

健康はむら 21 の紹介コーナー

「支えあい いきいきと暮らせるまち」実現のために

重点目標 ～心の健康を保とう～

目標 1 悩みやストレスを長い時間持続させないようにしよう

- ☆悩みを聞いてくれる家族や友人を持とう
- ☆家族や親しい友人と団らんの時間を持とう
- ☆地域の人と交流を持とう
- ☆睡眠を十分取ろう
- ☆ストレス解消法を持とう



現代の多くの方はストレスを抱えています。ストレスの過剰な状態が続くと不眠や食欲低下が現れるなど、心身に影響を与えます。この様な状態になる前に、自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。

◀はむりっちゃん、友達とにぎやかにストレス解消！

平日夜間急患センター

診療時間変更

10月1日(月)から平日夜間急患センターの診療時間が変わります。

診療時間 午後7時～10時30分(受付は午後10時15分まで)

診療科目 内科・小児科

所在地 羽村市緑ヶ丘5-1-2

電話番号 555-9999

▼英会話ウィング55

中高年・初心者向けの教室です。日曜日(月3回)午前10時～正午、午後1時～3時(午後不定期)／ゆとりぎ学習室／対象35歳以上の方／授業料1500円、他500～1000円、入会金2000円／☎55-4313濱田

▼ワイワイフライデークラブ

思い立ったら吉日、一緒にワイワイ泳ぎませんか。体験有り。毎週金曜日正午～午後2時／スイミングセンター／対象18歳以上の方※初心者、中高年者歓迎。／定員若干名／月額3000円、年額10000円、保険料1500円／持ち物水着・帽子・ゴーグル・タオル／講師宮崎京子／☎557-6552若杉

▼墨水会

書道に興味のある方、一緒に練習してみませんか。

第1・3水曜日午後7時～9時／ゆとりぎ／月額1000円、入会金2000円／講師細川八重子／☎554-16640井原

▼さわやかダンス金曜会

見学自由。初心者の方歓迎。楽しく踊っています。

金曜日(月3回)午後1時15分～3時15分／産業福祉センター

／月額2000円、入会金1000円／講師木下典子／☎554-6640井原

▼英語を楽しむ会(E・E・C)

初心者のための英語学習会。絵を見ながら楽しく自然に英語が身につきます。

毎週金曜日午後3時～または午後7時／コミュニティセンターほか／対象全く英語が初めてか、それに近い方で成人の方※高齢の方も歓迎。／費用一回2000円、テキスト代1350円／☎90-6010-7146山本

▼英会話LILEY

日常の英会話を楽しんでいます。見学もできます。

毎週火曜日午後1時～3時／ゆとりぎ学習室／月額3000円、入会金1000円／講師ダイアナ・ロス／☎55-3482松川

▼羽村市柔道会

幅広い年齢層の初心者から経験者までが「日本古来の柔道」を通して、健康・技術の向上などを目的として励んでいます。

毎週火・木曜日午後7時～9時、毎週日曜日午前9時30分～正午／スポーツセンター第3ホール／対象高校生以上／年会費5000円、入会金1000円／☎554-0556関塚

▼羽村市柔道会少年柔道教室

「柔道を通して積極的でおもいやりのある子を育てよう」の合言葉で、心身ともに健全で礼儀正しい少年少女の育成にあたっています。黒帯取得を目指します。

毎週火・木曜日午後7時～8時30分、毎週日曜日午前9時30分～11時30分／スポーツセンター第3ホール／対象小・中学生／月額5000円、入会金1000円／☎554-8362鈴木

▼大正琴体験教室(中之島流)

体験随時。気軽にお越しください。※基本から説明。大正琴の用意あり。お持ちの方は持参可。

第1・3水曜日午前10時～正午／五ノ神会館／講師茂木知子(家元代行)／☎555-18412瀧島(午後6時以降)

▼ブルーウィングテニスクラブ

目に障害をお持ちの方、一緒にテニスをしませんか。

9月29日(土)、10月6日(土)・13日(土)、11月3日(土)・17日(土)午前9時～正午／東京都多摩障害者スポーツセンター／対象高校生以上で視覚障害をお持ちの方／年会費4000円、保険料1000円、入会金2000円／☎080-5463-8658榎戸(午後8時以降) ☒ canfg.cdnfg.cg7@ezweb.ne.jp

September 9

どうぶつ公園の仲間たち

やんちゃ盛り!

今年もニホンザルに新しい命が誕生しました。

5・6月に、雄3頭、雌3頭の合計6頭が生まれました。

今では、親から離れて子ども同士で遊ぶ時間が増え、やんちゃぶりを発揮しています。

日に日に成長していく様子には感動させられます。

ぜひ、皆さんもザルたちの成長を見守ってください。



問合せ 動物公園

9月の休日診療

9月16日(日)	[休日] 柳田医院 [準夜] 福生市保健センター [歯科] くさか歯科	☎ 555-1800 ☎ 552-0099 ☎ 555-7793
9月17日(月) 敬老の日	[休日] 羽村三慶病院 [準夜] 栗原医院(瑞穂町) [歯科] 高田歯科医院	☎ 570-1130 ☎ 557-0100 ☎ 555-5903
9月23日(日) 秋分の日	[休日] 堤医院 [準夜] 福生市保健センター [歯科] つしま歯科医院	☎ 554-2418 ☎ 552-0099 ☎ 579-1800
9月24日(月) 振替休日	[休日] 松原内科医院 [準夜] みずほクリニック [歯科] 中野歯科医院	☎ 554-2427 ☎ 568-0300 ☎ 554-7053
9月30日(日)	[休日] 松田医院 [準夜] 平日夜間急患センター [歯科] 野崎歯科クリニック	☎ 554-0358 ☎ 555-9999 ☎ 555-3316

「休日」「歯科」：午前9時～午後5時
「準夜」：午後5時～10時
※各医院によって受付時間が異なる場合があります。注意してください。
問合せ 保健センター

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
9	10	11	12	13	14	15
東児童館・中央児童館 こぐまひろば 日時 9月20日(木)午前11時～ 会場 東児童館・中央児童館		第38回日展文部科学大臣賞受賞記念特別展 並木恒延 うるし30年の軌跡 日時 9月19日(水)～30日(日)午前10時～午後5時 会場 ゆとろぎ展示室(ギャラリー) ●ギャラリートークと実演 ▷ 9月23日(日)午後2時～				☒ 小学生向けおはなし会 午前11時～
16	17	18	19	20	21	22
敬老の日 ☒ 郷動 [休日開館] ※動物公園は、火曜日は閉園します。	市議会決算審査特別委員会 午前10時～ ☒ [休] 館内整理日 ☒ お好み講座(民踊) 午後0時30分～	市議会決算審査特別委員会 午前10時～ ☒ スポーツの日(ポートボール) 午後3時受付	市議会決算審査特別委員会 午前10時～ ☒ お好み講座(華道) 午前10時～	☒ お好み講座(碁・将棋・俳句) 午前10時～		
23	24	25	26	27	28	29
秋分の日 市土・日開庁 動はむら動物緑日 午前9時～	振替休日 ☒ 郷動 [休日開館] ※動物公園は、火曜日は閉園します。	東あそびのポケット 午前11時～ ☒ お好み講座(民踊) 午後0時30分～	東スポーツの日(なわとび) 午後3時受付	中あそびのポケット 午前11時～	市議会本会議 午前10時～ ☒ お好み講座(碁・将棋) 午前10時～ ☒ あそびのポケット 午前11時～	小作駅東口広場 第7回はむらふるさと祭り 午後1時～
30						
市土・日開庁 小作駅東口広場 第7回はむらふるさと祭り 午後1時～						

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 市 市役所(土・日) ☎ 555-1111 | ☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584 | ☒ 中央児童館(金) ☎ 554-4552 |
| 羽村駅西口連絡所(土・日) ☎ 554-8320 | ☒ 福祉センター ☎ 554-0304 | ☒ 西児童館(火) ☎ 554-7578 |
| 三矢会館連絡所(土・日) ☎ 554-8214 | ☒ いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 | ☒ 東児童館(月) ☎ 570-7751 |
| 小作台連絡所(土・日) ☎ 554-9656 | ☒ 地域包括支援センター | ☒ 産業福祉センター(月) ☎ 570-0144 |
| 生産学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707 | 市役所内(土・日) ☎ 579-7785 | ☒ リサイクルセンター(土・日) ☎ 578-1211 |
| 図書館(月) ☎ 554-2280 | 地域包括支援センター相談連絡所 | ☒ 消費生活センター(土・日) ☎ 555-1111 |
| スポーツセンター(月) ☎ 555-0033 | いこいの里 ☎ 579-0151 | ☒ 羽村駅西口土地区画整理事務所(土・日) ☎ 570-7474 |
| スイミングセンター(月) ☎ 579-3210 | 羽村園 ☎ 555-8815 | ☒ 農産物直売所 ☎ 579-5467 |
| 弓道場(月) ☎ 555-9255 | 保健センター(土・日) ☎ 555-1111 | ☒ 動物公園(月) ☎ 579-4041 |
| 郷土博物館(月) ☎ 558-2561 | 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 | ☒ 自然休暇村 |
| 水道事務所(土・日) ☎ 554-2269 | 子ども家庭支援センター(土・日) ☎ 578-2882 | |

※()内は休館日