#### お知らせ

#### 社 褔 祉 協 議 会 1 5

### ふれあい 福祉まつり

楽しいイベントが盛りだくさんです。 ティア体験コーナー、小物販売など、 ※駐車場に限りがあります。 模擬店をはじめ、 10月22日间午前10時~午後3時 福祉センター 舞台発表、ボラン 車での 来

問合せ 社会福祉協議会☎554 り実行委員会 平成18年度ふれあい福祉 まつ

## 3 0 4 (朗読)講習会(初級者向け)

声、音声表現、朗読など)について学びます。 曜日 視覚に障害のある方などへの音訳の技法(発 (全5回)午後7時~9時 11月14日~12月12日の毎週火

会 福祉センター

対 市内在住・在勤の方

参加費 3 0 0 円 20人 (先着順)

村野みすずさん

申込み・問合せ **5**554-0304 祉協議会へ(土・日曜日、 日金までに電話または直接社会福 10月4日/水から11月 祝日を除く)

> ※駐車場に限りがありますので、車で 来場はなるべくご遠慮ください。

> > 問

### レッシュマノド 西 一多摩から

# ■オープン5周年記念イベント

# ■回数券の割引販売

11回分のお得な回数券が20%引きです。 10月3日火~15日田

期

# 金(1回3時間)

場はなるべくご遠慮ください。

○青梅市・福生市・羽村市・瑞穂町在住の方 ○それ以外の方 大人6400円 (通 常8000円)、 子ども2000円 (通常2500円) 大人4000円(通常5000円)、 (通常4000円 子ども3200円

## 記念抽選会

はお楽しみ。 ハズレくじなしです。 何が当たるか

問合せ 70 - 2626フレッシュランド西多摩 65 10月11日水~15日

#### 展覧会

な展覧会を行います。 近隣地元協議会の協力で、 さまざま

■書道展 10月3日火~9日月

■切り絵展 ■和紙ちぎり絵展 10月17日火~29日(1) 10月11日水~15 日(日)

日

時

10月12日水午後2時~4時

# ■臨時休館のお知らせ

講

長尾雅裕さん(都立神経

病院

金までに西

50人 (先着順) 患者、その家族、 福生市福祉センタ

時休館します。 定期点検のために、 10 月 24 日火は臨

問合せ 70 - 2626フレッシュランド西多摩 5

フレッシュランド西多摩ホームページ http://www.nishiei.or.jp/

#### 官 公 署 かい 5

## 松林小 学校美術

会 日 時~午後4時(日曜日、 …午後2時~4時、土曜日…午前10 時 10月16日月~11月2日休平日 松林小学校1階多目的室 祝日を除く)

協 主 TACネットワーク 松林小学校PTA

松林小学校☎554-7800

# |西多摩保健所講演会

パーキンソン病について~病気と治療 の最新情報~

「加傾向にあります。 パーキンソン病と診断される方は年々

合せ 70 - 2626フレッシュランド西多摩 65 定対 슾

場

#### 申込み・問合せ 多摩保健所保健対策課地域保健係 神経内科医長 **5**0428-22-6141 10月6日

## ボランティアにご協力ください ■商工会青年部「多摩川清掃」

集合場所 羽村堰玉川兄弟像前 お子さんの参加も歓迎です。 終了後にはビンゴ大会もありますので、 羽村堰周辺のごみを拾います。清掃 10月29日田午前10時~11時30

申込み・問合せ ※軍手・ごみ袋・はさみ・昼食は用意します。 (担当遠藤) へ番555-6211 50人(先着順 電話で羽村市商工会

## 第3回多摩川 永田地区・羽村編 ふれあい点

日 地を歩いた後、意見交換を行います。 組みを市民の皆さんと点検します。 集合場所 多摩川永田地区での自然再生の取 10月14日出午後1時~5時 福生駅西口 現

問合せ w@aa.ktr.mlit.go.jp 查課☎503-4008⊠chousa 国土交通省京浜河川事務所

## 金専門法律相談が無料に |弁護士会のクレジット・サラ

円)が、9月1日から無料となりました。 ムページをご覧ください。 ト・サラ金専門法律相談(30分2100 二東京弁護士会で行っているクレジッ 無料相談ができるセンターは、 東京弁護士会、第一東京弁護士会、 ホー 第

# ターホームページ 三会クレジット・サラ金法律相談セン

問合せ 消費生活センター 5555http://www.bengoshisoudan.com 1 1 1 1

# 東京都行政書士会 無料街頭

お受けします。 らしの手続き・書類作成などの相談を 相続・遺言・契約・各種許認可など、暮

時 市役所1階ロビー 10月20日逾午前10時~午後4時

# |浄化槽をお使いの方へ

# 10月1日は「浄化槽の日」です

衆衛生の向上に必要な施設です。 期の機能を発揮できません。 し、適正な維持管理を行わなければ所 浄化槽は、生活環境の保全および公 しか

①保守点検(都に登録した専門業者が が行う義務を定めています。 定期的に実施する点検作業) 浄化槽法では、浄化槽を使用する方

②清掃(市町村の許可を受けた業者が 実施する浄化槽の清掃作業)

③法定検査(知事が指定した機関が実 施する①と②の状況などを客観的に 判断する検査

問合せ 東京都多摩環境事務所廃棄物 ※浄化槽の使用を廃止した場合は、 対策課浄化槽係☎528-2692 日以内に届出をお願いします。 30

#### 修 東京都訪問看護員2級養成研 (通信課程) 受講者募集

期 日(土) 間 11月10日金~平成19年3月24

対 研修修了後、就業する意思のある方 までの健康で働く意欲のある方で、 員 20人(応募者多数の場合は選考) 多摩地区在住の60歳から64歳

**申込み・問合せ** 10月19日休までに、往 3-10-3 財東京しごと財団講習担 復はがきに「研修希望」と明記し、住 〒102 −0072千代田区飯田橋 所・氏名・生年月日・年齢を記入して、 |係へ (必着) | 1 0 3 - 5 2 1 1 -



西児童館(火)

※()内は休館日

#### ゆとろぎ

## 子ども映画会

上映作品 眠れぬ森の小さなお話/マ うさん(変更する場合もあります) 明かりになったかたつむり/あいぞ 親子で楽しめる作品をそろえました。 マ?ママはどこ?/ぼくは王さま/ ゆとろぎ小ホール 10月15日田午前10時~11時30分

## 参加費 無料

運 ※直接会場へお越しください。 営 羽村映画クラブ

.4000円程度

用 テキスト代1万円・健康診断

# 幼児向けおはなし会

内 슾 日 ちゃんてをつなご」 時 10月14日出午前10時30分~ パネルシアター「みかづき 図書館おはなしのへや

# **手作りおもちゃ教室~**はがき飛行機~

日 後1時~ 時 10月14日出①午前10時~②午

対 象

参加費 講 師 ボランティア「ねじまわし」

### 西児童館

## 手作り教室

# ポケモンのカード入れをつくろう!

10月28日出午後2時~3時30分 市内在住の小学生~高校生

本人が電話または直接西児童館へ 午前9時から午後4時30分時までに 10月2日月から9日月までの 10人 (先着順)

※申し込みを取り消す場合は、10月25 日水午後4時30分までに西児童館

4

#### ■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。



問合せ 広報広聴課広報係



#### 59

#### 羽村市市民体育祭

秋空の下で、子どもから高齢者まで多くの 市民の皆さんが参加して行われる市民体育祭。 町内会や自治会などの仲間同士が協力して 各種目に臨むこの催しは、市民の皆さんの健 康づくりや交流の場になっています。

番組では、毎年白熱した戦いが繰り広げら れる町内会・自治会対抗種目を中心に、市民体 育祭の模様をダイジェストでお伝えします。



#### コース 2

# 羽村市総合防災訓練

羽村団地自治会、東台町内会、富士見平第 と総合防災訓練が始まりました。 内会から320人が参集しました。 現場対策本部となった羽村第二中学校には 今年のテーマは「災害時の連携」。 午前9時、 発災をしらせるサイレンが鳴る 消防署や

さまざまな訓練が行われました。

警察署など多くの関係機関との連携によって



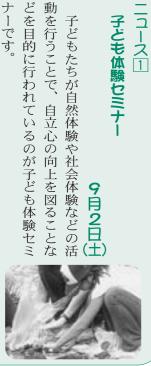
シングジャーナリストの奥山文弥さんを招き、 講師には、東京海洋大学客員教授でフィ 生命の大切さを学びました。 「釣り」を通して自然

加した子どもたちは、



「フィッシング体験」です。

今年度4回目となるのは、



テレ ビは む ら 二 ュ

ニュースから紹介します。最近放送したテレビはむらの

1

# コース 1

# 子ども体験セミナ

から救援物資が届けられました。

渋谷区、群馬県太田市、

神奈川県南足

災害時相互応援協定を結ぶ山梨県北

### 患 十ガィ

健康づくりは

問合せ 保健センター

☎555-1111(市役所代表)

定

◆胃がん検診…腹部 肺がん検診…胸部直接 トゲン撮影と喀痰検査 トゲン撮影 間 接

30 分 ~ 場 40歳以上の市 保健センタ 100人 民の方

※喀痰検査は、 希望者に行

「飴めよう

胃がん・肺がん検診 (旧午前7時 きません。

未来の宝」

日

時

10

月 29

日

申込み 用 無料 10月2日 (月) 午

①妊娠中または妊 ②胃や肺に病気がある方 がある方 娠の 可

30分から電話で保健 前 にセン 8

次に該当する方は、 受診で 能性

日 生活についてお話しします。  $\exists$ 妊 旦 午後1時15分~4時

※妊娠5か月以降の方は、 めに受けてください。 (いずれも木曜日・全3 母子手帳・筆記用 11 月2日·9日·30 市内在住の妊 保健センター 具 61

## (母親学級)

持ち物 ※直接会場へお越しくださ

詳しくは、 日号でお知らせします。

# 出産準備クラス

娠、 出 産 赤ちゃ んとの

65

歳以上(条件により

60

市が負担します。 間にインフルエンザ予防接 年1月下旬まで (予定) 以上)の方が、10月中旬 を受ける場合、 広報はむら 費用の から の 部 10 期 種 꾶

## 高齢者のインフルエン 予防接種

食事のバランス

取れていますか?

食事バランスガイドで食生活を見直しましょう

近年の食生活は、エネルギー・脂質・食塩のとり

平成17年6月に厚生労働省・農林水産省により

「食事バランスガイド」が策定されました。食事の

望ましい組み合わせやおおよその量がイラストで

わかりやすく示されているので、「何を」「どれだけ」

食べればよいかがわかるようになっています。

過ぎ、野菜不足などさまざまな問題があり、肥満や 生活習慣病が急増しています。これらを予防・改善 するには、バランスのよい食生活を心がけていくこ

とが大切です。



▲バランスのよい食生活は安定したコマのように 回っています。

コマの中で、1日分の料理・食品の例を示してい ます。また、食事のバランスが悪くなると倒れ てしまうということ、回転(運動)することに よって安定するということを表しています。

「食事バランスガイド」の活用法など、詳しくは厚 生労働省のホームページをご覧ください。

URL http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/ eiyou-syokuji.html

※お子様連れでの参加

はご遠

慮ください。