

トレーニングルーム 4月からの 新規レッスン・プログラム

いずれのレッスン・プログラムも、当日直接サウナ受付へお越しください。

■第2会議室

いきいき健康サークル

筋力トレーニングやストレッチで元気に体を動かします。

日時 毎週木曜日午後2時～3時

定員 20人（先着順）

参加費 1回500円

アロマヨガ

アロマの香りでリラックスし、心も体も癒します。

日時 毎週金曜日午前11時～正午

定員 20人（先着順）

参加費 1回800円

ヒップホップダンス

音楽に合わせて楽しく汗を流し、ストレスを解消します。

日時 毎週金曜日午後7時～8時

定員 20人（先着順）

参加費 1回800円

元氣アップ親子体操

お子さんと一緒に汗を流し、リフレッシュします。

日時 毎週土曜日午後2時～3時

定員 10組（先着順）

参加費 1回800円

■トレーニングルーム シェイプアップタイム

音楽に合わせてダンスや筋力トレーニングでシェイプアップします。

日時 毎週火曜日午後7時～7時45分

定員 20人（先着順）

参加費 1回300円

ウエストぎゅつとシェイプ

気になるお腹周りを、ぎゅつと引き締めます。

日時 毎週土曜日午前11時～正午

定員 20人（先着順）

参加費 1回500円

※このほか、昨年度から引き続き行っているレッスン・プログラムもあります。詳しくは、問い合わせてください。

保健センター

☎ 555-1111



胃がん・肺がん検診

日時 ①4月10日(土)②4月19日(月)

いずれも午前7時30分～

会場 保健センター

対象 40歳以上の市民

定員 ①100人②50人

費用 無料

内容

○胃がん検診：腹部間接レントゲン撮影

○肺がん検診：胸部直接レントゲン撮影と喀痰検査

※聞き取りにより、喫煙者および血痰のある方には喀痰検査を行います。

※妊娠中または妊娠している可能性のある方、胃や肺に病気があり治療中の方は受診できません。

申込み 3月16日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

健康料理講習会

冬太り解消！春野菜たっぷりスピードレシピ！体重コントロール！

春キャベツや新たまねぎなど、香りがよく、やわらかい春野菜は、スピード料理にぴったりです。

春野菜を「たっぷり」食卓に取り入れてみませんか。

日時 4月13日(火)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 30人（先着順）

参加費 300円（材料費）

持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳（お持ちの方）

※みそ汁の塩分測定を希望する方は、みそ汁180mlを持参してください。

申込み 3月17日(水)から、電話または直接保健センターへ

新型インフルエンザワクチン接種 費用助成申請はお早めに

市では、市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の方や生活保護受給者が、新型インフルエンザワクチンを接種する場合には、接種費用を全額負担します。

市内接種受託医療機関および公立福生病院、青梅市立総合病院で接種する場合は、事前に保健センターで「新型インフルエンザワクチン接種費用公費負担証明書」の発行を受けてから、医療機関で接種してください。

市外の医療機関で接種する場合は、接種後に接種済証（母子健康手帳に記録が記載されている場合は母子健康手帳）と領収書・印鑑を持参し、保健センターで助成金の申請をしてください。いずれの申請も、期限は3月31日(水)までです。早めに申請してください。

平成22年度保健衛生事業日程表 （乳幼児版・成人版）

広報はむら3月15日号と一緒に、平成22年度保健衛生事業日程表を配付しました。

お子さんの予防接種や健康診査、成人の方の各種検診など、平成22年度の検診日程などを掲載しています。ぜひ、活用してください。

お世話になりました！

平成20年10月に生まれたシロオリックスのオスが長野市茶臼山動物園に、ひと月遅れの11月に生まれたグラントシマウマのオスが広島市安佐動物公園に、それぞれ繁殖目的で旅立つこととなりました。

新しい場所では、がんばるように、ぜひ会いに行ってください。



▲シロオリックス



▲グラントシマウマ

問合せ 動物公園

■3月後半の休日診療

21日(日) 春分の日	[休日] 栄町診療所 [準夜] 福生市保健センター [歯科] つしま歯科医院	☎ 555-8233 ☎ 552-0099 ☎ 579-1800
22日(月) 振替休日	[休日] 山川医院 [準夜] みずほクリニック(瑞穂町) [歯科] 羽中歯科クリニック	☎ 554-3111 ☎ 568-0300 ☎ 554-2202
28日(日)	[休日] 羽村相互診療所 [準夜] 福生市保健センター [歯科] 羽村歯科医院	☎ 554-5420 ☎ 552-0099 ☎ 570-4618

[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もあります。

注意してください。

※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎ 03-5272-0303 (24時間対応) へ

問合せ 保健センター

■水道の漏水などの問合せ

水道事務所または、鈴木土建㈱ (☎ 554-2414) へ

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
14 (市)土・日開庁	15 ☐ [休] 臨時休館日 ☑ 入会説明会 午後1時30分～	16 市議会予算審査特別委員会(予定) 午前10時～ ☑ [休] 館内整理日 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	17 午前10時～	18 午前10時～ ☐ お好み講座 (華道) 午前10時～ ☑ あそびの ポケット 午前11時～	19 ☐ お好み講座 (碁・俳句) 午前10時～ (将棋) 午後1時～ ☑ あそびの ポケット 午前11時～	20 (市)土・日開庁 ☑ 本のリサイクル 午前10時～ ☑ 小学生向け おはなし会 午前11時～ ☑ 第12回ゆと ろぎ映画劇場 午後6時～
21 (市)土・日開庁 春分の日 ☑ 本のリサイクル 午前10時～	22 振替休日 ☑ 図・ス・ブ ☑ 郷動 [休日開館]	23 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	24	25	26 市議会本会議 午前10時～ ☐ お好み講座 (碁) 午前10時～ (将棋) 午後1時～	27 (市)土・日開庁 ☑ 第16回図書館 ミニ朗読会 午後2時～
28 (市)土・日開庁	29	30 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	31	はむら花と水のまつり 2010 前期 さくらまつり 日 時 3月26日(金)～4月11日(日) 午前10時～午後8時30分 会 場 羽村堰周辺 ●オープニングセレモニー 3月27日(土)午後2時～/玉川兄弟像前		

☐ 市役所(土)(日) 羽村駅西口連絡所(土)(日) 三矢会館連絡所(土)(日) 小作台連絡所(土)(日) 生涯学習センターゆとろぎ(月) 図書館(月) スポーツセンター(月) スイミングセンター(月) 弓道場(月) 郷土博物館(月) 水道事務所(土)(日) コミュニティセンター	☎ 555-1111 ☎ 554-8320 ☎ 554-8214 ☎ 554-9656 ☎ 570-0707 ☎ 554-2280 ☎ 555-0033 ☎ 579-3210 ☎ 555-9255 ☎ 558-2561 ☎ 554-2269 ☎ 554-8584	☐ 市民活動・ボランティアセンターはむら(月) ☎ 578-5252 ☐ 福祉センター ☎ 554-0304 ☐ 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 特別養護老人ホーム羽村園内(土)(日) ☎ 555-8815 相談連絡所いの里(月) ☎ 579-0151 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 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425	☐ 中央児童館(金) ☎ 554-4552 ☐ 西児童館(火) ☎ 554-7578 ☐ 東児童館(木) ☎ 570-7751 ☐ 富士見斎場 ☎ 555-6269 ☐ 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 ☐ 羽村駅西口土地区画整理事務所(土)(日) ☎ 570-7474 ☐ 農産物直売所 ☎ 579-5467 ☐ 動物公園(月) ☎ 579-4041 ☐ 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017 ☐ シルバー人材センター(土)(日) ☎ 554-5131
---	--	---	--

※ () 内は休館日