

広報 はむら

9月1日号
令和6(2024)年

 市民公募 Photo

「お気に入りの散歩道」

撮影：村野 嘉美さん

場所：阿蘇神社南側土手

撮影日：令和5年9月21日

愛情ギュッとす〜とはむら 

地震

今年の総合防災訓練は、武蔵野小学校をメイン会場として、市内全域の指定避難所（各小・中学校）および福祉避難所の15会場でいきます。

問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎214

防災訓練に参加しよう！

期 日 9月29日(日) 午前9時発災



市民一人一人が、災害発生時に「自らの生命は自らが守る」ための行動を考え、いざという時に必要な防災知識を習得しましょう。

◆地域に暮らすみんなのために

大人だけではなく、子どもも訓練に参加して、地域全体の防災力を高めることが重要です。防災訓練への積極的な参加で、地域防災力のさらなる向上を図りましょう。

◆大切な家族のために

さまざまな状況を想定し、家族全員で訓練に参加しましょう。

◆ペットを守るのは飼い主です！

災害時、ペットを守るのは飼い主です。災害に備えてペットの身元表示をしつかり行い、日頃からペットの防災用品も用意しておきましょう。

避難所へも連れて行けるように、ペットはケージに入れるように慣らしておく訓練などもおきましょう。

また、ペットと同行避難が難しい場合は、ペットホテルや安全な知人宅に預けるなどの対策も考えておきましょう。

午前9時前に緊急地震速報を流します

午前9時前に、全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用し、緊急地震速報（訓練放送）を放送します。

メイン会場 武蔵野小学校では

- 電気自動車等からの給電訓練
- 陸上自衛隊等による災害活動紹介および器具展示
- 福生消防署によるはしご車の搭乗体験（1組2人・先着20組）、起震車による地震体験や、煙体験ハウス
- 福生消防署・羽村市消防団による救出救助訓練
- ガス、電気、災害伝言ダイヤルなどに関する展示
- 給水車による応急給水訓練等
- 建設防災協会と羽村市まちづくり部による道路復旧訓練
- 備蓄物資、防災グッズなどの展示
- 応急救護訓練、水消火器を使用した初期消火訓練

その後、午前9時に震度6強の大地震が発生したと想定し、サイレンを鳴らします。

訓練は次のように進めよう！

①わが身の安全

地震が起きたら、まずシエイクアウト※を行いましょう。丈夫なテーブルや机の下にもぐるなど「わが身」を守る行動が大切です。家族や職場でさまざまな状況を想定した訓練をしてください。

※シエイクアウトとは

地震発生時に

(1)姿勢を低くする

(2)頭・体を守る

(3)揺れが収まるまでじっとする

という3つの行動をとることです。

シンブルですが非常に重要な行動です。

子どもから大人まで誰でもできる基本的な安全行動とされています。

★非常時の持ち物★

- 食糧（飲料水などを含む）
- 常備薬や救急医療品など
- 現金（小銭も）や印鑑、通帳など
- 衣料品やタオル、寝袋など
- 懐中電灯やラジオ（予備の電池も）
- 携帯電話、モバイルバッテリー
- 粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、生理用品など
- 感染予防グッズ

③わが家の備えをチェック

食料や備蓄品などに加え、マスクや消毒液、体温計などの感染症予防グッズ、停電時に必要なライトなど「非常時の持ち物」をチェックしましょう。

②火の始末

身の安全を確保したら、ブレーカーを切り、ガス栓などを閉めて、火を出さないための訓練をしてください。

④実災害を想定した避難訓練

避難指示が出た場合や、近隣で火災が延焼し始めた時など避難が必要な場合に備え、家族で避難経路や連絡方法を確認し、一時集合場所・指定避難所へ避難しましょう。

⑤自主防災組織の訓練に参加

各町内会・自治会の自主防災組織では、応急救護訓練、初期消火訓練や避難所設営訓練などを行います。また、災害時に支援を要する方（避難行動要支援者）への対応などの訓練も行います。

このような訓練に毎年参加し、繰り返すことで行動を覚えて、自分自身の防災行動力や、家族や近所の人との助け合い・防災意識を高めましょう。

⑥外出先から帰れないことも

災害時の混乱を防止するため、職場や外出先に一定期間待機する可能性も考えておきましょう。安全確保後も、交通機関の混乱などから、徒歩による帰宅も想定されます。普段から歩いて帰宅する経路を確認しておきましょう。

また、災害用伝言ダイヤル（１７１）や、携帯電話「災害用伝言板」の利用方法、家族や親戚などへの連絡手段を家族で話し合っておきましょう。

就寝中の地震に備えて

- 家具などの下敷きにならないよう、固定したり配置を見直しましょう。
- 壁掛け時計や額縁などが落下してくる危険はないか、点検しましょう。
- ガラスの破片などを踏まないよう、スリッパや靴を用意しておきましょう。
- 就寝中はカーテンを閉めておけば、窓ガラスの飛散防止に役立ちます。
- 布団や枕で体を覆い、身を守りましょう。

出前講座を活用しましょう

市民が主催する学習会などに、市職員や官公署などの職員が講師として出向き、講座を行います。

生涯学習まちづくり出前講座

■地震 備えあれば憂いなし

■風水害 大雨・洪水・土砂災害

開催可能日時 午前９時～午後９時の間の２時間以内（年末年始を除く）

申込み プリモホールゆとろぎ（生涯学習推進課） ☎５７０－０７０７

■いざというとき役立つ「応急手当」体験しよう！「まちかど防災訓練」

開催可能日時 午前９時３０分～正午の間の２時間以内（年末年始を除く）

申込み 福生消防署羽村出張所 ☎５５４－０１１９

東京防災学習セミナー

対象 地域の自主防災組織や町内会・マンション管理組合など

申込み・問合せ 下記

の二次元コードから
東京防災学習セミナー事務局（受託業者：㈱イオタ）へ



▲東京防災学習セミナー事務局

インターネットを活用した情報収集

東京備蓄ナビ

３つの質問に答えるだけで、家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。



▲東京備蓄ナビ



▲ iPhone

東京都防災アプリ

いざというときに役に立つ、東京都公式の防災アプリです。災害時に役立つコンテンツが搭載されています。



▲ Android

NHK ニュース防災

アプリをダウンロードすることで気になるニュースや天気予報、最新の災害情報・防災情報などを確認することができるNHK ニュースの公式アプリです。



▲ iPhone



▲ Android

Yahoo 防災速報

災害発生時や災害発生の恐れがある場合に、市からの緊急情報（注意喚起や避難所の開設情報など）を配信します。スマートフォンを持っている方はぜひ利用してください。



▲ iPhone



▲ Android

はむら市民と産業のまつり 2024

出演者などを大募集！

日時 11月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後4時
会場 S&Dスポーツパーク富士見（富士見公園）

※天候などにより変更・中止する場合があります。

主催 はむら市民と産業のまつり実行委員会

出演者・スタッフ募集

①ステージパフォーマンス

会場内のトラックステージで、ダンスや音楽などのパフォーマンスを行いませんか。

参加資格 ボランティアで出演していた
だけで、実行委員会が認めた個人・
団体・学校・保育園・幼稚園など

※申込多数の場合は実行委員会決定



▲①申込
フォーム

②ボランティアスタッフ

1日だけの参加も大歓迎です。

対象 ボランティアで運営に協力して
いただける方

内容 会場内の案内や各催し物の進行
管理補助など



▲②申込
フォーム

①②申込み

9月2日(月)午前9時～13日(金)午後5時に、①②の各
申込フォーム、または申込書に必要事項を記入し直接、
市役所西分室2階産業振興課へ

※申込書は、産業振興課で配布するほか、市公式サイ
トからダウンロードすることができます。

模擬店出店者募集

種別

- ①市内に事業所を有する羽村市商工会会員
- ②市民団体…市内で常時活動していて、構成員が5
人以上であり、その7割以上が市内在住・在勤の
団体（申込時に、名簿や活動記録などの提出が必
要です）

申込み 9月2日(月)～13日(金)午後5時（必着）

申込方法 種別により、申込先・申請書類が異
なります。出店要綱を確認の上、申込書に必要事
項を記入し、出店料・提出書類を添えて

- ①羽村市商工会会員…直接、羽村市商工会へ
- ②市民団体…直接、市役所産業振興課へ

※保健所の指導により、飲食物販売者は、仕込先住
所・施設名を臨時出店届に記入する必要があります。
また、保健所の許可が得られない品目での出
店はできません。

出店要綱・申込書の配布 9月2日(月)午前9時から、
羽村市商工会、市役所産業振興課で配布します。
出店要綱は市公式サイト・商工会ウェブサイトか
ら確認することができます。

協賛募集

協賛いただける企業・団体・個人事業主を募集し
ます。

募集期間 9月2日(月)～30日(月)

協賛金 1口5,000円から

協賛特典 チラシや市公式サイトおよび会場内協賛
看板に事業者名などを掲載

物品協賛など

来場者やステージ出演者、運営スタッフに配布す
る物品（飲料など）の協賛も合わせて募集します。

※詳しくは事務局に問い合わせてください。

申込み・問合せ

〇はむら市民と産業のまつり実行委員
会事務局〈産業振興課商工観光係
（市役所西分室2階）☎555-1111
☎667〉

✉s206000@city.hamura.tokyo.jp

〇羽村市商工会☎555-6211



▲出店要綱
（市公式サ
イト）



▲羽村市商工会

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。



木造住宅の耐震診断・耐震改修経費を補助しています

問合せ 建築課建築係内 253

首都直下型地震に備え、木造住宅の耐震化を図り、災害に強いまちづくりを進めるため、市では木造住宅の「耐震診断」および「耐震改修」に必要な経費の一部を補助しています。

対象

- (1) 補助対象となる住宅を所有する市内在住の方
- (2) 市に納付すべき市税などを完納している方

補助対象となる住宅

市内の木造住宅のうち、昭和56年5月31日以前に在来工法（軸組工法）により建築された2階建て以下の戸建て住宅
※そのほかの条件については問い合わせてください。

交付額

- 耐震診断の場合…経費の2分の1（限度額5万円）
- 耐震改修の場合…経費の2分の1（限度額50万円）



認知症を知ろう！ 9月は認知症月間

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内 456

認知症に関心を持ち、正しい理解を深めることができるよう、認知症月間に合わせて次の取組みを行います。

羽村市認知症月間映画上映会

- 日時** 9月7日(土)午後2時～4時
会場 プリモホールゆとりぎ小ホール
定員 100人（申込順）
申込み 電話、Eメール、直接または申込フォームから、問合せ先へ
✉ s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、メールの件名を「認知症月間映画上映会」、本文に「住所（在勤の場合は勤務先名）、氏名、連絡先電話番号」を記入してください。

書籍の展示

- 認知症に関する書籍の展示・貸出しを行います。
会場 プリモライブラリーはむら
期間 9月3日(火)～29日(日)

ヒノトントンZOOオレンジライトアップ

ヒノトントンZOOのエントランスを、認知症支援のシンボルカラー・オレンジにライトアップします。

日時 9月2日(月)～30日(月)の日没～午後9時



▲申込フォーム

緑の募金にご協力を！

10月31日(木)まで「緑の募金箱」を設置します。

寄せられた寄付金は、東京の森林整備や道路・公園の花壇の植栽などに役立てられます。

募金箱設置場所

市役所1階案内・2階環境政策課、プリモホールゆとりぎ、プリモライブラリーはむら、S&Dスポーツアリーナ羽村、S&Dスイミングプラザ羽村、S&Dスポーツパーク富士見クラブハウス、保健センター、郷土博物館、福祉センター

問合せ 環境政策課内 226

募集

「子ども国際交流音楽祭」合唱団 参加者・歓迎演奏出演者募集



令和7年2月11日
(火・祝)にプリモホール
ゆとろぎで行う「子
ども国際交流音楽祭」
に出演する合唱団の
参加者と、ウィーン
からの出演者への歓
迎演奏を行うグルー
プを募集します。

合唱団

対象 市内在住の小学校5年生～18歳
で、練習と本番に参加できる方

定員 羽村市・檜原村・奥多摩町・昭
島市など、あわせて50人程度

練習日 10月13日(日)～令和7年1月26日
(日)の日曜日

※時間は各回午後2時～5時(8回程度)
申込み 9月27日(金)までに、左の二次元

コードまたは申込用紙(プリモホール
ゆとろぎで配布)に
必要事項を記入の
上、プリモホール
ゆとろぎへ



▲合唱団申込
フォーム

対象 音楽大学などで学ぶ学生または
歓迎演奏

卒業生で、西多摩地区在住・在勤・出
身の30歳ぐらいまでの方
※なるべくアンサンブル編成で申し込ん
でください。

※音楽監督による審査があります。

申込み・問合せ 9月29日(日)までに直接

プリモホールゆとろぎへ

☎5700-0707(午前9時～午後

8時。祝日以外の月曜日休館)

60歳以上の方向け スマートフォン相談会

スマートフォンの使用に疑問や不安のあ
る方向けの、個別対応による相談会です。

日時 10月5日(土)①午前9時30分～午
後0時30分 ②午後1時30分～4時30分

会場 コミュニティセンター2階相談室

対象 都内在住の60歳以上の方

※1人あたり最大30分間

※来場者多数の場合は、終了時刻前に受
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。

主催 東京都デジタルサービス局デジ
タルサービス推進部

問合せ スマートフォン普及啓発事業
事務局 ☎03-6775-9480(祝

日を除く月～金曜日の午前9時～午後

5時) FAX 03-6845-7870

お祝い

敬老金をお届けします

市では、多年にわたり社会に尽くしてこ
れた高齢の方を敬愛し、長寿をお祝いして敬
老金を贈呈します。

満100歳の対象の方には市長が、満88歳
の対象の方には各地区の羽村市社会福祉委員
が、9月16日(月・祝)までにお宅を訪問し
てお届けします。

令和6年9月1日時点で市内に在住し、令
和6年度中に対象年齢に達する方が贈呈の対
象となります。

対象年齢・支給額

○満100歳(大正13年4月2日～大正14年
4月1日に生まれた方)…5万円

○満88歳(昭和11年4月2日～昭和12年4
月1日に生まれた方)…2万円

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎178

公園通信はむらじかん

ポットラックピクニックに 遊びに来てください



地域の皆さんが公園での過ごし方について考え、企
画し、実践する「ポットラックピクニック vol.6」を
行います。どなたでも参加できます。

日時 9月16日(月・祝) 午後1時～8時

会場 S&Dスポーツパーク富士見子ども広場

内容 防災をテーマに公園で楽しく過ごす(家にあ
る備蓄品を持ち寄り、公園の防災用具でご飯を作ろ
う/手づくりおもちゃ教室/ and more…)

問合せ 土木課

公園管理係 ☎283



▲ポットラック
(市公式サイト)



▲ポットラック
公式LINE

聴覚障害者向け

スマートフォン体験会

スマートフォン操作に不慣れな聴覚障害のある方が、楽しみながらスマートフォンを活用を体験できます。

日時 10月5日(土)、11月2日(土)の午前9時30分～午後4時30分(2日間)

会場 コミュニティセンター2階第1研修室

対象 スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない聴覚に障害のある都内在住の方およびその介助者

定員 10人(申込多数の場合抽選)

持ち物 スマートフォン

※スマートフォンを持っていない場合は持ち物はありません。

内容 基本操作(タップ、スワイプ、ピンチなど)、便利なアプリの紹介(LINE、チャット、ビデオ通話、聴覚障害者向けの便利なアプリ(UDトーク、こえとら等))

講師 東京都の委託によるスマートフォン専門講師

※参加者1人につき1人の操作アシスタントが付きまます。

主催 東京都デジタルサービス局デジタルサービス推進部

申込み 9月27日(金)までに、必要事項を電話またはファクスで申込先へ

必要事項 希望の日時・会場、カナ氏名、



年代、性別、電話番号、ファクス番号(持っている方)、お住まいの市区町村、スマートフォンの有無、スマートフォンを持っている方は使用しているスマートフォンの機種(iPhone/Android/らくらくホン)、体験会後のスマートフォン(貸出)希望の有無、参加時に配慮が必要なこと(聴覚障害、視覚障害および肢体障害など、重複障害への配慮も含む)、介助者・介助犬付添いの有無、当落通知・教材の郵送先(お住まいの住所など)

※スマートフォンの試用を希望する方は、当日持つてくる本人確認書類もお知らせください。

申込み・問合せ 東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局

☎03-6386-5470(祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時) FAX03-5249-3558

よくわかる下水道事業⑧

私たちの生活に欠かせない下水道。その課題や取り組みなどについてお伝えします。

問合せ 水道事務所 ☎554-2269

下水道事業の課題②

■施設の老朽化による費用の増加

下水道管の法定耐用年数は50年とされています。令和13年度には市内の下水道管のうち約50%が法定耐用年数に達します。下水道管の修繕や更新にかかる費用が今後増加すると見込んでいます。

施設の老朽化が進むと

下水道管の破損などが増え、最悪の場合汚水が道路にあふれる、道路が陥没するなどの事態が起こります。

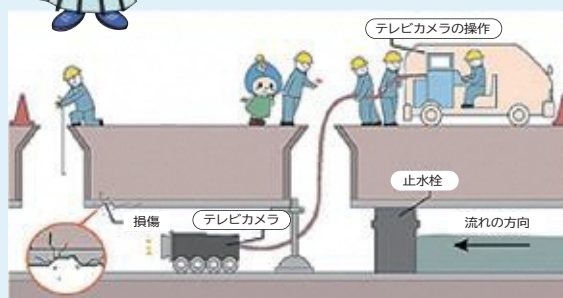
計画的な維持管理・老朽化対策に取り組んでいます

市では、下水道管やマンホールなどの損傷が軽微なうちに予防的に修繕を行うことで、更新頻度の抑制などによるコストの縮減と施設の長寿命化を図っています。

今後も傷んだ箇所の修繕・更新を計画的に行っていきます。



下水道管の点検や修繕は下の図のように行っています



▲テレビカメラによる管路の調査などを行っています。

10月1日(火)から

下水道使用料を改定します

下水道事業を将来にわたって維持していくため、下水道使用料を改定します。詳しくは、市公式サイトまたは検針時に配布するチラシを確認してください。



令和6年度 じゅうらく苑 お好み講座・ボランティア講座 受講生追加募集

市内に住む60歳以上の方の、生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり役に役立つ講座です。

○お好み講座

講座名	実施日時	募集人数 (申込順)
民踊 (新舞踊)	火曜日(月4回) 午後1時30分～ 4時30分	5人
囲碁	金曜日(月4回) 午前10時～正午	10人
将棋	金曜日(月4回) 午後1時～ 4時30分	10人

○ボランティア講座

講座名	実施日時	募集人数 (申込順)
切り絵	第2・4水曜日 午前9時30分～ 11時30分 ※12月のみ第2・3水	3人
詩吟 (隆楓流)	第1・3木曜日 午後1時～4時30分 ※都合がつく時間で 参加可	5人

※ボランティア講座はボランティアの講師による講座です。

※講座はいつでも初心者向けです。
期間 10月～令和7年3月(6か月間)
対象 市内在住の60歳以上の方

※受講料は無料ですが、材料費などは実費負担です。

会場 じゅうらく苑・コミュニティセン
ター

申込み・問合せ 9月2日(月)～17日(火)に
電話または直接、高齢福祉介護課高齢
福祉係(内176)へ

入学

令和7年4月に小学校に入学する お子さんの健康診断

9月中旬までに、対象の世帯に就学予定校名を記載した通知を送付します。必ず受診してください。

■就学時健康診断期日

学校名	期日
羽村東小学校	11月27日(水)
羽村西小学校	10月31日(木)
富士見小学校	10月24日(木)
栄小学校	10月25日(金)
松林小学校	11月20日(水)
小作台小学校	11月1日(金)
武蔵野小学校	11月7日(木)

受付時間 午後1時15分～1時30分
※通知が届かない場合や該当する学校以

外で受診する場合は、学校教育課学務係に連絡してください。
問合せ 学校教育課学務係(内358)

福祉

ご存じですか？ ヘルプカードとヘルプマーク

ヘルプカード

障害などがあるために援助を必要とする方が携帯するもので、手助けしてほしい内容が書いてあります。

ヘルプカードを身に着けた方が困っている場合は、カードに書いてある内容に沿った支援をお願いします。



配布対象 身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を持っている方、難病の方など

ヘルプマーク

援助や配慮を必要とすることが、外見からはわからない方が身に着けるものです。



ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら、電車内で席を譲るなど、思いやりのある行動をお願いします。

配布対象 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方または妊娠初期の方など

カード・マークの配布

市役所1階障害福祉課で配布しています。
※市役所でのヘルプマークの配布は、なくなり次第終了します。都営地下鉄・ゆりかもめ・多摩モノレール各駅(一部を除く)などでも配布しています。
配布先に確認してください。

問合せ 障害福祉課障害福祉係(内173)

家族介護慰労金を支給します

要介護4・5の認定を受けている重度要介護高齢者を在宅で介護している家族のうち、次の全てに当てはまる場合、慰労金を支給します。該当する方は問い合わせてください。

対象

○市内に住民票のある重度要介護高齢者(要介護4・5)と同居、あるいは同一敷地内に隣接している建物に居住、または市外の介護者の自宅で、重度要介護高齢者を支給基準日から過去1年間介護している家族

○支給基準日の属する年度の前年度に、要介護者および介護者の属する世帯の構成員全員が市民税非課税である家族
○支給基準日の過去1年間、介護保険サービスを利用していない家族(通算

7日以下のショートステイ利用を除く
○重度要介護高齢者が過去1年間、90日を超える入院をしていないこと

支給額(年額) 1家族10万円

※問合せ後、職員が家庭訪問などを行い、要件を満たす場合に支給します。

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 456

健康

成人歯科健康診査

期 間 9月1日(日)～10月31日(木)

対 象 6月1日現在、市内在住の65歳以上の方

※年度内1回の受診です。

内 容 問診、現存歯・義歯の状況、口腔衛生状態、歯周病の状況把握など

受診方法 市内歯科健康診査協力医療機関へ事前に予約し、受診

※現在、歯の治療中の方、勤務先などで受診機会のある方は受けられません。

※健康保険証をお持ちください。

※実施協力医療機関について詳しくは、市公式サイトをご覧ください。

問合せ 健康課(保健センター内) 623



環境

粗大ごみの受入れを一時休止

施設の修繕に伴い、リサイクルセンターの粗大ごみ受入れを一時休止します。なお、休止期間中は粗大ごみの自宅回収もできません。ご理解とご協力をお願いします。

休止期間 9月9日(月)～17日(火)

※引越など期間中に粗大ごみの処理が必要な場合は、事前に相談してください。

問合せ リサイクルセンター 578-1211

10月1日から粗大ごみなどの処理手数料を改定します

粗大ごみ(自宅回収・リサイクルセンター直接持込)、し尿、汚水(浄化槽汚泥)の処理手数料を改定します。詳しくは、市公式サイトまたは広報はむら7月1日号を確認してください。

問合せ 生活環境課 205



健康管理術

実りの秋 果物で健康生活!

■4割以上が、1日の果物摂取量0.9

令和元年の国民健康・栄養調査(20歳以上対象)によると、1日あたりの果物摂取量が0.9だった人が4割以上もいました。野菜は意識して取っていても、果物についてはあまり意識していない傾向があるようです。

■1日200gの果物を食べて健康に

果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールなどの機能性物質も豊富に含まれています。さまざまな研究で、1日200g程度の果物を摂取することで、冠動脈疾患、脳卒中、全死亡のリスクが減少すると報告されています(2型糖尿病など、一部の疾患は果物の摂取量に注意が必要ながあります)。

果物200gの目安(各1種類)

なし1個、ぶどう1房、柿1個、キウイ2個、みかん2個

■果物は太る?

果物は甘いので太ってしまうのでは、と考える方が多いかもしれませんが、果物が甘く感じるのは果糖によるもの

問合せ 健康課(保健センター内) 624

のです。果糖は砂糖と比べて甘さを1.15～1.75倍ほどに感じますが、エネルギーは変わりません。また果物は、菓子に比べてエネルギーが低い傾向があります。菓子を果物に置き換えて楽しむのも良いでしょう。

100gあたりのエネルギー

- 大福223キロカロリー
- バームクーヘン425キロカロリー
- バナナ93キロカロリー
- ぶどう58キロカロリー
- もちろん、食べ過ぎれば肥満や中性脂肪の増加につながります。適量心がけましょう。

■ジュースより固形で。夜よりも日中に

果物はジュースとして液体で取るよりも、固形をよく噛んで食べる方が、血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。果物に含まれる単糖類は短時間でエネルギーになるため、活動量が多い日中に取ると良いでしょう。

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。気軽に相談してください。

その他

9月・10月は「行政相談月間」

「行政相談月間」は、行政相談（委員）制度をお知らせし、多くの方に利用していただくために設けています。

行政相談とは

行政相談は、道路、社会福祉、医療保険、行政の手続・申請など、行政全般についての無料の相談です。行政に対する苦情、要望、質問は、総務大臣から委嘱された行政相談委員が受け付けます。

市の定例相談

※人権の上相談と同時に実施

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）

※予約が必要です。

◇9月・10月の相談日◇

9月19日（木）、10月17日（木）

会場 市役所1階市民相談室

行政苦情110番（総務省行政相談センター）きくみ東京

〒0570-0901-110

FAX 03-5331-1176

※IP電話などを利用の場合は、03-3363-1100に

かけてください。

総務省ではインター



▲総務省

ネットによる行政相談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。

問合せ 秘書広報課市民相談係 541

第4回 インターネット公売

参加申込期間 9月10日（火）午後11時まで

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 9月17日（火）午後1時～19日（木）午後11時

出品内容

不動産公売（入札） 家電、玩具など約50点

入札期間

9月17日（火）午後1時～24日（火）午後1時

出品内容

不動産物件1件

※詳しくはKSI官公庁

オークションサイトを

ご覧ください。

問合せ 納税課 167



▲KSI官公庁オークションサイト

出品例

ダイハツミラ



▼共同温泉浴場付き
区分所有建物1戸



協定

廃棄物処理関係業者と 「災害時における災害廃棄物処理等の 協力に関する協定」を締結

8月1日、市は羽村市廃棄物収集運搬委託業者である丸順商事有限会社・有限会社小作物産・栄児産業株式会社、羽村市廃棄物中間処理委託業者である株式会社加藤商事西多摩支店と、上記の協定を締結しました。

この協定により、災害発生初期の段階から災害廃棄物の撤去、収集および運搬などの協力を得ることで、より迅速な災害廃棄物処理が可能となります。

問合せ 生活環境課 222



▲（左から）栄児産業（株）鈴木代表取締役社長、丸順商事（有）矢部代表取締役社長、橋本市長、（有）小作物産小作代表取締役社長、（株）加藤商事西多摩支店田中次長

減量兄弟の「これ、どう捨てる？」 《マニキュアの巻》

固まってしまってもうしてもキャップが開かない場合は、そのまま「燃やせないごみ」の袋で捨ててください。



※中に液体が残っていたら、紙か布に染み込ませて小袋に入れて「燃やせるごみ」の袋で捨ててくださいね！

マニキュアの容器を捨てる時は、びんは「燃やせないごみ」、プラスチック製のキャップは「燃やせるごみ」で！

問合せ 生活環境課 204



該当する場合は申請を
児童手当制度拡充

児童手当の制度拡充が10月分から適用されます。

それに伴い、対象世帯の申請を9月2日(月)から受け付けます。

対象世帯と申請方法

①現在、中学校修了前の児童がおらず、高校生年代の児童がいる世帯

↓8月末に申請の案内を送付しています。確認の上、該当する場合は申請してください。(郵送可)。

※現在、児童手当(特例給付含む)を受給していて高校生年代の児童がいる世帯は、子育て相談課で手続きを行うので申請の必要はありません。

②現在、所得上限額超過により、児童手当の受給資格がない世帯

↓8月末に申請の案内を送付しています。確認の上、該当する場合は申請してください。(郵送可)。

③現在、児童手当(特例給付含む)を受給していて、大学生年代の兄弟等と合わせて3人以上の子がいる世帯(監護相当の有無)および「生計費負担の有無」がいずれも「有」の場合

↓「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出してください。(郵送可)。

※書類は、市公式サイトからダウンロードするか、子育て相談課で配布する用紙を利用してください。

※詳しくは、市公式サイトを確認してください。

問合せ 子育て相談課手当・助成係内 235



企画・制作：国立音楽大学 協力：一般財団法人辻文化財団

国立音楽大学連携コンサート

輝けるバロックの饗宴

問合せ プリモホールゆとろぎ
☎ 570-0707

国立音楽大学教員等によるバロックの名曲を、ダンスとともに楽しみください。

日時 令和7年 1月25日(土)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 ※未就学児入場不可

出演 長島 剛子(ソプラノ)、大西 律子(ヴァイオリン)、坪田 一子(ヴィオラ・ダ・ガンバ)、菊池 奏絵(フラウト・トラヴェルソ)、浜中 康子(バロック・ダンス)、北條 耕男(バロック・ダンス)、グザヴィエ・ビュロー(ナレーション)、久元 祐子(ピアノ・チェンバロ・お話)

曲目 J.S. バッハ(編曲：グノー) / 「アヴェ・マリア」、J.S. バッハ / 「G線上のアリア」、G. カッチーニ / 「アマリッリ」 など

※出演者、曲目は変更になる場合があります。

チケット販売 9月1日(日)午前9時から

【プレイガイド】

○ゆとろぎ ☎ 570-0707(午前9時～午後8時。祝日以外の月曜日休館)

○S&Dスポーツアリーナ羽村 ☎ 555-0033(午前9時～午後5時。

祝日以外の月曜日休館)

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

祝日を除く)

○インターネット販売：ゆとろぎインターネットチケットサービス▶



長島 剛子



大西 律子



坪田 一子



菊池 奏絵



浜中 康子



北條 耕男



グザヴィエ・ビュロー



久元 祐子

大人のためのおはなし会 ～ほっとするひとときを 一緒に～

心にしみる絵本、想像の世界が広がる語りが、あなたを待っています。
日 9月19日(木)午後2時から(1時間程度) **会** プリモホールゆとろぎ2階講座室1 **定** 40人 **内** 朗読劇「月の光でさらさっしやい」ほか **出演** 図書館ボランティアおはなしほっとん



▲おはなしほっとん
イメージキャラクター
「ほっとん」

弓道場

(月曜休館) ☎ 555-9255

令和6年度 秋季弓道教室

弓道の魅力を体験しませんか。
日 10月9日(水)～30日(水)の毎週水・土曜日 各回午後7時～9時(全7回)
対 中学生以上(中学生は保護者の付添いが必要。市内在住・在勤の方優先)
定 12人(申込多数の場合抽選)
費 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もの)、靴下または足袋
申 9月1日(日)～15日(日)に「住所、氏名、年齢、電話番号」を、Eメールで弓道場へ

✉ kyudo_hamura@yahoo.co.jp

S&Dスポーツ アリーナ羽村

(月曜休館) ☎ 555-0033

第67回フィールドゴルフ大会 ・初心者講習会 参加者募集

羽村市スポーツ推進委員協議会が考案し、普及・促進をしているフィールドゴルフの大会です。大会に合わせて、初心者講習会も行います。
日 10月19日(土)午前9時30分～正午(受付…午前8時45分～9時。雨天中止) **会** S&Dスポーツパーク富士見グラウンド **対** 市内在住・在勤の方 **定** 大会…なし/初心者講習会…10人(申込順) **費** 大会…200円/初心者講習会…100円(いずれも当日集金) **持** 運動に適した服装・靴、飲み物、クラブ、ボール
 ※初心者講習会では、クラブ、ボールを貸し出します。

共 羽村市スポーツ推進委員協議会
申 9月3日(火)～10月8日(火)に「住所(在勤の方は勤務先名)、氏名(ふりがな)、電話番号、団体名(所属している場合)」を電話、直接または下記の申込フォームから、S&Dスポーツアリーナ羽村へ
 ※当日参加はできません。
 ※電話・直接の場合の受付は祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後5時です。



▲申込フォーム

S&Dスイミング プラザ羽村

(月曜休館) ☎ 579-3210

水中ウォーキング講習会

水の特性を生かしたさまざまな歩き方を紹介します。体力向上・脂肪燃焼などの効果が期待できます。
日 9月28日(土)午前10時～10時50分 **対** 16歳以上の方(関節不調の方や泳ぎが苦手な方も可) **定** 30人(先着順) **費** 市内在住・在勤・在学の方500円/市外の方750円(いずれも保険料・入場料込み) **持** 水着、水泳帽、タオルなど
申 当日の午前9時～9時50分に、直接、プール受付へ



郷土博物館

(月曜休館) ☎ 558-2561

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た「お月見かざり」で、秋の訪れを感じてみませんか。
日 9月14日(土)～22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



▲昨年のお月見かざり

有料広告

地域密着! 廃棄物処理ならおまかせ
 長年放置されたお部屋・あかずの間など…
お片付け 廃棄物でお困り事はございませんか?
 このお悩み私達が解決します!
丸順商事(有)
 富士見平2-1-14
 (受付時間) 8:30～17:00
 ☎ 042-554-2229
 丸順商事株式会社 検査

広報はむら
市公式サイト

に 有料広告 を
掲載しませんか

広報はむらは配布数約26,000部!



ぜひお申し込みください!

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 555-1111 ☎ 336

熱中症警戒アラートなどが発表された場合、事業が中止・延期・変更になることがあります。詳しくは市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

子育て

子育て

10月1日は 乳・子・青
医療証の更新日

乳幼児医療費助成制度（乳）、義務教育就学児医療費助成制度（子）、高校生等医療費助成制度（青）の医療証は毎年10月1日が更新日です。

対象となる方には9月下旬に新しい医療証（緑色）を送付します。

青の認定を受けていない方で、令和6年度認定基準を満たす見込みの方は、9月中旬に認定請求手続きを行ってください。10月以降も受け付けますが、有効期間は受付日からです。

【マル乳乳・マル子子・マル青青とは】

○医療費のうち、保険診療の自己負担分を助成するもの

○青には所得制限があります。

○住所、氏名、加入している健康保険が変わったときは、医療証と健康保険証をお持ちの上、手続きをしてください。

問 子育て相談課 手当・助成係 内 237



1歳児教室「1歳ちゃん♪
集まれ〜！」

日 9月24日(火)午前9時30分～11時30分 会 保健センター 対 9月に1歳になる市内在住のお子さんと保護者 定 15組程度（申込順） 持 母子健康手帳、バスタオル、飲み物

申・問 9月2日(月)午前9時から、申込フォーム、電話または直接、子育て相談課母子保健・相談係（保健センター内） 内 696 へ



▲申込フォーム

児童館 おしゃべり場

対面形式のおしゃべり場を行います。子育ての中で感じていることを皆さんで話しましょう。

日 9月4日(水)午前10時30分～11時 会 西児童館 対 未就学児を育てている方

※詳しくは市公式サイトを確認してください。

問 西児童館 ☎ 554-7578 / 子ども家庭支援センター ☎ 578-2882



安全・安心

交通安全講習会

日 9月11日(水)午後7時～8時（終了時間は予定）受け付け…午後6時30分から 会 プリモホール ゆとろぎ大ホール

※駐車場に限りがあります。徒歩や自転車などでお越しください。

問 防災安全課 防犯・交通安全係 内 216

施設から

プリモライブラリー はむら

（月曜休館） ☎ 554-2280

館内整理日（休館日）

期 9月17日(火)

ボランティア養成講座

楽しい紙芝居の演じ方

日 9月28日(土)・10月5日(土)各日午後2時～4時 会 2階ボランティア室 対 読み聞かせや図書館でのボランティア活動に興味があり、2日間とも受講できる方 定 20人（申込順） 講 尾花 栄一さん（「紙芝居のえいちゃん」主宰）

申 9月5日(木)から（市外の方は9月6日(金)から）の午前10時～午後5時に、電話または直接、本館1階カウンターへ

たくさん本を読んだ方募集！ 読書手帳の表彰

基準冊数に達した方は、それがわかる「読書手帳」「よむちょ」を持って本館にお越しください。後日、表彰式の連絡をします。

募集期間 9月6日(金)～29日(日)

■表彰基準

区分	表彰冊数
小学生以下	500冊
中学生・高校生	500冊（中学生以前に読んだ本も含む）または、中学生になって以降に読んだ本の記録が200冊
一般	1,000冊（表彰回数の上限5回）

対象書籍 プリモライブラリーはむらから借りた資料、学校図書館の資料、家にある本（雑誌・漫画・視聴覚資料は除く）のうち、本人の「読書手帳」「よむちょ」にシールを貼ったもの、または書いたもの 表彰日時 11月3日(日)午前10時から（30分間程度）

有料広告

満2歳児・2歳児の預かり保育 れもんぐみ開設

保護者の方の就労の有無に関わらず
お子様をお預かりします



富士学院幼稚園
羽村市神明台1-23-3

お電話でのお問合せ
☎ 042-555-1241



青梅で買取&質なら NIJIYA にじや質店

遺品相続
鑑定



青梅市野上町3-23-34

☎ 0120-985-191 P.6台

野上交差点



日 日時 期 期日・期間 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 内 内容 講 講師



第3回 羽村・福生・昭島 合同 町あるき&ガイド ツアー

■気分は遠足♪多摩テクノプラザ・ ヒノトントンZOO・ベースサイ ドストリートを巡る2日間

大人の遠足をテーマに3市の魅力
を紹介します。

【1日目】昭島編（約5km）

■ 10月4日(金)午前9時～午後0時
30分 **コース** 午前9時西立川駅集
合→産業サポートスクエア→はけの
下→福島神社→昭和公園→八清→東
中神駅解散

【2日目】羽村・福生編（約6km）

■ 10月11日(金)午前8時30分～午後
0時30分 **コース** 午前8時30分羽
村駅集合→ヒノトントンZOO→東
福生駅→ベースサイドストリート→
福生アメリカンハウス解散

※ヒノトントンZOOでは「バック
ヤードツアー」で普段見ることの
できない動物たちの姿を見ることが
できます。

費 1,200円（傷害保険料等、第2回
は別途入園料がかかります） **定** 20
人（応募多数の場合抽選）

申・問 9月23日(月)正午までに、電話
または直接、羽村市観光協会へ
☎ 555-9667（9月から土・日曜日定休）

9月は「西多摩圏域食生活 改善普及運動」月間

西多摩保健所と圏域の市区町村、
関係団体などで連携し、食生活改善
のための普及啓発を行います。掲示
物やウェブサイトなどで主食・主菜・
副菜の上手な組み合わせ方や栄養成
分表示の活用方法などの情報を発信
します。ぜひ、食生活の改善のヒント
として利用してください。

問 西多摩保健所 **☎** 0428-22-6141

西多摩保健所▶



秋の交通安全フェスティバル

白バイ・パトカーの展示や自転車
シミュレーター、車のシートベルト
体験もできます。ぜひ家族でお越し
ください。

■ 9月7日(土)午後1時～3時30分

会 瑞穂ビューパーク・スカイホール
内 福生警察署マスコットキャラク
ター製作発表／都立瑞穂農芸高等学
校吹奏楽部による演奏／福生警察署
管内ゆるキャラ全員集合（交通安全
教育）／ウルトラマンゼロ交通安全
ショー

※駐車場の台数に限りがあります。

問 福生交通安全協会 **☎** 552-0677

第35回 自殺防止！東京キャンペーン

東京都では毎年9月と3月を自殺対策強化月間とし「自殺防止！東京キャン
ペーン」を行っています。

※いずれの窓口も相談料は無料です。別途通話料がかかります。

※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プランなどの
対象外です。

問 健康課（保健センター内） **☎** 626

■キャンペーン期間中の相談窓口

窓口【実施機関】	電話番号	特別相談期間
フリーダイヤル特別相談 【(NPO法人)国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター】	0120-58-9090 03-5286-9090	9月5日(木)までの午後8時～ 午前2時30分 ※月…午後10時30分から 火…午後5時から
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—【(NPO法人) 有終支援いのちの山彦電話】	03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日お よび祝日(第4日曜日を除く) 各日正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 【(一社)日本いのちの電話連 盟】	0120-783-556	毎日午後4時～9時 9月10日(火)～16日(月)各日午 前8時～翌日午前8時
(東京)東京いのちの電話 【(社福)いのちの電話】	03-3264-4343	毎日24時間
東京都自殺相談ダイヤル～ここ ろといのちのほっとライン～ 【(NPO法人)メンタルケア協 議会】	0570-087478	9月10日(火)～14日(土) 各日24時間
自死遺族傾聴電話 【(NPO法人)グリーンケア・ サポートプラザ】	03-3796-5453	9月10日(火)～13日(金) 各日午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル 【(NPO法人)全国自死遺族総 合支援センター】	03-3261-4350	9月9日(月)～11日(水) 各日正午～午後5時

■東京都消費生活総合センターでは、「多重債務110番」**☎** 03-3235-1155を
9月2日(月)・3日(火)（各日午前9時～午後5時）に行います。

官公署などから

福生病院企業団

職員募集

■一般事務

資(1)一般事務：次の条件を全て満たす方 ①昭和60年4月2日以降生まれ ②大学(修業年限4年以上)を卒業または卒業見込み ③地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない ④活字印刷文による出題に対応できる (2)一般事務(障害者)：次の条件を全て満たす方 ①上記(1)の要件を全て満たす ②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかの交付を受けている ③通常の勤務時間に対応できる ④自力で通勤ができ、かつ介助者なしで勤務遂行が可能 **試験日**1次試験10月26日(土) **試験科目**事務能力基礎試験、事務適性検査、性格検査(試験日までにWeb受験)、小論文 **申**9月24日(火)～10月4日(金)(必着)

■一般事務(経理経験者)

資(1)一般事務：次の条件を全て満たす方 ①昭和60年4月2日以降生まれ ②経理業務の実務経験がある ③簿記検定2級以上の資格を有する ④地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない ⑤活字印刷文による出題に対応できる (2)一般事務(障害者)：次の条件を全て満たす方 ①上記(1)の要件を全て満たす ②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかの交付を受けている ③通常の勤務時間に対応できる ④自力で通勤ができ、かつ介助者なしで勤務遂行が可能 **試験日**1次試験10月26日(土) **試験科目**事務能力基礎試験、事務適性検査、性格検査(試験日までにWeb受験)、小論文 **申**9月24日(火)～10月4日(金)(必着)

■管理栄養士

資当該免許のある方または免許取得見込みの方(令和7年春の国家試験受験者対象)／平成7年4月2日以降生まれ **試験日**10月19日(土) **試験科目**専門職試験、小論文、適性検査(試験日までにWeb受験)、個別面接 **申**9月2日(月)～30日(月)(必着) ※見学可能 **■作業療法士** **資**当該免許のある方または免許取得見込みの方(令和7年春の国家試験受験者対象)／平成5年4月2日以降生まれ **試験日**10月19日(土) **試験科目**専門職試験、小論文、適性検査(試験日までにWeb受験)、個別面接 **申**9月2日(月)～30日(月)(必着) ※見学可能 **■臨床検査技師** **資**臨床検査技師の資格のある方または資格取得見込みの方(令和7年春の国家試験受験者対象)／平成2年4月2日以降生まれ ※細胞検査士の資格のある方はなお可 **試験日**10月26日(土) **試験科目**専門職試験、小論文、適性検査(試験日までにWeb受験)、個別面接 **申**9月24日(火)～10月4日(金)(必着) ◆共通事項 **募集人数**いずれも若干名 **採用予定日**令和7年4月1日 **応募方法**受付期間中に応募書類を郵送(簡易書留)または直接、2階総務課へ ※応募書類など詳しくは下の二次元コードを確認するか問い合わせてください。 **宛先・問**〒197-8511 福生市加美平1-6-1 福生病院企業団総務課 ☎551-1111 内2515 ※見学希望の方は栄養科(内8252)またはリハビリテーション技術科(内8243)へ。(予約随時受付。午前9時～午後5時) 

公立福生病院▶

シルバー人材センター

入会説明会

日9月17日(火)午後1時30分から **持**印鑑、年会費2,000円 ※当日写真を撮影します。 **申・問**シルバー人材センター ☎554-5131 

シルバー人材センター▶

商工会

羽村市商工会主催セミナー
売れるPOPの作り方の極意

日10月2日(水)①午後2時30分～4時30分 ②午後7時～9時 **会**産業福祉センターiホール **対**商工業者等 **定**30人(申込順) **内**①POPの種類と役割 ②POPの書き方の基礎知識 ③実際にPOPを書いてみよう **講**中辻一裕さん(中小企業診断士・POP広告クリエイター)

申・問電話またはファクスで、羽村市商工会へ ☎555-6211 FAX 555-6210

羽村市商工会▶



その他の団体等

ハローワーク青梅
合同就職面接会 in 福生

日9月26日(木)午後1時30分～4時(受け付け…午後1時～3時) **内**参加企業PRタイム／企業との面接 **会**福生市民センター3階 **対**羽村市、青梅市、福生市および近隣での就職を希望している方 **参加企業**10社(予定) ※参加企業の情報はハローワーク青梅ウェブサイトに9月上旬掲載 **持**数枚の履歴書(複数の企業の人事担当者と直接面接ができます)、筆記用具 **問**ハローワーク青梅 職業相談コーナー ☎0428-24-9163

(仮称)入間市木蓮寺・南峯地区土地区画整理事業に係る環境影響評価調査計画書の縦覧・説明会

縦覧9月3日(火)～10月3日(木) **会**羽村市役所2階環境政策課 **説明会**9月27日(金)午後3時からコミュニティセンター2階研修室 **意見書の提出**10月17日(木)まで(必着) **問**入間市都市計画課新産業団地整備室 ☎04-2964-1111(代表) ※詳しくは問い合わせてください。

■ 9 月の休日診療

1 日(日)

[休日] 小作駅前クリニック	☎ 578-0161
[準夜] 羽村市平日夜間急患センター	☎ 555-9999
[歯科] 羽村チューリップ歯科	☎ 578-8284

8 日(日)

[休日] 栄町診療所	☎ 555-8233
[準夜] ひかりクリニック (福生市)	☎ 530-0221
[歯科] 高田歯科医院	☎ 555-5903

15 日(日)

[休日] オザキクリニック羽村院	☎ 554-0188
[準夜] 熊川病院 (福生市)	☎ 553-3001
[歯科] 羽中歯科クリニック	☎ 554-2202

16 日(月) 敬老の日

[休日] はむら皮ふ・形成外科・内科クリニック	☎ 578-8785
[準夜] 小林病院 (入間市)	☎ 04-2934-5121
[歯科] 羽村歯科医院	☎ 570-4618

22 日(日) 秋分の日

[休日] 西多摩病院	☎ 554-0838
[準夜] ひかりクリニック (福生市)	☎ 530-0221
[歯科] はむら線路沿い歯科	☎ 570-5621

23 日(月) 振替休日

[休日] 羽村相互診療所	☎ 554-5420
[準夜] 小林病院 (入間市)	☎ 04-2934-5121
[歯科] DenTrust	☎ 555-7064

29 日(日)

[休日] わかくさ医院	☎ 579-0311
[準夜] 羽村市平日夜間急患センター	☎ 555-9999
[歯科] ひらいデンタルパートナーズ	☎ 533-5157

■入間市の小林病院を利用する場合は、診察の内容に関わらず預り金として1万円を支払い、後日病院の通常診療の時間に再度来院し、精算となります。

※原則、休日・歯科診療は午前9時～午後5時、準夜診療は午後5時～10時です。

※受診する時は保険証 (あれば医療証も) を忘れずにお持ちください。

※年齢・症状によっては、ほかの医療機関を紹介する場合があります。事前に問い合わせてください。

※休日準夜診療は内科系の診療となります。

※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間対応)へ【☎ 03-5272-0303、聴覚・言語障害者向け FAX 03-5285-8080】

問合せ 健康課 (保健センター内) ☎ 623

■人口と世帯

■人口と世帯 (令和6年8月1日現在)

男 27,390 人 (11) 女 26,752 人 (-18)
計 54,142 人 (-7) 世帯数 26,704 世帯 (28)
() は前月比

■7月中の異動人口

出生 29 人/死亡 51 人
転入 258 人/転出 243 人

問合せ 市民課受付係 ☎ 121

■ 9 月 30 日(月)が納期限の税金・保険料

■令和6年度

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料
(すべて普通徴収) 問合せ 納税課 ☎ 190

■ 9 月の粗大ごみの日曜日直接持込

■9月1日(日)午前9時～11時45分、午後1時～4時
問合せ リサイクルセンター ☎ 578-1211

■ 9 月のフレイル予防体操

ベーシック 教室	5 日(木) 17 日(火)	いこいの里 じゅらく苑	30 人 (申込不要・先着順)
筋トレ 教室	11 日(水) 24 日(火)	じゅらく苑 いこいの里	各回 10 人 (申込順)

対 象 市内在住の 65 歳以上の方

※申込開始日時は毎月1日の午前8時30分です。

※いこいの里には上履きを持参してください。

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎ 456

■ 9 月のしごと相談

相談名	相談日	時 間	会場・電話
ハロー ワークの 出張相談	11 日(水)・ 25 日(水)	午後1時30分 ～3時30分	産業福祉センター ※問合せはハロー ワーク青梅へ ☎ 0428-24-9163
i サロン・ 創業相談 (要予約。 オンライン 可)	火・木曜日、 土または 日曜日	午前10時～ 午後4時 ※木曜日は午後 3時～9時	産業福祉センター ※予約は産業振興課 商工観光係 ☎ 657 へ



水道の漏水の問合せ

市の指定を受けた工事事業者で修理できます。
緊急の場合は、水道事務所 ☎ 554-2269 へ

プリモホールゆとろぎ(月)	☎ 570-0707
プリモライブラリーはむら(月)	☎ 554-2280
S&Dスポーツアリーナ羽村(月)	☎ 555-0033
S&Dスイミングプラザ羽村(月)	☎ 579-3210
郷土博物館(月)	☎ 558-2561
水道事務所(土)(日)	☎ 554-2269
コミュニティセンター(月)	☎ 554-8584
市民活動センター(土)(日)	☎ 631
リサイクルセンター(土)(日)	☎ 578-1211
消費生活センター(土)(日)	☎ 640
ヒントトン ZOO (月)	☎ 579-4041
弓道場(月)	☎ 555-9255
保健センター(土)(日)	☎ 622～626

いこいの里(日)	☎ 578-0678
地域包括支援センターあさひ(土)(日)	☎ 555-8815
地域包括支援センターあゆみ(土)(日)	☎ 570-1200
地域包括支援センターあかしあ(土)(日)	☎ 578-5508
福祉センター	☎ 554-0304
平日夜間急患センター	☎ 555-9999
産業福祉センター(月)	☎ 579-6425
農産物直売所	☎ 579-5467
羽村駅西口土地区画整理事務所(土)(日)	☎ 570-7474

子ども家庭支援センター(土)(日)	☎ 578-2882
中央児童館(金)	☎ 554-4552
西児童館(火)	☎ 554-7578
東児童館(木)	☎ 570-7751
富士見斎場	☎ 555-6269
瑞穂斎場	☎ 557-0064
公立福生病院	☎ 551-1111
羽村・瑞穂地区学校給食センター(土)(日)	☎ 554-2084
シルバー人材センター(土)(日)	☎ 554-5131
羽村市観光案内所(火)(水)	☎ 555-9667
防災行政無線の放送内容を確認できます	☎ 0120-554-994

※ () 内は休館日 ※ ☎ 番号の代表電話は市役所 ☎ 555-1111 です。

■ 9月の相談日

相談名	相談日	時 間	会場・電話
交通事故相談（予約制）	9月 4日(水) 10月 2日(水)	午後1時30分～4時	市民相談室（市役所1階） 555-1111 ☎ 541 ※相談は、原則面接により行っています。
税務相談（予約制）	9月 3日(火) 10月 1日(火)	午後1時30分～ 4時30分	
相続・遺言等暮らしの 手続相談 (実施日の1か月前からの 予約制)	9月 10日(火) 10月 8日(火)		
登記相談 (実施日の1か月前からの 予約制)	10月 15日(火)		
住宅建築なんでも相談 (実施日の1か月前からの 予約制)	9月 18日(水)		
行政・人権身の上相談（予約制）	9月 19日(木)		
法律相談 (実施日の1か月前からの 予約制)	9月 5日(木)・ 13日(金)・28日(土) 10月 3日(木)・ 11日(金)・26日(土)	午後1時30分～5時 (土曜日は午前9時30分 ～午後1時)	
女性・SOGI 悩みごと相談（羽村市） 女性等悩みごと相談（福生市） (実施日の1か月前からの 予約制) ※ SOGI（性的指向・性自認）に 関する悩みを抱える方も対象です	<羽村市> 9月 4日(水)・18日(水) 10月 2日(水)・16日(水) ・30日(水)	午後1時30分～ 4時30分	市民相談室（市役所1階） ※予約は市民相談係へ 555-1111 ☎ 541
	<福生市> 9月 11日(水)・25日(水) 10月 9日(水)・23日(水)	午前9時～午後1時	福生市役所第1相談室 ※予約は広報広聴係へ 551-1529
健康なんでも相談	9月 12日(木)・26日(木)	午後1時30分～3時	保健センター 555-1111 ☎ 626
特別金融相談 (9日までに予約)	9月 10日(火)	午後2時～4時	羽村市商工会館相談室 555-6211
年金相談（予約が必要です）	月・火・水・ 金曜日	午前9時～正午、 午後1時～4時	市民課 555-1111 ☎ 140
羽村駅西口土地区画整理事業に 関する相談	月～金曜日	午前10時～正午、 午後1時～4時	羽村駅西口土地区画整理事務所 570-7474
消費生活相談	月～金曜日	午前9時30分～正午、 午後1時～3時30分	消費生活センター 555-1111 ☎ 641
生活自立相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	社会福祉課 555-1111 ☎ 107
教育相談（予約が必要です）	月～金曜日	午前9時～午後6時	教育相談室 554-1223
高齢者総合相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	地域包括支援センター あさひ 555-8815 あゆみ 570-1200 あかしあ 578-5508
ひとり親・女性生活相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	子育て相談課 555-1111 ☎ 239
子どもと家庭に関する総合相談 (子育て世代包括支援センター)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	母子保健・相談係 555-1111 ☎ 692 発達に関する相談（要予約） ☎ 694 子ども家庭支援センター 578-2882
育児相談	9月 19日(木)	午前10時～11時	母子保健・相談係 555-1111 ☎ 692
子育て相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	太陽の子保育園 子育てひろば 555-5780 子育てひろば たつのこ 555-9080
	月・水・金曜日	午前9時～正午	西児童館 554-7578
	火・木・土曜日	午前9時～正午	中央児童館 554-4552
	火・金・日曜日	午前9時～正午	東児童館 570-7751
高次脳機能障害に関する相談 (予約が必要です)	9月 17日(火)	午後2時～4時	障害福祉課 555-1111 ☎ 186
ふれあい相談	木・金曜日	午前10時～午後4時	福祉センター 554-0304 フリーダイヤル 0120-294-992
障害者（児）相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	地域活動支援センターあおば 555-1210
	ピアカウンセリング (精神障害) 9月 24日(火)	午後1時～4時	ピアカウンセリング（精神障害のみ） フリーダイヤル 0120-294-992
ふくし（権利擁護等） 法律相談（前日までに予約）	9月 18日(水)	午後1時30分～4時30分	福祉センター 554-0304

口状況により相談を行わない場合や、日程・会場・方法などが変更になる場合があります。

また、祝日は相談を行わない場合があります。各担当へ問い合わせてください。

動物は責任と愛情を持って最期まで飼いましょ

飼いましは、動物の習性などを理解し、愛情をもって飼育する「終生飼養」の責任があります。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。

●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・去勢手術を行います。不妊・去勢手術をすることで性格がおとなしくなり、生殖器系の病気も予防できます。

●身元の表示を

犬には鑑札を、猫やその他の動物には名札をつけましょ。

犬の飼いましには、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。散歩中にオシッコをし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に、家まで持ち帰って廃棄ましょ。問合せ 環境政策課内226

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 シンポジウムなど
日 時 9月23日(月・祝) 午後1時～4時
会 場 国立科学博物館(上野本館内・日本館)

屋外行事 トークイベントなど
日 時 9月21日(土) 午前10時～午後5時
会 場 都立駒沢オリンピック公園(中央広場)
問合せ 東京都保健医療局 環境保健衛生課
☎ 03-5320-4412
詳しくはウェブサイトへ▶



||||||| さまざまなことにチャレンジしているはむらのスゴい人を紹介! |||||



おかざき さとる
岡崎 学さん 【羽村市観光協会理事】

はむら自然友の会会長／羽村市郷土博物館登録郷土研究員

退職後、奥多摩で20年間山歩きガイドに従事した。そこで郷土史の魅力にも目覚める。コロナ収束後、羽村市観光協会理事に就任。植物や自然をこよなく愛し、郷土史にも造詣が深い。



▲カワラノギク



「調べるのが好きなんです」と柔和な笑顔を見せる岡崎さん。多摩川河川敷のカワラノギク保護に携わっている、膨大な植物の知識を持った方です。

「私は羽村生まれで、物心ついた頃から多摩川や近くの野山が遊び場でした。そのせいか植物や自然が大好きで、学生時代は生物クラブなどで植物のことを夢中で調べたものです」

昭和60年に市が「はむらの植物ガイド」という本を作ったとき、岡崎さんも植物を調査する会の一員になりました。その調査会は、後に「はむら自然友の会」の母体となり、市内の自然保護活動などを行っています。

「カワラノギクは、市内では多摩川の中流域にしか生息しません。隣の秋川にもない。絶滅危惧種の貴重な植物を羽村から絶やしたくないと思っています」

河原の一部を借りてカワラノギクを育てる区画を作ったりしたそうですが、増水で流されることも度々あり、一時はほとんど見られなくなっていました。

「今は観光協会の庭で育てた種をそっと撒いたりしていますが、撒いたのとは違う場所で見つかりました。最近では『大水で流されるのも自然の成り行き』とありのままを見守る気持ちになつてきました」

40年近く羽村の自然を見守ってきました。植物への愛情はもはや親心のようなです。

そんな岡崎さんが今、一番気になつて調べているのが『指田茂十郎』さんです。明治の時期に東京府会議員を務めた、羽村の渋沢栄一とも言うべき人物。青梅鉄道にも関連が深い。羽東に碑も立っています」

今年には青梅鉄道(現在のJR青梅線)開通130年。観光協会では記念事業を計画中で、岡崎さんも準備に関わっています。

「資料を細かく調べていくと、いろいろなつながりが分かってきます。それが、まるで探検をしているようで楽しいですね」と、今日も資料片手に探求心いっぱいの岡崎さんです。

