

ゆとろぎ催しもの情報

<アカデミア>

■明るい定年を迎えるための総合講座（全7回）

日 時

- 第4回 7月22日(土)午前10時～正午
- 第5回 8月5日(土)午後1時～3時

テーマ

- 第4回 知っておきたい社会保険と年金
- 第5回 いろいろな定年のすごし方

会 場 2階講座室1A

定 員 各回40人（先着順）

受講料 各回900円

申込み 電話でゆとろぎへ

<ホール>

■チャイコフスキー弦楽四重奏団

日 時 7月29日(土)午後2時～

（午後1時30分開場）

会 場 大ホール

入場料 前売2,500円、当日3,000円、

高校生以下1,000円

*ゆとろぎ・スポーツセンター窓口でチケット発売中
（毎週火～日曜日午前9時～午後5時）

*チケットぴあ、マルフジ各店、にしたまチケットサービス（☎0120-61-3737）でもチケット発売中

<ギャラリー>

■アート in はむら展VI～ゆとろぎ美術館～

日 時 8月20日(日)～9月10日(日)

午前9時～午後10時（最終日のみ午後4時まで）

会 場 ゆとろぎ全館

■第1回羽村市美術・工芸展

日 時

□ 絵画・篆刻・陶芸の部 7月26日(水)～30日(日)

□ 写真の部 8月9日(水)～13日(日)

いずれも午前10時～午後6時

会 場 1階展示室

主 催 羽村市文化協会

詳しくは図書館・スポーツセンターなどの公共施設におかれている「月刊ゆとろぎ」をご覧ください。

生涯学習センターゆとろぎ

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘1-11-5

☎ 570-0707 FAX 570-6422

✉ s703000@city.hamura.tokyo.jp

http://www.hamura-tokyo.jp/

官公署から



都立羽村養護学校夏祭り

PTA、地域の団体や教職員などによるゲームや飲食店が出店します。和太鼓、バンド、ダンスなども行います。

日 時 7月22日(土)午前11時30分～午後3時30分（雨天実施）

会 場 羽村養護学校

参加費 無料

主 催 東京都教育委員会、障都連

企画運営 羽村養護夏祭り実行委員会

問合せ 都立羽村養護学校 ☎ 554-0829

夏休み親子畜産教室

日 時 8月1日(火)・8日(日)午前10時～午後3時

会 場 (財)東京都農林水産振興財団青梅庁舎（青梅市新町6-7-1）

対 象 小学生とその保護者

定 員 20組（申込多数の場合は抽選）

内 容 家庭でできるプリン作り、場内見学

申込み・問合せ 7月21日(金)までに、往復はがきの往信の裏に希望する日・参加者全員の住所・氏名・電話番号・学年、返信の表に保護者の住所・氏名を記入し、〒198-0002 青梅市新町6-7-1 (財)東京都農林水産振興財団青梅庁舎「夏休み親子畜産教室」係へ（必着） ☎ 0428-312171

いじめホットライン電話相談員募集

学校・職場のいじめ電話相談員の募集と事前学習会を実施します。

日 程 8月4日(金)・5日(土)・6日(日)

会 場 武蔵野公会堂

申込み・問合せ 三多摩「学校・職場のいじめ」ホットライン実行委員会事務局 〒189-0022 東村山市野口町2-32-48 上野仁へ

☎ FAX 042-3392-7045

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)

受けていますか？

予防接種

お母さんからお子さんに受け継がれた病気に対する抵抗力(免疫)は、自然に下がっていきます。お子さんが感染症にかからないよう予防接種を受けましょう。

「1」注意ください！

- 他の予防接種を受けるまでの間隔に違いがあります。
- 一つの予防接種で時期をずらして複数回接種するものがあります。

● 予防接種の種類によって、接種年齢が異なります。対象年齢を過ぎてしまうと無料で接種ができません。予防接種の計画を立て、必ず期間内に受けましょう。

※接種可能な対象年齢の起算方法が変更になり、誕生日の前日は無料で接種ができなくなりました(誕生日の2日前なら可能)。不明な点は、保健センターへ問い合わせてください。

※予診票を紛失された方、転入された方は、母子健康手帳をお持ちになり、保健センターへお越しください。

予診票送付時期

- BCG、ポリオ、三種混合、麻しん風しん混合

↓ 3・4か月児健診のご案内に同封しています。

※平成18年6月2日から麻しん・風しんの予防接種が変更になりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■二種混合

↓ 小学校6年生になる4月

「ひまわり」を 「活用」ください

東京都では、24時間、電話とインターネットで医療機関を案内しています。
ぜひ、ご利用ください。

医療機関案内(24時間)

電話受付

☎ 03-52272-0303

URL <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

URL <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

URL <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

(携帯電話専用)

聴覚・言語障害者向けファックス受付

FAX 03-52285-8080

外国語による相談窓口(英語・中国語・ハンガール・タイ語・スペイン語)

☎ 03-52285-8181

(午前9時〜午後8時)



健康はむらさんになろう！ —食育って—

「食育」をご存知ですか？

食育とは、健やかな食生活を実践することができるように、「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を育むことをいいます。

皆さんは、下記の5項目を実践できていますか？さあみんなで食育チェック！

- ① 1日に1回以上、家族または友人などと一緒に食事をしている。 ⇨ はい・いいえ
■ 「食事を楽しもう」：心と体によい食事を味わって食べましょう！
- ② 朝食・昼食・夕食を欠かさず食べている。 ⇨ はい・いいえ
■ 「食事で健やかに」：健康な体は食事から！
- ③ 行事や季節ごとの食文化を取り入れている。 ⇨ はい・いいえ
■ 「食文化・地域産物」：日本の食文化や郷土料理、地域でとれた食品を取り入れましょう！
- ④ 食品に掲載されている表示を参考にしている。 ⇨ はい・いいえ
■ 「安心・安全な食事を」：食や食品の情報を上手に利用しましょう！
- ⑤ 買いすぎ、作りすぎ、食べ残しをしないようにしている。 ⇨ はい・いいえ
■ 「無駄を少なく」：食品を無駄にしないようにしましょう！

「はい」の数が…

5個 ⇨

すばらしい！今後も継続しましょう。

4～3個 ⇨

もうひといき！

2～0個 ⇨

がんばろう！食生活の見直しをしましょう。



「北島康介ボール」

おどかけください

▼第11回市民交流ひろば

「ゆとろぎの協働のあり方について考える」

ゆるとぎの「ハード」「ソフト」について、よりよい運営に向けて皆さんの意見を出し合います。

7月22日(土)午後1時30分～4時
ゆとろぎ学習室／参加費〇無
料／主催〇羽村市民プロジェクト21／☎5554-7621 関沢

▼講習会 アレルギー性鼻炎薬の薬効と副作用について (青葉泉薬局)

8月5日(土)午後3時～4時30分
／コミュニティセンター／対象〇市内在住の方／参加費〇無料／※希望する方はあらかじめ電話してください／☎579-1998 塚田

募集しています

▼玉ちゃんひろば

保育園や幼稚園に行っていないお子さん、保護者の方に保育園を開放しています。季節の行事をとり入れた遊びもしています。お気軽に遊びに来てください。

第2水曜日、第4金曜日午前9時30分～11時／玉水保育園／参加費〇無料／持ち物〇うわばき、スリッパ(保護者の方)／☎54-2003 玉水保育園

▼中国語会話サークル

北京の元中学校国語の先生(女性)と簡単な会話を楽しんでいます。また、中国語でやさしい短文をつくり、勉強しています。第2・4木曜日午後7時30分～9時／コミュニティセンター／月額〇2000円・入会金〇無料／☎554-7366 矢沢

▼チェリークラシックバレエ

一緒に楽しく踊りましょう。見学随時可！詳しくはお問い合わせください。

毎週水曜日午後3時～(初心者クラス)／スポーツセンター会議室／対象〇4歳～／☎555-6350 岡崎 ☎555-8108 鈴木

▼フェムトン(バレエボール)

一緒に楽しく練習、そして試合に出ませんか！

毎週土曜日午後7時30分～9時30分／小作台小学校／月額〇1000円／☎554-5114 小作

▼中国語☆自由会話

一緒に中国語をマスターしませんか？初めての方でも基本からゆとり覚えられます。少し中国語がわかる方は、日常会話に挑戦しましょう。

木曜日(月4回、祝日を除く)午後7時30分～9時30分／コミュニティセンター／月額〇3000円(大人)、2500円(学生)・入会金〇無料・材料費〇自己負担／☎579-2492 千野

▼羽村太極拳同好会

開設一周年につき、会員大募集。楽しい会です。お気軽にご連絡ください。

毎週木曜日午前9時30分～11時

／フレッシュランド西多摩体育館／月額〇1000円／対象〇男女問わず初心者とそれに準ずる方／☎555-2367 事務局宮川

▼社交ダンス・ステップ会員募集

渡辺定司先生による中級程度の楽しい団体レッスンです。

毎週木曜日午後7時30分～9時／産業福祉センター／月額〇2500円・入会費〇1000円／☎554-3273 坂井

▼国家試験免除 第3級アマチュア無線技士養成課程講習会

1日で簡単に3級免許を取得！受講者募集。

8月27日(日)午前9時30分～午後7時5分／スポーツセンター／受講費〇1万2750円(教材・免許申請費含む)／内容〇法規・モールス・無線工学・修了試験／主催〇財日本アマチュア無線振興協会／申込み〇8月21日(月)までに羽村ARCハムラズ秋吉へ☎555-7058(昼間)

▼水彩画グループ

絵に興味のある方を募集しています。お気軽にお電話ください。第2・4木曜日午後1時30分～3時30分／福祉センターまたはゆと

ろぎ／月額〇2500円／☎578-1448 城島(夜間のみ)

▼女声合唱団ヴォーチェアルジェンティナ

現代作曲家のアカペラ、ミサ曲から邦人作曲家の合唱曲まで幅広く歌っています。合唱の好きな方、一緒に歌ってみませんか。毎週金曜日午後／ゆとろぎ・コミュニティセンター／月額〇7000円／指導〇岸信介／※団員と歌う会を行います。8月18日(金)午後1時30分～ゆとろぎ／☎554-4974 杉浦 ☎58-4194 江尻

「団体のひろば」へ掲載を希望する団体の方は 広報広聴課へ！

市内で活動する団体・サークルの会員募集などを掲載したい場合は、活動日・活動場所・費用など必要事項と連絡先を記入した紙を、広報広聴課へ提出してください。掲載は先着順です。※広報広聴課窓口・ホームページに用紙があります。ご利用ください。この用紙以外でも受け付けます。



どうぶつ公園の仲間たち
 ベビーラッシュ!

広報はむら6月15日号で紹介したビーバーの4つ子に続いて、新しい仲間たちが続々と誕生しています。ワオキツネザル、スナネズミ、モルモット、リスザル、シマウマ、マガモにカルガモ、ニホンザル、タンチョウ、ペンギン。
 かわいい子どもたちが日に日に成長していく姿は、感動的です。ぜひ会いに来てね!



7月の休日診療

7月16日(日)	[休日] 小崎クリニック ☎ 554-0188 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] 羽村歯科医院 ☎ 570-4618
7月17日(月)	[休日] いずみクリニック ☎ 555-8018 [準夜] 丸野医院(瑞穂町) ☎ 556-5280 [歯科] 金子デンタルクリニック ☎ 554-1503
7月23日(日)	[休日] 山口内科クリニック ☎ 570-7661 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] 平三歯科医院 ☎ 554-0066
7月30日(日)	[休日] 西多摩病院 ☎ 554-0838 [準夜] 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 [歯科] 本田歯科医院 ☎ 554-5902

[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。
 ご注意ください。 問合せ 保健センター

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
市土・日開庁 9	10	11	12	13	14	市土・日開庁 15
7月29日(土)・30日(日) 第31回はむら夏まつり ▶ 午後3時～8時30分 ▶ 羽村駅東口周辺 ⇨ 詳しくは1ページを!						
市土・日開庁 16	海の日 17	18	19	20	21	市土・日開庁 22
富士見公園 少年少女球技大会 午前8時30分～	ゆ 図 ス プ 郷 [動] 祝日開館	図 [休]館内整理日 動 [休] ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～ 東 おしゃべり場 午前10時～	東 スポーツの日 (ドッジボール) 午後3時受付	図 早朝開館開始 午前9時～ (8月31日(木)まで) ☐ 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～ 西 あそびのポ ケット 午前11時～	図 子ども放送局 午前11時～
市土・日開庁 23	24	25	26	27	28	市土・日開庁 29
	☐ [休] 臨時休館日	☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～			☐ お好み講座 (碁・将棋) 午前10時～	
市土・日開庁 30	31					

- | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 市 市役所(土・日) ☎ 555-1111 | ☐ コミュニティセンター ☎ 554-8584 | 中 中央児童館(金) ☎ 554-4552 |
| 羽村駅西口連絡所(土・日) ☎ 554-8320 | 福 福祉センター ☎ 554-0304 | 西 西児童館(火) ☎ 554-7578 |
| 三矢会館連絡所(土・日) ☎ 554-8214 | い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 | 東 東児童館(月) ☎ 570-7751 |
| 小作台連絡所(土・日) ☎ 554-9656 | 介 地域包括支援センター | 産 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425 |
| 生涯学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707 | 市役所内(土・日) ☎ 579-7785 | リ 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 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 | 農 農産物直売所 ☎ 579-5467 |
| スイミングセンター(月) ☎ 579-3210 | 羽村園 ☎ 555-8815 | 動 動物公園(月) ☎ 579-4041 |
| 弓道場(月) ☎ 555-9255 | 保健センター(土・日) ☎ 555-1111 | 休 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017 |
| 郷土博物館(月) ☎ 558-2561 | 平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 | |
| 水道事務所(土・日) ☎ 554-2269 | 子 子ども家庭支援センター(土・日) ☎ 578-2882 | |

※ () 内は休館日