



第29回 はむら保育展



12月4～6日に
ゆとろぎで行われた
はむら保育展。展示
コーナーでは子育て
に役立つ情報が盛り
だくさんでした！
(12月4日撮影)



観光協会主催 羽村山口軽便鉄道廃線探検ツアー

玉川上水第三水門から村山貯水池までの約
15kmを、1日で踏破しました。大正から昭和まで
使われた軽便鉄道に思いを馳せながら、廃線跡
をたどったツアーでした。(12月7日撮影)



月探査ロボット SORA-Qの操作実演

日本初の月面着陸と月面撮影に成功した超
小型変形型月面ロボット「SORA-Q」の操作実演
が、中央児童館で行われました。実演の後には、
35cm望遠鏡を使ってSORA-Qが着地した地点も観
測しました。写真は大人向けの会の様子。(12月
7日撮影)



健康管理術

いつ、はかる？ 体重・体脂肪率

新しい年を健康に過ごすために、体
重計に乗ってみませんか。

○毎日の運動や食事の結果を客観的に
示す体重の変化

体重計に乗るたびに、動き方や食べ
方を振り返ることが出来ます。体重が
増えていたら、意識して動いたり間食
を控えたりして、無理のない範囲で対
策を重ねていくうちに、続けやすい体
重管理法がみつかります。

○体重測定の際は週1回以上が目安。
減量したい方は毎日がお勧めです。

市民を対象にした調査によると、週
1回以上、体重を量る習慣がある人は
41・8%でした。その日の行動をその
日のうちに振り返ることで、対策を重
ねやすくなります。

○体脂肪率にも注目

体脂肪率とは、体重に占める体脂肪
の割合です。体脂肪はエネルギーの貯
蔵庫としての働きや、体温の保持、ホ
ルモン代謝に関わるなど重要な役割を
もっています。しかし、必要以上に蓄
積すると動脈硬化を進行させる原因に
なります。逆に体脂肪が少なすぎると、
皮膚や髪の毛がなくなったり、月経



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。

○2月に体組成測定会を行います
詳しくは15ページを確認してください。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 624

公園通信はむら時間

S&Dスポーツパーク富士見 子ども広場をリニューアル

子ども広場で寝転んだり、ピクニックがし
たくなるような人工芝を設置し、居心地良く
過ごせる場づくりを行います。
※工事期間中は子ども広場は使用できません。

工事期間 1月中旬～3月末

問合せ 土木課公園管理係 ☎ 282



▲富士見公園子ども広場 整備イメージ図



ウイングパーク
Instagram

★初開催★

ひとときマルシェ in 富士見公園

キッチンカーやワークショップ、ワンちゃんの
ためのお店などが約20店舗並びます。キッチン
カーでお買い上げいただいた方は、お菓子のつか
み取りができます。

日時 1月25日(土)午前10時～午後4時

会場 S&Dスポーツパーク富士見 クラブハ
ウス前

※お菓子のつかみ取りは小学生以下のお子さん限
定、なくなり次第終了

問合せ 公園指定管理者ウイングパーク(富
士見公園クラブハウス) ☎ 555-4342



▲ひととき
マルシェ
ロゴ



Photonews



表敬訪問 プロボクサー鈴木 健介さん



羽村市在住の鈴木 健介さんは、スーパーウェルター
級で11月24日に日本ランカー※との試合に勝ち、市
長に報告するため来庁しました。

「2年ぶりに勝つことができてホッとしています。まだ
まだ自分よりもランクが高い人があるので、少しずつ
勝てるように一戦一戦クリアしていきたいです。もっ
と強くなって、目標のチャンピオンになれるように頑
張ります」(12月18日撮影)

※ランカー…階級内での上位10人。ランカーになると、
チャンピオンと対戦する権利が獲得できる。