

平成27年度

スポーツセンタートレーニングルームプログラム

利用時間 午前9時～午後9時45分
(入場は午後9時まで)

利用料

□市内在住・在勤・在学の方：大人100円、中学生50円

※中学生はプログラムの参加、スタジオ個人利用のみ可。午後7時以降は16歳以上の方の付添いが必要です。

注意事項

- 当日、個人使用券を購入または回数券を持参し、ジャージなど運動のできる服装(ジーパン等不可)に着替えて、直接トレーニングルームへお越しください。事前の予約は必要ありません。
- 室内用運動靴を持参してください。忘れた場合は入室できません。
- 各プログラムの参加、スタジオ個人利用、ジムを利用する自主トレーニングごとに個人使用券が必要です。
- ※そのほかの注意事項については、NPO法人羽村市体育協会ウェブサイトをご覧いただぐか、トレーニングルームで配布する利用案内をご覧ください。

問合せ
業務局
NPO法人羽村市体育協会事
555-11698

■トレーニングルームプログラム

	午 前	午 后	夜 間	
火曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：70人（先着順） ★★☆☆☆	エアロビクス2 午前11時～正午 定員：60人（先着順） ★★★★★	－	ステップサークル 午後7時～8時 定員：30人（先着順） ★★★★☆
水曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし ★★☆☆☆	ステップ1 午後2時～3時 定員：30人（先着順） ★★★★☆	エアロビクス1 午後7時～8時 定員：60人（先着順） ★★★★☆☆	
木曜日	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（先着順） ★★☆☆☆	ステップ2 午前11時～正午 定員：25人（先着順） ★★★★★☆	－	
金曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし ★★☆☆☆	－	－	
土曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：70人（先着順） ★★☆☆☆	エアロビクス1 午前11時～正午 定員：60人（先着順） ★★★★☆☆	エアロビクス2 午後2時～3時 定員：60人（先着順） ★★★★☆	
日曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし ★★☆☆☆	エアロビクス3 午後2時～3時 定員：60人（先着順） ★★★★★	－	

★の数は、運動の強さを表しています。★の数が多いほど体力が必要です。

※事故防止のため、プログラム開始5分以降の途中参加はできません。

※火・木・土曜日の午前のプログラムは、2本続けて参加することはできません。

国勢調査の調査員募集

あなたも登録しませんか？

5年に一度行われる国勢調査が、平成27年10月1日を調査期日として全国一斉に行われます。

地域別に明らかにする、国の最も基本的な統計調査です。対象は日本に住んでいるすべての方です。

この調査の実施に伴い、調査員を募集します。調査は市内全世帯を対象に行うため、300人ほどの調査員が必要です。皆さんのご協力を願います。

調査期間 9月上旬～10月下旬（8月下旬に説明会を行います。）

調査件数 1調査区40～70世帯（世帯数により、調査区を複数担当していただく場合があります。）

報酬 4万2000円程度（1調査区あたりの報酬額です。調査区または世帯数により異なります。）

仕事内容 調査票の戸別配布・回収、地図作成など

応募資格 市内在住の満20歳以上の健健康な方で、調査事項に関する秘密を守れる方

応募方法・問合せ 4月30日㈭までに、市役所3階総務課・市役所各連絡所・保健センター・ゆとりぎ・図書館・郷土博物館・スポーツセンター・コミュニティセンター・産業福祉センターで配布する指定用紙に必要事項を記入の上、直接総務課総務係（内333へ）からダウンロードすることができます。



▲国勢調査イメージ
キャラクター
「センサスくん」

引っ越すときのごみの出し方

引越しなどで一度に大量のごみを出すときは、事前に生活環境課生活環境係へ連絡してください。

問合せ 生活環境課生活環境係内 205



品目	素材・大きさ		分別区分	ごみの出し方
照明器具	本体	50cm未満	燃やせないごみ	市指定収集袋（黄色）
		50cm以上	粗大ごみ	自宅回収・直接持込み
	蛍光灯・蛍光管		有害ごみ	任意の容器か、透明または半透明の袋
	電球（白熱球）・点灯管		燃やせないごみ	市指定収集袋（黄色）
衣装ケース・洋服だんす・棚	50cm未満	金属製	金属	任意の容器か、透明または半透明の袋
		プラスチック製	硬質プラスチック	任意の容器か、透明または半透明の袋
		木製	燃やせるごみ	市指定収集袋（青色）
	50cm以上		粗大ごみ	自宅回収・直接持込み
カーテン・毛布・シーツ	布製・化学繊維		古着・古繊維（資源A）	ひもで束ねる
布団	50cm以上		粗大ごみ	自宅回収・直接持込み
食器	陶磁器・ガラス		燃やせないごみ	市指定収集袋（黄色）
ビデオテープ・CD・DVD	テープ本体・ディスク本体・ソフトケース		燃やせるごみ	市指定収集袋（青色）
	ハードケース		硬質プラスチック	任意の容器か、透明または半透明の袋
靴	革製・化学繊維		燃やせるごみ	市指定収集袋（青色）
おもちゃ	50cm未満	木製・軟質プラスチック製	燃やせるごみ	市指定収集袋（青色）
		硬質プラスチック製	硬質プラスチック	任意の容器か、透明または半透明の袋
		複合素材製	燃やせないごみ	市指定収集袋（黄色）
	50cm以上		粗大ごみ	自宅回収・直接持込み

特定家電製品・パソコンの出し方

テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコンの特定家電製品 6 品目とパソコンは、市では処分できません。

処分方法については、資源リサイクルマニュアル 50 ~ 53 ページの「家電リサイクル」「パソコンリサイクル」をご覧ください。

「資源収集カレンダー」の配布

広報はむら 3月 15 日号とともに、平成 27 年度の「資源収集カレンダー」を配布しました。

ごみを出す際に活用してください。

問合せ 生活環境課生活

環境係内 205

