

官公署から



■2月18日(日)

「東京マラソン2007」開催

◇交通規制にご協力ください◇

大会当日、午前6時30分から午後4時40分まで、レースのため都内で長時間の交通規制が行われます。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 東京マラソン事務局 ☎ 03-5320-17483

◇東京大マラソン祭り◇

日比谷公園、有明フィニッシュ会場などの拠点会場や、マラソンコース沿道などで、ランナーを応援しながらバラエティあふれるイベントをお楽しみください。

問合せ 東京都東京大マラソン祭り担当 ☎ 03-5388-2197

■第176回東京都都市計画審議会の傍聴

日時 3月16日(金)午後1時30分～

会場 都庁第一本庁舎特別会議室A

定員 15人(申込多数の場合は3月6日(火)公開抽選)

申込み・問合せ 2月28日(水)(消印有効)までに、住所・氏名・電話番号

を記入し、往復はがきで〒163-8001(住所記載不要) 東京都市整備局都市計画課へ ☎ 03-5388-3225

※申込みは一人一通。

※傍聴者として決定した方には、決定通知を送付します。

■西多摩三師会市民公開講座

「脳を元気にする生き方」

～認知症は防げます～

日時 2月17日(土)午後2時～4時

会場 羽村市コミュニティセンター

※直接会場へお越しください。

講師 高田明和さん(浜松医科大学名誉教授、NHK「健康ライフ」「ラジオ深夜便」などで活躍中)

主催 西多摩三師会

問合せ 真鍋クリニック ☎ 554-6511



絵「アヒルの親子」

羽村第三中学校E組生徒
製作カレンダーから



中央児童館(金) ☎554-4552
西児童館(火) ☎554-7578
東児童館(月) ☎570-7751
ゆとりぎ(月) ☎570-0707
※()内は休館日
※2月12日(月)は開館します。

ムコーナーなど、盛りだくさんです。
日時 2月17日(土)
午前10時～午後3時
チケット販売 2月2日(金)～14日(水)1組100円(限定200組)
※東児童館と中央児童館でも10組ずつ販売

中央児童館

手作り教室「チョイマドレをろうろ」

日程 2月11日(日)

一部 午前10時～11時30分

対象 市内在住の2歳から就学前までのお子さんとその保護者

定員 15組(先着順)

二部 午後1時30分～3時

対象 市内在住の小学生以上

定員 20人(先着順)

持ち物 上履き(スリッパ)・エプロン・三角巾・手拭タオル・飲み物(お茶)・材料費100円

申込み 2月3日(土)から8日(木)までの午前9時から午後5時までに本人が電話または直接中央児童館へ

西児童館

子ども祭り「おもしろワールド」

食べものや、マジックショー、ゲーム

東児童館

手作りおもちゃ教室「鳴り独楽」

日時 2月10日(土)①午前10時～②午後1時～

対象 小学校低学年

参加費 無料

講師 ボランティア「ねじまわし」

ゆとりぎ

子ども映画会

親子でお楽しみください。

日時 2月11日(日)午前10時～11時30分

会場 小ホール

上映作品 ハチ公物語／いたずら子リスとドナルド・ダック／王子様はブタの番人／たつちゃん・ももちゃんのふしぎなたいけん 他(都合により変更あり)

運営 羽村映画クラブ

連載

認知症を予防する

第5回…料理のすすめ



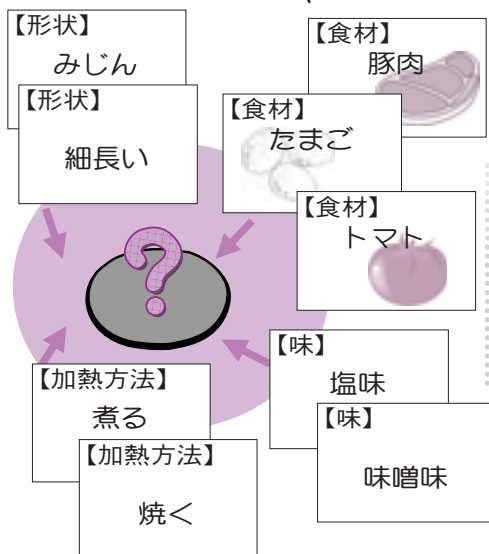
楽しく、頭を使って料理を！

認知症予防に効果的な行動、今回は「料理」を紹介します。料理をつくること、また新しい料理を考えることは、とても頭を使います。どのような材料で、どのような作業で、どのような食べ物を完成させるかを考える作業には、知識と経験を生かすこと（エピソード記憶）、手順を考えて効率よく調理すること（計画力・注意分割機能）が必要です。これら一連の作業は認知症予防に効果があります。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係

アイデアカードを使って料理

料理をつくるとき、アイデアカードを使ってみましょう。アイデアカードとは、トマト・たまごといった「食材」、みじん・細長いといった「形状」、煮る・焼くといった「加熱方法」、塩味・味噌味といった「味」などの項目でいくつかの素材が書かれたカードです。それぞれの項目に分け一枚ずつカードを選び、それらを組み合わせさせて料理をつくりまわす。



プログラムに参加しましょう

4月から始まるプログラムでは、今回紹介したアイデアカードを用いた料理などを行います。複数人のグループで行いますので、人と話をしながら、楽しく意見を出し合いながら料理をすることができます。ファシリテーター（支援者）がグループをサポートします。ぜひ、参加してください。

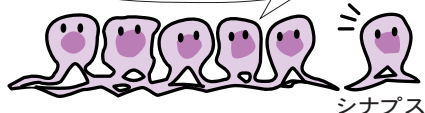
プログラム説明会

プログラムでは、どのようなことを行うのかなどについて説明します。認知症予防に興味のある方など、ぜひ参加してください。認知症予防は、早期に取り組むことが重要です。皆さんの参加をお待ちしています。

■説明会■

日時 3月5日(月)・15日(木)午後2時～3時30分
会場 コミュニティセンター3階ホール
対象 市内在住の65歳以上の方
講師 NPO法人認知症予防サポートセンター
申込み 2月1日(木)から電話で高齢福祉介護課高齢福祉係へ

次回の「連載 認知症を予防する」は、「4月から始まるプログラム」を紹介します。



シナプス

例えば、「食材」はいわし、「形状」は麺、「加熱方法」は揚げる、「味」は味噌味のカードを選んだとき、いわしをミンチにし、小麦粉を使って麺のように細長くする…といった作業を考えます。料理は、経験を生かしながら、他の食材や調味料などを使っておいしくするために試行錯誤することが、多くの知的機能を使うことにつながります。また完成を想像しながら、楽しく料理をすることができます。そして料理をするときに、てきぱきと効率よく行うことを意識することで、さらに認知症予防に効果が現れます。楽しく料理をしながら頭を使う。この活動を習慣化し、認知症予防に役立てましょう。



* 出典…東京都老人総合研究所
「認知症に強い脳を作ろう！」より

テレビはむら

■テレビはむらの放送時間■

「テレビはむら」は、多摩ケーブルネットワーク「TCN」21チャンネルで、毎週木曜日から水曜日の一週間単位で放送しています。

①午前9時～9時30分 ②午後5時～5時30分

③午後9時～9時30分

※広報広聴課が撮影した映像は、広報はむら・テレビはむら・ホームページで利用する場合があります。

※市役所広報広聴課および市役所各連絡所など市公共施設でビデオテープの貸出・交換を行っています。利用してください。

※2月4日(日)午後9時からの「テレビはむら」は、青梅マラソン放映(TCN)のため、午後11時30分からの放映となります。ご了承ください。

問合せ 広報広聴課広報係



東京都綱引連盟会長杯争奪

第21回羽村市

ふれあい綱引き大会

冬場の運動不足解消や市民同士のふれあいの場として、毎年子どもから大人まで多くの市民が参加し、1本の綱をチーム一丸となって引っ張り合う綱引き大会。

番組では、冬の寒さも忘れてしまうような、白熱した戦いをダイジェストでお送りします。

トピック

テレビはむらニュース

最近放送したテレビはむらのニュースから紹介します。

ニュース①

平成19年消防出初式

1月7日(日)

新春恒例行事の一つといえるこの消防出初式は、消防団員の士気を高め、また地域住民の防災意識の高揚などを目的に毎年行われています。消防団は、日頃から市民の生命・財産を守る使命を胸にさまざまな活動に取り組んでいます。今年一年の無事を願う意味も込められている消防出初式。

消防団の一斉放水が、羽村市の今年一年の災害をすべて水で流してくれたのではないのでしょうか。



ニュース②

平成19年成人式

1月8日(月)

晴れて成人の仲間入りをする皆さんの門出にふさわしく、青空が気持ちよく広がったこの日。今年、羽村市で新成人の対象となっている方は、平成18年12月1日現在で740人と、昨年より53人多い成人式となりました。

これからの長い人生を歩む中で、辛く厳しいとき、多くの仲間たちと一緒に大人としての第一歩を踏み出したこの日のことを思い出してください。きつとあなたのことを、多くの笑顔とどこまでも広がる青空が応援してくれるはずですよ。がんばれ新成人！



健康＋ガイド

平成 18 年度健康づくり標語

「始めよう 健康づくりは 未来の宝」

問合せ 保健センター

☎555-1111(市役所代表)

胃がん・肺がん検診

日時 2月21日(水)午前8時～

会場 保健センター

対象 40歳以上の市民の方

※会社などで受診する機会がある方はご遠慮ください。

定員 50人

※喀痰検査は、喫煙者および希望者に行います。

費用 無料

申込み 2月2日(金)午前8時30分

分



健康料理講習会

「疲れた血管にやさしい食事」

～高血圧予防～

高血圧を防ぐには、減塩だけではなく食事のポイントがたくさんあることを知っていますか。

今回は、血管をやらわかく保つことに注目した高血圧予防の食事を紹介します。

日時 2月21日(水)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

定員 30人(先着順)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・300円(材料費の一部・健康手帳(お持ちの方

※みそ汁の塩分測定希望の方は、みそ汁180mlをお持ちください。

申込み 2月2日(金)午前8時30分

赤ちゃん準備クラス (両親学級)

～お父さん お母さんになる方へ～

赤ちゃんのおふろの入れ方やおむつ交換の仕方、ミルクの作り方などを体験してみま

せんか。夫婦で気軽に参加してください。

日時 2月25日(日)①午前10時

～正午、②午後2時～4時

※申込みのときに①または②のどちらかを選んでください。

会場 保健センター

対象 主に初産の妊婦とその家族

定員 ①、②各15組

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・父親ハンドブック(母子保健バックに同封されたもの。ない方は当日差し上げます。)

内容 赤ちゃんの入浴、おむつ交換の仕方、ミルクの作り方など育児全般

申込み 電話または直接保健センターへ

受け忘れていませんか？

予防接種

麻疹や風しん、ジフテリアや破傷風の予防のため、次の方にはワクチンの追加接種が必要です。

受けていないものがあれば早めに済ませるようにしましょう。※接種期限を過ぎると有料と

なりますので注意してください。

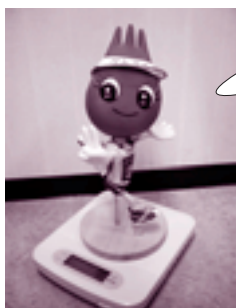
●予診票がない方は、母子健康手帳を持って保健センターへ

(注)平成18年4月からMRワクチン予防接種が追加されました。過去に麻疹、風しんをそれぞれ接種している方でも、免疫効果を高めるため入学前に追加接種が必要です(すでに麻疹や風しんにかかったことがあ

る方は、保健センターへ問い合わせてください)。

対象年齢	接種期限	予防接種名
平成19年4月に、小学校入学予定の方	平成19年3月31日	・麻疹風しん混合 (MR) (注) または ・麻疹単独ワクチン ・風しん単独ワクチン
平成19年4月に、中学校へ入学予定の方	13歳の誕生日の2日前まで	ジフテリア・破傷風二種混合 (DT)

接種場所 市内協力医療機関



はむりっちゃん体重を測る！

週1回以上
体重を測ろう！

今後、健康はむら21の目標を紹介していくよ。

×22で求められます。

適正体重は身長(m)×身長(m)

☆自分の適正体重を知ろう！

☆体重測定を習慣にしよう！

○体重を適正に保とう！

目標1

～生活習慣病を予防しよう～

重点目標

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

健康はむら21の紹介コーナー