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」

体力測定の結果をもとに、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　12月13日(土)
【65～79歳の方】午前10時～正午
【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2階会議室・第3ホール
対　象　市内在住で、令和7年4月1日現在20～79歳の方
※前回（8月23日）参加した方、運動を制限されている方は申込みできません。
定　員　各回12人（申込順）
体力測定内容
【共通項目】血圧・握力・体組成測定、長座体前屈、上体起こし
【65～79歳】開眼片足立ちなど
【20～64歳】立ち幅跳びなど
講　師　石井（いしい）博之（ひろゆき）さん・相原（あいはら）圭太（けいた）さん（理学療法士）、楠田（くすだ）美奈（みな）さん（健康運動指導士）［杏林大学保健学部］
申込み　11月4日(火)～12月3日(水)に、電話で、S&Dスポーツアリーナ羽村へ
☎555－0033
問合せ　健康課（保健センター内）内624
FAX 554－4767

入学

令和8年度 羽村市立小・中学校 新1年生保護者説明会

令和8年4月に羽村市立小・中学校に入学するお子さんの保護者を対象に、学校の様子、入学前の準備や心構えなどについての説明会を行います。

■保護者説明会日程等

学校名	日程	受付時間	開始時刻	会場	電話
羽村東小学校	2月4日(水)	午後1時45分～	午後2時	多目的室	554－5663
羽村西小学校	2月3日(火)	午後1時40分～	午後2時	体育館	554－2034
富士見小学校	1月29日(木)	午後1時25分～	午後1時45分	体育館	554－6449
栄小学校	1月29日(木)	午後1時45分～	午後2時	体育館	554－2024
松林小学校	2月20日(金)	午後1時45分～	午後2時	多目的室	554－7800
小作台小学校	2月5日(木)	午後1時40分～	午後2時	体育館	554－1431
武蔵野小学校	2月3日(火)	午後1時40分～	午後2時	体育館	555－6904
羽村第一中学校	1月17日(土)	午前10時～	午前10時30分	体育館	554－2012
羽村第二中学校	12月13日(土)	午前9時30分～	午前10時	アリーナ	554－2041
羽村第三中学校	1月17日(土)	午後1時30分～	午後2時	体育館	555－5131

「入学期日及び学校指定通知書」は、1月に発送する予定です。
※保護者説明会に出席できなかった方に、学校では随時説明を行っています。詳しくは直接、学校へ問い合わせてください。
問合せ　学校教育課学務係内358

その他

ひきこもりに関する相談

「ひきこもり」とは、社会的な参加（就学・就労・家庭外での交流など）を避け、6か月以上概ね家庭にとどまり続けている状態のことを指します。

市では、相談内容に応じて東京都と連携し、関係機関や専門機関を紹介しています。また、経済的な困窮状態にある方を対象にした相談窓口「生活自立相談窓口」でも、ひきこもりについての相談ができます。

問合せ　おおむね15～34歳の方…子ども政策課内261／おおむね35歳以上の方…生活自立相談窓口（社会福祉課庶務係）内107

▲市公式サイト

リチウムイオン電池による火災防止強化キャンペーン

環境省では、9～12月を「リチウムイオン電池による火災防止強化キャンペーン」期間、11月を「リチウムイオン電池による火災防止月間」としています。

↙リチウムイオン電池等が原因とみられるごみ収集車や処理施設での出火などの事故は、令和5年度、全国で8543件も発生しています。

リチウムイオン電池や内蔵製品の廃棄・取扱いには注意してください。

リチウムイオン電池等の廃棄方法

①リサイクルマークのあるもの
▼一般社団法人JBRCに加盟している回収協力店へ持ち込む。
※回収協力店は市内に3店舗あります。詳しくは市公式サイトを確認してください。
▼メーカーまたは購入店に回収を依頼する。

②リサイクルマークのないもの
▼メーカーまたは購入店に問い合わせる。
※①②以外のものや回収協力店等で回収できないものについては、生活環境課に問い合わせてください。

リサイクルマーク

▲リチウムイオン電池
▲ニカド電池
▲ニッケル水素電池
▲小型充電式電池の捨て方（市公式サイト）

問合せ　生活環境課内205

ご存知ですか？おくやみハンドブック、おくやみ手続きナビ

おくやみハンドブック「ご遺族の方へ」

身近な方が亡くなった後の各種手続きなどをまとめた「おくやみハンドブック（ご遺族の方へ）」を作成しています。このハンドブックは、市民課受付係でお渡しするほか、市公式サイトから確認することができます。

おくやみ手続きナビ

死亡届を出した後、遺族が市で行う必要のある手続きを分かりやすく案内する「おくやみ手続きナビ」を提供しています。簡単な質問に答えると、必要な手続きをパソコンやスマートフォンから確認できます。下の二次元コードから利用することができます。

▲市公式サイト

問合せ　市民課受付係内134

生理用品を無償で配布します

期　間　11月21日(金)～24日（月・祝）（閉庁日・休館日を除く）
配布数　生理用品1人1パック（先着250人）
配布場所・時間
○市役所1階101会議室…午前9時～午後5時（11月22日(土)は市役所1階市民相談室…午前9時～正午）
○プリモホールゆとろぎ…午前9時～午後8時
※受取方法など詳しくは、市公式サイトを確認してください。
問合せ　総務課総務係内347

▲市公式サイト

11月9日(日)～15日(土)は令和7年秋の火災予防運動

○火災予防キャンペーン
日　時　11月9日(日)午前10時～午後3時
会　場　ヒノトントンZOO
○はむら市民と産業のまつり2025
日　時　11月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時
会　場　S&Dスポーツパーク富士見
問合せ　福生消防署予防課防火査察係
☎552－0119
※火災予防運動に関する情報を福生消防署ウェブサイトに掲載しています。

▲福生消防署

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

11月上旬に、日本年金機構から対象者宛てに「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発送されます。お手元に届いたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。詳しくは、日本年金機構ウェブサイトを確認するか、最寄りの年金事務所に問い合わせてください。
※家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が控除を受けることができます。
この証明書は令和7年9月30日までに納めた国民年金保険料額を証明するものです。年末調整や確定申告で社会保険料控除を受けるには、この証明書と10月1日以降に納付した領収書が必要です。
※10月1日～12月31日に、今年初めて国民年金保険料を納めた方は、令和8年2月上旬に証明書が送付されます。
問合せ　ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004