

中央体育館開放事業

◆ウォーキング講習会



ウォーキングは、「散歩」とは違って、歩

いているペースを速めることで心拍数を上げ、体内に

ばい酸素を取り込む、いわゆる有酸素運動にすることで脂肪が燃え、生活習慣病

の予防や肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にも

つながる、気軽にできる人気の健康法です。

さわやかな春風のもと、ぜひチャレンジしてみませんか？楽しく運動をしましょう！参加には履き忘れたスポーツシューズをお忘れなく。

日時 4月17日(土)・24日(土)午前10時

集合 中央体育館測定室 場所 多摩川中央公園ほか

対象 市民 内容 血圧、体脂肪測定等(屋内)、ウォーキング(屋外) ※申込み不要、直接会場へ。 指導 体育協会トレーナー

◆小学生HIPHOPダンス

リズムにあわせて身体を動かそう、最後は決めポーズ！

日時 5月13日～7月15日の間の毎週木曜日午後4時～5時(全10回)

場所 中央体育館 対象 市内在住の小学1～3年生

定員 18人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導 インストラクター 参加費 1,000円(初回に集めます)

参加方法 受付に小学生HIPHOP参加者の旨を伝え、直接会場にお集まりください。

申込み 電子申請または往復はがきに、教室名、住所、氏名、生年月日、小学校名、学年、保護者氏名、電話番号、往復はがきの場合は返信用宛名を記入のうえ、4月28日(水)(消印有効)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ振興課へ。

注意事項 保護者の送迎が必

5月の女性悩みごと相談

～羽村市との共同事業～

自分自身の生き方に関することや家族関係、職場の人間関係のこと、夫や恋人からの暴力など、女性が抱えるさまざまな悩みごとの相談に専門の女性カウンセラーが応じます。



相談の内容については固く守られますので、安心してご相談ください。

日時・場所

【福生市】12日(水)・26日(水)午前9時～午後0時50分、市役所1階第1相談室

【羽村市】19日(水)午後1時30分～4時30分、羽村市役所東庁舎1階福祉事務所内相談室

※福生市・羽村市在住の女性の方でしたら、どちらの市へ申し込まれてもかまいません。予約制で先着3人まで(1人50分以内)。予約は、相談日の1か月前から福生市広報広聴係 ☎551・1568、羽村市市民相談係 ☎555・1111へ。

要になります。また、室内用運動靴(紐靴)、汗拭きタオル、飲料水を必ず用意ください。

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

青年学級にじのはらっぱ 参加者募集

公民館では、知的障害のある青年の学習と仲間作りのために、「障がい者青年学級」にじのはらっぱを実施しています。1年を通じ、仲間とともにいろいろな活動を楽しんでいきましょう。

活動日時 5月から翌3月までの月2回日曜日、原則として午前10時～午後3時

場所 公民館本館他 対象 義務教育を修了された知的障害のある方(ただし、特別支援学校高等部に在学中の方は除きます)で、自力または介助により公民館本館まで通える方

定員 先着30人 費用 学級運営費として年間1,000円の他、活動にか

かわる実費 申込み 4月6日(火)から公民館本館 ☎552・2118へ。 ※詳しくは公民館本館までお問い合わせください。 青年学級にじのはらっぱ ボランティア募集！ 青年学級にじのはらっぱは、知的障害を持つ青年達の学習と仲間づくりに向けて月2回活動しています。特別な知識や経験は必要ありません。ボランティア

商店街フリーマーケット

【熊川フリーマーケット】

日時 4月11日(日)午前9時～午後3時 場所 熊川元気ひろば(熊川駅徒歩2分) 問合せ 熊川商栄会会長・杉山 ☎551・1374

【福生16号フリーマーケット】

日時 4月11日(日)午前10時～午後3時 場所 フレンドシップパーク(国道16号線沿い) 問合せ 福生武蔵野商店街振興組合【担当・広川】☎551・8144(東京リサイクル運動市民の会 ☎03・3384・6666)



に興味のある方は「にじのはらっぱ」の仲間の一員として、一緒に活動してみませんか？ 【昨年度の活動例】調理活動・工作活動・合宿・館外研修など

活動日時 月2回日曜日、原則として午前10時～午後3時

場所 公民館本館(館外の活動もあり) 対象 高校生以上の方(市外の方も歓迎です) 申込み 公民館本館 ☎552・2118へ。

郷土資料室体験学習

わくわく土曜日

「春の自然観察会・どんぐり林は花盛り」

文化の森・どんぐり公園で春の樹木や野草、森に住む昆虫の観察をします。

日時 4月17日(土)午前9時30分



春の森を観察してみましょう

◆アクセス 日時 7月31日(土)午後5時～ 料金 4,800円 場所 市民会館大ホール(もくせいホール) チケット発売日 4月24日(土) ※4月29日(祝)劇団四季55ステップスも好評発売中！ 問合せ 市民会館 ☎552・1711

今年国民読書年です

平成20年6月に「国民読書年」に関する決議が衆参両院で採択されました。



じゃあ、読もう。

この決議は、読書の街づくりの広がりや、さまざまな読書に関する市民活動の活性化など、読書への国民の意識を高めるため、政治家が協力し、国をあげてあらゆる努力を重ねること、「文字・活字文化振興法」の制定から5年目の今年を新たに「国民読書年」とするこ

とが宣言されています。

この状況を踏まえ、図書館でも国民読書年にちなんだイベント、展示を行なっています。



「いちねんせいコーナー」

●国民読書年推進事業

「おすすすめ本の展示」 入園・入学する子どもたちが楽しめる本や役立つ本をたくさんそろえています！新しいスタートにぜひ図書館をご利用ください。

展示場所各図書館 ●利用者カードは お持ちですか？ 利用者カードは0歳から作ることができます。すでに持ちの方で、前回の更新から3年経過した方、新小学1年生は更新の対象となります。 ※詳しくは各図書館の窓口へどうぞ。

問合せ 各図書館へ。 【中央】☎553・3111 【わかぎり】☎552・7421 【わかたけ】☎551・0083 【武蔵野台】☎553・8881

水道事務所は閉鎖しました

福生市水道事務所は、平成20年3月末日に事務受託解消をした後も、一部の事務を行なっていましたが、平成22年3月末日をもって、すべての事務を東京都に移管し、水道事務所は閉鎖しました。なお、4月1日以降の水道に関する問合せ先は、これまでと変わらず東京都水道局になります。

水道業務に関する電話受付

▼東京都水道局多摩お客さまセンター 【水道の使用開始・中止等の連絡】 ☎0570・091・100または☎042・548・5100 【水道料金、その他のお問い合わせ】 ☎0570・091・101または☎042・548・5110 (FAX)042・548・5115



水道業務に関する窓口

▼東京都水道局あきる野サービスステーション (〒197-0804あきる野市秋川3-2-10) ※なお、水道事務所閉鎖に伴い、資源の回収もできなくなりましたので、ご了承ください。

