

講座・講演

パパママ講座第2弾

ママのからだスツキリ教室

気になる「骨盤のゆがみ」「体重・体型」「肩（り・腰痛）」「疲れ」をスツキリ解消！
体も心もリフレッシュしましょう。

日時 11月5日(火)午前10時～11時30分
会場 S&Dスポーツアリーナ羽村第3ホール

対象 市内在住で子育て中の母親
定員 12人（申込順）

※動きやすい服装で参加してください（普段着も可）。

内容 お手軽プチトレ（運動実習）、健康ミニ講座

※3歳未満のお子さんを連れて参加したい方は、申込時に伝えてください。

申込み・問合せ

10月2日(水)から、電話または下記の申込フォームで、健康課（保健センター内）
626へ



▲申込フォーム

骨太教室 栄養編

■骨が喜ぶ！カルシウム&ビタミンD充実メニュー
不足しやすいカルシウムとビタミンD

を、手軽にたっぷりとするコツを紹介します。
日時 10月29日(火)午前10時～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 20人（申込順）

費用 300円（調理実習代）

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳（持っている方）

※食品衛生上の観点から、調理実習中のマスク着用にご協力ください。

内容 健康講座、調理実習、個別相談（希望者）

申込み・問合せ 10月2日(水)から、電話またはEメールで、健康課（保健センター内）
624へ

☐s30500@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、本文に「①氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所」を記入してください。

骨太教室 運動編

■いつまでも自分の足で健康に！

～丈夫な骨と筋肉づくり～

骨密度を維持するためには望ましい生活習慣を続けることが大切です。骨についての知識と、骨に刺激を与える効果的な運動を紹介します。

日時 10月31日(木)午前10時～正午

会場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

学童クラブ

令和7年度学童クラブ入所申請書を10月1日(火)から配布

令和7年4月1日から学童クラブに入所を希望する場合は、申請してください。
※オンライン申請は、市役所に来庁しなくても申請が可能です。活用してください。

※現在入所中で引き続き入所を希望する場合も、申請が必要です。

入所対象 令和7年4月現在、市内在住で小学校に在籍する1～3年生

※現在入所中で、障害があり加配制度を利用している児童については、4年生以降も入所できる場合があります。相談してください。

申請書等配布場所

10月1日(火)から、市役所2階子育て支援課児童青少年係、各学童クラブ、各児童館、市内保育園・幼稚園
※市公式サイトからもダウンロードすることができます。

受付期間 11月1日(金)～8日(金)の午前8時30分～正午、午後1時～5時（日曜日・祝日を除く）

※11月2日(土)は受け付けます。

※11月8日(金)は午後7時まで受け付けます。

※受付時間は変更になる場合があります。

申請方法

オンライン申請

：市公式サイト「令和7年度学童クラブ入所申請について」内から申込フォームにアクセスし、必要事項と添付書類を送信（11月1日(金)から申込手続可能）

○窓口申請：必要書類を直接、子育て支援課児童青少年係へ

※詳しくは、市公式サイトを確認してください。



問合せ 子育て支援課児童青少年係
264

防災

防災行政無線の放送内容をフリーダイヤルで確認できます

防災行政無線で放送した内容（火災発生・迷い人のお知らせ・行事の中止など）を、フリーダイヤルで確認できます。

防災行政無線フリーダイヤル

0120-1554-1994

※この番号に電話をかけると、防災行政無線の放送内容が一度流れ、自動で通話が切れます。通話料はかかりません。※夕方のチャイムや下校時間の見守り放送など、定期的に放送しているものは除きます。

※一部IP電話はフリーダイヤルを利用

対象 市内在住の方

定員 50人（申込順）

持ち物 筆記用具、動きやすい服装・靴
講師 佐藤 文雄さん（羽村三慶病院理学療法士）

申込み・問合せ 10月2

日(水)～30日(水)に、電話または下記の申込フォームから、健康課（保健センター内）
626へ



▲申込フォーム

あなたのちよつとした応援が大きな力に
認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた地域で生活が続いていくためには、地域でのちよつとした支えが大切です。認知症サポーターになっても、特別なことをする必要はありません。正しい知識を持ち、付き合ひ方を理解し、高齢の方や家族ができる範囲で応援してください。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。

日時 11月15日(金)午前10時～11時30分（受付：午前9時30分から）

会場 プリモホールゆとりぎ講座室1

対象 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）

定員 20人（申込順）

講師 地域包括支援センターあかしあキャラバンメイト

支援

生活保護受給世帯などに
市指定のごみ収集袋を交付

下の表に該当する世帯（方）に令和6年度分（令和6年12月～令和7年11月分）の市指定収集袋を交付します。

受付 11月1日(金)～29日(金)の午前9時～正午、午後1時～5時

受付会場 市役所1階多目的室

持ち物 対象者であることを証明できる書類（各種手帳・証書・生活保護受給証明書など）、市指定収集袋を持ち帰るための袋

※下の表の④～⑥に該当し、令和6年1月1日時点で羽村市に住民票がなかった方は「持ち物」のほかに、1月1日に住民票があつた市区町村発行の、世帯全員分の住民税非課税証明書をお持ちください。

※代理の方が申請する場合は「持ち物」のほかに、代理の方の運転免許証などの身分証明書が必要です。

申込み・問合せ 11月13

日(水)午後5時までに、

電話、Eメールまたは下記の申込フォームから、高齢福祉介護課
から、高齢福祉介護課
護予防・地域支援係
456へ

☐s30420@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、本文に「氏名、年齢、住所、電話番号」を記入してください。



▲申込フォーム

中小企業向け実践型セミナー

羽村市・瑞穂町合同
サイバーセキュリティセミナー

参加者全員が会場のパソコンを操作し、ウイルス感染による被害発生時の対処法、未然防止対策を学習します。

日時 ①11月14日(木) ②11月15日(金)（いずれも午後2時～5時15分）

※両日同内容です。希望の日程を選んで申し込んでください。

会場 産業福祉センターiホール

定員 各回15人（申込順）

共催 羽村市、羽村市商工会、瑞穂町、瑞穂町商工会、福生警察署

申込み 10月1日(火)から、下記の申込フォームで申し込んでください。

問合せ 羽村市商工会

☎5551-6211



▲申込フォーム

対象	燃やせるごみ袋	燃やせないごみ袋
①生活保護受給世帯	4人までの世帯 →中袋110枚 5人以上の世帯 →大袋110枚	4人までの世帯 →中袋30枚 5人以上の世帯 →大袋30枚
②児童扶養手当受給世帯		
③特別児童扶養手当受給世帯		
④身体障害者手帳1級・2級を持っている方を含む市民税非課税世帯		
⑤愛の手帳（療育手帳）1度・2度を持っている方を含む市民税非課税世帯	※大袋10枚を中袋20枚に交換することができます。	※大袋10枚を中袋20枚に交換することができます。
⑥精神障害者保健福祉手帳1級を持っている方を含む市民税非課税世帯		
⑦高齢福祉年金受給者 ※高齢基礎年金・高齢厚生年金とは異なります。 ※大正5年4月2日以降に生まれた方は対象外	小袋110枚	小袋30枚

※①～⑦は重複して申請できません。

※1年分まとめて交付します。11月29日(金)を過ぎると月割り相当量での交付となります。

問合せ 生活環境課
204