ推進委員

水道

引っ越しの時は

水道の使用開始・中止の連絡も！

連絡がないまま転居・転出すると、引き続き前住居の水道料金も発生します。使用してなくても基本料金がかります。注意してください。

使用開始・中止の手続方法

①電話または直接、羽村市水道事務所 お客さま窓口へ

②電子申請（インターネットでの申請）による申込み

※詳しくは市公式サイトを 確認してください。

③新居にある「水道使用開始届」による使用開始の申込み（郵送またはファクス）

問合せ 水道事務所 ☎55412269

貯水槽水道を設置している方へ

マンション、学校、病院などは、水道水を受水槽・高置水槽を通じて給水する貯水槽水道です。受水槽から先は設置者が管理することになってい

ます。適切な衛生管理をお願いします。①年に1回は受水槽・高置水槽の清掃 および施設の点検を行ってください。②水の色・にごり・におい・味・残留

塩素に異常がないか定期的に確認してください。

問合せ 水道事務所 ☎55412269

ありがとうございました

第一生命保険株式会社から データブック「日本国勢図会」

羽村市は、第一生命保険株式会社と包括連携に関する協定を締結しています。12月18日、同社から「子どもたちの学びに活用してほしい」と、データブック



▲寄付されたデータブック

問合せ 企画政策課 ☎312

ク「日本国勢図会」を寄付していただきました。

寄付いただいた冊子は、市内の小・中学校と羽村特別支援学校で、子どもたちの学びに活用させていただきます。

リサちゃんといくちゃんのこれ知ってる？ 《トレーの分別方法 の巻》



問合せ 生活環境課 ☎205



健康管理術

筋活で健康づくり！

筋肉の重要な役割の一つが「基礎代謝を上げる」こと。人間の身体の中で、エネルギー消費が一番多く、筋肉が増えれば基礎代謝も上がり、太りにくい身体がつけられます。また筋肉は、身体の中で水分を最も多く保持できるため「脱水予防」の役割もあります。

全身の筋肉は、男性では40代、女性では50代から衰え始め、特に筋肉量の多い下半身の筋肉は、20代からすでに減少が始まり、減少量も大きいことが知られています。筋力低下は、身体の不調へとつながる恐れもあります。筋肉には蘇生力が高いという特徴があるため、筋肉をしつかり使っていくことが大切です。

●筋トレを行うときのポイント

・筋トレを行うと、筋線維が損傷を受け回復には2〜3日かかります。同じ部位を鍛えるときは、間隔をあげましょう。・筋トレの前後にストレッチを行いましょう。ケガの予防、筋肉痛防止や疲労回復などの効果があります。・自分に合った「続けるコツ」を見つけてみましょう。

問合せ 健康課（保健センター内） ☎626

・治療中の部位がある場合は、主治医に相談しましょう。

●筋トレに2週間チャレンジした健康づくり推進員の感想

・姿勢が良くなり、肩こりが改善した。・全体的に動きやすくなり、スッカリした気持ちになった。・毎日決まった時間に、自分のペースで行うことで続けることができた。・誰かと一緒にやるのも続けられる方法の一つだと感じた。・普段ウォーキングばかりしていたが、筋トレの大きさに気が付いた。

★行った筋トレは、羽村市体育協会スポーツトレーナーが、自宅でできる単体操を紹介した「テレはむ体操」です。短い時間で誰にでもできるので、ぜひトライしてください。



▲筋トレチャレンジをまとめた「健康づくり推進員だより」

※健康づくり推進員…市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。



第105回 快適な暮らしの裏で…



クール 最近、太陽光発電やEV（電気自動車）の導入が大幅に広がっていることは知っているよね。

エコ 世の中が良い方向に向かっている感じがしますね！

クール うーん、でもね、ちょっと困ったことも起きてるんだ。

エコ 良いことばかりではないの？

クール そう。例えば、太陽光発電では発電した電気を貯められないと無駄が多くなってしまふ。EVも貯めた電気が少ないと動かない。それを解決する装置、すなわち蓄電池が重要になるんだ。そこで注目を集めているのがリチウムイオン電池。リチウムイオン電池はEVやスマホ・パソコンなどの電子機器にも使われていて、今の快適な暮らしには欠かせないものになっているよ。

エコ 私の持っているものにもいっぱい使われていますよ！それなら、リチウムイオン電池がもっと広まれば、太陽光発電やEVの導入もさらに広がりますね？

クール ところが、蓄電池にはコバルト、ニッケル、銅、マンガンなどの鉱

物を使っているものもあって、これらの資源が世界中で取り合いになっているんだ。

エコ あまり聞いたことがない名前のは、鉱物ばかりだけど、どこで採れるんですか？

クール 鉱物資源の多くは南米やアフリカ、オセアニアなどの赤道以南の国で産出されるんだ。それらの国に比べて、貴重な資源を産出できることは大きなメリットだけれど、中にはそれをめぐって内戦が起きた国もある。貴重な資源が採れることで住民が暮らしにくくなることもあるんだ。

エコ 私たちの快適な暮らしの裏で争いが起きているなんて…。ショックです。



▲エコちゃん

クール そうだね。人間の暮らしの快適さや便利さをこのまま追及していくと、鉱物資源の需要も多くなっていくことは目に見えている。だからぼくたちは、自分たちの生活の利便さを求めるのではなく、地球全体のことを考える視点を持たなくてはならないんだよ。

問合せ 環境保全課 ☎227