

健康

インフォメーション

information

保健センター

Tel.555-1111 (市役所代表)

踏み出そう 健康づくりも 一歩から

平成20年度健康づくり標語



コンシェルジュ

赤ちゃん準備クラス (両親学級)

お父さん・お母さんになる方へ

赤ちゃんのおふろの入れ方やミルクの作り方を体験してみませんか。夫婦で気軽に参加してください。

日時 2月8日(日)①午前10時～正午②午後2時～4時
※申込みの際に①または②のどちらかを選んでください。

会場 保健センター

対象 主に初産で妊娠中の方とその家族

定員 ①・②それぞれ15組
(先着順)

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・父親ハンドブック(母子保健ブックに同封されたもの。ない方は当日差し上げます。)

申込み 電話または直接保健センターへ

いきいきダイエット 講座／楽しく肥満を 予防しよう

1回目 1月23日(金)／脂肪をしばって楽しく運動!

(運動実習)

2回目 1月30日(金)／パズル感覚でメニューづくり

(講義)

3回目 2月6日(金)／ヘルシークッキング(調理実習)

4回目 3月6日(金)／まとめ、みんなでウォーキング

(運動実習)

※時間は、いずれも午前9時30分～正午。

※詳しくは、広報はむら12月15日号をご覧ください。

申込み 電話または直接保健センターへ



合「日本の風景第1位」

人(先着順)／参加費 無料／講師 広田和子(精神医療サバイバー・保健福祉コンシューマー)／※直接会場へお越しください。☎5781-2723 スマイル工房

お出かけください

募集しています

▼羽村大正琴カトレア会 無料体験

新しい大正琴の魅力について、無料体験・見学をしてみませんか。1月23日(金)午前10時～正午・30日(金)午後1時30分～3時30分／コミュニティセンター視聴覚室／☎554-5653 下田

▼チェリークラシックバレエ 2009発表会

くるみ割り人形やにぎやかなサティの踊りなど、ぜひご覧ください。1月18日(日)午後2時30分～(午後2時開場)／ゆとりぎ大ホール／入場料 無料／☎(186) 555-6350 岡崎

▼スマイルの会 精神保健福祉講演会

子どもと親離れく安心して楽しく生きるために
当日は意見交換会も行います。2月7日(土)午後3時～5時／ゆとりぎ講座室1／定員 75

▼ワイワイナイター

楽しく泳いで体を鍛えませんか。無料体験もできます。毎週火曜日午後7時～9時／スイミングセンター／定員 若干名／月額 3000円・年会費 800円・スポーツ保険(年1回) 1500円／持ち物 水着・帽子・ゴーグル／☎557-1978 中野

▼ワイワイシールクラブ

楽しく泳いで体を鍛えませんか。無料体験もできます。毎週木曜日午前9時～11時／スイミングセンター／定員 若干名／月額 3000円・年会費 1000円・スポーツ保険(年1回) 1500円／持ち物 水着・帽子・ゴーグル／☎551-8872 寺内

▼羽村市テニス連盟 テニス教室

寒い時季ですが、春に向けて体を動かしてみませんか。

▼I i y o g i

ベビーマッサージ&ベビヨガ。未就園児までのお子さんと一緒に参加できます。毎週火・金曜日午前10時～11時／コミュニティセンター・東会館／費用 べビー(4回) 2000円・一般ヨガ(1か月) 2500円／持ち物 バスタオル・タオル・飲み物／☎080-15444-6462 横井

▼ジュニア体操クラブ

跳び箱・トランポリンなどの軽体操を中心に活動しています。一緒に楽しく汗を流しませんか。毎週金曜日午後3時30分～5時(見学会 2月6日(金)・13日(金)・27日(金))／スポーツセンター／対象 小学生／定員 50人(先着順)／月額 1000円・入会金 2500円／持ち物 体育館履き／☎555-7398 鈴木

第19回羽村市 献血キャンペーン

多くの皆さんの心あたたかいご協力をお願いします。

日時 1月21日(水)午前10時～午後3時30分

会場 羽村駅東口

対象 16～69歳の方

※65歳以上の方は、60～64歳に献血の経験がある方に限ります。

※車でのお来場は遠慮してください。

■はむらんバス停の変更

献血の実施に伴い、コミュニティバスはむらん「羽村駅東口」バス停の場所が変更となります。

当日は、バス停の案内板をご覧ください。ご理解とご協力をお願いします。



健康料理講習会 「あなたの血液本当にサラサラ？」

～脂質異常症予防～ **男性大歓迎**

脂質異常症とは、高脂血症のことです。つまり、血液中の脂質 HDL (善玉) コレステロールが低く、LDL (悪玉) コレステロールと中性脂肪が多すぎる病気です。新聞やテレビなどでは情報が多すぎて、どう予防したらよいか分からないという声が聞かれます。

検査結果の見方・生活の工夫などの疑問に答えます。

日時 2月24日(火)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

定員 30人 (先着順)

費用 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)

※みそ汁の塩分測定希望者は、みそ汁180mlをお持ちください。

申込み 1月16日(金)午前8時30分から、電話で保健センターへ



▼LET'S ENJOY ENGLISH (L・E・E)

アメリカ人の先生(有資格者)と一緒に、楽しく着実に英語を身につけましょう。日本英語検定協会登録団体で英検・児童英検もチャレンジできます。

毎週火曜日①午後3時45分～②午後4時35分、毎週木曜日①午後4時～/スポーツセンター/対象①初心者②小学校・高学年(クラスは応相談) /月額4000円 / ☎579-1372-1空林

▼LET'S ENJOY YOGA&PIRATES IN ENGLISH - 英語のPIG&ピラティス -

アメリカ人のインストラクターと一緒に、楽しく・美しく健康づくりをしましょう。

毎週水曜日午前10時～11時 / スポーツセンター / 対象 成人の方 / 月額3500円 / ☎579-1372-1空林

▼親子バレエキューピット

お子さんと一緒に音楽に合わせて踊りましょう。

毎週木曜日午前10時40分～11時30分 / ゆとろぎ / 対象 2・3歳のお子さんと保護者 / 月額3000円・入会金10000円 / 持ち物 動きやすい服装・室内履き / 講師 山仁由美子 / ※朝の美容クラスも同時開講。

詳しくは問い合わせください。 / ☎554-17662 蜂須賀

▼羽村市身体障害者福祉協会

協力し合い、相互の親睦を深めながら歩んでいます。

バス旅行(年2回)・新年会 / 対象 市内在住の肢体・内部障害のある方 / 年会費1000円 / ☎555-10518 山宮(午後5時以降)

▼第25回北杜市(旧高根町)交流圏大会

姉妹都市である北杜市との新春囲碁大会に参加しませんか。 / 2月10日(火)・11日(水) / 集合10日(火)午前8時、解散11日(水)午後7時(予定) / いずれもコミュニティセンター / 大会11日(水)高根町福祉センターまたは高根農村環境改善センター / 宿泊 羽村市自然休暇村 / 定員 30人(先着順) / 費用 1万円(交通費・宿泊費・大会参加費・夕食と朝食代込み) / 申込み 1月30日(金)までに、電話で矢ヶ崎へ ☎555-13264

▼羽村市スキー連盟 ジュニアアルペンスキー教室

レベル別の練習・ジュニアレベルタイムレースなどを行います。 / 3月20日(金)・22日(日) / 出発 20日(金)午後7時30分(予定) / 長野県菅平高原スキー場 / 宿泊 ホテルやまびこ / 対象 小・中学生で自分の身の回りの世話ができる方 / 定員 40人(先着順) / 費用 1万3000円(交通費・宿泊費・昼食代・保険料込み) / 2月12日(木)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・スキー歴・レンタルスキーとスキーウェアの有無を電話またはファクスで羽村市スキー連盟中野へ ☎554-2360 FAX 555-6345

▼国家試験免除 アマチュア無線技士養成課程講習会

第4級 2日で4級免許取得! / 2月11日(水)・15日(日)午前9時20分～午後6時(法規・工学・修了試験) / スポーツセンター / 定員 54人(先着順) / 受講料 2万2750円(教材・免許申請費込み) / 申込締切日 2月4日(水)

第3級 1日で3級免許取得!

3月20日(金)午前9時30分～午後7時5分(法規・モリス・無線工学・修了試験) / スポーツセンター / 対象 4級免許をお持ちの方 / 定員 54人(先着順) / 受講料 1万2750円(教材・免許申請費込み) / 申込締切日 3月13日(金) / 主催 (財)日本アマチュア無線振興協会 / いずれも羽村ARCハムラブ秋吉へ ☎555-17058 (昼間)



1月 JANUARY

1 月の休日診療

| | | |
|-------------|----------------|------------|
| [休日] | 柳田医院 | ☎ 555-1800 |
| 1 月 18 日(日) | [準夜] 福生市保健センター | ☎ 552-0099 |
| | [歯科] 本田歯科医院 | ☎ 554-5902 |
| [休日] | 羽村三慶病院 | ☎ 570-1130 |
| 1 月 25 日(日) | [準夜] 福生市保健センター | ☎ 552-0099 |
| | [歯科] ますだ歯科医院 | ☎ 551-8686 |

[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。
 ※そのほか緊急の場合は、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

どうぶつ公園の仲間たち

ギョウっとしたい!?

今年は何年。
 動物公園に牛はいませんが、牛の仲間(ウシ科)は3種類います。ふれあいコーナーにいるヤギとヒツジ、そしてサバナ園のシロオリックスです。

昨年(2008)の10月に生まれたシロオリックスの赤ちゃんは、順調に成長しています。



▲シロオリックス

思わず「ギョウ」っとしたくなるほどかわいいです。

ぜひ、動物公園の牛の仲間たちに、会いに来てください。

問合せ 動物公園

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|---|-------------------|--|---|---|--|--|
| <div style="border: 2px dashed green; padding: 10px;"> <p>中根喜七郎氏 寄贈コレクション展Ⅲ 日 時 1 月 21 日(水)～25 日(日) 午前 10 時～午後 5 時 (最終日は午後 4 時まで) 会 場 ゆとろぎ展示室</p> </div> | | | | 15 ☒ [休] 館内整理日 ☑ (東) こぐまひろば 午前 11 時～ | 16 ☑ お好み講座 (碁・将棋・俳句) 午前 10 時～ | 17 市土・日開庁 ☑ 小学生向けおはなし会 午前 11 時～ |
| 18 市土・日開庁 ☑ 交通安全推進委員会出動式 午前 10 時 30 分～ | 19 ☑ [休] 臨時休館日 | 20 (東) おしゃべり場 午前 10 時～ ☑ お好み講座 (民踊) 午後 0 時 30 分～ | 21 羽村駅東口 第 19 回献血キャンペーン 午前 10 時～ (東) スポーツの日 (バドミントン) 午後 3 時受付 | 22 ☑ お好み講座 (華道) 午前 10 時～ (東) こぐまひろば 午前 11 時～ ☑ あそびのポケット 午前 11 時～ | 23 ☑ お好み講座 (碁・将棋) 午前 10 時～ ☑ あそびのポケット 午前 11 時～ | 24 市土・日開庁 ☑ 第 11 回羽村市地域教育シンポジウム 午後 1 時 30 分～ |
| 25 市土・日開庁 ☑ 五ノ神社文化財消防演習 午前 9 時 30 分～ | 26 | 27 (東) あそびのポケット 午前 11 時～ ☑ お好み講座 (民踊) 午後 0 時 30 分～ | 28 (東) スポーツの日 (なわとび) 午後 3 時受付 | 29 | 30 ☑ お好み講座 (碁・将棋) 午前 10 時～ | 31 市土・日開庁 |

- | | | |
|---|--|---|
| (市) 市役所 (土・日) ☎ 555-1111 羽村駅西口連絡所 (土・日) ☎ 554-8320 三矢会館連絡所 (土・日) ☎ 554-8214 小作台連絡所 (土・日) ☎ 554-9656 生産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・日) ☎ 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・日) ☎ 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 (保) 保健センター (土・日) ☎ 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・日) ☎ 578-2882 | (中) 中央児童館 (金) ☎ 554-4552 (西) 西児童館 (火) ☎ 554-7578 (東) 東児童館 (月) ☎ 570-7751 (産) 産業福祉センター (月) ☎ 579-6425 (富) 富士見斎場 ☎ 555-6269 (リ) リサイクルセンター (土・日) ☎ 578-1211 (消) 消費生活センター (土・日) ☎ 555-1111 (区) 羽村駅西口土地区画整理事務所 (土・日) ☎ 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 |
|---|--|---|

※ () 内は休館日