

官公署から



■羽村市商工会 新春講演会

国際二コースのやさしい読み解き方

日時 1月11日(木)午後2時

会場 生涯学習センターゆとりぎ

講師 池上 彰さん(元NHKアナウンサー)

※入場無料。直接会場へお越しください。

※来場者多数の場合、入場をお断りする場合があります。

問合せ 羽村市商工会 ☎ 555-6211

問合 羽村市商工会 ☎ 555-6211

■都民寄席

日時 2月10日(土)午後2時

会場 生涯学習センターゆとりぎ

出演 古今亭菊朗、桂竹丸 ほか

費用 無料

申込み・問合せ 1月10日(水)(当日消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・電話番号・希望日(2月10日)・希望会場(羽村市生涯学習センターゆとりぎ)・希望人数(1枚2人まで)を記入し、〒160-0023新宿区西新宿6-12-30芸能花伝舎2階(社)落語芸術協会内 都民寄席実行委員会事務局へ ☎ 03-5909-3080

※必要事項が一つでも欠けると無効です。

※応募は1人1枚。申込多数の場合抽選。

※返信用はがきに住所・氏名を記入してください。

■ふるさときやらばんミュージカル「地震カミナリ火事オヤジ」

日時 2月16日(金)午後6時30分

(午後6時開場)

会場 生涯学習センターゆとりぎ

対象 中学生以上

入場料 4500円(全席指定)

主催 劇団ふるさときやらばん

特別協賛 西多摩地区消防団連絡協議会

申込み・問合せ ふるさときやらばんチケットセンター ☎ 03-5389

17761(平日午前10時〜午後6時) <http://www.furucara.com>

時) <http://www.furucara.com>

■自衛官採用案内

■募集種目 二等陸・海・空士

応募資格 18〜27歳未満の男子

受付期間 3月1日(木)まで

試験期日 1月28日(日)・2月17日(土)・3月3日(土)

■募集種目 予備自衛官補

応募資格 一般公募:18〜34歳未満／技能公募:18歳以上・保有する特技

に応じ53〜55歳未満

受付期間 1月9日(火)〜4月9日(月)

試験期日 4月14日(土)・15日(日)・16日(月)

問合せ 自衛隊福生募集案内所 ☎ 55

1-4725



中央児童館

手作りおもちゃ教室

日時 1月13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」

東児童館

手作り教室

〜みんなでおいごはんをつくろう〜

日時 1月27日(土)午前10時30分〜午後0時30分

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・エプロン・三角巾・手拭タオル・飲み物(お茶)・材料費

中央児童館(金) ☎ 554-4552
東児童館(月) ☎ 570-7751
ゆとりぎ(月) ☎ 570-0707
図書館(月) ☎ 554-2280
※()内は休館日
※1月8日(月)は開館します。

子ども映画会

親子でお楽しみください。

日時 1月14日(日)午前10時〜11時30分

会場 小ホール

上映作品 ちびまるこちゃん火の用心／ごんぎつねのおくりもの／おじいさんとてぶくろの家／鬼の子とゆきうさぎ／いじわる狐ランポーの勇気(変更の場合あり)

参加費 無料

※直接会場へお越しください。

運営 はむら16mm映像研究会

図書館

幼児向けおはなし会

日時 1月13日(土)午前10時30分

内容 「寒いのとんでけ!」「てぶくろ」など

会場 本館おはなしの部屋

80円・お米(5合)

申込み 1月16日(火)から25日(木)までの午前9時から午後4時30分までに本人が電話または直接東児童館へ

19. 1. 1

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)

第17回羽村市献血

キャンペーン

高齢化などで輸血を必要とする年代の方が増えているのに対し、少子化に伴い献血できる年代の方が減っています。新たに成人になられた方をはじめ、多くの方のご協力をお願いします。

献血手帳が献血カードに切り替わりました。携帯しやすく本人確認がスムーズにできます。

日時 1月24日(水)午前10時
午後3時30分

会場 JR羽村駅東口

対象 16歳以上の方

主催 羽村市献血推進協議会
※車での来場は、遠慮ください。

ご利用ください

立川献血ルーム

骨髄ドナー登録も行っています。

問合せ JR立川駅ビル・ル

ミネ立川店9階 ☎042-

527-11140

ノロウイルス(ウイルス性胃腸炎)を

予防しましょう

嘔吐や下痢をおこす感染性の強いノロウイルスが流行しています。

ノロウイルスは人の手を介して感染します。次の方法で予防しましょう。

予防方法1

調理をする前や食事をする前、トイレを使用した後は、せっけんと流水で30秒以上手を洗いましょう。

予防方法2

手を洗った後、タオルを共有しないで、使い捨てのペーパーなどで手を拭きましょう。

予防方法3

食物は十分(中心温度85℃以上で1分間以上)加熱し、生で食べるものは十分に洗浄しましょう。

予防方法4

嘔吐物などを処理するときはマスクと手袋を使用し、使用後のマスクと手袋は廃棄しましょう。

予防方法5

室内で嘔吐があつたら十分に換気しましょう。ノロウイルスは家族間や施設内などで集団発生しやすいウイルスです。みんなで注意して、予防方法を実践することが大切です。

食物 きれいにしましょう

室内 手 タオル

お正月から始めよう！ 骨太の1年 おいしく骨太！たっぷりカルシウム さつま芋の ごまあんがらめ

簡単に作れて、おいしく食べられる骨太メニューを紹介します。

お正月の料理に、1品付け加えてみてはいかがでしょうか。



さつま芋のごまあんがらめ

1人分栄養価

- エネルギー 137Kcal ■
- カルシウム 65 mg ■

■ 材 料 (6人分) ■

- さつま芋(皮つき) … 300 g (Mサイズ約1本)
- 砂糖 … 9 g (大さじ1)
- 牛乳 … 45 g (大さじ3)
- ④ ゆであずき缶 … 70 g (1缶210 g 1/3缶)
- 黒すりごま … 18 g (大さじ2)
- ごま油 … 6 g (小さじ1と1/2)

■ 作り方 ■

1. さつま芋を皮付きで1cmのさいの目に切り、水にさらす。水気をきって皿に並べ、砂糖、牛乳をふり、ラップを軽くかけて電子レンジ(500W)で4～5分加熱し粗熱をとる。
2. ④を混ぜて1のさつま芋を混ぜるだけで完成です！

おいしくて簡単！
ぜひ、
お試しください。

骨太には「たっぷりカルシウム」と「適度な運動」を心がけましょう！

※保健センターで行った健康料理講習会のレシピが市ホームページでご覧いただけます。

→ <http://www.city.hamura.tokyo.jp/kenkou/dukuri/ryouri.html>



はむりっちゃん

1月の相談日

相 談 名	相 談 日	時 間	会 場 ・ 電 話
交通事故相談 (実施日の1週間 前からの予約制)	10 日 (水)	午後 1 時 30 分 ～ 4 時 30 分	市民相談室 (市役所内) 555-1111
税 務 相 談 (予約が必要です)	9 日 (火)		
住宅なんでも相談	17 日 (水)		
行政・人権 身の上相談	18 日 (木)		
法 律 相 談 (実施日の 1 か月 前からの予約制)	1 月 11 日 (水) 19 日 (木) 27 日 (金) 2 月 1 日 (水) 9 日 (木) 24 日 (金)	午後 2 時～ 5 時 (土曜日は午前 10 時～午後 1 時)	
女性悩みごと相談 (実施日の 1 か月 前からの予約制) ※羽村市・福生市の どちらでも相談で きます	＜羽村市＞ 17日(水)・31日(水)	午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分	福祉事務所相談室 555-1111 ※予約は市民相談係へ
	＜福生市＞ 10日(水)・24日(水)	午前 9 時～ 午後 0 時 50 分	福生市役所市民相談室 551-1511
健康栄養相談	11日(木)・25日(木)	午後 1 時 30 分～ 3 時	保 健 セ ン タ ー 555-1111
育 児 相 談	18 日 (木)	午前 10 時～ 11 時	
健康・体力相談	5 日 (金)	午前10時～11時30分	スポーツセンター 555-0033
外国籍市民相談 (英・ス・韓・タガ) (予約が必要です)	12日(金)・26日(金)	午後 1 時～ 4 時	羽村ふれあい地域 づくり公社 579-2211
特別金融相談 (事前にご連絡ください)	16 日 (火)	午後 2 時～ 4 時	羽村市商工会館相談室 555-6211
消費生活相談	月 ～ 金 曜 日	午前 9 時～正午 午後 1 時～ 4 時	消費生活センター 555-1111
教育相談 (予約が必要です)	月 ～ 金 曜 日 (土・日曜日 も初回予約可)	午前 9 時～午後 6 時 (土・日曜日は 予約相談のみ)	教 育 相 談 室 554-1223
高齢者生活相談	月 ～ 土 曜 日 (羽村市地域包括 支援センターは 月～金曜日)	午 前 9 時 ～ 午 後 7 時 土曜日は午後 5 時まで (羽村市地域包括支援セン ターは午後 5 時まで) ＊電話は 24 時間対応	羽村市地域包括支援センター (羽村市役所内)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
介 護 相 談			
母子・婦人 生活相談	月 ～ 金 曜 日	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時	子育て支援課内 555-1111
子 育 て 相 談	月 ～ 金 曜 日 (総合相談)	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時	子ども家庭支援センター 578-2882
	月 ～ 金 曜 日	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時	東 保 育 園 554-2154
			西 保 育 園 554-4507
			しらうめ保育園 555-1019
			さくら保育園 554-2046
			各私立保育園
			火・木・ 土曜日
	月・水・ 金曜日	午前 9 時～正午	西 児 童 館 554-7578
火・木・ 日曜日	午前 9 時～正午	東 児 童 館 570-7751	
ふれあい相談	木・金曜日	午前 10 時～ 午後 4 時	福 祉 セ ン タ ー 554-0304 フリーダイヤル 0120-294-992
障 害 者 生 活 支 援 相 談	月 ～ 金 曜 日	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	福祉センター内障害 者生活支援センター 555-1210
	ピアカウンセリング 27 日 (土)	午後 2 時～ 4 時	

税金などの納期

■平成18年度

市・都民税(第4期)

国民健康保険税・介護保険料(第5期)

→1月31日(水)

問合せ 納税課納税係

納税は便利な口座振替で!

人口と世帯

■人口と世帯(平成18年12月1日現在)

男 29,369人(34)

女 28,135人(22)

計 57,504人(56)

*うち外国人登録 1,777人

世帯数 24,192世帯(30)

()は前月比

■11月中の異動人口

出生 36人/死亡 34人

転入 327人/転出 273人

問合せ 市民課受付係

羽村駅西口土地区画整理事業 個別説明事務所 開所日

■開所日

毎週月～金曜日、第1・3・5土曜日

※1月5日(金)からの開所となります。

※6日(土)・8日(月)は開所します。

■開所時間(正午～午後1時を除く)

月・水・金・土曜日

→午前9時～午後5時

火・木曜日

→午前9時～午後8時

問合せ 区画整理課区画整理係

水道の漏水などの問合せ

水道事務所または鈴木土建㈱までお
願いします。

水道事務所 ☎554-2269

鈴木土建㈱ ☎554-2414

シルバー人材センター 入会説明会

1月15日(月)午後1時～2時

*シルバー人材センター(羽東2-3-1)
へ直接お越しください。

問合せ シルバー人材センター

☎554-5131

認知症を予防する

第4回… パソコンの すすめ



「連載 認知症を予防する」第3回で紹介した「ウォーキング」は、体を動かす活動です。今回は、頭を動かす活動「パソコン」を紹介します。

パソコンを利用して、頭を使うことで脳の働きを活発にさせます。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係

脳の3つの機能を集中的に鍛える

認知症になる前から低下し始める脳の機能は、計画力・エピソード記憶・注意分割機能の3つ。これらを鍛えることが、認知症予防に効果的と考えられています。パソコンを使った活動では、この機能を集中的に鍛えることができます。

- * 計画力…新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力
- * エピソード記憶…自分の体験を記憶して思い出す機能
- * 注意分割機能…2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能



ミニコミ誌を作ってみましょう

では、パソコンでどのようなことをしたら効果が期待できるのでしょうか。おすすめは、ミニコミ誌の作成です。ミニコミ誌とは、個人が作る小雑誌。自分が興味を持っているテーマについてまとめたり調べたりしたあと、パソコンを使って雑誌としてまとめていきます。自分が日ごろ考えていることや興味のあることを雑誌という形にするため、普段の生活の中でのいきがいくくりにもつながります。

そして、ミニコミ誌作成を通して、3つの脳の機能を次のように鍛えることができます。

- 「計画力」を鍛える
ミニコミ誌を作成するとき、まずテーマをどういったものにするか考えます。そして、そのミニコミ誌を完成させるために、どういった手順で進めていくのがよいか考えます。頭を使って行動することで計画力が鍛えられます。
- 「エピソード記憶」を鍛える
ミニコミ誌の作成段階に入ったら、過去の体験や知識を活用して進めます。複数の人で話し合いながら目標を実現させていくことで、さらにエピソード記憶が鍛えられます。
- 「注意分割機能」を鍛える
情報をまとめることと、パソコン技術を習得することを同時に行います。計画力と記憶力も同時に鍛えることができます。

プログラムではファシリテーターが手伝い

来年度からスタートする認知症予防プログラムでは、グループでミニコミ誌を作成します。作成に必要なパソコン技術や情報収集の方法などは、ファシリテーター（支援者）が情報提供します。

次回の「連載 認知症を予防する」は、「料理のすすめ」を紹介します。



シナプス