

2008(平成20年)

5.1

広報

はむら



八雲神社の春祭り
五ノ神囃子保存会の山車がついに完成

CONTENTS

■はむら健康の日	1
■平成19年度情報公開制度の運用状況	3
■平成19年度個人情報保護制度の運用状況	5
■お知らせ	7
■シリーズ 第5回	
後期高齢者医療制度が始まります	21
■子どものページ	22
■5月のテレビはむら	22
■健康インフォメーション	23
■5月の相談日ほか	24

4月12日(土)・13日(日)に行われた八雲神社の春祭りで、五ノ神囃子保存会の皆さんが力を合わせて完成させた手作りの山車が、初めての巡行を行いました。

山車作りから春祭り本番までの様子を、5月1日(木)から7日(水)までのテレビはむらでお送りします。ぜひ、ご覧ください。

わたしもあなたもみんな参加！

はむら健康の日

主催 羽村市 協力 羽村市健康づくり推進員

期 日 5月18日(日)
会 場 保健センター

※車での来場は遠慮してください。
問 合 せ 保健センター ☎5555-1111

第1部

★ウォークイズ

ラリー

保健センターをスタート・ゴールとして、途中のチェックポイントでクイズに答えながら市内を歩きます。

コースは、5・8kmと4・3km(途中で折り返し)の2種類です。

参加者に水はむらペットボトルを差し上げます。おいしい水を飲みながら、おいしい空気を吸ってください。

時 間 午前9時集合、午前9時20分出発(午前8時45分受付開始)

定 員 1000人(先着順)

申 込 み 電話で保健センターへ



はむらの健康イメージキャラクター「はむリップちゃん」と一緒に写真を撮ろう！

第2部

★健康づくり講座

「楽しく運動、脱メタボ！」
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防、または脱するため
の運動法を紹介します。
時 間 午後1時～2時
定 員 40人(先着順)
講 師 池田隆純さん(理学療法士)
申 込 み 5月2日(金)から、電話で保健センターへ

★血管年齢測定

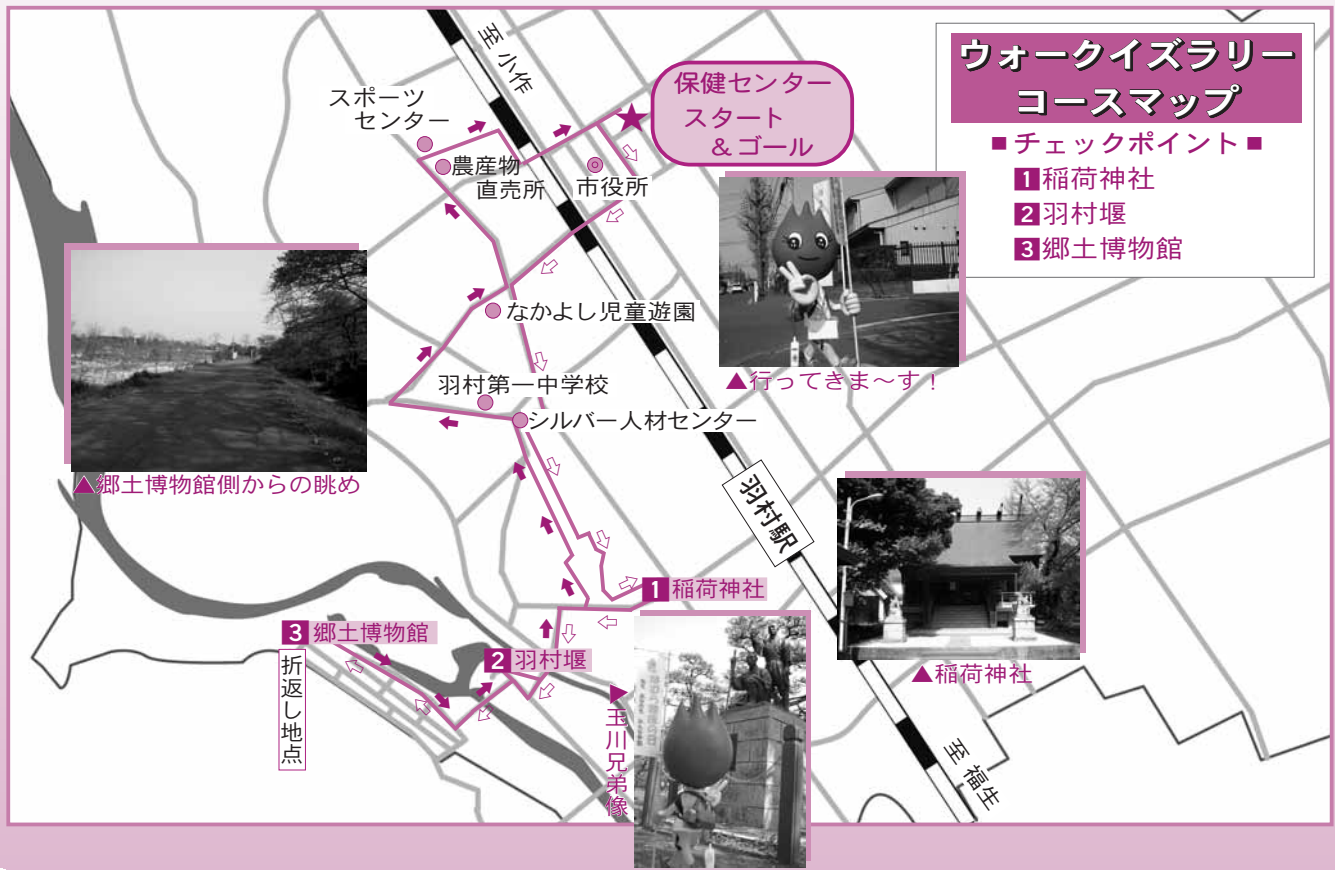
「あなたの血管は若い? それとも...」
加速度脈派計を使って、あなたの血管年齢を測ります。指1本で簡単に測ることが出来ます。
時 間 午前11時～
定 員 1000人(先着順)
※直接会場へお越しください。

★結核検診

18歳以上の市民の方を対象にした胸部間接レントゲン撮影(※結核検診のみ)を行います。
受 付 時 間 午前10時～午後1時30分
※直接会場へお越しください。



ヨーヨー釣りも楽しいよ！



ウォークイズラリー コースマップ

■ チェックポイント ■

- 1 稲荷神社
- 2 羽村堰
- 3 郷土博物館

▲行ってきま〜す!

▲稲荷神社

折返し地点

はむらまるごと健康の日!

スポーツセンターでもさまざまな事業を行います。

スポーツセンタートレーニングルーム

■健康体操■

30分間のウォーキングまたはジョギング、肩こり・腰痛体操などを行います。

日時 5月18日(日)午前10時～11時20分

定員 なし

持ち物 運動靴(雨天は室内用運動靴)

※直接会場へお越しください。

※別途トレーニングルーム利用料がかかります。

■エアロビクス3■

リズムにあわせて楽しく体を動かしましょう! 少し難しい動きやハードな動きが加わります。

日時 5月18日(日)午後2時～3時

定員 70人(先着順)

※直接会場へお越しください。

※別途トレーニングルーム利

用料がかかります。

問合せ スポーツセンター

☎ 555-0033



健康づくり推進員おすすめ! ～手軽で簡単・健康レシピ～

◆試食

- ・はむら健康焼きそば
羽村の野菜をたっぷり取り入れた健康的な焼きそばです。
- ・切干大根と刻み昆布のハリハリ漬け
ミネラル・食物繊維たっぷりです。

◆健康レシピ

「切干大根のサラダ」と「切干大根スープ」のレシピを紹介します。



◆食事バランスガイドで栄養士と 食事ヘルシー度チェック!

あなたの選んだ食事のバランスは…? メタボ(*) 予防をしたい方向けです。

◆食べて当てよう! 「おだんごクイズ」

おいしいみたらし団子を試食できます。子ども向けお団子クイズもあります!

(*) :メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)