

広報

2026
1.15
No.1157

はむら

愛情ギュッとずっとはむら



広報はむら 表紙写真を募集

～あなたが見つけた「はむら」を表紙に～

あなたが見つけた羽村の美しい風景や元気なまちの様子などを、広報はむらの表紙にしてみませんか。スマートフォンで撮影した写真でもOKです！

テーマ

市内で撮影した四季折々の風景や行事などの写真

写真の形式

デジタルカメラ、スマートフォンで撮影した縦構図の写真（横構図や組み写真は不可）

※A4サイズで印刷するため、2MB程度の画質が必要です。

※画像の合成・加工（切抜きなど）は不可。トリミング、画質や色合いの調整・加工などは可。

応募方法

右の二次元コードで応募方法などを確認して、必要事項を記入し写真データを添付して応募してください。インターネットでの応募ができない場合は、データを入れたCDと応募用紙を、直接または郵送で、広報・シティプロモーション係へ。

※応募にかかる費用は全て応募者の負担となります。

宛 先 〒205-8601（所在地記載不要）羽村市秘書広報課

広報表紙写真公募担当

※応募用紙は、市役所1階案内・3階秘書広報課、プリモホールゆとろぎで配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることができます。

応募資格

どなたでも。1人2作品まで

※未成年の方は保護者の同意が必要

募集期間

1月16日(金)～2月27日(金)（1年分をまとめて募集します）

選 考

季節感、各号のバランスなどから、各号1作品（計12作品）を選考します。採用された作品の応募者には、写真使用時に連絡します。掲載は、令和8年4月～令和9年3月に発行する1日号です。

※応募条件など、詳しくは市公式サイトを確認してください。

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係内337

〒205-8601 東京都羽村市緑ヶ丘5-2-1

☎ 042-555-1111 (内)336 FAX 042-554-2921

URL = <https://www.city.hamura.tokyo.jp/>

✉ s102000@city.hamura.tokyo.jp

contents

P1～2

広報はむら 表紙写真を募集／
第44回羽村市駅伝大会

P3～5

令和8年度住民税（市・都民税）
の申告・相談／令和7年分所得
税等の確定申告の仮受付・相談
／青梅税務署および税理士によ
る申告受付・相談・お知らせ

P6

LINEで住民税の申告や確定申告が必
要か確認できます／市指定保養施設

P7～8

介護保険サービスを利用している
方へ／生涯楽習講演会

P9～10

子どもの居場所紹介⑤／羽村市
の土地区画整理事業／「はむらん」運行
見直し

P11～14

お知らせ／雪に備えて／健康管理術

P15～16

情報アラカルト

P17～18

こそだて掲示板

裏表紙

団体のひろば／着実にやせたい方
の減量セミナー

表紙の写真 市民公募作品



「静寂」

春の賑わいが嘘のような静けさもまた、
味わい深いものがある。

撮影 村野 壽美さん

撮影日 2023/2/10

撮影場所 大正土手

参加者募集！

中学生から参加できます！



第44回 羽村市駅伝大会（3月8日(日)）

問合せ NPO法人羽村市スポーツ協会 555-1698(祝日以外の月曜日を除く午前9時～午後5時)

S & Dスポーツパーク富士見周辺を中心に、西多摩産業道路や市役所通りなど市内を4人1チームで走る駅伝大会です。

日 時 3月8日(日) ※小雨決行。雪の場合は中止

受付け…午前8時～8時50分 開会式…午前8時50分から 閉会式…正午から（予定）

スタート 第1レース…午前9時30分／第2レース…午前10時20分（予定）

会 場 スタート・ゴール…S & Dスポーツパーク富士見東側市道



▲スポーツ協会
ウェブサイト

	競技部門	対象	距離	参加費	
				市内	市外
第1 レース	町内会・自治会対抗の部	高校生以上の市内在住者で町内会・自治会の単位	総距離 7.6 km (1・3区 2.0 km、 2・4区 1.8 km)	無料	一
	中学生女子の部	中学生女子 *監督は成人		無料	1,000円
	一般女子の部	高校生以上の方で会社、学校、クラブなどの単位（女子のみ）		2,000円	3,000円
	50歳以上の部	50歳以上の方でクラブなどの単位		2,000円	3,000円
第2 レース	中学生男子の部	中学生男子 *監督は成人	総距離 15.2 km (1区間 3.8 km)	無料	1,000円
	一般の部	高校生以上の方で会社、学校、クラブなどの単位		2,000円	3,000円

選手登録 選手4人・補欠2人以内・監督1

人（合計7人以内）

※町内会・自治会対抗の部、50歳以上の部、

一般の部は性別を問いません。

※町内会・自治会対抗の部以外は、市外のメンバーで構成されるチームも参加可能です。

※チーム編成（補欠・監督を含む）の中に1人でも市内在住・在勤以外の方がいる場合は、市外の参加費となります。

申込み 1月17日(土)～2月1日(日)（午後5時必着）に、所定の参加申込書に記入し、参加費を添えて、直接、羽村市スポーツ協会事務局へ（S & Dスポーツアリーナ羽村2階）

※参加申込書はスポーツ協会事務局または右上の二次元コードからダウンロードすることができます。

主催 羽村市教育委員会

主管 NPO法人羽村市スポーツ協会

後援会 読売新聞東京本社、羽村市町内会連合

協力 福生警察署、羽村市交通安全推進委員会、羽村市スポーツ推進委員協議会、羽村ARCハムラーズ、多摩包装工業株式会社、羽村市公園等指定管理者ウイングパーク

協賛 コカ・コーラボトラーズジャパン株

記録計測 (株)計測工房

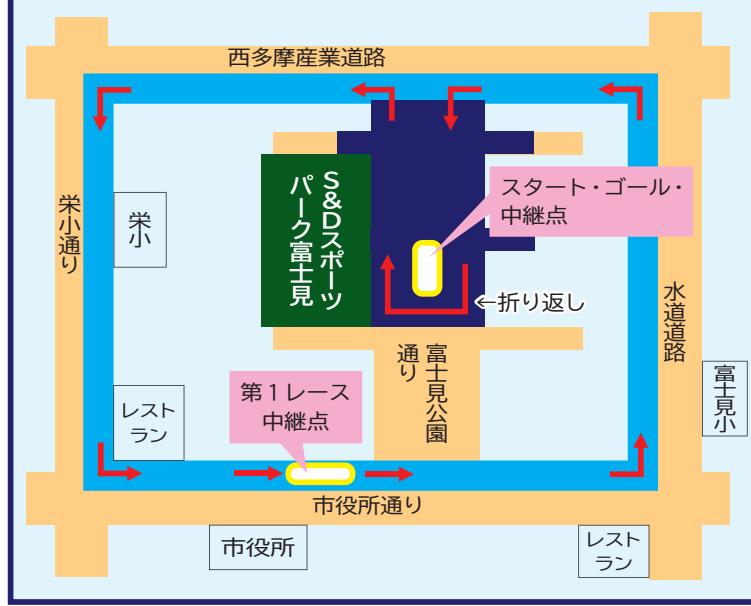
交通規制を行います

第44回羽村市駅伝大会に伴い、交通規制を行います。
コース周辺には路上駐車などをしてください。

近隣住民・店舗の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

■交通規制時間帯

	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
■	交通規制（徐行）区間	午前8時～午後1時





令和8年度住民税（市・都民税）の申告・相談 令和7年分所得税の確定申告の仮受付・相談

期間 2月16日(月)～3月16日(月)（土・日曜日、祝日を除く）

時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

会場 市役所東庁舎4階大会議室

問合せ 課税課市民税係 165

住民税（市・都民税）の申告は郵送または電子申告で

▼住民税（市・都民税）の申告が必要な方

- 給与所得のみで、勤務先から市に給与支払報告書が提出されていない方
- 事業・不動産・配当・個人年金・そのほかの所得のあった方で、所得税の確定申告が不要な方



▲住民税申告が必要か確認できます

○非課税所得（遺族年金・障害年金・雇用（失業）保険・生活保護受給など）のみの方

- 収入がなかつた方（市内の同一世帯の方から扶養されている方を除く）



LINEでも簡単に確認できます。
詳しくは6ページを確認してください。

▼提出方法

○郵送

- 必要事項を記入した申告書と、必要書類を同封して、郵送または直接、申告会場へ
宛先 〒205-8601（所在地記載不要）
要 羽村市課税課市民税係
※所得や控除の書類を同封している場合は、金額の記入は不要です。

●詳しくは4ページを確認してください。
管轄である青梅税務署へ

など

- ①寄附先からの領収書など
- ②身体障害者手帳や愛の手帳（療育手帳）

○電子申告

e-TAX（エルタックス）から「マイナンバーカード」を利用した電子申告には、次のパスワードが必要です。

- ・券面事項入力補助用パス
- ワード（数字4桁）
- ・署名用電子証明書用パス
- ワード（英数字6～16桁）



▲住民税申告の電子化について

市職員による確定申告の 仮受付・相談に関するお願い

高齢の方や体の不自由な方など、e-Tax（電子申告）や青梅税務署の利用が難しい方のみ、臨時に市役所での仮受付・相談を行います。

●詳しくは4ページを確認してください。

◆各控除を受ける場合

- ⑥国民年金保険料などの控除証明書
- ⑦社会保険料などの領収書
- ⑧生命保険や地震保険の控除証明書
- ⑨医療費控除の明細書（事前に作成してください）、そのほか控除を受けるために必要な書類



▲医療費控除について

住民税（市・都民税）申告・相談、確定申告の際に必要な書類など

- ①申告書（持っている方）
- ※住民税（市・都民税）申告書は2月2日（月）発送予定です。

- ※確定申告の用紙は、1月19日（月）から市役所でも配布します。
- ②源泉徴収票や支払者の証明書など、収入が明らかになる資料

- ③マイナンバーカードなどの番号確認書類と運転免許証などの本人確認書類（確定申告は写しをお持ちください）

- ④所得税の還付の場合は、通帳など金融機関の口座番号がわかるもの

- ⑤令和6年分の確定申告書の控え（持っている方）

◆申告・相談の受付内容・期間（いずれも土・日曜日、祝日を除く）

申告の内容	市役所 [4階大会議室]		青梅税務署
	税理士による 無料申告相談	市職員による仮受付・相談	
2月2日(月)～6日(金) (事前予約制：詳しくは広報はむら1月1日号を確認してください)		2月16日(月)～3月16日(月) の午前9時～11時30分、 午後1時～3時30分	2月16日(月)～3月16日(月) の午前8時30分～午後4時（LINE予約、もしくは当日、入場整理券が必要：5ページを確認してください）
住民税（市・都民税）申告	×	○	×
確定申告	年金・給与所得 雑・一時・配当所得	○	「高齢の方」などが対象 (今回で市の受け付けは終了)
	営業・農業などの事業所得 や不動産所得（白色・青色） 住宅借入金等特別控除	○	×
	譲渡所得 繰越損失に関する申告		市役所では受け付けていません。 青梅税務署で相談してください。
	過去の年分の申告	令和6年分のみ	×
	作成済み確定申告書の提出	提出用ポストへ※	

※詳しくは、5ページの「(3)提出用ポスト」を確認してください。

【注意】

- ★庁舎内には、午前8時30分頃に入り、4階大会議室にお越しください。
- ★防犯上、早朝待機はできません。以下のとおり、早く来庁しても先着順での案内にはなりません。
- 税理士による無料申告相談…完全予約制
- 市職員による仮受付・相談…午前8時40分に4階大会議室前にいる方で受付順を抽選します。
- ★当日の混雑状況によっては、早めに受け付けを終了する場合があります。

◆市役所での所得税確定申告受付は、
3月16日(月)をもって終了します

- 市での確定申告受付は令和7年分（令和8年2月16日(月)～3月16日(月)の受付分）をもって終了します。
- 今後の確定申告については、e-Taxによる電子申告や郵送での提出にご協力ください。
- 申告の支援が必要な方は、「税理士による無料申告相談（2月上旬予定）」もしくは青梅税務署を利用してください。

※年齢が30歳以上70歳未満の方は原則控除対象外ですが、(1)留学により国内に住所を有しなくなった方 (2)障害のある方 (3)生活費などに充てるための支払いを38万円以上受けている方は対象となります。留学や障害の事実が分かる書類もお持ちください。

※外国語で作成されている場合は、日本語に翻訳されたものも必要です。

(2)配偶者の所得が明らかになる資料
(3)国外に居住する親族を扶養していく扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除、障害者控除の適用を受ける方は、親族関係書類（戸籍謄本、戸籍の附票、出生証明書、婚姻証明書など）と送金関係書類（送金依頼書など）



LINEで住民税(市・都民税)申告や確定申告が必要か確認できます

問合せ 課税課市民税係内 162

メニューの「税申告」ボタンを押すことで、アクセスできます。ぜひ利用してください。

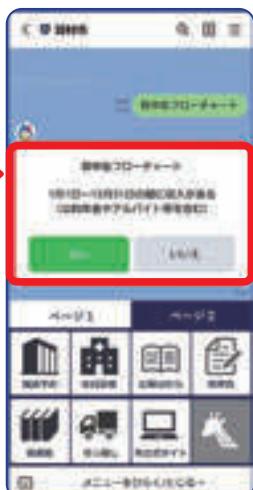
操作はカンタン!



①「税申告」を押す。



②「税申告QRコード」を選択。



③質問に沿って進んでください。

LINE @友達募集中!



市LINE公式アカウントの友だち追加がまだの方は、友だちの追加をお願いします。



【登録方法】

スマートフォンなどでLINEアプリを起動し、次のいずれかの方法で登録してください。

- メニューの「ホーム」から「羽村市」または「@hamura_city」と入力して検索する。
- 「友だち追加」から「QRコード」を選択して、二次元コードを読み取る。



冬だからこそ…市指定保養施設



問合せ 地域振興課地域振興係内 203

「温泉の温かさが染まる」「冬ゴルフは、空気が澄んで最高」「真っ白なゲレンデで心も身体もリセット」、市指定保養施設で「冬だからこそ…」を楽しんでみませんか。



▲シャトレーゼガトーキングダム小海



▲詳しくはこちら（市公式サイト）

（株）シャトレーゼホールディングスが所有するホテル・ゴルフ場・レジャー施設を優待料金で利用することができます。

※施設によりサービスや料金が異なります。詳しくは直接、各施設に問い合わせてください。

対象 市内在住・在勤・在学の方

※ホテル・ゴルフ場を利用する場合は、さらに市が2,000円を負担します（利用券の交付）。

※申請が必要です。利用できる施設の一覧や連絡先、利用方法、魅力、おすすめポイントなど詳しくは、市公式サイトを確認してください。

※年度内に1人2回（ホテル、ゴルフ場合わせて）まで。予算上限に達し次第終了。

要支援・要介護の方および、その方を介護している方へ 確定申告に利用での認定書を発行します

障害者控除対象者認定書

住民税（市・都民税）や所得税の確定申告の際、この認定書を添付することで、本人またはその扶養者が、障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

対象 市内に住民票があり、身体障害者手帳などの交付を受けていない65歳以上で、要介護認定された方など

認定基準

◆障害者控除

- 要介護状態にあり、日常生活自立度がランクAの方
- 認知症であり、日常生活自立度がIIまたはIIIの方

◆特別障害者控除

- 要介護状態にあり、日常生活自立度がランクB以上の方
- 認知症であり、日常生活自立度がIV以上の方
- 寝たきり状態である方
- 所得税または住民税（市・都民税）の申告の対象となる年の12月31日（年の途中で亡くなった場合は、亡くなつた日）

申請できる方

本人とその家族（扶養している方）

問合せ
内 177
高齢福祉介護課高齢福祉係

※介護度・日常生活自立度など、個人情報に関する問合せに電話で答えることはできません。

市役所1階高齢福祉介護課に、対象となる方の介護保険証をお持ちください。郵送でも受け付けます。詳しくは、市公式サイトを確認してください。

申請方法



▲詳しくはこちら
(市公式サイト)

【日常生活自立度の区分（要介護認定時の状態）】

- ランクA：屋内での生活はおおむね自立しているが、介助なしで外出できない。
- ランクB以上：屋内での生活に何らかの介助を要し、日中もベッド上で生活が主体である。
- II・III：日常生活に必要な意思疎通に、困難さが多少みられる。
- IV以上：日常生活に必要な意思疎通に、困難さが頻繁にみられる。

生涯学習講演会

ゆとろぎ開館20周年特別記念事業



感じるゆとろぎ
つながるゆとろぎ

人生100年時代の生きがいとウェルビーイング

～地域での学びとつながりの生涯学習～

地域での学びとつながりが生きがいを育み、地域を活性化させます。ウェルビーイングの実現に向け、人生100年時代の生きがいのある地域社会の未来を、皆さんと一緒に探ります。

日 時 3月21日(土)午後2時～3時20分

会 場 プリモホールゆとろぎセレクションホール

定 員 60人(申込順)

講 師 清原 慶子さん(杏林大学客員教授、前三鷹市長)

※詳しくは、市公式サイトを確認

するか、問い合わせてください。

申込み・問合せ 1月17日(土)午前

9時から申込フォーム、または直接、プリモホールゆとろぎへ

☎ 570-0707



▲清原 慶子さん

ウェルビーイングとは

身体的にも、精神的にも、社会的にも、全てが満たされ、自分らしく幸せに生きている状態のこと



▲申込フォーム

同日開催

生涯樂習祭

～日常の楽しみが見つかる
特別な一日～

普段ゆとろぎを利用している文化・芸術・学習等の団体・サークルの活動を体験・見学しませんか。

時 間 午前10時～午後3時30分

会 場 プリモホールゆとろぎ館内

※詳しくは、広報はむら2月15日号に掲載します。



子どもの 居場所紹介

5

こどもまんなか社会の実現に向け、市内の子どもたちが安心して利用できる居場所・子ども食堂などをシリーズで紹介します。

問合せ 子ども政策課内 261

団体名 はむらプレーパークの会

問合せ Eメールで hamurappa@gmail.com

※ウェブサイトもあります。

<https://hamurappa.wixsite.com/home>

はむら1日プレーパーク

実施日時 年に4回程度。次回は3月15日(日)

※雨天時は3月22日(日)

会 場 堀下レクリエーション広場

参 加 費 無料

※保険加入・運営サポートのため1人50円以上のカンパをお願いしています。



お話をくれた方

はむらプレーパークの会
代表 永川 みづ子さん



はむらプレーパークの会は「自分の責任で自由に遊ぶ」のプレーパーク精神を大切に、子ども自身がつくることのできる自由なあそび場や、自分らしく過ごせる居場所を提供したいという有志が集まり、2016年4月市民によるボランティア団体として設立、活動が始まりました。

子どもたちにはもっと自由で、もっとのびのび遊んでほしい、そんな願いのもとプレーパークを開催してきました。ルールや常識にとらわれがちな毎日のなかで「やりたい！」を素直に表せない子どもたち。プレーパークでは「やりたい！」を最大限かなえるために、大人も子どもも一緒に考えて考えていきます。ですから、危険がないかぎり大人はできるだけぐっとこらえて指示をせず見守ります。あなたの、君の、「やりたい！」を見つけにきませんか？

これまでチャレンジしてきたこと 巨大ハンモック、ターザンロープ、モンキーブリッジ、焚火で焼き芋やマシュマロ・ウィンナーを焼く、楽器遊び、バウムクーヘンを焼く、パフェづくり、流しそうめん、段ボールハウスづくり、段ボールそり遊び、スプラトゥーンごっこ、コマまわし、木工、水でっぽう、ミニプール、ウォーターすべり台、トランポリン、虫さがし、自転車レース、アクセサリー屋さん、魚つりゲーム、ミニバザー、ブランコ、宝さがしゲーム、空気砲、缶でごはんを炊く、ネイル屋さんなど

►子どもの居場所について（市公式サイト）



羽村市の土地区画整理事業

～土地区画整理事業ってナニ？②～

羽村市の土地区画整理事業の状況や事業の仕組みなどについてお知らせします。

問合せ 区画整理課内 280

■青梅羽村土地区画整理事業（昭和38年度～41年度）

羽村市で最初に施行された土地区画整理事業です。羽村市（当時羽村町）は、昭和37年に首都圏整備計画に基づく、市街地開発区域の指定を受けました。この計画に基づき、青梅羽村地区（青梅市的一部分および羽村市栄町一～三丁目）、面積約166.20haの区域で行った事業です。

工業団地（現在の栄町工業団地）を作り、また、小作駅周辺の地区として、都市計画道路や公園、上下水道施設等の整備拡張を行い、土地利用の増進と職住近接のまちづくりを目指しました。この事業は、日本住宅公団（現UR都市機構）が行いました。

用語説明 土地区画整理事業

土地区画整理事業法に基づき、都市計画で決めた区域内の土地で、計画的に公園等を配置し、良好な住環境を整備するための手法。土地の形状の整理、道路の拡幅、公園や広場の新設、上下水道や歩道などの生活インフラの整備をし、災害に強く安全・安心で暮らしやすいまちづくりを目指す事業です。



▲羽村市の土地区画整理事業（市公式サイト）



▲青梅羽村土地区画整理事業の概要図



▲区画整理前の栄町地区（昭和30年代）



▲区画整理後の栄町地区（現在）



コミュニティバス「はむらん」運行見直し

「土・日曜日、祝日、年末年始」の運行を取り止めます

バス業界では、深刻な運転手不足により全国的に路線バスの減便・廃止が相次いでいます。

市内を循環するコミュニティバス「はむらん」の運行事業者である西東京バス株も同様に、運転手不足の状況にあります。今後も「はむらん」の運行を継続するには、運転手不足への対応と利用状況に合わせた効率化を図る必要があるため、運行の見直しを行います。

利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、「はむらん」の持続可能な運行体制を確保するため、ご理解、ご協力をお願いします。



問合せ 都市計画課内 276

運行見直し

期日 4月1日(水)から（予定）

※見直し日は確定次第、広報はむら・市公式サイト・「はむらん」車内でお知らせします。

内 容

「はむらん」全4コース（羽村東コース、羽村西コース、小作コース、羽村中央コース）の、土・日曜日、祝日、年末年始の運行取止め

※月～金曜日（祝日を除く）は全4コース、現行のルート・ダイヤで運行します。

東京都スポーツ功労賞

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ました。



▲宮下ミネ子さん（個人）
ミネ子さん（羽村市インディア力連盟副会長、羽村市スポーツ協会総務指導広報部長）

青少年応援プロジェクト@羽村 (夢チャレンジセミナー)

朝の情報番組「ZIP!」のお天気キャスターとして活躍する小林正寿さんが、「気象予報士」という職業について、講演します。

日 時 2月14日(土)午後1時30分～3時

会 場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

対 象 市内在住・在学の小学生～高校生
会 場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

内 容 第1部：講演会／第2部：体験・情報交換

共 催 羽村市、東京都

申込み・問合せ 2月6日(金)午後5時までに、左の二次元コードまたは、公共施設で配布する「参加申込書」に必要事項を記入し、

申込み・問合せ 2月6日(金)午後5時までに、左の二次元コードまたは、公共施設で配布する「参加申込書」に必要事項を記入し、



▲詳しくはこちちら
(市公式サイト)

申込み・問合せ 2月6日(金)午後5時までに、左の二次元コードまたは、公共施設で配布する「参加申込書」に必要事項を記入し、

申込み・問合せ 2月6日(金)午後5時までに、左の二次元コードまたは、公共施設で配布する「参加申込書」に必要事項を記入し、

※受け付けた意見は、個人情報を除いた上で、市の考え方を付して市公式サイトなどで公表します。

意見公募 羽村市新型インフルエンザ等対策行動計画

新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえ、「羽村市新型インフルエンザ等対策行動計画」の改定案を作成したので、意見を募集します。

募集期間 1月15日(木)～2月13日(金)(必着)

意見を出せる方 市内在住・在勤・在学の方および施策などに利害関係のある方

提出方法 必要事項を記入し、Eメール、ファクス、郵送または直接、提出先へ

（様式は問い合わせません）

※電話での受付けはできません。

※必要事項は、各閲覧場所・市公式サイトで確認するか、問い合わせてください。

※同じ事業を複数年提案する場合は、原則3か年を限度とします。

申込み 2月2日(月)～27日(金)に、必要書類を地域振興課市民活動センター係へ

※事前の相談が必要です。

市民提案型協働事業募集

市民活動団体と市が協働して事業に取り組み、魅力あるまちづくりを目指す提案を求めています。

市が予算の範囲内で助成します。

※同じ事業を複数年提案する場合は、原則3か年を限度とします。

申込み 2月2日(月)～27日(金)に、必要書類を地域振興課市民活動センター係へ

※事前の相談が必要です。

申込み 2月2日(月)～27日(金)に、必要書類を地域振興課市民活動センター係へ

※事前の相談が必要です。

申込み 2月2日(月)～27日(金)に、必要書類を地域振興課市民活動センター係へ

※事前の相談が必要です。

申込み 2月2日(月)～27日(金)に、必要書類を地域振興課市民活動センター係へ

※事前の相談が必要です。



▲申込フォーム

※意見に対する個別の回答はできません。
※案件に対する賛否を問うものではありません。
あせん。

提出先・問合せ 健康課（保健センター内）内 624 地記載不要 FAX 03-5414-7676
□ s305000@city.hanura.tokyo.jp

羽村市農業委員会委員候補者募集

現農業委員の任期満了に伴い、農業委員候補者を募集します。

農業に關する知識を有する農業委員会の所掌に属する事項に關し、その職務を適切に行うことができる方

任期 7月20日～令和11年7月19日
(3年間)

内
容
農

内 容 農業委員会総会（毎月開催）での審議・決定に関連する現地調査、農業者からの相談対応、農業者への助言指導など

報酬 3万8000円(月額)

推薦および応募方法 2月13日(金)まで(必着)に、申込書に必要事項を記入の上、郵送または直接、提出先へ

※詳しくは、募集要領を確認してください。

※募集要領は、市公式
サイトからダウンロー
ドまたは、市役所西
分室2階産業振興課

提出先・問合せ 〒205-8601 (所)

在地記載不要) 産業振興課農政係内 661

農作物を栽培しませんか 市民農園使用者募集

農地を区画(ざ)ごとに貸し出します。自分

使用期間
3月1日～令和10年1月31日

応募資格 市内在住の個人

数

■募集農園の所在と募集区画

農園名	所在地	募集区画数
第4市民農園	栄町2-11-1	21

※ 1 区画は約 20 m²です。
※ 応募多数の場合抽選



▲申込フォーム

雪に備えて

問合せ 防災安全課防災・危機管理係内 217

ご理解・ご協力をお願いします

- 雪が降つたら

制などの情報を収集

 - 不要な外出は控える。止むを得ない場合は、滑りにくく靴を履き、ゆとりをもって出かける。
 - 自動車は必ず雪用タイヤやチェーンを装着。車間距離を広く、スピードを控える。
 - 屋根や樹木などから雪や氷の落下に注意
 - 道路に雪を出さない。消火栓や防火水槽の付近にも雪を積まない。
 - 路上駐車をしない。
 - 深夜の除雪作業に、ご理解を
 - 作業に伴い騒音や振動が発生したり、一時通行止めなどを行う場合があります。除雪した雪の仮置き場として民有地をお借りすることもあります。
 - 玄関・車庫前の除雪は各家庭でお願いします。
 - 問合せ 市道について…土木課道路管理係内 292
都道について…東京都西多摩建設事務所管理課

▲羽村市メール配信サービスに登録を!!



問合せ　秘書広報課広報・シティプロモーション係内
337

警報の発表や災害発生時などに、緊急情報をお知らせします。

杏林大学共催運動健康増進プログラム

体力測定と運動講座

体力測定を行い、結果をもとに、理学療法士や健康運動指導士が健康的な生活を送るための運動方法をお伝えします。

日時 2月14日(土)

① 65～79歳の方：午前10時～正午
② 20～64歳の方：午後1時～2時30分

※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会議室・第3ホール

対象

○市内在住で、4月1日現在20～79歳の方
○前回参加していない方
○医師に運動を制限されていない方

定員 各回12人（申込順）

【共通項目】 血圧・握力・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、急歩行、6分間歩行

（男性：1500m、女性：1000m）

【65～79歳】 開眼片足立ち、10m障害物

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)【杏林大学保健学部】

申込み 1月16日(金)～2月4日(水)に電話で、S&Dスポーツアリーナ羽村へ☎555-10033 FAX 555-19974 (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)

ウォーキング講座

運動初心者向け！健康な体を目指して、美しいウォーキング方法を学びませんか。実技の中ではポールウォーキングも行います。

日時 講義：2月21日(土)午前10時～正午

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村、施設外周路など

対象

ひとりで歩ける方
30人（申込順）

持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物、筆記用具

定員 30人（申込順）

講師 相原 圭太さん (杏林大学保健

申込み・問合せ 1月17日(土)～2月8日(日)に、下の二次元コード、電話、または直接、

支援係内 196



▲申込フォーム

ごじょ互助トーク会 やせしょく学ぶアドバンス・ケア・プログラム
～考え方「わたしの思い」～

体組成測定会
～年末年始後のカラダを分析～

参加者に、東京都発行の「私の思い手帳」を配布します。
※アドバンス・ケア・プランニング…自分が望む人生の最終段階における医療や介護について、周囲の人たちと前もって話し合い、共有する取組み

日時 2月10日(火)午後2時～3時30分

会場 プリモホールゆどろぎレセプションホール

対象 市内在住・在勤の方
30人（申込順）

講師 植木 博子さん (公立福生病院

慢性疾患看護専門看護師)

申込み 1月15日(木)～2月3日(火)に、左の申込フォーム、電話、または直接、

高齢福祉介護課介護予防・地域支援係、または市内の地域包括支援センターへ

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係内 196

申込み・問合せ 1月19日(月)～2月10日(火)に、電話またはEメールで健康課(保健センター内) 内 625へ

✉ s305000@city.hanura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む場合は、本文に「氏名、電話番号、生年月日」を記入してください。
※手のひらをセンサーに約30秒間当てる

【予約不要】野菜、食べてていますか？
野菜摂取測定会

健 康

Eメールで申し込むときは、件名に必ず事業名を記入してください。二次元コードがついている記事は、スマートフォンなどで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申し込んだりできます。

だけで野菜摂取レベルを測定できます。
体験してみませんか。

日 時	1月29日(木)午前10時～11時30分
会 場	保健センター
内 容	市内在住の方 野菜摂取量の測定、食生活改善 に関する展示

※希望の方には栄養相談も行います。

協力 明治安田
問合せ 健康課(保健センター内)内625

▲ベジチェックの様子

▲詳しくはこちら
(市公式サイト)



蜜蜂を飼育している方へ

居住する住所地を所管する窓口に、毎年1月31日までに蜜蜂飼育届出書を提出する必要があります。申請書の様式および提出先は東京都のウェブサイトを確認してください。

問合せ 東京都農業振興

事務所振興課畜産担当

☎ 548-4868



▲東京都産業労働局
ウェブサイト

○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果たします。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、皮膚や髪のつやがなくなったり、月経異常を起こしたりする原因になります。体重が標準でも体脂肪率が高い場合は「隠れ肥満」かもしれません。

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。

○太りすぎず、痩せすぎない

肥満は男性に多い傾向です。肥満の場合、今の体重からマイナス3%の緩やかな減量でも、検査値の改善が期待できます。一方、痩せは女性に多い傾向です。特に高齢の方の痩せは、低栄養や筋力低下が、骨粗しやう症や要介護のリスクを高めます。

○定期的な体重測定は、自分の生活を振り返る指標に

体重は「食べる」と「動く」のバランスが反映されます。摂取カロリー(食べる)が消費カロリー(動く)を上回れば体重は増え、消費カロリー(動く)が摂取カロリー(食べる)を上回れば体重は減ります。

体重が増えていたら「意識的に体を動かす」「間食を控える」、大きく体重が減ついたら「食事量を見直す」など、食べ方や動き方を振り返り、無理のない範囲で続けやすい体重管理術を見つけていきましょう。

3月9日(月)・10日(火)には、
特別相談「若者のトラブル
110番」も行います。

問合せ 消費生活
センター(内)641

第6回 インターネット公売

動産公売(せり売り)

1月26日(月)午後11時まで

公売ウエブサイト K.S.I.官公厅オークション

入札期間

午後1時～4日(水)午後11時

出品内容

バイク、ギター

問合せ

納税課(内)629



▲詳しくはこちら



健
康
管
理
術

問合せ 健康課(保健センター内)内625

はかるとわかる！ 体重コントロールと体脂肪率

体重は「食べる」と「動く」のバランスが反映されます。摂取カロリー(食べる)が消費カロリー(動く)を上回れば体重は増え、消費カロリー(動く)が摂取カロリー(食べる)を上回れば体重は減ります。

○定期的な体重測定は、自分の生活を振り返る指標に

体重は「食べる」と「動く」のバランスが反映されます。摂取カロリー(食べる)が消費カロリー(動く)を上回れば体重は増え、消費カロリー(動く)が摂取カロリー(食べる)を上回れば体重は減ります。

体重が増えていたら「意識的に体を動かす」「間食を控える」、大きく体重が減ついたら「食事量を見直す」など、食べ方や動き方を振り返り、無理のない範囲で続けやすい体重管理術を見つけていきましょう。



▲健康料理レシピ
(市公式サイト)



▲体重コントロールレシピ(市公式サイト)

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果たします。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、皮膚や髪のつやがなくなったり、月経異常を起こしたりする原因になります。体重が標準でも体脂肪率が高い場合は「隠れ肥満」かもしれません。

○体脂肪率の目安

成人的標準値の目安は、男性は10～19%、女性は20～29%です。

○2月に体組成測定会を行います

体組成計を使って、体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量などを測定します。詳しくは13ページを確認してください。保健センターでは、管理栄養士による食事の相談に応じています。また、さまざまなテーマの「健康料理講習会」のレシピも公開しています。

施設から

プリモホールゆとろぎ (月曜休館)

☎ 570-0707 FAX 570-6422

かけはし 梶 剛之ピアノリサイタル

盲目の天才ピアニストの演奏を、聴くだけではなく、感じていただきたいコンサートです。



▲梶 剛之さん

日 3月 22日(日)午後2時開演 会 大ホール 定 854人
(全席指定) 費 一般 2,000円／高校生以下 500円
※未就学児は入場不可

曲目ロンド 二長調 K.485 (モーツアルト)／ノクターン2番、軍隊ポロネーズ、バラード1番 (ショパン) 主 NPO 法人多摩の青少年を育てる会 共羽村市教育委員会、青梅市教育委員会 後 (公財) 青梅佐藤財団 協力ゆとろぎ協働事業運営市民の会、青梅点訳グループ 申 1月 17日(土)午前9時から、下の申込フォームまたは直接、プリモホールゆとろぎへ
問 (公財) 青梅佐藤財団

☎ 090-5195-3030



▲申込フォーム

第28回 ゆとろぎ想ひ出の映画鑑 男はつらいよ 寅次郎忘れな草

日 2月 15日(日)午後2時開演 会 小ホール
※未就学児は入場不可
定 252人 (申込順、全席指定)
申 2月 1日(日)午前9時から、直接、プリモホールゆとろぎへ



▲市公式サイト

官公署などから

社会福祉協議会

親族のための 成年後見制度専門相談会

司法書士による専門相談会です。家庭裁判所への提出書類作成や、被後見人などの財産管理・身上保護、後見人等の業務について、不安や疑問に答えます。

日 2月 7日(土)午前10時～正午 会 福祉センター相談室 対 親族の成年後見人 (保佐人・補助人) として受任している方、またはこれから申立てをする方 定 2人 (予約制)
相談員高橋 良太さん (司法書士)
申・問 1月 30日(金)までに、電話または直接、社会福祉協議会へ
☎ 554-0304

成年後見制度講演会

日 1月 30日(金)午後2時～4時 会 福祉センター大会議室 定 50人 (申込順) 講 岩野 達彦さん (多摩パブリック法律事務所弁護士)
申・問 1月 23日(金)までに、下の申込フォーム、電話、または直接、社会福祉協議会へ
☎ 554-0304



▲申込フォーム

シルバー人材センター

手芸講習会「おひな様作り」



日 2月 2日(月)午前10時～午後3時 会 シルバー人材センター研修室 定 10人 (申込多数の場合抽選) 費 1,800円 (材料代含む) 持 裁縫道具 (持っている方)、昼食、飲み物
申・問 1月 26日(月)までに、電話でシルバー人材センターへ
☎ 554-5131

その他の団体

ハローワーク青梅 合同就職相談・面接会 in 羽村

複数の企業と直接面接ができます。
日 2月 6日(金)午後1時30分～4時 参加企業 PR タイム…午後1時30分から／企業との面接…午後1時50分から 会 産業福祉センター2階 iホール 対 羽村市、青梅市、福生市および西多摩郡で就職したい方
※参加企業の情報はハローワーク青梅ウェブサイトで確認してください。
持 履歴書などの応募書類 (面接する企業分)、筆記用具
問 ハローワーク青梅職業相談コーナー
☎ 0428-24-9163

東京多摩いのちの電話 ボランティア相談員 養成講座研修生 募集

募集期限 2月 27日(金) 研修期間 【前期】5月～令和9年2月 【後期】令和9年4月～7月 対 4月現在 23歳以上 65歳以下の方 定 25人 費 【前期】41,000円、【後期】30,000円 (いずれも助成あり)

※詳しくは、右の二次元コードを確認してください。

問 NPO 法人東京多摩いのちの電話 ☎ 042-328-4441

(祝日を除く月～金曜日の午前10時～午後3時)

✉ ohbo@tamainochi.com



▲東京多摩いのちの電話

寄付

ご寄付ありがとうございました

■公共施設整備のために

1 件 120,000 円

■福祉のまちづくりのために

2 件 195,000 円

■羽村駅西口都市開発整備のために

1 件 28,000 円

■緑化推進のために

3 件 126,000 円

■市政全般のために

5 件 56,000 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

12 月 23 日に、義援金 2 万 9,885 円を石川県へ送金しました。

これまでの送金（計 17 回）合計額

…430 万 7,049 円

募集期間 令和 9 年 3 月 24 日（水）まで



義援金受付▶

■令和 6 年能登豪雨

12 月 23 日に、義援金 9,197 円を石川県へ送金しました。

これまでの送金（計 8 回）合計額

…13 万 9,185 円

募集期間 令和 9 年 3 月 24 日（水）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

平和

若者が紡ぐ 次世代への 平和メッセージ

戦後 80 年 平和サミット

多摩 26 市で構成する「平和首長会議東京都多摩地域ネットワーク」の戦後 80 年の取組みの一つである、多摩地域ネットワーク研修事業に参加した平和ユースが、多摩 26 市の市長たちに平和のメッセージを伝えます。

日 2 月 8 日（日）午前 1 時～11 時 30 分
会 プリモホールゆとろぎ小ホール
定 212 人（当日先着順）
講 佐藤 裕
香理さん（消防庁防災意識向上プロジェクト語り部）

問 防災安全課防災・危機管理係内214

／総務課総務係内 347



▲杉浦 圭子さん



▲市公式サイト

防災

ジェンダーをこえて、ともに 織りなすフォーラム in はむら 熊本地震・能登半島地震の 経験から考える避難所運営と 災害支援の課題

なぜ私たちが担うのか？

災害現場で活動してきた講師に、避難所運営に関する事、女性の視点などについてお話をいただきます。

日 2 月 8 日（日）午前 10 時～11 時 30 分

会 プリモホールゆとろぎ小ホール

定 212 人（当日先着順）
講 佐藤 裕
香理さん（消防庁防災意識向上プロジェクト語り部）

問 防災安全課防災・危機管理係内214

／総務課総務係内 347



▲市公式サイト

文化財消防演習

文化財防火デーに合わせ、文化財消防演習を行います。

日 1 月 25 日（日）午前 9 時 30 分から

会 神明神社（神明台 1-16-6）

※文化財防火デーとは、昭和 24 年 1 月 26 日、奈良県の法隆寺金堂から出火した火災を契機に、昭和 30 年に定められたものです。

問 防災安全課防災・危機管理係内207



▲平和ユースの皆さん



▲多摩 26 市の市長

東京都初！

国土強靭化貢献団体認証を取得

（福）亀鶴会が東京都内の社会福祉法人としては、初の国土強靭化貢献団体認証（レジリエンス認証）を取得しました。



▲市公式サイト

問合せ 高齢福祉介護課介護保

険係内 142

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、左ページ下の各児童館の二次元コードから確認してください。

中央児童館 ☎ 554-4552 ((金)休館日)

昼間の月観測会・天体観測会

日 に ち 2月25日(水)

時 間 ○昼間の月観測会…午後4時から

○天体観測会…午後6時30分から

※雨や雲の多いときは、プラネタリウムで「今夜の星空解説」をします。

※時間に遅れると参加できません。

対 象 幼児～18歳

定 員 46人（当日先着順・大人を含む）

プリモライブラリーはむら

☎ 554-2280 ((月)休館日)



本館 赤ちゃん向けおはなし会

日 時 1月21日(水)午前11時から

紙しばい「おまめくんぱちぱちー」など

本館 小学生向けおはなし会

日 時 1月24日(土)午前11時から

紙しばい「かおりちゃんのマフラー」など

本館 幼児向けおはなし会

日 時 2月14日(土)午前11時から

パネルシアター「ドアがひらきます」など



ひがしちどうかん 東児童館 ☎ 570-7751 ((木)休館日)

わくわくスポーツ「ドッヂビーをたのしもう！」

日 時 2月18日(水)午後3時～4時

会 場 体育室（バスケットコート側）

対 象 小・中学生

定 員 20人（当日先着順）

持 物 水筒（水かお茶）、タオル

ぬりえコンテスト

応募期間 1月31日(土)～2月8日(日)

投票期間 2月11日(水)～18日(水)

結果発表 2月21日(土)

対 象 小学生

申込み 応募期間内に児童館の人に声をかけてね。

手作りおもちゃ教室

「おでこ風ぐるま」「くるくるフライヤー」などの中から好きなものを作ります。

日 時 2月14日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

対 象 小学生以下（小学生になっていない子は大人と来てね）

定 員 各回20人（当日先着順）

同じ日に行います

○ピッキングマシングゲーム ○おもちゃ病院
見てくれる人 おもちゃ病院ねじまわし

工作ひろば 「かくれんぼおひなさまを作ろう！」

日 時 2月21日(土)午後1時30分～2時30分

対 象 小学生～18歳

定 員 12人（申込順）

持 物 うわばき、水筒（水かお茶）、手ふき
タオル、持ち帰り用袋

申込み 2月1日(日)～20日(金)の午前9時～午後4時30分に、本人が電話するか、直接、東児童館へ

こそだて 掲示板

大人向け

「物価高対応子育て応援手当」を支給します

物価高の影響が長期化し、その影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、「物価高対応子育て応援手当」を支給します。

対象児童

①令和7年9月分の児童手当の支給対象児童（9月出生の児童は10月分）

②令和7年10月～8年3月31日に出生の児童

支給額 1人あたり2万円（1回限り）

申請方法

1-1 ①の児童の児童手当の受給者で公務員以外の方…原則、申請不要。1月中旬に案内を郵送します。支給を希望しない場合は、子ども政策課に連絡してください。

1-2 ②の保護者、令和7年10月1日以降に離婚等により新たに受給者になった方…申請が必要

2 公務員…勤務先から配布される案内・申請書を確認して、令和7年9月30日時点で居住していた市町村の担当窓口に提出（羽村市の提出期限…2月27日（金））

支給日

1-1 に該当する方…2月下旬

1-2 または2に該当する方…2月13日（金）までに申請書を受理した場合は、3月上旬に支給。以降は申請書の提出に応じて随時支給。

※具体的な支給日は、郵送する支払通知書を確認してください。

注意事項

○公務員の申請書の提出期限は市町村によって異なります。提出先の市町村に確認してください。

○詳しくは市公式サイトを確認してください。

問合せ 子ども政策課内 235



▲詳しくはこちら
(市公式サイト)



妊娠婦メンタルヘルス相談

妊娠・出産に伴い、こころの辛さや不調を感じている方、専門の医師に相談してみませんか。

日 時 2月25日（水）①午後1時

30分から ②午後2時から

③午後2時30分から

会 場 保健センター

対 象 市内在住の妊娠婦とその▲詳しくはこちら
家族（妊娠～産後1年程度の方）
(市公式サイト)

※市外にお住まいでの羽村市に里帰り中の方や、相談時に保育が必要な方は、相談してください。

定 員 各回1人（申込順）

相談員 三ツ沢 洋さん（精神科医・ちひろメンタ
ルクリニック院長）

申込み・問合せ 事前に電話で、こども家庭センター
母子保健・相談係（保健センター内）内 695へ



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 2月13日（金）・20日（金）

会 場 保健センター

問合せ こども家庭センター母子保健・相談係（保健センター内）
内 694



▲詳しくはこちら
(市公式サイト)



▲申込フォーム

児童館の子育て関連事業はこちらから

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



市内の市民活動団体などを支援するページです。掲載を希望する方は、市公式サイトの掲載基準を確認の上、地域振興課に申し込んでください。詳しくは、担当に問い合わせてください。



▲団体のひろば
(市公式サイト)

担当 地域振興課市民活動センター係 内 632

催し物

●中国連続ドラマ学習会（リスニング重視）

中国版「家売るオンナ」のセリフを通して、中国語を学びます。

日 2月 8日(日)午後 2時～4時 会 プリモホールゆとろぎ 対 中国語学習者（中～上級） 定 5人（申込順） 主 中文映画クラブ

申・問 王 おう movie@allkenkou.com

●ジュニアスキー教室&スキー競技会

初めての方でも気軽に参加できます。楽しく滑りましょう！

日 3月 14日(土)～15日(日) 会 長野県菅平高原スキー場 対 小学校4年生～高校3年生（大人同行不可）
定 ジュニアスキー教室：35人（申込順） 費 小学生20,000円、中学生・高校生21,000円（リフト代込み、レンタル代は別途） 主 羽村市スキー連盟 申 1月24日(土)午前10時から、羽村市スキー連盟ウェブサイトへ (<http://www.hamura-ski.jp>)

問 梅津 まづ hamuraski.2026@gmail.com

催し物、会員募集の内容については、各団体に問い合わせてください。

羽村市国民健康保険加入者対象

無理なく続けて、確実に結果を出す方法～着実にやせたい方の減量セミナー～

▶生活習慣病の改善・予防を目的とした講座です。運動は実践を交えながらお伝えします。

特定健診の結果をお持ちになった方は、個別相談もできます。

日 時 2月 17日(火)午後 2時～3時30分

会 場 プリモホールゆとろぎ講座室1

対 象 40～74歳で、セミナー当日に羽村市国民健康保険に加入している

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7年度の特定健康診査の結果（持っている方）、動きやすい服装・靴
※室内履きは不要です。

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

申込み・問合せ 1月15日(木)から、電話または直接、健康課（保健センター内）内 626へ

市役所への問合せ取扱時間は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。各団体の情報は市公式サイトでも紹介しています。

