



Let's Enjoy Exercise !

問合せ NPO 法人羽村市スポーツ協会 ☎ 555-1698

トレーニングルームを利用してみよう!

トレーニングルームにはジムとスタジオがあります。
 ジムには、ランニングマシン・エアロバイク・油圧マシン・ダンベルなどのトレーニング器具を設置しています。
 スタジオでは、さまざまなプログラムを行ったり、ダンスの練習などでの個人利用も可能です。
利用時間 午前9時～午後9時45分（最終受付：午後9時）
 ※個人利用券または回数券1枚につき、受付から2時間まで。
利用料金 200円（中学生90円）／市外の方…300円（中学生130円）
 ※ジムは高校生から、スタジオは中学生から利用できます。中学生が午後7時以降に利用する場合は、16歳以上の方の付き添いが必要です。
 ※プログラムの予定など詳しくは、右の二次元コードを確認ください。



▲スポーツ協会

S&Dスポーツアリーナ羽村 トレーニングルーム スタジオプログラム (4月～9月)

	午前	午後	夜間
火	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：60人 ★★☆☆☆	エアロビクス1 午前11時～正午 定員：50人 ★★☆☆☆	ステップサーキット 午後7時～8時 定員：30人 ★★☆☆☆
水	健康体操 午前10時～11時10分 定員：なし ★☆☆☆☆	ステップ1 午後2時～3時 定員：30人 ★★☆☆☆	エアロビクス1 午後7時～8時 定員：50人 ★★☆☆☆
木	ビギナーステップ&シェイプ 午前9時45分～10時45分 定員：30人 ★★☆☆☆	ステップ2 午前11時～正午 定員：25人 ★★☆☆☆	月替わりプログラム 4月：ビギナーステップ&シェイプ 定員30人★☆☆☆☆ 5月：ステップ1 定員30人★☆☆☆☆ 6月：事業開催予定※ ※詳しくは後日 7月：エアロビクス1 定員50人★☆☆☆☆ 8月：ステップサーキット 定員30人★☆☆☆☆ 9月：ステップ2 定員25人★☆☆☆☆
金	健康体操 午前10時～11時10分 定員：なし ★☆☆☆☆		
土	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：60人 ★★☆☆☆	エアロビクス2 午後2時～3時 定員：50人 ★★☆☆☆	
日	健康体操 午前10時～11時10分 定員：なし ★☆☆☆☆	エアロビクス3 午後2時～3時 定員：50人 ★★☆☆☆	

★の数は、運動の強度を表しています。
 ※定員の記載があるプログラムは、いずれも当日先着順です。
 健康体操…最大30分間の有酸素運動（ウォーキングなど）後、肩こり・腰痛予防体操、ストレッチなど
 エアロビクス…リズムに合わせてさまざまな動きを行います。全身をバランスよく動かします。
 ステップ…ステップ台を使ってさまざまな動きを行います。ステップ&シェイプは、ステップとコンディショニング（自重の筋力トレーニングなど）を行います。ステップサーキットは、ステップと筋力トレーニングを交互に行い、体力や筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。
 ※プログラムの受付は、レッスン開始30分前～開始時間に2階トレーニングルームへ

助成

障害のある方のタクシー・ガソリン費用などを助成します

3月下旬に、令和7年10月～令和8年3月に利用したタクシー費用・自動車ガソリン費用の精算手続きに関するお知らせを送付します。内容を確認し、手続きしていただきたい（助成を受けるためには、事前に申請して、支給決定を受ける必要があります）。郵送での請求も可能です。
 ※令和7年4～9月分のタクシー費用・自動車ガソリン費用を請求していない方は、併せて請求することができます。
 窓口での受付
 請求期間 4月1日(水)～10日(金)【厳守】
 ※4月1日(水)～3日(金)、9日(木)～10日(金)の5日間は、午後8時まで受け付けます。
 ※4日(土)の受付は正午までです。
 ※5日(日)の窓口受付は行いません。
 ※請求期間を過ぎると助成できません。
受付会場 市役所1階多目的室
持ち物 タクシー費用またはガソリン費用の領収書、印鑑、身体障害者手帳または愛の手帳
郵送での受付
期限 4月10日(金)（当日消印有効）



▲詳しくはこちら(市公式サイト)

税金・保険料

固定資産課税明細書・納税通知書の送付台帳等の縦覧・閲覧



5月上旬に固定資産課税明細書(土地・家屋)と納税通知書を送付します。
 ※4月以降に税額などの確認を希望する方は、固定資産課税台帳の閲覧を利用してください。
令和8年度 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
 納税者が自分の固定資産とほかの固定資産の評価額を比較することができます。
期間 4月1日(水)～6月1日(月)
会場 市役所1階課税課資産係

郵送するもの ①タクシー費用またはガソリン費用の領収書 ②請求書(お知らせに同封したものを。必要事項を記入・押印)
送付先 〒205-18601(所在地記載不要) 羽村市障害福祉課障害福祉係 宛
問合せ 障害福祉課障害福祉係内173
 ※郵便料などは自己負担です。

対象 市内の土地・家屋に係る固定資産税の納税者
 持ち物
 ○本人：本人確認ができるもの(運転免許証など)
 ○代理人：委任状と代理人の本人確認ができるもの(運転免許証など)
固定資産課税台帳の閲覧
 固定資産課税台帳に記載された事項(所在地、地積・床面積、評価額など)を閲覧できます。
期間 通年
 ※令和8年度の固定資産課税台帳は、4月1日(水)から閲覧できます。
会場 市役所1階課税課資産係
対象・閲覧範囲
 ○固定資産税の納税義務者：本人が所有している固定資産
 ○借地・借家人：借地・借家対象資産
持ち物
 ○本人：本人確認ができるもの(運転免許証など)
 ○代理人：委任状と代理人の本人確認ができるもの(運転免許証など)
 ○借地・借家人：賃貸借契約書または賃貸借関係が確認できる書類、借地・借家人の本人確認ができるもの(運転免許証など)
問合せ 課税課資産係
 (内)152

 ▲市公式サイト

介護保険料 特別徴収(年金引落し)を開始します

3月中旬以降に「令和8年度介護保険料特別徴収(年金引落し)開始のお知らせ」を送付します。
対象 令和7年度の保険料を納付書や口座振替で納付していた方のうち、令和8年4月の年金から引落としになる方
 ※4・6・8月の介護保険料額は、令和7年度の保険料の所得段階を基に仮算出した介護保険料額となります。
 ※令和8年度介護保険料は7月上旬に決定通知書を送付します。
問合せ 高齢福祉介護課介護保険係(内)143

「声の広報」
月2回発行しています



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(内)337

二次元コードがついている記事は、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、そのまま申込みを進めたりすることができます。