

# お知らせ

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。

## 杏林大学共催 運動健康増進プログラム「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。  
日時 2月1日(土)  
①【午前コース】午前10時～正午(65～79歳の方)  
②【午後コース】午後1時～2時30分(20～64歳の方)  
※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。  
対象 ○市内在住の20～79歳の方(令和6年4月1日現在)  
○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経過している方  
○医師に運動を制限されていない方  
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・反復横跳びなど  
【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

## 60歳以上の方向けスマートフォン相談会

個別対応による相談会です。  
日時 2月1日(土)午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分  
会場 コミュニティセンター相談室  
対象 スマートフォンの使用に疑問や不安のある60歳以上の都内在住の方(当日先着順)  
※1人当たり最大30分間  
※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 東京都の委託による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  
問合せ スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6775-9480(月～金曜日の午前9時～午後5時。祝日、年末年始を除く)  
FAX 03-6845-7870

## 新型コロナウイルス感染症の流行に備えましょう

新型コロナウイルス感染症は、例年、冬にかけて感染者が増加する傾向が見られます。  
感染予防には、換気、手洗い・手指消毒などの基本的な感染対策が有効です。帰省などで高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、感染予防を心掛け、体調を整えるようにしましょう。  
基本的な感染対策

- ①換気 寒いと閉め放しになりがちですが、ときどき窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。
- ②手洗い・手指消毒 外出後など、流水・せっけんでこまめな手洗い・手指消毒をしましょう。
- ③咳エチケット 咳・くしゃみが出る時はマスクを着用したり、ティッシュ、ハンカチなどで、口と鼻をしっかりと覆いましょう。医療機関や高齢者施設などでは、重症化リスクの高い方への感染予防のためにマスクの着用を求められることがあります。  
※参考：厚生労働省サイト「冬の感染対策」

## 新型コロナウイルス感染症定期予防接種 実施中！

ワクチン接種は、発症予防や発症した場合の重症化予防に効果があると報告されています。接種は義務ではありませんので、効果や副反応について納得した上で接種を受けてください。  
実施期間 令和7年3月31日(月)まで  
接種費用 2,500円  
対象 接種日当日、羽村市に住民票があり、次の①または②に当てはまる方  
①満65歳以上の方  
②満60歳以上65歳未満で、一定の障害がある方(障害者手帳1級相当)  
※②に該当する方は、身体障害者手帳または医師の診断書が必要です。  
※①②のいずれにも該当しない方は定期予防接種の対象外ですが、任意で接種を受けることができます。その場合、接種費用は全額自己負担です。  
実施場所 西多摩地域8市町村内の協力医療機関 ※実施医療機関など、詳しくは市公式サイトを確認するか、健康課に問い合わせてください。  
接種回数 期間中に1人1回のみ  
※新型コロナウイルス感染症定期予防接種は、これまでの接種回数に関わらず、期間中に1人1回接種を受けられます。  
予約方法 医療機関に直接予約  
接種費用の免除 生活保護受給者および中国残留邦人等支援給付受給者は接種費用が免除されます。接種の際は、医療機関に受給証明書などを必ず提出してください。

## 学校

### 入学期日及び学校指定通知の送付

4月から市立小・中学校に入学するお子さんのいる家庭に「入学期日及び学校指定通知書」を送付します。  
対象 ○小学校：平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた方  
○中学校：平成24年4月2日～平成25年4月1日に生まれた方

▼1月下旬までに通知が届かない場合や次のようなときは連絡してください。  
○3月末日までに転出・転居する。  
○私立学校などに入学する。  
○外国人住民の方で、市立小・中学校に入学を希望する。

○横田基地内に住所がある。  
▼次のような場合は、指定された学校を変更することができます。  
○住宅の新築または購入などの理由で、指定学区外に転居する予定がある。  
○指定学校の変更を行い、通学している小学校を学区とする中学校へ入学を希望する。

※変更を希望する場合は、問い合わせてください。  
問合せ 学校教育課学務係 ☎358

## 環境

### 秋の市内いっせい美化運動 収集量報告

11月10日に行った秋の市内いっせい美化運動で、燃やせるごみ2830kg、燃やせないごみ90kg、粗大ごみ35kg、合計2955kgを収集しました。



皆さんのご協力で、市内がきれいになりました。ありがとうございました。  
問合せ 生活環境課 ☎205

減右衛門と量右衛門からのお願い  
〈拠点回収ボックスはルールを守って使おうね!の巻〉

みんなが使おうものなので、ルールを守って正しく使いましょう。

拠点回収ボックスで出せるのは、①白色トレイ、②紙パック、③ペットボトル だけです。その他のごみは出せません。

〈拠点回収ボックスに出すときのルール〉

- ①白色トレイは、水で洗って、よく乾かして出してください。
- ②紙パックは、中を洗って切り開き、よく乾かしてから出してください。
- ③ペットボトルは、キャップとラベルを取り外し、中を洗ってつぶして出してください。キャップとラベルは資源Bの「容器包装プラスチック」で出してください。

※拠点回収ボックスの外にごみを置かないでください。  
※1月6日(月)までは利用できません。各家庭で保管をお願いします。  
問合せ 生活環境課 ☎204

問合せ 健康課(保健センター内) ☎627

▲新型コロナウイルス感染症予防接種について詳しくはこちら(市公式サイト)