

# 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)

## 胃がん・肺がん検診

日時

① 4月5日(土)午前7時30分～

② 4月10日(木)午前8時～

会場 保健センター

対象 40歳以上の市民の方

定員 ① 100人 ② 50人

(いずれも先着順)

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

※喀痰検査は、喫煙者と血痰のある方が受診できます。

次に該当する方は、受診できません。

① 妊娠中または妊娠の可能性がある方

② 胃や肺に病気があり治療中の方

申込み 3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

※平成20年度の検診日程は、広報はむら3月15日号と一緒に配付する「保健衛生事業日程表(成人版)」に掲載しています。参考にしてください。

## 平成20年度

### 保健衛生事業日程表

#### (乳幼児版・成人版)

平成20年度保健衛生事業日程表を広報はむら3月15日号と一緒に配付します。

お子さんの予防接種や健康診査、成人の方の各種検診に活用してください。

## 気管支ぜん息の患者に対する医療費の助成が変わります

東京都では、8月から、気管支ぜん息の医療費助成対象年齢を全年齢に拡大します。

次の条件を全て満たす方は、8月から新たに対象となります。

○申請時に都内に引き続き1年以上住所を有する方

○現に気管支ぜん息にかかっている18歳以上の方

○健康保険に加入している方

○申請日以降喫煙しない方

助成内容 気管支ぜん息に関する保険適用後の自己負担分

※入院時食事療養標準負担額、吸入器購入費およびレント

ゲン費用や認定された疾病以外

の治療にかかる医療費などは

助成の対象となりません。

事前申請受付 5月1日(木)～

(新たに対象となる方が対象)

※必要書類など詳しくは、今

後の広報はむらや市ホームページ

などでお知らせしていきます。

## 食育

## 食事を楽しもう

やってみよう！おうちでもできる

### “ピクニックごはん”

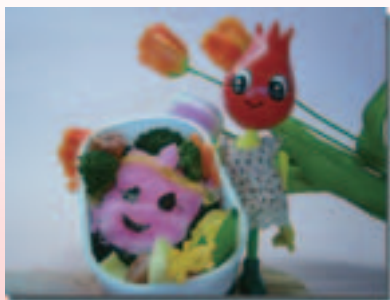
～小さいお子さんのいる家庭向き～

いつもの食卓とはちょっと違った雰囲気、ごはんを食べてみませんか。

屋外は、春の暖かい陽気を感じることができて最高！でも、準備などが大変ですよ。



▲はむりっちゃんの“お花見弁当”



▲春の“はむりっそっくり弁当”

そこで！おうちでも気軽にピクニック気分を味わえる方法をご紹介します。

準備は簡単！レジャーシートとお弁当箱を用意し、お皿の代わりに料理をお弁当箱へ詰めるだけ。

いつもと違う部屋の一角やベランダ、庭にレジャーシートを敷けば、ほ～ら、気分はピクニック！楽しい空間のでき上がり！食が進みます。

ちょっとお花を飾れば、気分は優雅なフルコース!!

テレビは消して食べましょう。ぐ～んと会話が膨らみますよ。

西多摩

初

市民による「総合型地域スポーツクラブ」

# はむら総合型スポーツクラブ

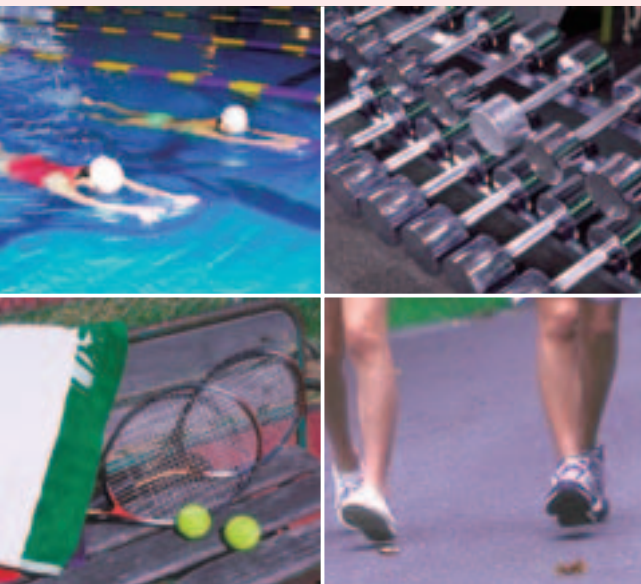
## はむすぽ 誕生!!

ちよつとスポーツや運動をしてみたい、メタボを解消したい、親子で一緒に何かをしたいと思っっている方など  
みんな集まれ!

\*メタボ…メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

### 基本理念

このクラブは、スポーツ・レクリエーション活動を通して、誰もが「いつでも」「どこでも」「いつまでも」楽しく身体を動かし、そして健康で豊かな「人づくり」「仲間づくり」「まちづくり」をめざします。



### ★会費★

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 一般会員<br>(小学生以上1人当たり)              | 月額 500 円    |
| ファミリー会員<br>(3人以上の同居の家族<br>1家族当たり) | 月額 1,000 円  |
| ゴールド会員<br>(1人当たり)                 | 年額 20,000 円 |

- ※会費は、6か月または1年分を前納していただきます。
- ※別途、プログラム参加費が必要です（無料プログラムも検討中）。
- ※ゴールド会員は、プログラム参加費は不要です。
- ◆会費はクラブの運営経費（通信費・事務所スタッフ賃金など）、プログラム参加費は事業経費（会場費・指導員謝金・事業用消耗品費など）に使用します。

会員特典計画中!

誰でも加入することができます  
はむら総合型スポーツクラブはむすぽは、誰でも加入することができます。  
会員の募集は、4月以降、広報はむら、市ホームページ・ポスター・チラシなどでお知らせしていきます。  
会費は左表のとおりです。

誰でも加入することができます







## ★プログラム★

※5月中旬開始予定

| No | 種 目                                       | 会 場          |
|----|-------------------------------------------|--------------|
| 1  | アクア&スイム                                   | スイミングセンター    |
| 2  | アルファビクス ※親と幼児が一緒に行うエアロビクス                 | スポーツセンター     |
| 3  | インディアカ                                    | スポーツセンター     |
| 4  | 青梅マラソンを走ってみよう！                            | 富士見公園        |
| 5  | 子どものスポーツ天国 ※学校の体育の授業では体験できないスポーツ体験        | 羽村東小学校       |
| 6  | <small>しはんまと</small><br>四半的（ミニ弓道）         | スポーツセンター     |
| 7  | 書道教室                                      | スポーツセンター     |
| 8  | ソフトテニス                                    | 富士見公園ほか      |
| 9  | 体力づくりボウリング                                | 西東京レーン       |
| 10 | 卓球                                        | スポーツセンター     |
| 11 | 脱メタボ・体脂肪カット                               | 五ノ神会館（予定）    |
| 12 | 夏休みちびっ子キャンプ                               | 堰下レクリエーション広場 |
| 13 | はつらつ体操（50歳以上）                             | スポーツセンター     |
| 14 | バドミントン                                    | スポーツセンター     |
| 15 | バランスボール                                   | 都立羽村養護学校（予定） |
| 16 | パワーヨーガ                                    | スポーツセンター     |
| 17 | みんなで遊ぼう（ホップ・ステップ・ジャンプ）<br>※レクリエーションスポーツ体験 | スポーツセンター     |
| 18 | レッツ・エンジョイエアロ                              | 都立羽村養護学校（予定） |

※実施時期、参加費などは今後お知らせしていきます。  
※会員はどのプログラムにも参加できます。  
※プログラム以外にも楽しいイベントを計画しています。

### 羽村市総合型地域スポーツクラブ設立モデル事業

### 講演会「健康的なダイエット法」

はむら総合型スポーツクラブはむすぽでは、多くの皆さんが参加できるプログラムを用意しています。

今回の講習会では、皆さんに関心の高いダイエットについて専門家を招き話を聞きます。

日 時 3月29日(土)午後2時～4時

会 場 スポーツセンター2階会議室

定 員 80人（先着順）

参加費 無料

内 容 ダイエットとは！健康的なダイエット法は！運動とダイエットの関係など

講 師 菊池真由子さん（管理栄養士・健康運動指導士・サプリメントアドバイザー）

※直接会場へお越しください。

問合せ スポーツセンター ☎ 555-0033



◆スポーツセンター ☎ 555-0033

✉ hamura-s.c@royal.ocn.ne.jp

☎ 519-5712 FAX 519-5713

の午前9時30分から午後1時まで、事務所

スタッフがいいます。

◆はむすぽ連絡事務所（スポーツセンター内）

問合せは...

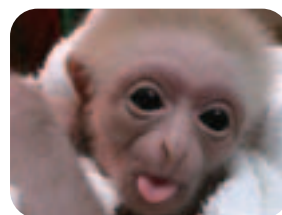
火曜日の午後1時から4時までと、木曜日



どうぶつ公園の仲間たち

おかゆ

1月7日(月)、シロテテナガザルの夫婦に雌の子どもが生まれました。名前は、七草粥の日に生まれたので「おかゆ」と決めました。もう少し暖かくなってきたら、皆さんにお目にかかれると思います。ぜひ、会いに来てくださいね。



問合せ  
動物公園

3月の休日診療

|                  |      |            |            |
|------------------|------|------------|------------|
| 3月16日(日)         | [休日] | 西多摩病院      | ☎ 554-0838 |
|                  | [準夜] | 福生市保健センター  | ☎ 552-0099 |
|                  | [歯科] | 福留歯科医院     | ☎ 555-7064 |
| 3月20日(木)<br>春分の日 | [休日] | 柳田医院       | ☎ 555-1800 |
|                  | [準夜] | 丸野医院(瑞穂町)  | ☎ 556-5280 |
|                  | [歯科] | 平三歯科医院     | ☎ 554-0066 |
| 3月23日(日)         | [休日] | 羽村三慶病院     | ☎ 570-1130 |
|                  | [準夜] | 福生市保健センター  | ☎ 552-0099 |
|                  | [歯科] | 本田歯科医院     | ☎ 554-5902 |
| 3月30日(日)         | [休日] | 堤医院        | ☎ 554-2418 |
|                  | [準夜] | 平日夜間急患センター | ☎ 555-9999 |
|                  | [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があります。  
注意してください。

問合せ  
保健センター

| 日 SUN                                                                                                                                       | 月 MON                                                                 | 火 TUE                   | 水 WED                      | 木 THU                                                                               | 金 FRI                                                                          | 土 SAT                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>— はむら花と水のまつり —<br/>前期 さくらまつり</p> <p>日時 3月20日(木)～4月13日(日)午前10時～午後8時30分<br/>会場 羽村堰周辺、市内各所</p> <p>●オープニングセレモニー<br/>3月22日(土)午後2時～／玉川兄弟像前</p> |                                                                       |                         |                            | <p>— おしゃべり場 —</p> <p>日時 3月18日(火)<br/>午前10時～<br/>会場 東児童館<br/>テーマ<br/>わが家のヒットメニュー</p> |                                                                                | <p>市土・日開庁 15</p> <p>図 小学生向けおはなし会<br/>午前11時～</p> |
| 市土・日開庁 16                                                                                                                                   | 市議会予算審査特別委員会(予定)<br>午前10時～                                            | 17                      | 18                         | 19                                                                                  | 春分の日 20                                                                        | 市土・日開庁 22                                       |
|                                                                                                                                             | 午前10時～<br>図 [休]館内整理日<br>東あそびのサット<br>午前11時～<br>☐ お好み講座(民踊)<br>午後0時30分～ |                         | 東 スポーツの日(ドッジボール)<br>午後3時受付 | ☐ お好み講座(華道)<br>午前10時～                                                               | 市議会予算審査特別委員会(予定)<br>午前10時～<br>☐ お好み講座(碁・将棋・俳句)<br>午前10時～<br>東会館 結核検診<br>午前10時～ | 図本のリサイクル<br>午前10時～                              |
| 市土・日開庁 23                                                                                                                                   | 24                                                                    | 25                      | 26                         | 27                                                                                  | 28                                                                             | 市土・日開庁 29                                       |
| 図本のリサイクル<br>午前10時～                                                                                                                          | ☐ [休]臨時休館日<br>市 献血<br>午前10時～                                          | ☐ お好み講座(民踊)<br>午後0時30分～ |                            | 市議会本会議<br>午前10時～                                                                    | ☐ お好み講座(碁・将棋)<br>午前10時～                                                        |                                                 |
| 市土・日開庁 30                                                                                                                                   | 31                                                                    |                         |                            |                                                                                     |                                                                                |                                                 |

- 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  
ゆ 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・日) ☎ 554-2269

- ☐ コミュニティセンター ☎ 554-8584  
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) ☎ 570-0144  
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



広報はむらは再生紙を使用しています

環境にやさしい大豆インキで印刷