

# 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



### もくもく教室〜離乳食 7か月以降講座〜

赤ちゃんに合った食べ物の固さや大きさ、種類の増やし方などについて学びます。

日時 6月12日(木)午前10時〜11時30分

会場 保健センター

対象 平成19年8月から10月生まれの乳児とその保護者の方

定員 15組(先着順)

費用 無料

申込み 5月19日(月)午前8時30分から、電話で保健センターへ

※対象のお子さん以外を連れでの参加はできません。

### 胃がん・肺がん検診

日時 ①6月14日(土)午前7時30分〜②6月25日(水)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 ①100人②50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

※喀痰検査は、喫煙者と血痰のある方に行います。

申込み 5月16日(金)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

### 子宮がん検診

期間 6月2日(月)〜11月29日(土)

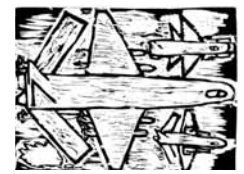
実施医療機関 三枝産婦人科・尾形産婦人科クリニック

対象 検診日現在、20歳以上の女性で昨年度未受診の方

費用 無料

申込み 5月20日(火)から11月19日(木)までに、電話または直接保健センターへ

### 団体のひろば



「高速戦闘機」

5月

■おでかけください

▼水彩画グループ展

静物・写生などの水彩画約30点を展示します。

5月27日(火)〜6月1日(日)午前10時〜午後7時(初日は午後1時から、最終日は午後5時まで)／福生市プチャラリー／☎579-13823 福佐

▼第23回おどりの会発表会

(山藤流・山藤会)  
6月1日(日)午前11時30分〜午後4時／ゆとろぎ／入場料〃無料／☎555-8136 松本

▼第28回西衛祭

歯石除去や模擬店、フリーマーケットなど楽しい催しがいっぱいです。

6月14日(土)午前10時〜午後3時／西東京歯科衛生士専門学校／☎555-0118 西東京歯科衛生士専門学校

▼羽村マジッククラブ 第6回発表会

6月15日(日)午後1時30分〜

■募集しています

▼わらべうたと遊びの広場

親子のふれあいやお母さん同士の交流を深めます。

5月15日(木)、6月19日(木)、7月3日(木)、9月11日(木)、10月23日(木)午前10時30分〜11時30分／栄会館／対象〃0歳から3歳くらいまでの児童とその保護者／費用〃無料／☎55-10458 かやの実保育園

▼アフリカに毛布を送る運動

寒さと飢えに苦しむ方を救うため、毛布の提供をお願いします。

5月18日(日)午前10時〜午後3時／福祉センター／主催〃羽村市明るい社会づくりを進める会／後援〃羽村市社会福祉協議会／☎554-5964 三宅

▼羽村市なごな連 初心者教室

運動不足解消に最適です。60歳代の方大歓迎。素足で運動のできる服装でお越しください。

5月20日(火)・27日(火)午後7時30分〜／羽村第二中学校／☎

(午後1時開場)  
／ゆとろぎ／入場料〃無料※当日の午前10時から整理券を配付します。  
☎558-168 44 鶴岡

555-5473 湯本  
▼シニア・フォークダンスの会  
無料フォークダンス講習会  
世界のフォークダンスで健康づくりをしませんか。  
6月5日(木)午前10時〜正午／コミュニティセンター※運動のできる服装で、直接会場へお越しください。／☎554-12183 柴田

▼第6回はむら・市民交流圏  
基大会  
6月15日(日)午前9時30分〜ゆとろぎ／対象〃市内在住・在勤・在学・囲碁サークルの会員の方／定員〃60人(先着順)／参加費〃1000円(高校生以下500円)／主催〃はむら・市民交流圏基大会実行委員会  
／後援〃羽村市教育委員会  
申込み〃5月15日(木)から、電話で矢ヶ崎へ☎555-13264

▼ホオラナ フラ サークル

本格的なフラダンスを基本から楽しくレッスンしています。初心者クラスを新設しました。無料体験あり。

木曜日(月3回)午後1時30分〜3時(経験者クラス)、午後3時15分〜4時45分(初心者クラス)／ゆとろぎ／入会金〃5000円・月額〃6000円／☎09-0-5345-12347 木下

## □ 男のメタボ予防教室 (男の料理教室) □

おへそ周りのサイズが気になっていませんか。メタボリックシンドロームの解消には、食事と運動の両方に取り組むことが大切です。ぜひ、参加してください。

日 時	6月10日(火) 午前9時30分～	6月11日(水) 午前9時30分～	6月13日(金) 午前9時45分～
会 場	保健センター	保健センター	スポーツセンター トレーニングルーム
費 用	300円 (材料費)	300円 (材料費)	100円 (施設利用料)
持ち物	エプロン・三角巾・ 家にある弁当箱 (食品保存容器)	エプロン・三角巾	運動のできる服装・ 屋外履き・室内履き・ 汗拭きタオル
内 容	調理実習 (バランスのよい 昼食弁当)	調理実習 (うなぎずし)	運動実習 (体操・ウォーキング)

対 象 市内在住の男性の方(3日間すべて参加できる方を優先)

定 員 20人(先着順)

※みそ汁の塩分測定希望の方は、みそ汁180mlを持参してください。

申込み 5月19日(月)午前8時30分から、電話で保健センターへ

## 乳がん検診

日 程 6月2日(月)から11月

28日(金)までの指定日(土・日曜日、祝日を除く)

時 間 午前8時30分～(1時間程度)

実施医療機関 公立福生病院

対 象 検診日現在、40歳以上の女性で昨年度未受診の市民の方

定 員 500人(1日27人・先着順)

費 用

○40歳代の方:1600円  
○50歳以上の方:1500円

※検診当日に病院で支払い。  
内容 問診、視触診およびマンモグラフィ検査(乳房X線撮影)

申込み 5月20日(火)から、電話または直接保健センターへ

### ▼Sweet Kids Club

#### 20年度(9期)生募集

未就園児は、歌や読み聞かせによる耳からの英語を軸に。小学生は英語を使ったコミュニケーションを基本に、リスニング・スピーキングを強化し、6年生で英検5級取得を目指します。

毎週水曜日午後3時～(年少)・年少長児・午後5時10分～(小学校3・4年生、毎週金曜日午後2時30分～(年少)・年少長児・午後3時35分～(小学校1・2年生)午後4時40分～(小学校3・4年生)・午後5時45分～(小学校5・6年生)ゆとろぎ/入会金1100円・会費(3回分)4500円/講師横田基地在住のアメリカ人/☎55518209飯島(午後8時以降)

#### ▼子供英語教室

1クラス各5人募集します。土曜日(月4回)午後2時～3時/スイミングセンターまたはコミュニティセンター/対象小学生4年生以上/月額4000円/☎57812797増山

#### ▼羽村将棋クラブ

将棋が好きな方・初心者大歓迎日曜日(月2回)午前9時～正午/ゆとろぎ/対象小学生、中・高年/定員15

人(先着順)/月額1100円(中学生以下550円)

講師森田章市/☎55410484関塚

#### ▼ピースアクセサリサークル

経験者は希望のキットを選んで楽しく製作。初心者は講習も受講できます(要予約)。毎月第3木曜日午前9時30分～11時30分/スポーツセンター/入会金1100円・材料費1200円程度・初心者講習料500円/持ち物ハサミ・浅いトレイ・ボンド/☎042813217716鹿島

#### ▼羽村カヌー協会

多摩川の自然の中でカヌーを体験してみませんか。毎週日曜日午前10時～午後3時/対象小学生4年生以上の親子または中学生以上の方/参加費2000円/☎5510353松原

#### ▼小作台少年野球クラブ

気づき、考え、実行できる子どもを育て、人への思いやりを持った楽しい野球をします。卒団生には阪神タイガースの鳥谷選手もいます。

土・日曜日、祝日午前8時～午後5時/小作台小学校ほか/対象小学生/費用(3か

月)4000円・入会金2000円/☎55514559大谷

#### ▼はむら児童合唱団員募集

小・中学生の歌の好きなおともだち、一緒に楽しく合唱しませんか。

第1土曜日午前10時～正午(ゆとろぎ)、第2・3土曜日午後2時～4時(コミュニティセンター)/月額1000円/指導杉浦康枝・ピアノ大平要/☎55418913井上

#### ▼グループ笑み

特別養護老人ホームの手伝いをしていきます。行事への付き添い、話相手など自分の都合にあわせて協力できます。年会費500円/☎55511537堀江

#### ▼インパルス2000(硬式テニス)

年齢・レベルもいろいろで楽しくテニスをしています。バーベキューや合宿も行います。毎週土・日曜日正午～午後6時(2時間程度)※火曜日はナイターもあります。/富士見公園/対象テニスが大好きな方/会費(半期)2000円(初年度無料)/☎57910398柴田☎1s-shiba@t-net.ne.jp



どうぶつ公園の仲間たち  
 ヤギ 3 頭が仲間入り

メスのヤギ 3 頭が、宮沢湖なかよし動物園から新しく仲間入りしました。

動物園のヤギたちの毛の色は白一色ですが、この 3 頭の毛の色はベージュとマーブルです。

「おかか」と同じように、アスレチックを元気に渡ってほしいです。

皆さんもぜひ、応援してください。

問合せ 動物公園



5 月の休日診療

- [休日] いずみクリニック ☎ 555-8018  
 5 月 18 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] 小作駅前クリニック ☎ 578-0161  
 5 月 25 日(日) [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099  
 [歯科] うすい歯科医院 ☎ 579-1199

[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。 問合せ 保健センター

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<p>●●はむら健康の日●●                      ～わたしもあなたもみんな参加～                      期日 5 月 18 日(日)                      会場 保健センター</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォークイザラリー 午前 9 時～オリエンテーション                              午前 9 時 20 分～スタート</li> <li>●保健センターのイベント 午前 11 時～</li> </ul>				15 ☒ [休] 館内整理日 ☒ お好み講座 (華道) 午前 10 時～ ☑ 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～	市土・日開庁 17 ☒ 富士見公園 第 30 回青空市 午前 9 時～ ☒ 小学生向けおはなし会 午前 11 時～
市土・日開庁 18	☒ [休] 臨時休館日	東 おしゃべり場 午前 10 時～ ☒ お好み講座 (民踊) 午後 0 時 30 分～	東 スポーツの日 (ビーチバレー) 午後 3 時受付	東 こぐまひろば 午前 11 時～ ☑ あそびのポケット 午前 11 時～	☒ お好み講座 (碁・将棋) 午前 10 時～ ☒ あそびのポケット 午前 11 時～	市土・日開庁 24
市土・日開庁 25 市内 春の市内いっせい美化運動・春の花いっぱい運動	26	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～	東 スポーツの日 (だるまさんがころんだ) 午後 3 時受付	29	☒ お好み講座 (碁・将棋) 午前 10 時～	市土・日開庁 31
<p>岸本和子 油絵展                      日時 5 月 29 日(木)～6 月 8 日(日) 午前 10 時～午後 5 時 (最終日は午後 3 時まで)                      会場 ゆとろぎ展示室</p>						

- |                             |                                |                                   |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 市 市役所 (土・日) ☎ 555-1111      | ☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584        | ☑ 中央児童館 (金) ☎ 554-4552            |
| 羽村駅西口連絡所 (土・日) ☎ 554-8320   | 福 福祉センター ☎ 554-0304            | 西 西児童館 (火) ☎ 554-7578             |
| 三矢会館連絡所 (土・日) ☎ 554-8214    | い いこいの里 (月の最終日曜日) ☎ 578-0678   | 東 東児童館 (月) ☎ 570-7751             |
| 小作台連絡所 (土・日) ☎ 554-9656     | 介 地域包括支援センター                   | 産 産業福祉センター (月) ☎ 579-6425         |
| 生産学習センターゆとろぎ (月) ☎ 570-0707 | 市役所内 (土・日) ☎ 579-7785          | リ リサイクルセンター (土・日) ☎ 578-1211      |
| 図書館 (月) ☎ 554-2280          | 地域包括支援センター相談連絡所                | 消 消費生活センター (土・日) ☎ 555-1111       |
| スポーツセンター (月) ☎ 555-0033     | いこいの里 ☎ 579-0151               | 区 羽村駅西口土地区画整理事務所 (土・日) ☎ 570-7474 |
| スイミングセンター (月) ☎ 579-3210    | 羽村園 ☎ 555-8815                 | 農 農産物直売所 ☎ 579-5467               |
| 弓道場 (月) ☎ 555-9255          | 保健センター (土・日) ☎ 555-1111        | 動 動物公園 (月) ☎ 579-4041             |
| 郷土博物館 (月) ☎ 558-2561        | 平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999        | 休 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017            |
| 水道事務所 (土・日) ☎ 554-2269      | 子 子ども家庭支援センター (土・日) ☎ 578-2882 |                                   |

※ ( ) 内は休館日