

広報 はむら

2月15日号
令和7(2025)年



「くんくん、いいにおい」「ぼくはカメレオン」などで人気の
絵本作家・たしろちさとさんの原画展(1月22日～2月2日)
が開かれることを知り、以前から交流のあった市内保育園の
園児たちが、たしろさんに会いにゆとろぎに来たりん♪
(1月21日撮影)

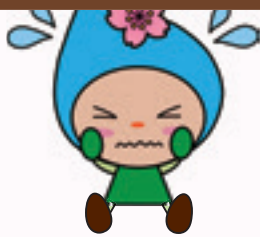


3月5日(水)～11日(火)は羽村市防災週間

問合せ 防災安全課防災・危機管理係☎217

能登半島地震や未曾有の被害となった東日本大震災など、大規模災害はいつ、どこで発生するかわかりません。

平時から防災意識を高めるため、市では防災週間を設定し、講演会や企画展などを行います。家族や地域の防災・減災対策をみんなで考えてみませんか。



防災講演会



▲大河内 喜男さん

私が経験した東日本大震災 ～震災当日の行動と避難生活での教訓～

東日本大震災による津波で自宅を喪失し、避難所や借上げ住宅、災害公営住宅に移り住むなかで、5年間にわたり自治会長を経験した大河内さん。自らの被災体験や避難所の運営など災害時に求められる行動について、話していただきます。

震災にどう備えるべきか皆さんで考えましょう。

日時 3月8日(土)午前10時30分～正午(開場：午前10時)

会場 プリモホールゆとろぎ小ホール

講師 大河内 喜男さん(いわき語り部の会)

定員 252人(申込順)

申込み 3月3日(月)までに、電話、ファクス、Eメールまたは直接、防災安全課防災・危機管理係☎217へ FAX554-2921 ✉s106000@city.hamura.tokyo.jp



～3・11あの日を忘れない 東日本大震災～

東日本大震災、能登半島地震の被災地写真の展示や記録映像の上映、防災用品の展示などを行います。

日時 3月5日(水)～11日(火)の午前10時～午後4時

※10日(月)は休館日、初日のみ午後1時から

会場 プリモホールゆとろぎ展示室



▲東日本大震災が発災した直後の福島県いわき市豊間海岸の様子

内容

展示

- 東日本大震災や能登半島地震の写真パネルの展示
- 家具転倒防止器具や感震ブレーカーなどの防災用品の展示

配布

- 防災マップ、マイタイムラインなどのパンフレットの配布

上映

- 大津波や家屋の倒壊などの記録映像
【宮城県石巻市災害記録(宮城県石巻市制作)】
【激震と大津波の記録(KHB 東日本放送制作)】

紹介

- 各家庭で備えるべき備蓄品の紹介

特に記載がない場合、市役所の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前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。



安全で快適なまちに！ 町内会・自治会に入ろう！

町内会・自治会が行う、子どもの登下校の見守りや防犯パトロール、高齢者世帯への声掛けなどは、事件や交通事故などの被害防止に効果を発揮しています。

困ったとき、災害時などに頼りになるのは身近な「地域のチカラ」です。もしもの時の備え、子どもの健やかな成長、そして生活の充実と仲間づくりのために、町内会・自治会に入りませんか。

問合せ 地域振興課地域振興係☎203



▲自分たちが暮らす地域の安全のため、防犯パトロールも行っています

「令和6年度 東京都地域の底力発展事業助成」対象事業 町内会・自治会の活動を写真で紹介します

生き生きと笑顔で活動している様子を見て、町内会・自治会の活動を身近に感じてください。見学し、簡単なクイズに回答いただいた方には、その場で抽選でプレゼントを差し上げます。

詳しくは、広報はむら2月15日号と同時配布のリーフレットを確認してください。

日時 3月6日(木)～10日(月)の午前9時～午後4時
(閉庁日を除く。3月8日(土)は正午まで)

会場 市役所1階ロビー

主催 羽村市町内会連合会



入会している方の声



・町内会のイベントに参加して新しい仲間ができました。



・地域の見守りも心強いです。



・消火訓練や避難訓練のおかげで、いざという時の準備ができました。



・災害時には隣近所で安否を確認し合うので、安心が増えました。



・共働きなので、役員などができるか心配でしたが、ほかの方とも協力して楽しくできました。



▲小作台東会館



▲緑ヶ丘会館

利用してください

学習等供用施設・地域集会施設

「みんなで集まりたい」と思ったとき、皆さんの近くに23か所の「学習等供用施設・地域集会施設」があります。

学習等供用施設・地域集会施設には、

- ◆畳の大広間・調理室
- ◆机・椅子のある会議室

など、大小さまざまな部屋があります。サークル活動はもちろん、仲間との集まりなどにも、ぜひ利用してください。

※宿泊・営利を目的とした利用はできません。

※各地域の町内会で組織する会館運営委員会が管理運営をしています。

※使用料など詳しくは、市公式サイトを確認してください。

問合せ 地域振興課地域振興係☎203



▲詳しくはこちら
(市公式サイト)

開催予告

はむら花と水のまつり 2025

問合せ はむら花と水のまつり実行委員会事務局（羽村市観光協会内、
羽東 1-13-15） ☎ 555-9667 / 産業振興課商工観光係 ☎ 667

前期 さくらまつり

日時 3月22日(土)～4月6日(日)
午前10時～午後5時
会場 桜つつみ公園、水上公園・親水公園



後期 チューリップまつり

日時 4月5日(土)～15日(火)
午前10時～午後5時
会場 根がらみ前水田



こいのぼり協賛

はむら花と水のまつり 2025「後期チューリップまつり」では、子どもたちの健やかな成長を願い、こいのぼり飾りを行います。保育園・幼稚園の園児が手描きで作ったこいのぼりを青空に泳がせます。その資金として、市民の皆さんや事業所・団体、保育園・幼稚園の皆さんの協賛をお願いします。

こいのぼり飾り期間 4月5日(土)～15日(火)の午前10時～午後5時

開催場所 根がらみ前水田（チューリップ畑）

協賛金 個人 1口1,000円／事業所・団体 1口5,000円（何口でも申込可能）

申込み 3月7日(金)までに直接、はむら花と水のまつり実行委員会事務局（羽村市観光協会内）へ

特典 期間中のチューリップまつり会場に名前、団体名を掲出

使わなくなった「こいのぼり」を集めています！

はむら花と水のまつり 2025「後期チューリップまつり」を彩るため、家庭で使わなくなった「こいのぼり」を集めています。

ご協力いただける場合は、観光案内所にお持ちください。提供していただいた「こいのぼり」は、まつり期間中に根がらみ前水田または水上公園で掲揚します。

※提供していただいた「こいのぼり」は返却しません。

※すべてのこいのぼりを飾ることができない場合があります。

観光案内所の定休日が変わります

2月末まで土・日曜日および祝日ですが、3月1日(土)から火・水曜日に変更になります。



特に記載がない場合、市役所の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。

生涯学習講座（展示編・デザイン編）

問合せ プリモホールゆとろぎ ☎ 570-0707 午前9時～午後8時(祝日以外の月曜日休館)

団体・サークル活動やイベントを多くの人に知ってもらいたい、見てもらいたいと考えている方、必見！「展示方法」と「デザイン」をプロから学べ、ワークショップでは参加者同士の交流も図りながら楽しめます。新しいことを始めたいと思っている方も、ぜひ参加してください。

プロから学ぶ展示の仕方

～展示のプロから聴く作品の魅せ方・空間づくり～

≪Ⅰ部≫講義 見たいと思う作品展示、回りたいと思う展示空間について

≪Ⅱ部≫鑑賞 実際の展示作品を見てみよう！

日時 3月16日(日)午後1時30分～3時30分

会場 ゆとろぎ講座室2

定員 40人(申込順)

講師 村山 閑さん(たましん美術館学芸員)



▲申込フォーム
(展示編)

『伝わる』デザインのコツ 初心者もわかるデザイン講座

～団体・サークル活動の仲間づくり、集客につなげる～

≪Ⅰ部≫講義 デザイナーの頭の中・カタチのデザイン・考えのデザイン

≪Ⅱ部≫ペーパーワーク デザインの組み立てを考えてみよう！

日時 3月22日(土)午後1時30分～4時

会場 ゆとろぎ講座室1 定員 30人(申込順)

費用 500円 持ち物 筆記用具、はさみ

講師 島田 岳史さん(水色デザイン)



▲申込フォーム
(デザイン編)

【共通事項】

申込方法 2月16日(日)
午前9時(市外の方は、
2月23日(日)午前9時)
から、申込フォーム
または直接、ゆとろ
ぎへ

戦争当時の羽村①—疎開—

昭和19(1944)年6月、空襲が激化すると、国民学校初等科(今の小学校)の3、6年生の学童を大都市から田舎へ疎開させることになりました。羽村には、親戚を頼って疎開する「縁故疎開」のほかに、学校ごとにまとまって疎開する「集団疎開」として、同年8月4日に品川区立城南第二国民学校から合計78人の疎開がありました。そのうち55人は東会館に、23人は川崎会館に入りました。

空腹やホームシックになったり、慣れない集団生活の中でさまざまな問題を抱えたり、当時はよく泣いている子がいきました。そんな様子を見て、青年団が紙芝居などを持って慰問したり、さつまいもを差



▲語り継ぐ戦争体験



▲語り継ぐ戦争体験(市公式サイト)

【参考文献】戦後五十周年記念出版 語り継ぐ戦争体験(発行：羽村市)

問合せ 総務課総務係(内)333

昭和19(1944)年6月、空襲が激化すると、国民学校初等科(今の小学校)の3、6年生の学童を大都市から田舎へ疎開させることになりました。羽村には、親戚を頼って疎開する「縁故疎開」のほかに、学校ごとにまとまって疎開する「集団疎開」として、同年8月4日に品川区立城南第二国民学校から合計78人の疎開がありました。そのうち55人は東会館に、23人は川崎会館に入りました。

し入れたりしていたそうです。終戦後、疎開学童たちは徐々に引き揚げ、10月25日までに全員が帰っていききました。

昭和20(1945)年の太平洋戦争終戦から今年で80年を迎えます。戦争当時の羽村はどのような様子だったのか、シリーズで紹介していきます。今回は疎開についてです。

戦後80年ミニプログラム



▲学童疎開の様子

二次元コードのついてる記事は、その二次元コードをスマートフォンで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申込みに進むことができます。

表彰

イベント

講座・講演

募集

助成

表彰

全国社会福祉協議会会長表彰
全国民生児童委員連合会会長表彰

全国社会福祉協議会会長表彰

■野村とし子さん（民生委員・児童委員）

全国民生児童委員連合会会長表彰（永年勤続民生委員・児童委員表彰）

■前田富美子さん（民生委員・児童委員）

■岡崎久枝さん（民生委員・児童委員）

■谷口美江さん（主任児童委員）



▲（左から）鈴木会長、谷口 美江さん、岡崎 久枝さん、前田 富美子さん、橋本市長、野村 とし子さん

長年にわたり、民生委員・児童委員活動に尽力され、地域に貢献されている功績が認められました。

問合せ 社会福祉課庶務係内112

学校給食出荷に取り組み 農業者への東京都知事感謝状

■宮川 豊さん



▲宮川 豊さん

「10年以上学校給食への出荷を行っている」「市内・市外に400アール以上の農地を有し、キャベツ、ニンジン、ダイコンなど年間12品目約5万kgの出荷を行っている」「農地をさらに借り上げ、出荷量の安定拡大を図っている」などの理由により、学校給食への出荷が顕著であると認められ、1月24日に東京都知事から感謝状が贈呈されました。

問合せ 産業振興課農政係内663

イベント

四季のウォークII

社会科見学気分を味わう 皇居く東京タワーめぐり

皇居前の和田倉噴水公園から、霞が関国会議事堂、内閣総理大臣官邸・公邸、アメリカ大使館、愛宕神社、増上寺を通

り東京タワーまでの約6kmをウォーキングします。

日時 3月23日(日)午前9時30分～正午

（雨天中止・小雨決行）

集合受付 皇居前「和田倉噴水公園」（東京駅丸の内北口より徒歩6分）集合（受け付け：午前9時15分から）

※東京タワー解散

対象 コースを1人で歩ける方

※小学生以下は保護者同伴

定員 40人（申込順）

費用 無料（往復の交通費は自己負担）

持ち物 歩きやすい服装、靴、携帯電話（持っている方）、雨具、飲み物、保険証の写しなど

申込み・問合せ 2月16日(日)～3月18日

（火）「氏名、電話番号」を左の二次元コード、電話、ファクスまたは直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ

☎5555-0033 FAX554-9974

※電話・直接の受付時間は、午前9時～午後5時（祝日以外の月曜日休館）



▲詳しくはこちら（市公式サイト）

親子で体験！ たねダンゴを作ってみよう

たねダンゴは、植物の種と肥料と土を混ぜて作る泥ダンゴ。種が育つのに必要な栄養を含んでいるから、そのまま花壇やプランターに植えることができます。小さなお子さんでも簡単に作れます。

日時 3月8日(土)午前10時～正午（集合：午前9時45分 中央児童館）

※荒天の場合は中止

会場 稲荷緑地（羽東2-75付近）

対象 小学生以下のお子さんとその保護者

定員 10組（申込順）

持ち物 飲み物、帽子

※汚れてもよい服装、動きやすい靴、徒歩でお越しください。

内容 たねダンゴの作成／稲荷緑地内遊歩道の散策

共催 羽村市、稲荷緑地の会

申込み・問合せ 2月17日(月)午前9時～

3月7日(金)午後5時に、「住所、氏名、年齢（学年も）、電話番号」を左の申込フォーム、電話または直接、環境政策課内227へ



▲申込フォーム

講座・講演

羽村市国民健康保険加入者対象 効果を感じる筋力トレーニング講座

生活習慣病の改善・予防を目的とした講座です。正しい筋トレ習慣を身につけて、「一生歩ける足腰」を目指しましょう。

対象 セミナー当日に羽村市国民健康保険に加入している40～74歳の方

日時 3月22日(土)午前10時～11時30分
(受付開始：午前9時45分から)

会場 プリモホールゆとろぎレセプションホール

定員 10人程度(申込順)

※当日は特定保健指導対象者20人と合同実施予定

持ち物 飲み物、筆記用具、令和6年度

内容 特定健康診査の結果(持っている方)効果を得られる正しい筋力トレーニングの方法について/特定健康

診査の結果の見方/運動実習

※特定健診の結果をお持ちの方は、個別相談にも対応します。

服装 動きやすい服装、靴(室内履きは不要)

講師 神谷 具巳さん(医療法人社団和風会) メディカルフィットネス事業部健康運動指導士

申込み・問合せ 2月17日(月)から電話で、健康課(保健センター内) 内626へ

認知症サポーター ステップアップ講座

「認知症のことをもっと詳しく知りたい」「認知症の方への接し方を学びたい」「ボランティア活動に関心がある」といった声にお応えします。

日時 3月12日(水)午前10時～午後0時30分

会場 プリモホールゆとろぎレセプションホール

対象 認知症サポーター養成講座を受講済みで、市内在住・在勤・在学の15歳以上の方

定員 20人(申込順)

内容 認知症の基礎知識・理解をさらに深めるための講義/認知症の人と介護者の気持ちを考える/認知症ケアの

実際/認知症支援ボランティア・チームオレんじについて

講師 鈴木 雄生さん(南心のひろば) 佐藤 尚十さん(グループホームとき

わ木の里)

申込み問合せ 3月7日(金)までに、電話左の申込フォーム、Eメール、または

直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 内456へ

☐s304200@city.hamura.tokyo.jp



▲申込フォーム

募集

未来の羽村の学校について一緒に考えてみませんか

現在、羽村市の人口は減少傾向にあります。市内10校の小・中学校に通う児童・生徒数も、ピーク時の昭和50年代後半と比較すると、およそ半数に減少しています。

この傾向は今後も続いていくと予想されます。小学校で見ると、今後5年間で、1

校分の児童数の減少が想定されています。羽村市教育委員会では、このような状

況を踏まえ、羽村の子どもたちにとって望ましい未来の学校の在り方について協

議し「これからの羽村市立学校の在り方について」としてまとめ、市公式サイト

などを通じて公表しました。

この「これからの羽村市立学校の在り方について」に示した教育委員会としての

考え方を市民の皆さんに説明し、皆さんからの意見なども伺う機会として、説明

会を行います。

羽村の未来の学校、未来の子どもたちの姿について、ぜひ一緒に考えましょう。



持ち物 スリッパなどの履物

※会場の駐車場には限りがあります。徒歩・自転車でお越しください。

参考 「これからの羽村市立学校の在り方について」は左の二次元コードから確認することができます。

問合せ 生涯学習総務課 内353

■説明会(日時・会場)

日にち	時間	会場
3月5日(水)	午後7時～8時	栄小学校体育館
3月6日(木)	午後7時～8時	羽村東小学校体育館
3月7日(金)	午後7時～8時	羽村西小学校体育館
3月8日(土)	午前10時～11時	富士見小学校体育館
	午後2時～3時	松林小学校体育館
3月9日(日)	午前10時～11時	武蔵野小学校体育館
	午後2時～3時	小作台小学校体育館

※説明会の内容はすべて同じです。



▲詳しくはこちら(市公式サイト)

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前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。

表彰

イベント

講座・講演

募集

助成

羽村市廃棄物減量等推進審議会 市民公募委員の募集

羽村市廃棄物減量等推進審議会は、廃棄物の適正な処理の基本的事項のほか、一般廃棄物の減量、再利用の促進などに関する事項の審議を行います。

応募資格 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（任期中は市が設置するほかの審議会の委員は兼任できません）

募集人数 2人

任期 6月1日～令和9年5月31日

開催回数 必要に応じて年1～5回程度

開催時間 1回2時間程度

報酬（日額） 9,000円

選考方法 羽村市廃棄物減量等推進審議会委員選考委員会で審査の上、決定

※応募作文は非公開とし、後日返却します。
※結果は、応募者各人にお知らせします。

応募方法 3月14日（金）午後5時まで（必着）に「羽村市のごみ減量についての考え（ごみ減量のための自分の取組み、リサイクルの推進など）」を800字程度

にまとめ「住所、氏名、年齢、電話番号、市外在住の方は勤務先」を記入した書類を添付し、郵送、ファクス、Eメールまたは直接、応募先へ（様式は問いません）

応募先・問合せ 生活環境課（内205）

〒205-18601（所在地記載不要）

FAX 554-2921

☐ s20800@city.hamura.tokyo.jp

助成

大気汚染医療費助成制度

医療券（気管支ぜん息等）の更新・変更 手続きを忘れずに

都内に1年（3歳未満は6か月）以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等にかかっているなど、要件を満たす方に、医療費（保険適用後の自己負担分）を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けするためには、更新手続きが必要です。桃色の医療券を持っている方は、有効期間満了までに更新手続きを行ってください。期間を過ぎると資格喪失になり、再認定は受けられません。更新時期以外でも、住所、氏名、健康保険が変わった場合、変更手続きが必要です。

手続きに必要な書類は、有効期間満了の約2か月前に東京都から送付されます。医療券があっても月額6,000円までは自己負担となります。

※詳しくは、東京都保健医療局ウェブサイトを確認するか、問い合わせてください。

手続き・提出先 健康課（保健センター内）

☎ 627

問合せ 東京都保健医療局環境保健衛生課

☎ 03-5320-4491



第17回 身の回りの緑を増やそう！



クール 最近、寒い日が続いているけれど、梅の花が咲き始めているね。

エコ 寒い時期なのに、葉を落とさずに緑のままの木もありますよね。寒さにも暑さにも負けないで何十年も生き続けることができるなんて、木はすごいですね！

クール そうだね、植物は地球に暮らす生き物のすみかでもあり、食べ物でもある。生き物が暮らすためには、なくてはならないものだね。庭の草木や街路樹も、道路の脇の小さな花壇の花たちや公園の草木だって、とても大事なんだよ。ほかにも、植物のすごいところを知っているかな？

エコ CO₂を吸収して酸素を出してくれるところですね！地球温暖化防止のためにも、植物は大切な存在って学校で教えてもらいました。

クール そのとおり。緑があることで、空気中の有害なものを吸収して、空気をきれいにしてくれるんだ。それに夏の直射日光や暑い外気も和らげることができ、冷房の使用も減らせて地球にも

私たちにも優しいんだ。

エコ グリーンカーテンが代表的な例ですね！

クール そう、森や畑を維持するだけでなく、身近な暮らしの中で緑を増やすことも、地球温暖化対策として大切なんだよ。緑が増えることで、生物多様性の保全にもなり、雨水を吸収して水環境を良くするし、都心ではヒートアイランド現象の改善にも役立つんだよ。

エコ ヒートアイランド現象って？

クール ビルのコンクリートやアスファルトが太陽の熱を貯めこんでしまつて、夜になっても気温が下がらない状態のことだよ。その改善のため、屋上で緑を育てる取組みも始まっているんだ。

エコ コンクリートではなくて、土と緑を増やすことが地球温暖化対策に役立つんですね。

クール 自分の家のベランダとかにもプランターで花を植えてみたり、できることをみんなが意識して少しずつやっていくことが大事。緑と向き合うのはストレス解消・心の健康にもいいんだよ。

エコ 身近なところから工夫して緑を増やせるように頑張ります！

問合せ 環境政策課（内227）



▲エコちゃん



公園通信はむらじかん

ポットラックに遊びに来てください！

地域の皆さんの楽しみや、やりたいこと・できることを公園に持ち寄ることで、幅広い世代、さまざまに暮らす皆さんの居場所をつくっていく「ポットラックプロジェクト」。

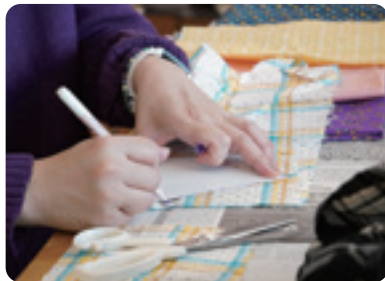
今回は、トーク（講演会）とワークショップを行います。どなたでも自由に参加できますので、ぜひ、ふらっと遊びに来てください。

日時 3月2日(日)午前11時～午後4時

会場 S&Dスポーツパーク富士見

内容 〈トークテーマ〉DIYでつくる外遊びを楽しむツールと拠点〈ワークショップ〉サコッシュづくりなど

問合せ 土木課公園管理係(内) 283



ポットラック
公式LINE

ポットラック
について詳しく
はこちら(市
公式サイト)

第2回

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22店舗並びます。疲れた足を癒すマッサージもあります。

キッチンカーでお買い物した方は、お菓子のつかみ取りができます（小学生以下のお子さん限定。お菓子がなくなり次第終了）。

日時 2月22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

問合せ 公園等指定管理
者ウイングパーク(富
士見公園クラブハウス)

☎ 555-4342



健康管理術

冬の身体は水分不足

「水」は、私たちが生きていくために欠くことのできないものです。人間の身体は約60%が水分と言われます。子どもが一番多く、高齢者になると、筋力の低下、脂肪量の増加により体内水分量の割合は少なくなります。

また、汗をあまりかかない冬は、水分を失っている自覚が少なく、喉の渴きを感じにくいいため、夏に比べ水分補給の機会が減りやすくなります。意識的に水分補給を心がけましょう。

○水分補給が必要な理由

体内の水分は、老廃物の排出や体温調節など生きるために重要な役割を果たしています。体内の水分が2～5%減少すると脱水状態に陥り、血液の流れが悪くなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険が高まります。また、乾燥しやすい冬は、インフルエンザなどの流行が心配です。水分補給とともにマスクや加湿器などを活用し、喉や鼻の粘膜を潤すことでウイルスの侵入を未然に防ぎましょう。

○水分不足のサイン

喉の渇き、頭痛、吐き気、ぼんやりする、食欲不振、体温上昇、尿量減少など

○水分補給の目安量

毎日約2.5ℓの水分が汗や尿などで

問合せ 健康課(保健センター内) (内) 624

身体から排出されるため、失われた水分は食事や飲み物から補給する必要があります。毎日3食食事を取ることで、1日の水分目安量の半分が補給できるため、飲み物からは約1.2ℓの補給が必要です。

健康づくり推進員おススメ！ 水分補給の工夫

- 起床時、就寝前など飲むタイミングを決めて、コップ一杯(約200ml)の水を、1日に6～8回飲む。
 - 仕事や外出時は水筒などを持ち、こまめな水分補給を行う。
 - 飲み物の温度は胃腸に負担をかけないように、冷やしすぎないようにする。
 - 飲み物は、添加物やカフェインなどが含まれていない水や麦茶がおススメ。
- 健康づくり推進員
だよりでは、水分補給のQ&Aなども掲載しています。



▲健康づくり推進員
だより (Vol. 40)



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。

プリモライブラリー はむら

(月曜休館) ☎ 554-2280

蔵書点検 (休館日)

期 2月25日(火)～3月6日(木)
期間中は、小作台図書室も休館します。
※詳しくは広報はむら1月15日号を
確認してください。

読書手帳の表彰を行います

羽村市図書館の「読書手帳」「よむ
ちよ」を使っている方で、本をたく
さん読んでいる方を表彰します。基
準冊数に達した方は、募集期間中に
図書館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 3月8日(土)～23日(日) **対**
象書籍 羽村市図書館から借りた資料、
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」「よむちよ」にシー
ルを貼ったもの、または書いたもの
■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 なってから読んだ 本の記録が200冊
一 般	1,000冊(表彰回数 の上限を5回まで とします)

表彰日時 4月19日(土)午前10時から
(30分間程度)

官公署などから

シルバー人材センター

「学習教室」受講者募集!

元公立学校教師の会員による、基
礎学力向上を目的とした学習教室で
す。開講日の中から都合の良い日・
科目を選択して受講することができます。

会 シルバー人材センター研修室 **対** 小
学生 **定** 各曜日2人 **費** 月額5,500円
(月4回) **時間** 午後4時30分～6時
科目 国語、算数、社会、学校の宿題
開講日 月・火・水・木曜日(年末年始
および祝日を除く各曜日4回)

問 シルバー人材センター ☎ 554-5131

編み物講座

かぎ針編みモチーフ作り

かぎ針でモチーフを編みます。初
心者の方も気軽に参加してください。

日 3月7日(金)午前10時～午後3時
会 会議室 **定** 10人(申込多数の場
合抽選) **費** 500円(材料代) **持**
かぎ針5号または6号(持っている方)、
昼食、飲み物

申・問 2月26日(水)までに、電話でシ
ルバー人材センターへ ☎ 554-5131
※車での来場はできません。



▲モチーフ(作品例)

その他の団体

市民健康講座

日 3月22日(土)午後2時～3時30分
会 西多摩医師会館またはWEB配信
定 30人(WEB配信は定員なし) **内**
「ACPとはいかなるものか」進藤 晃
さん(大久野病院理事長) / 「安心
サポート事業」進藤 幸雄さん(進
藤医院院長) / 「最期までその人ら
しい人生を支えるACPとは～定期
巡回随時対応型訪問介護看護の症例
～」林 千代美さん(羽村の郷介護支
援専門員)、牧野 裕美さん(ひかり
指定定期巡回管理者) **会** 西多摩医
師会

申・問 事前に、電話、メールまたは
下の申込フォームから(一社)西多
摩医師会へ ☎ 0428-23-2171 (月～金
曜日の午前9時～午後4時)

✉ ishi-kai@nishitama-med.or.jp



▲申込フォーム

「声の広報」月2回発行

視覚障害のある方などに、広
報はむらの音訊(抜粋)CDをお
配りしています。

発行は広報はむらと同じく、
毎月1日と15日です。「声のボラ
ンティア桑の実」に協力いただ
いて作成しています。

配布などを希望する方は、問
い合わせてください。

問合せ 秘書広報課広報・
シティプロモーション係 ☎ 337

寄付

寄付

ご寄付ありがとうございます

- 市政全般のために
23件 603,000円
 - 公共施設整備のために
9件 188,000円
 - 福祉のまちづくりのために
4件 74,000円
 - 羽村駅西口都市開発整備のために
4件 329,000円
 - 緑化推進のために
1件 6,000円
 - 教育振興のために
20件 288,000円
- 問秘書広報課秘書係内 306



寄付者情報▶

義援金を送金しました

令和6年能登半島地震

1月24日に、義援金12万4,353円を石川県へ送金しました。

これまでの送金(計13回)合計額

…413万1,500円

募集期間12月24日(水)まで



義援金受付▶

令和6年能登豪雨

1月24日に、義援金8,065円を石川県へ送金しました。

これまでの送金(計4回)合計額

…7万5,456円

募集期間3月24日(月)まで



義援金受付▶

ご協力ありがとうございます。市では、引き続き義援金を受け付けています。

問企画政策課内 315

審議会などの傍聴

第2回
羽村市地域自立支援協議会

- 日 2月20日(木)午後3時から
- 会 市役所東庁舎4階特別会議室
- 定 5人(先着順)
- 問 障害福祉課障害者支援係内 185

※審議会の日程は、変更になる場合があります。市公式サイトなどで当日確認してください。

※会議は一部傍聴できない場合があります。

令和6年度第2回 羽村市地域
包括支援センター運営協議会

- 日 3月4日(火)午後1時30分～2時30分
- 会 市役所東庁舎4階特別会議室
- 定 5人(先着順)
- 問 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内 196

S&Dスポーツ アリーナ羽村

(月曜休館) ☎ 555-0033

施設から

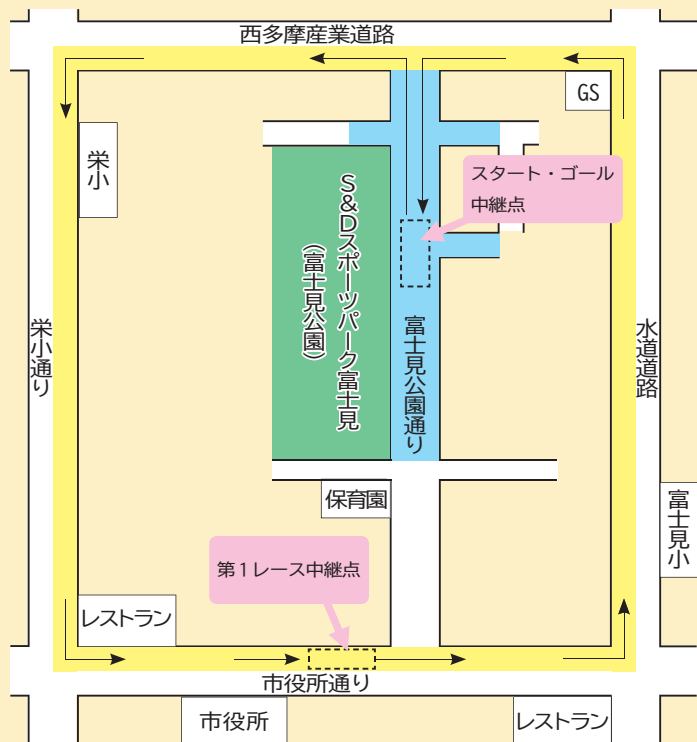
交通規制を行います

第43回羽村市駅伝大会に伴い、交通規制を行います。近隣住民・店舗の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

問合せ 羽村市スポーツ協会 ☎ 555-1698

■交通規制日時 3月9日(日)

交通規制区間	交通規制時間帯
通行止め区間	午前9時～正午(予定)
交通規制(徐行)区間	午前8時～午後1時(予定)



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



特に記載がない場合、市役所の受付時間は午前8時30分～午後5時（閉庁日を除く）です。
各施設については二次元コードを確認してください。
申込みの記載がない場合は、当日、直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

子ども向け

※児童館事業について詳しくは、12ページ下の児童館の二次元コードから確認してください。

ちゅうおうじどうかん
中央児童館 ☎ 554-4552 (金休館日)

■昼間の月・天体観測会

月にいったこがた
ロボット SORA-Q の
説明もするよ！



▲月に観測に行った小さなロボット・SORA-Qの大活躍の話を聞こう！

日にち 3月5日(水)
時間

●昼間の月観測会…午後4時～4時30分

●天体観測会…午後7時～8時

対象 幼児～18歳（中学生までは大人と来てください）

定員 46人（先着順・大人を含む）

※遅れると参加できません。

■工作ひろば「くるくるボックスフラワー」

細長い紙をくるくる巻いて、パーツを組み合わせて作品を作ります。

日時 3月1日(出)午後1時30分～2時30分

対象 市内に住んでいる小学生～18歳

定員 12人（申込順）

持ち物 作品を入れる袋、水筒（水かお茶）、ハンカチ

申込み 2月16日(日)からの午前9時～午後4時30分に本人が電話か直接、中央児童館へ



▲くるくるボックスフラワー

ひがしじどうかん
東児童館 ☎ 570-7751 (木休館日)

■わくわくスポーツ「ラダーゲッターを楽しもう！」

日時 3月12日(水)午後3時～4時

会場 2階体育室（バスケットコート側）

対象 小・中学生

定員 20人（先着順）

持ち物 水筒（水かお茶）、タオル

指導 羽村市スポーツ推進員

プリモライブラリーはむら

☎ 554-2280 (月休館日)



◆本館 幼児向けおはなし会

パネルシアター「くろねこかあさん」など

日時 3月8日(出)午前11時から

◆本館 小学生向けおはなし会

ストーリーテリング「三びきのこぶた」など

日時 3月15日(出)午前11時から

◆小作台図書室 ミニおはなし会

大型絵本「おばけのてんぱら」など

日時 2月20日(水)午後3時30分から

プリモホールゆとろぎ

☎ 570-0707 (月休館日)



■子ども映画会

日時 3月9日(日)午前10時30分～11時30分

会場 小ホール

定員 252人（先着順）

上映作品 星の王子さま プチ・プランス 山から来た英雄／ディズニーのみにくいアヒルの子／浦島太郎

企画・運営 羽村映画クラブ・はむら16ミリ映像研究会

こそだて 掲示板

大人向け

児童館でベビーマッサージ

やさしい手で赤ちゃんの全身をマッサージして親子のスキンシップを楽しめます。洋服を着たまま参加できます。

日時 3月17日(月)午前10時30分～11時30分

会場 西児童館

対象 2～6か月の乳児とその保護者

定員 5組(申込順)

持ち物 バスタオル

申込み 2月17日(月)からの午前9時～午後4時30分に、電話または直接、西児童館へ ☎ 554-7578



▲赤ちゃんを優しくマッサージ

お子さんの発達に関する相談

①子どもの発達に関する総合相談

相談日 月～金曜日(祝日を除く)

対象 18歳未満

②ことばの相談

相談日 3月5日(水)・28日(金)

会場 保健センター

問合せ 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ☎ 694



▲詳しくはこちら
(市公式サイト)

子育てママのフリータイム

子育て中の保護者が図書館・ゆとろぎを利用する間、ゆとろぎ保育室でお子さんをお預かりします。

日時 2月28日(金)、3月12日(水)午前10時～正午

対象 1歳6か月～未就学児の保護者

定員 4人(申込順)

費用 お子さん1人につき1回500円

問合せ プリモホールゆとろぎ

☎ 570-0707



▲詳しくはこちら
(市公式サイト)

注目!

おやこ de 鉄アップ!

問合せ 子育て相談課母子保健・相談係
(保健センター内) ☎ 692

体内の鉄が不足すると、疲れやすい、体がだるい、めまいなどの症状が現れることがあります。

子どもも、おなかの中でママからもらった鉄分は生後約6か月で減少し、鉄欠乏が生じやすくなります。

鉄分は体に必要な栄養素のため、1日にとりたい量が決まっていますが、全体で見るとママは約4割、子どもは約1～2割不足していると報告されています。

親子で食べられる!鉄を多く含む食品

豆腐、納豆、鶏卵、赤身の肉や魚など、青菜類(小松菜・ほうれん草など)



ワンポイント

○ビタミンCは鉄の吸収を助けます(肉と野菜の炒め物など)。

○動物性食品に含まれる鉄は体への吸収率が高いといわれています(動物性食品…鶏卵、肉、魚など)。

児童館の事業はこちらから

児童館では、子どもと楽しむ事業や子育て相談なども行っています。ぜひ遊びに来てください。



▲中央児童館



▲西児童館



▲東児童館

闇バイトは犯罪です

「闇バイト」とは？ 犯罪に加担することで高額な報酬を受け取るアルバイト

闇バイトは、インターネットや SNS で募集されています。「短時間で高収入が得られる」などの甘い言葉に乗せられて応募してしまうと、詐欺の受け子や出し子、強盗の実行犯など、組織犯罪の手先として利用され、犯罪者になってしまいます。

途中で辞めたいと思っても、応募の際に送った個人情報を利用し、「家に行く」「家族に危害を加える」などと脅され、逮捕されるまで辞めることができなくなります。

【闇バイトのキーワード】「高額」「即日現金」「高額即金」「副業」「ハンドキャリー」「書類を受け取るだけ」「行動確認・現地調査」などの言葉に注意！
楽をして大金を稼げるアルバイトは存在しません。

申込時に匿名性の高いアプリのインストールを求められる場合は、闇バイトの可能性ががあります！

安易な気持ちで手を出し、自分の将来を台無しにしないでください！

詳しくは、東京都生活文化スポーツ局特殊詐欺加害防止特設サイトを確認してください。

問合せ 防災安全課防犯・交通安全係☎ 216



▲闇バイトについて（東京都生活文化スポーツ局特設サイト）

はい！

「こちらら消費生活センター」



霊感商法・開運商法にご注意！無料の占いだつたはずが

問合せ 消費生活センター☎ 641

「たたり」や「災いが起こる」と言っ
て不安を煽ったり、「運氣が上がる」「金
運アップ」と言つて、高額な祈禱をし
たり壺などのグッズを買わせたりする
霊感商法・開運商法。最近ではインター
ネットの占いサイトによる相談が寄せ
られています。

【事例】

インターネットの広告で無料の占い
サイトを知り、軽い気持ちでアクセス
した。無料だったのは最初だけで、す
ぐに有料になったが、「あなたは大金持
ちになれる」という言葉を信じて、の
めり込んでしまった。占い料金は1回
2〜10万円程度だったが、やり取りを
繰り返すうちに電子マネーで500万
円ほど振り込んでいた。返金してほしい。

【回答】

占いサイトの運営業者に対して、相
談者が返金を求める書面を出せるよう
に支援し、書面送付の後、相手業者と
返金交渉しました。交渉を繰り返し、
最終的に一部が返金されました。

【トラブル防止のアドバイス】

「無料」をうたう占いサイトでも全て
が無料だとは限りません。2回目以降
や個別のアドバイスを受けるためには
有料のポイントが必要など、その都度
課金させられることがあります。

▼占いや鑑定士を名乗る者から「も
う少して大金を得られるので、今や
めるのはもったいない」「最後まで
鑑定を受けないと不幸になる」など
と言われて引き止められ、高額な費
用となるケースがあります。

▼氏名や住所、生年月日などの個人情
報を入力すると、次々と迷惑メール
などが届くことがあります。

○冷静、慎重になりましょう！

やり取りの内容はトラブルになった
時の証拠になります。占いサイトを退
会すると今までのやり取りを確認でき
なくなるがあるので、スクリーン
ショットで残しておきましょう。
消費者トラブルに遭ってしまった
時、不安に思った時は、早めに消費生
活センターに相談してください。

市公式サイト

羽やすめ

X

Facebook

Instagram

YouTube

LINE



広報はむらは再生紙を使用しています