

表彰

令和6年度 東京都スポーツ功労賞

羽村市インディアカ連盟

東京都のスポーツ・レクリエーションの普及振興における功績が認められたものです。

問合せ S&Dスポーツアリーナ羽村
☎55510033

選挙

市長選挙・市議会議員補欠選挙

令和7年4月25日に任期満了となる、市長選挙の日程が決まりました。
欠員に伴う市議会議員補欠選挙を、併せて執行します。

羽村市長選挙・羽村市議会議員補欠選挙
告示日 令和7年3月23日(日)

投票・開票日 令和7年3月30日(日)

選挙に伴う立候補予定者説明会などを、次のとおり行います。

○立候補予定者説明会

日時 令和7年1月31日(金)午後2時から
会場 市役所分庁舎2階活動室

○立候補届出の受付

日時 令和7年3月23日(日)午前8時30分～午後5時

会場 市役所東庁舎4階 大会議室
(午前10時から分庁舎1階で受付)
問合せ 選挙管理委員会事務局(内)681

講座・講演

カラダ塾

ひつまつヘルシーなMasメー

年末年始のイベントを楽しみながら、適正体重を維持するためのコツを紹介します。
日時 12月10日(火)午前10時～午後0時30分

会場 保健センター

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 11月18日(月)から、Eメールまたは電話で健康課(保健センター

内) ⑥624へ
☎33500@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。

今、なぜ太陽光発電？

太陽光発電の基礎

「太陽光発電・蓄電池のメリットは？」「災害時に本当に役立つの？」そんな疑問にお答えします。太陽光発電・蓄電池の効果や設置の基礎知識に関するセミナーです。

日時 11月30日(土)午前10時～11時30分

会場 プリモホールゆとろぎ講座室1

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人(申込順)

講師 クールネット東京

申込み・問合せ 11月18日(月)午前9時～

28日(木)午後5時に、下記
記の申込フォーム、または電話で、環境政策課(内)225へ



▲申込フォーム

杏林大学共催
体力測定会と運動講座

体力測定の結果の解説と今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。

対象

○令和6年4月1日現在、市内在住で20～79歳の方

○体力測定を受けたことがある場合は、前回体力測定から半年以上経過している方

○医師に運動を制限されていない方

日時 12月14日(土)

①65～79歳の方…午前10時～正午(午前コース)

②20～64歳の方…午後1時～2時30分(午後コース)

※年齢によって、実施項目が異なるため、コースの選択はできません。

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村2階会議室・第3ホール

定員 各回12人(申込順)

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

※室内履きは不要です。

内容 体力測定

【共通項目】血圧測定、握力測定、体組成測定、長座体前屈、上体起こし

【20～64歳】立ち幅跳び、反復横跳び、急歩(男性…1500m、女性…1000m)

【65～79歳】開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

講師 石井 博之さん・相原 圭太さん(理学療法士)・楠田 美奈さん(健康運動指導士)

申込み 11月15日(金)～12月11日(水)に、電話で、S&Dスポーツアリーナ羽村へ

☎55510033(祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後5時)

問合せ 健康課(保健センター内) ⑥626

子育てに役立つ！

第29回
はむら保育展

市内の保育園・認定こども園の紹介や、子どもの健康、食育に関する情報を展示します。展示のほかに、年齢別の部屋、あそびの部屋、保健の部屋、栄養士会コーナーなどの6つの部屋や、「わくわく親子コンサート」も行います。

日時 12月7日(土)午前10時～午後4時
※12月4日(水)～6日(金)は展示のみ(午前10時～午後4時)

会場 プリモホールゆとろぎ

対象 保育園・幼稚園等に通っている親子、子育て中の家族、未来のパパママ

共催 はむら保育展実行委員会、羽村市

問合せ 第29回はむら保育展実行委員会
かやの実保育園(園長：武藤) ☎555-0458



杏林大学学生連携企画講座
温泉で心と身体を健康に！

温泉の歴史や効能、温泉ができるメカニズムや日々の入浴をより良くするためのポイントなどをお伝えします。

日時 12月22日(日)午後1時30分～3時30分

会場 プリモホールゆとろぎ講座室1

定員 60人(申込順)

費用 500円

講師 北出 恭子さん(温泉家、スプリングラボ合同会社CEO)

企画・運営 杏林大学外国語学部観光交流文化学科 古本 泰之ゼミナール

申込み・問合せ 11月16日(土)(市外の方は11月23日(土))から、左記の申込フォームまたは直接、プリモホールゆとろぎへ

☎57010707(祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後8時)



▲北出 恭子さん



▲申込フォーム

暮らし

国民健康保険 医療費通知の送付

11月中に、令和5年11月～令和6年6月に国民健康保険を使って診療を受けた方および柔道整復師などの施術を受けた方を対象として、世帯主あてに国民健康保険医療費通知を送付します。

通知書に記載している医療費は、診療に要した医療費の総額(10割)です。差額ベッド代などの保険診療対象外のものを含みません。

※送付する通知書は、お知らせです。手続きの必要はありません。

問合せ 市民課保険係(内)125

障害者作品展

12月3日～9日は障害者週間

福祉センター内で活動している地域活動支援センター「あおば」利用者の作品など、障害のある方の作品を展示します。

期間 11月21日(木)～28日(木)

※最終日は正午まで

会場 市役所1階市民ホール

問合せ 障害福祉課障害者支援係(内)185