

平成19年度
保健衛生事業日程表
(乳幼児版・成人版)

平成19年度保健衛生事業日程表を広報はむら3月15日号と一緒に配付しました。

お子さんの予防接種や健康診査、成人の方の各種検診に活用してください。

※配付した日程表(成人版)の内容に一部誤りがありました。骨髄ドナー登録の対象者は、正しくは18歳以上54歳以下です。お詫びして訂正いたします。

健康手帳を
配付しています

健康の結果、血圧や体重、

医療の記録などが記入できる手帳を保健センターで配付しています。健康相談や医療機関で受診する際、ぜひ活用してください。

対象 30歳以上の市民の方
費用 無料

※直接保健センターへお越しください。

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 ～生活習慣病を予防しよう～

目標3 望ましい食生活を実践しよう!

☆バランスよく食べよう

☆家族や友人などと一緒に食事をとろう

☆栄養成分表示を活用しよう

自分にちょうどよい1日のカロリーを知っていますか。

1日あたりの適正カロリー(身体活動レベルがふつう※の場合)

(単位:キロカロリー) ※ふつうとは座って過ごすことが多いが、日常生活や軽いスポーツなどで合計2時間程度歩く活動レベルを目安としています。

年齢	男	女
18～29歳	2,650	2,050
30～49歳	2,650	2,000
50～69歳	2,400	1,950
70歳以上	1,850	1,550

日本人の食事摂取基準 2005年版
(厚生労働省)より



▲はむりっちゃん友人と楽しく食事する!

▼ABCクラブ

親子で外国人の先生と一緒に歌ったり、パーティーを楽しみませんか。

毎週木曜日午前10時30分～11時30分/スポーツセンター第3会議室/対象Ⅱ未就園児の親子/月額Ⅱ3000円/☎579-2280 林田(午前9時～午後5時) ☎579-4543 小作(午後5時～10時)

▼K・バレエサークル

ストレッチバレエです。体を動かして、心身共に元気になります!

毎週火曜日午前10時～11時/ゆとりぎりハールサル室/対象Ⅱ成人女性/月額Ⅱ3000円、入会金Ⅱ10000円/☎0428-3315690 貴田

▼スカウトおよび指導者募集

ボーイスカウト羽村一団の仲間になりませんか。

①ビーバースカウト:来年度6歳になる子/小学校2年生
②カプスカウト:小学校3/5年生
③ボーイスカウト:小学校6年生/中学校3年生
④各隊指導者:経験、年齢、男女問いません。子どもと遊ぶことが好きな方/☎555-2459 竹原

▼羽村SS(サッカースクール)

毎週月・木曜日午後4時/羽村東小学校/対象Ⅱ現小学校2・3年生、来年度新小学

校1年生(先着順)/☎090-2164-6615 鳴島

▼すいよう会(社交ダンス)

社交ダンスを始めた方、決心できず迷っている方、基本重視の指導で新年度の初心者(月曜クラス)をお迎えします。見学自由。初レッスンは4月2日(月)から。

月曜クラス(月4回・水曜クラス(月4回) 午後7時30分～9時30分/中央館ホール/月額Ⅱ2500円、入会金Ⅱ2500円/☎554-1635 佐々木

▼羽村市サッカー協会から
サッカーチーム募集

羽村市サッカーリーグの加盟チームを募集します。

期間Ⅱリーグ戦は5/12月/対象Ⅱ18歳以上で市内在住・在勤・在学の方が半数以上(30人登録可)で構成されたチーム/申込みⅡ4月15日(日)まで/☎554-11342 桜沢

▼FC羽村シニア壮年サッカー選手随時募集

対象Ⅱ40歳以上(シニア)、50歳以上(スーパーシニア)のサッカー経験者/主に多摩シニアサッカーリーグで試合/※詳しくは、羽村市体育協会事務局にある募集要項をご覧ください。/☎554-1342 桜沢

▼IT勉強会参加者募集

多摩ITネットは、自営業者のIT化を支援しています。IT化を推進している技術者のレベルアップを図るために勉強会を行っています。

4月15日(日)午後1時～4時/ゆとりぎ/対象Ⅱ自営業のIT化を支援している方/定員Ⅱ5人(先着順)/費用Ⅱ1回4000円/内容Ⅱブログの活用※5月以降の内容は問い合わせてください。/☎555-1877 池田 ☎tama-i@apost.plala.or.jp、ホームページ/ <http://tama-it.net/>

▼心を癒すアートの会

油絵を描いて感性を豊かに! 第1・3水曜日午前9時～正午/ゆとりぎ創作室/対象Ⅱ成人の方/会費Ⅱ1回2000円(モデル料別途)/講師Ⅱ金丸ゆみこ/☎0428-2218920 金丸

▼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Ⅱ35歳以上の方/授業料Ⅱ15000円、他Ⅱ5000～10000円、入会金Ⅱ20000円/☎555-4313 濱田



どうぶつ公園の仲間たち
羽村サファリパーク登場！

3 月の休日診療

	[休日] 松原内科医院	☎ 554-2427
3 月 18 日(日)	[準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科] おさわ歯科クリニック	☎ 579-1500
	[休日] 滝浦医院	☎ 555-2655
3 月 21 日(水)	[準夜] 新井クリニック (瑞穂町)	☎ 557-0018
	[歯科] 加藤歯科クリニック	☎ 554-8887
	[休日] 横田クリニック	☎ 554-8580
3 月 25 日(日)	[準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科] 金子デンタルクリニック	☎ 554-1503

[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

ほんとに、ほんとにライオンだあ～近すぎちゃってどうしよう！

ご心配ありません。生きているみたいですが、これははく製です。八王子市の大熊剥製からお借りしているもので、期間限定で特別展示しています。

写真の 2 頭と大阪万博で展示されていたライオンや雌のライオンも展示しています。

はく製だからこそ、間近でその大きさや細かい部分まで見ることが出来ます。ぜひ一度ご覧ください。



問合せ 動物公園

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
資源リサイクルマニュアル説明会 ■ 3 月 16 日(金) 会場 加美会館 ■ 3 月 20 日(火) 会場 小作台西会館 ■ 3 月 22 日(木) 会場 コミュニティセンター 時 間 午後 7 時～ (2 時間程度) 問合せ 生活環境課生活環境係				15 ☒ [休] 館内整理日 ☒ お好み講座 (華道) 午前 10 時～ ☒ こぐまひろば 午前 11 時～	16 ☒ お好み講座 (碁・将棋・俳句) 午前 10 時～ ☒ あそびのポケット 午前 11 時～	市土・日開庁 17 ☒ 小学生向け おはなし会 午前 10 時 30 分～ ☒ 子ども放送局 午前 11 時～ ☒ ゆとろぎ映画 劇場 午後 7 時～
市土・日開庁 18 ☒ 本のリサイクル 午前 10 時～ ☒ ネイチャー ゲーム 午後 1 時～	19 市議会本会議 午前 10 時～	20 東 おしゃべり場 午前 10 時～ ☒ お好み講座 (民謡) 午後 0 時 30 分～	春分の日 21 動 ポニーライド 午前 10 時～	22	23 ☒ お好み講座 (碁・将棋) 午前 10 時～ 市 献血 午前 10 時～ 午後 1 時 15 分～	市土・日開庁 24 ☒ 子ども放送局 午前 11 時～
市土・日開庁 25	26 ☒ [休] 臨時休館日	27 ☒ お好み講座 (民謡) 午後 0 時 30 分～	28	29	30	市土・日開庁 31

- | | | |
|--|--|--|
| 市 市役所 (土・日) ☎ 555-1111
羽村駅西口連絡所 (土・日) ☎ 554-8320
三矢会館連絡所 (土・日) ☎ 554-8214
小作台連絡所 (土・日) ☎ 554-9656
生涯学習センターゆとろぎ (月) ☎ 570-0707
図書館 (月) ☎ 554-2280
スポーツセンター (月) ☎ 555-0033
スイミングセンター (月) ☎ 579-3210
弓道場 (月) ☎ 555-9255
郷土博物館 (月) ☎ 558-2561
水道事務所 (土・日) ☎ 554-2269 | ☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584
☒ 福祉センター ☎ 554-0304
☒ いこいの里 (月の最終日曜日) ☎ 578-0678
☒ 地域包括支援センター
市役所内 (土・日) ☎ 579-7785
地域包括支援センター相談連絡所
いこいの里 ☎ 579-0151
羽村園 ☎ 555-8815
☒ 保健センター (土・日) ☎ 555-1111
☒ 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
☒ 子ども家庭支援センター (土・日) ☎ 578-2882 | ☒ 中央児童館 (金) ☎ 554-4552
☒ 西児童館 (火) ☎ 554-7578
☒ 東児童館 (月) ☎ 570-7751
☒ 産業福祉センター (月) ☎ 579-6425
☒ リサイクルセンター (土・日) ☎ 578-1211
☒ 消費生活センター (土・日) ☎ 555-1111
☒ 農産物直売所 ☎ 579-5467
☒ 動物公園 (月) ☎ 579-4041
☒ 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017 |
|--|--|--|

※ () 内は休館日