

■ 教室案内

■ フラダンス教室

日 時 毎週水曜日午後1時～2時

■ ヨーガ教室

日 時 毎週木曜日午後1時30分～2時30分

■ ピラティス教室

日 時 毎週金曜日午後2時～3時

参加費 (1回) 羽村市、青梅市、福生市、瑞穂町在住の方：800円、その他に在住の方：1100円

※参加費には、お風呂3時間分の利用料金を含みます。

問合せ フレッシュユランド西多摩 ☎ 570-12626

● ○ホームページもご覧ください○ ●



市民パソコン教室生徒募集

ウィンドウズビスタでもXPでもワードなどの学習がしっかりできます。ぜひ参加してください。

コース・内容

● ワード・エクセル

入門から中級程度まで。

● インターネット・電子メール

初歩から応用まで。画像挿入方法も

行います。

● デジタルカメラ

データの取り込みからアルバム作りまで行います。

● ブログ (4月開講予定)

日 時 月曜日午前10時～正午、水曜日午前10時～正午・午後1時～3時

費用 1回1000円

テキスト代 100円程度

問合せ シルバー人材センター ☎ 554-15131



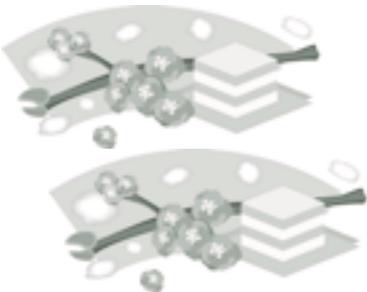
官公署から

■ 自殺防止！東京キャンペーン

東京から自殺を減らそう！

3月は自殺対策強化月間です。いのちを大切にしましょう。

問合せ 東京都福祉保健局保健政策課 ☎ 03-15320-4310



3月のテレビはむら

トピック

第26回羽村市駅伝大会

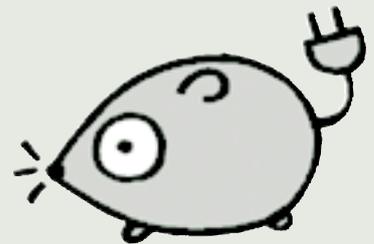
毎年、冬の寒さを吹き飛ばすような熱い戦いが繰り広げられる羽村市駅伝大会。

この駅伝大会は、冬場の健康づくりや仲間同士のふれあいの場にもなっていて、羽村の冬の一大イベントの一つとして定着しています。



番組では、白熱したレースの様をダイジェストでお送りします。

問合せ 広報広聴課広報係



■ テレビはむらの放映時間 ■

「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映しています。

- 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。

75歳以上の方へ  
一定の障害がある方は65歳以上  
 平成20年  
 4月から

# シリーズ 第3回 後期高齢者医療制度が始まります

問合せ 保険年金課高齢医療・年金係

## 後期高齢者医療制度

# 保険証

シリーズ 第3回は、後期高齢者医療制度で使用する「保険証」についてお知らせします。

被保険者の皆さんが、病気やけがで医者にかかるときは、新しい保険証(被保険者証)を提示する必要があります。新しい保険証は、1人に1枚交付されます。紛失したりしないよう、大切に保管してください。

## 保険証を送付します

3月31日までに、平成20年5月1日現在75歳以上の方および65歳以上で一定の障害があり老人保健医療証をお持ちの方に、後期高齢者医療制度の保険証を送付します。

保険証は、配達記録郵便で送付しますので、受取には受け取った方のサイ

ンか認印が必要となります。

新しい保険証(左図参照)には、住所・氏名・生年月日と一部負担金の割合(自己負担割合)「1割」または「3割」の記載がありますので確認してください。

※3月中に保険証が届かない場合は、保険年金課高齢医療・年金係へ連絡してください。

※限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証などの認定を受けている方には、保険証とは別に限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証が後期高齢者医療広域連合から送付されます。

## 新しい保険証を使う時

4月1日以降、病気やけがで医者にかかるときは、必ず後期高齢者医療制度の保険証を提示してください。

## 今までの保険証は

今までの保険証および限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証などは、4月1日以降使えなくなります。羽村市国民健康保険に加入している方は市役所保険年金課または市役所各連絡所へ返却してください。

※郵送可。郵送の場合は、〒205-18601(住所記載不要)羽村市市民部保険年金課高齢医療・年金係へ

## 5月2日以降に75歳になる方

5月2日以降に75歳になる方には、誕生日の前月中に新しい保険証を送付します。75歳の誕生日から、後期高齢者医療制度の対象となり、新しい保険証が使えるようになります。

## 保険証の有効期限

- 4月1日現在、75歳以上の方  
平成20年4月1日～平成22年7月31日
- 4月2日以降に75歳になる方  
誕生日～平成22年7月31日
- 東京都外から転入した方  
資格取得日～平成22年7月31日

※紛失などで再発行した場合の有効期限は、再発行する前の保険証と異なります。

## 出前講座を利用してください

市の職員が後期高齢者医療制度の保険料などについてわかりやすく説明する「出前講座」を行っています。

ゆとりぎ(☎570-0707)で受け付けていますので、ぜひ利用してください。参加人数など詳しくは、相談してください。

## 新しい保険証のイメージ





### 中央児童館

#### 手作りおもちゃ教室

～弓矢的を作ろう～

日時 3月8日(土)①午前10時～

②午後1時～

対象 小学校低学年

参加費 無料

講師 ボランティア「ねじまわし」

※直接会場へお越しください。

問合せ 中央児童館 ☎ 554-4552

### 西児童館

#### 手作り教室

～たかちゃんぎょうざと

じゃがもちーを作ろう～

日時 3月15日(土)午前10時30分～正午

対象 市内在住の小学生～18歳未満の方

定員 20人(先着順)

参加費 70円(材料代)

持ち物 エプロン・三角巾・手拭タオル

申込み 3月7日(金)から14日(金)までの

午前9時から午後4時30分までに、

本人が電話または直接西児童館へ

問合せ 西児童館 ☎ 554-7578

### 図書館

#### 幼児向けおはなし会

パネルシアター「くろねこかささん」

ほか楽しいおはなしをします。

みんなであてね。

日時 3月8日(土)午前11時～

※直接会場へお越しください。

#### 小学生向けおはなし会

「ペレのあたらしいふく」などの話を

します。

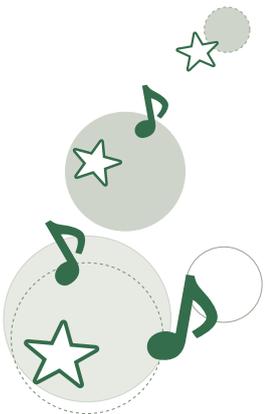
保護者の方も、ぜひ一緒に参加して

ください。

日時 3月15日(土)午前11時～

※直接会場へお越しください。

問合せ 図書館 ☎ 554-2280



### ゆとりぎ

#### 子ども映画会

日時 3月9日(日)午前10時30分～11

時30分

上映作品 くまの子ウーフ／走れメロ

ス／しっぽじまんのうさぎさん

(変更する場合があります)

参加費 無料

運営 はむら16mm映像研究会

※直接会場へお越しください。

問合せ ゆとりぎ ☎ 570-0707

## みんなみんな!! あそびに おいでよ!

今回は… 西児童館 ビデオルーム

西児童館のビデオルームには、4台のテレビでビデオやDVDを見るスペースがあるんだよ。

大きな椅子と大きな画面で、400本以上ある映画やアニメの中から好きなものを見ることが出来るんだ。大きな椅子とソファがあるから、友達みんなで見ている子もいっぱい!

見たいものを1階のカウンターに申し込むだけで誰でも見ることが出来るから、みんなであてね。



問合せ 西児童館 ☎ 554-7578

# 健康+ガイド

平成19年度健康づくり標語  
「広めよう 健康づくり みんなの輪」

問合せ 保健センター  
☎555-1111(市役所代表)

**結核検診**

日時 3月21日(金)午前10時  
～正午、午後1時30分～3時30分

会場 東会館(羽東3-11-32)

対象 18歳以上の市民の方  
費用 無料

※直接会場へお越しください。

**献血にご協力ください**

皆さんのこころ温かいご協力をお願いします。

対象年齢	4月から小学校に入学する予定の方
接種期限	3月31日(月)まで
予防接種名	麻しん風しん混合(MR)または麻しん単独ワクチン、風しん単独ワクチン

平成20年4月から、小・中学校に入学する予定の方へ  
**予防接種を忘れずに**

日時 3月24日(月)午前10時～正午、午後1時15分～3時45分

会場 市役所西側駐車場

対象 16～69歳の方(65歳以上の方は、60歳から64歳までに献血の経験がある方)

内容 200ml・400ml献血

その他

- ビタミン剤、胃薬を服用した方でも献血できます。
- 3日以内に抜歯、歯石除去など出血を伴う歯科治療を受けた方は献血できません。
- その他不明な点は、当日受付で相談してください。

### ☆健康づくり推進員 わが家のおすすめレシピ☆

市販のものにひと工夫することで、栄養・おいしさがアップする簡単レシピを紹介します!



**【塩分控えめもずくの酢の物】**  
■料理のポイント!  
にんじんは、皮むき器で薄く切った後に千切りすると、塩を振らなくても大丈夫。酸味もやわらぎ、おいしく食べられます。

- <2人分> 1人分栄養価 エネルギー 41kcal、塩分 1.4g
- 味つきもずく酢三杯酢 ..... 70g ×2個
  - きゅうり(塩少々) ..... 80g (中1本)
  - にんじん(塩少々) ..... 20g
  - きくらげ ..... 2g
  - 乾燥わかめ ..... 3.4g (戻して34g)
  - しょうが汁 ..... 適宜
  - ごま油 ..... 小さじ1

- 【作り方】**
- ①きゅうりを、斜め千切りにしてから塩を少々ふって水気をきる。
  - ②にんじんを、皮むき器で薄く切り、きゅうりと同じ長さに千切りにして、塩を少々ふる。しばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。
  - ③乾燥わかめを、水に戻して水気を絞る。きくらげを、水に戻し水気を絞って千切りにする。
  - ④①・②・③・もずく酢三杯酢・しょうが汁・ごま油をあえると、塩分控えめもずくの酢の物のできあがり!

※期限を過ぎると自己負担となります。注意してください。

対象年齢	4月から中学校に入学する予定の方
接種期限	13歳の誕生日の2日前まで
予防接種名	ジフテリアと破傷風の二種混合(DT)

### 農産物直売所に健康応援コーナーができました



食や野菜に関する情報が満載! 野菜を使った健康レシピもあります。ぜひ、立ち寄ってみてください。

