

スイミングセンター

☎579-3210

アクアビクス(水中エアロビクス)
9～12月

泳げなくても大丈夫。水の中で楽しく体を動かしませんか。

日時 9月3日～12月17日の毎週木曜日午後3時～3時50分

会場 プール

対象 16歳以上の方

定員 各回35人(先着順)

参加費 (1回) 市内在住・在勤の方: 400円、市外の方: 600円(保険料・入場料込み)

持ち物 水着・帽子・タオルなど

指導者 NPO法人羽村市体育協会ス

ポーツトレーナー

申込み 当日の午後2時～2時50分に、プール受付前へ

水泳教室

●小学生水泳教室

日時 9月12日～10月24日の毎週土曜日(A):午前11時～午後1時、(B):午後2時～4時(全7回)

会場 プール

対象 小学生

参加費 4500円(全7回分、入場料・保険料込み)

料・保険料込み)

クラス 初級:クロールで12・5mに挑戦/中級:クロールで25mに挑戦/上級:ほかの泳法に挑戦

●大人水泳教室

日時 9月13日～10月25日の毎週日曜日午後7時～8時50分(全7回)

会場 プール

対象 16歳以上の方

定員 40人(申込多数の場合は抽選)

参加費 6000円(全7回分、入場料・保険料込み)

クラス 初心者:水に顔のつけられない方、泳げない方/初級者:クロールなどの呼吸が不安な方、25mに挑戦したい方/中級者:クロールで25m泳げて、クロール以外の泳ぎ方を覚えたい方/上級者:4泳法をきれいに泳ぎたい方

申込み 8月16日(日)～31日(月)(必着)に、スイミングセンターまたはスポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、郵送・ファクスまたは直接スイミングセンターへ

〒205-0011羽村市五ノ神3-19-3 FAX 579-3212

第3回水中ウォーキング講習会

水の特性を活かしたさまざまな歩き方を紹介します。

日時 9月16日(水)午後1時～1時50分

会場 プール

対象 16歳以上の方

定員 30人(先着順)

参加費 市内在住・在勤の方:400円、市外の方:600円(保険料・入場料込み)

持ち物 水着・帽子・タオルなど

指導者 NPO法人羽村市体育協会ス

ポーツトレーナー

申込み 当日の正午～午後0時50分に、プール受付へ

市民活動・ボランティアセンター
はむら ☎578-5252

要約筆記啓発講座

聴覚障害の方、中途失聴・難聴の方のためのコミュニケーション方法の一つである「要約筆記」の基本的な知識を学び、聴覚障害に対する理解を深めませんか。

日時 9月2日～10月28日の毎週水曜日(9月9日(水)・23日(水)を除く)

午後1時30分～3時30分(全7回)

会場 福祉センター中会議室

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(先着順)

受講料 2500円(全7回分、テキスト代・保険代込み)

※講習会初日に徴収。

講師 東京手話通訳等派遣センター

職員

申込み 8月15日(土)～29日(土)の午前9時から午後7時まで(月曜日を除く。日曜日は午後5時まで)に、電話または直接市民活動・ボランティアセンターはむらへ

※駐車場に限りがあります。車での来場は遠慮してください。

傾聴ボランティア養成講座～傾聴のすすめ

傾聴の技能を学び、高齢者施設での話相手のボランティアや、日常でのコミュニケーションに役立てませんか。

日時 9月10日～10月8日の毎週木曜日午後1時30分～4時(全5回)

会場 福祉センター

対象 市内在住・在勤の方

定員 25人(先着順)

受講料 1000円(全5回分、資料代込み)

※講習会初日に徴収。

講師 伊藤憲彦さん(心理カウンセラー)

申込み 8月16日(日)～9月5日(土)の午前9時から午後7時まで(月曜日を除く。日曜日は午後5時まで)に、電話または直接市民活動・ボランティアセンターはむらへ

※駐車場に限りがあります。車での来場は遠慮してください。

※講習会初日に徴収。

保健センター

☎ 555-1111



健康インフォメーション

＋ 出産準備クラス (母親学級)

妊娠、出産、赤ちゃんとの生活について話します。

日時 9月3日(木)・10日(木)・24日(木)

午後1時15分～4時(全3回)

会場 保健センター

対象 市内在住の妊娠中の方

持ち物 母子健康手帳・筆記用具

※直接会場へお越しください。

※妊娠5か月以降の方は、早めに参加してください。

※お子さんを連れての参加は、遠慮してください。

※お子さんを連れての参加は、遠慮してください。

＋ 献血にご協力ください!

輸血用血液が不足しています。多くの皆様のご協力をお願いします。

日時 9月8日(火)午前10時～午後3時30分

会場 小作駅前広場 (小作駅東口)

対象 16～69歳の方(65歳以上の方は、60～64歳に献血の経験のある方)

内容は、60～64歳に献血の経験のある方

内容 200ml・400ml献血

＋ もぐもぐ教室～離乳食7か月以降講座～

離乳食をゴックンとのみ込むことが上手になったら、もぐもぐ・かみかみに進みましょう。

赤ちゃんと合った食べ物の固さや大きさ、種類の増やし方など、簡単メニューについて楽しく学ぶ教室です。

日時 9月8日(火)午前10時～11時30分

会場 保健センター

対象 平成20年11月～21年1月生

定員 15組(先着順)

内容 離乳食中期・後期のポイント

／離乳食調理デモンストラクション

／試食(保護者)／みんなで話そう

「離乳食と育児について」

申込み 8月19日(水)午前8時30分

ら、電話で保健センターへ

※対象のお子さん以外を連れての参加は、遠慮してください。

＋ フッ素イオン導入

むし歯になっていない健康な歯や治療済みの歯にフッ素イオンをしみ込ませることで、むし歯になりにくくします。お子さんのむし歯予防に役

立ててください。

日時 9月9日(水)～12日(土)・14日(月)

15日(火)午前9時30分～

受付時間 午前9時15分～10時30分

※9月12日(土)は、小学生が対象となり

混雑が予想されます。ご了承ください。

会場 保健センター

対象 受診日現在、市内在住の3歳

～小学校3年生

費用 無料

持ち物 よだれ用のタオル・洗濯バサ

ミ1個・申込用紙

※申込用紙のない方は、当日保健セン

ターで記入してください。

※事前の申込みは不要です。必ず保

護者同伴で、直接会場へお越しくだ

さい。

＋ 結核検診

結核は過去の病気ではありません。

年に一度は検診を受けましょう。

期日 9月11日(金)

会場

○小作本町会館 午前10時～正午

○神明台会館 午後1時30分～3時

30分

対象 18歳以上の市民

費用 無料

内容 レントゲン検査

※予約の必要はありません。直接会

場へお越しください。

＋ 胃がん・肺がん検診

日時 ①9月16日(水)②9月27日(日)

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 ①50人②100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。

次に該当する方は、受診できません。

①妊娠中、妊娠の可能性のある方

②胃や肺に病気があり治療中の方

申込み 8月18日(火)午前8時30分から、

電話または直接保健センターへ



健康は 我が家の自慢 我が家の宝 (平成21年度健康づくり標語)

「どうぶつ公園から“こんにちは”」

ヒヤヒヤ子育て！

5月15日号で紹介した、シロテテナガザルの「さつき」が6月7日(日)に無事に女の子を出産し、現在子育て中です。

昨年は、出産3日目で育児放棄をしたため心配しましたが、今回は大丈夫そうです。しかしその育て方がとても荒く、子どもを片手で持ってブラブラさせるので、とてもヒヤヒヤします。

新米お母さんの子育て奮闘記、この先どうなるのでしょうか…？



問合せ 動物公園

さつきと赤ちゃん▶

August

8月

■ 8月後半の休日診療

[休日]	柳田医院	☎ 555-1800
16日(日)	[準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科] 生駒歯科羽村診療所	☎ 555-3139
[休日]	羽村三慶病院	☎ 570-1130
23日(日)	[準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科] いながき歯科	☎ 555-6018
[休日]	松原内科医院	☎ 554-2427
30日(日)	[準夜] 平日夜間急患センター	☎ 555-9999
	[歯科] 井上歯科医院	☎ 554-7735

[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
<p>郷土博物館 ふれあいイベント「ミニブタにさわろう！ふれあい博物豚」</p> <p>日時 8月22日(土)・30日(日)午前10時～午後3時 会場 郷土博物館中庭 ※9月13日(日)まで、企画展「みるブタ・かうブタ・たべるブタ」を開催中</p>						<p>15 (市土・日開庁)</p> <p>市内全域 終戦記念日 黙とう 正午～(1分間)</p>
16 (市土・日開庁)	17 [休] 臨時休館日	18 [休] 館内整理日 [コ] お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	19	20 [コ] お好み講座 (華道) 午前10時～	21 [コ] お好み講座 (碁・将棋・俳句) 午前10時～	22 (市土・日開庁) 小作台図書室 おはなし会 午前11時～
23 (市土・日開庁)	24	25 [コ] お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	26 [コ] 櫻井保秋回顧展 午前10時～ (~9月6日(日))	27	28 [コ] お好み講座 (碁・将棋) 午前10時～	29 (市土・日開庁) [コ] 第10回ゆとろぎ映画劇場 午後6時～
30 (市土・日開庁) [コ] ゆとろぎ サロンコンサート 正午～	31	<p>水上公園 開園中</p> <p>日時 8月31日(日)までの午前10時～午後6時 利用料金 子ども…2時間100円、1日券200円 大人…2時間300円、1日券600円</p>				

- (市) 市役所(土) ☎ 555-1111
- 羽村駅西口連絡所(土) ☎ 554-8320
- 三矢会館連絡所(土) ☎ 554-8214
- 小作台連絡所(土) ☎ 554-9656
- (コ) 生涯学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707
- (図) 図書館(月) ☎ 554-2280
- (ス) スポーツセンター(月) ☎ 555-0033
- (フ) スイミングセンター(月) ☎ 579-3210
- (弓) 弓道場(月) ☎ 555-9255
- (郷) 郷土博物館(月) ☎ 558-2561
- (水) 水道事務所(土) ☎ 554-2269
- (コ) コミュニティセンター ☎ 554-8584

- (保) 市民活動・ボランティアセンターはむら(月) ☎ 578-5252
- (福) 福祉センター ☎ 554-0304
- (い) いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678
- (介) 地域包括支援センター 市役所内(土) ☎ 579-7785
- 地域包括支援センター相談連絡所 いこいの里(日) ☎ 579-0151
- (保) 保健センター(土) ☎ 555-1111
- (平) 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
- (子) 子ども家庭支援センター(土) ☎ 578-2882
- (産) 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425

- (中) 中央児童館(金) ☎ 554-4552
- (西) 西児童館(火) ☎ 554-7578
- (東) 東児童館(木) ☎ 570-7751
- (富) 富士見斎場 ☎ 555-6269
- (リ) リサイクルセンター(土) ☎ 578-1211
- (消) 消費生活センター(土) ☎ 555-1111
- (区) 羽村駅西口土地区画整理事務所(土) ☎ 570-7474
- (農) 農産物直売所 ☎ 579-5467
- (動) 動物公園(月) ☎ 579-4041
- (休) 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017
- (シ) シルバー人材センター(土) ☎ 554-5131

※ () 内は休館日