

### スポーツ



#### スイミングセンター アクアビクス（水中エアロビクス）

泳げなくても大丈夫。水の中で楽しく身体を動かしましょう。

日時 7月3日・10日・17日・24日

（いずれも木曜日）午後3時～3時50分

会場 プール

対象 16歳以上の方

定員 35人（先着順）

参加費 市内在住・在勤の方：400円

市外の方：600円（保険料・入場

料込み）

持ち物 水着・帽子・タオルなど

指導者 NPO法人羽村市体育協会ス

ポーツトレーナー

申込み 当日の午後2時から2時50分

までに、直接プール受付へ

問合せ スイミングセンター ☎ 579

13210

#### 第39回羽村市総合体育大会総合開会式

日時 6月28日(土)午後7時～

会場 スポーツセンター

※アトラクションとして羽村第二中学校

ダンス部の皆さんが演技を行います。

※見学自由。上履きを持参してください。

問合せ スポーツセンター ☎ 55551

0033

### 審議会等の傍聴



#### 羽村市地域包括支援センター運営協議会

日時 6月23日(月)午後7時30分～

会場 市役所4階特別会議室

定員 5人（先着順）

※直接会場へお越しください。

問合せ 高齢福祉介護課地域包括支援

センター係

#### 第3回羽村市障害者計画及び障害福祉計画審議会

日時 7月8日(火)午後7時～

会場 市役所4階大会議室B

※会場は変更となる場合があります。

定員 8人（先着順）

※直接会場へお越しください。

問合せ 障害福祉課障害福祉係

### 寄付



#### ご寄付ありがとうございました

一般寄付として

カラオケ双葉会様 11万5000円

問合せ 秘書課秘書係

### シルバー人材センターから



#### 市民パソコン教室生徒募集

ウィンドウズビスタ・XPに対応します。個別に指導するので、しっかりと学習することができます。

日時

●月曜日：午前10時～正午

●水・金曜日：午前10時～正午、午後

1時～3時

会場 シルバー人材センター

定員 10人（先着順）

費用 1回1000円（別途、テキスト

ト代100円程度）

内容

●ワード・エクセル（入門～中級程度）

●インターネット・電子メール（初歩

～応用）

●デジカメ（取り込み～アルバム作成

●ブログ

※そのほか、出張指導も受け付けます。

申込み・問合せ 電話または直接シル

バー人材センターへ ☎ 554151

31

## 社会福祉協議会から

### 金婚式を迎える夫婦の方へ

敬老の日にあわせ、金婚式を迎える夫婦の方に祝状と金盃を贈呈します。金婚式を迎える夫婦の方は、連絡してください。

**対象** 昭和33年1月1日～12月31日

に婚姻届を提出した夫婦

**申込み・問合せ** 7月11日(金)までに、

電話または直接社会福祉協議会へ ☎ 554-10304

※記念撮影を希望する方は、連絡してください。

### 手話講習会(中級) 受講者募集

手話の基礎を学び、さらに会話をする力を身につけます。

**日時** 7月3日～12月25日の毎週木

曜日(全25回) 午前10時～正午(8月14日を除く)

**会場** 福祉センター

**対象** 市内在住・在勤で、手話初級レベルの方

**定員** 30人(先着順)

**受講料** 3000円(テキスト代込み)

※講習会初日に徴収します。

**講師** 羽村市ろう者福祉協会・羽村

手話サークル  
※駐車場に限りがあります。車での来場は遠慮してください。

**申込み・問合せ** 6月16日(月)～30日(月)

(土・日曜日を除く)の午前9時から午後5時までに、電話または直接社会福祉協議会へ ☎ 554-10304

### 手話講習会(初級) 受講者募集

手話の基礎を学び、聴覚障害者についての理解を深めます。

**日時** 7月11日～平成21年1月16日

の毎週金曜日(全25回) 午後7時～9時(8月15日、12月26日、平成21年1月2日を除く)

**会場** 福祉センター

**対象** 市内在住・在勤で、初めて受講する方(小学生は保護者同伴)

**定員** 30人(先着順)

**受講料** 3000円(テキスト代込み)

※講習会初日に徴収します。

**講師** 羽村市ろう者福祉協会・羽村手話サークル夜の会

※駐車場に限りがあります。車での来場は遠慮してください。

**申込み・問合せ** 6月16日(月)～7月4日

(金・土・日曜日を除く)の午前9時から午後5時までに、電話または直接社会福祉協議会へ ☎ 554-10304

### 2008夏！体験ボランティア参加者募集

この夏、ボランティア活動を通じて、いろいろな人と出会い、いろいろな体験をしてみませんか。ボランティアをする施設は、市内の老人ホーム、保育園、障害者施設などです。

**活動期間** 7月29日(火)～8月31日(日)

※期間は活動先により異なります。

**対象** 小学校4年生以上で、原則として3日以上参加できる方

※対象は活動先・内容により異なります。

**参加費** 300円(ボランティア保険料)

**申込み** 6月16日(月)～7月18日(金)(6月28日(土)を除く)の午前9時から午後5時までに、電話または直接はむらボランティアセンターへ

※活動先ごとに先着順で受け付けます。

※活動場所は社会福祉協議会窓口で確認できるほか、社会福祉協議会ホームページにも掲載しています。

ムページにも掲載しています。

### ■説明会

**日時** 7月28日(月)午後2時～

**会場** 福祉センター

※直接会場へお越しください。

**問合せ** はむらボランティアセンター(社会福祉協議会内) ☎ 554-10304

### ひとり親家庭休養ホーム事業参加者募集

市内のひとり親家庭で中学生以下のお子さんと保護者を対象に、東京デイズ二シーへの日帰り旅行を行います。

**日時** 8月24日(日)午前7時福祉センター集合

**交通** 大型バス

**定員** 90人(初参加の方を優先とし、申込多数の場合は抽選)

**参加費** 子ども2000円(4歳未満無料)、大人3500円

**申込み** 6月18日(水)～7月11日(金)(当日消印有効、6月28日(土)を除く)の午前9時から午後5時までに、社会福祉協議会窓口にある申込書、またははがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、社会福祉協議会へ(電話による申込みも可)

※募集期間終了後、参加決定通知書を送付します。

※参加決定通知書の受領後、参加費・次のいずれかの書類を社会福祉協議会窓口へ持参してください。

①ひとり親家庭医療証

②児童扶養手当受給者証

③福祉事務所の証明書

**送付先・問合せ** 社会福祉協議会

〒205-10002 羽村市栄町2-1

18-1 ☎ 554-10304

# 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



### 出産準備クラス (母親学級)

妊娠、出産、赤ちゃんとの生活について話します。

日時 7月3日(木)・10日(木)・24日(木)(全3日) 午後1時15分～4時

会場 保健センター

対象 市内在住の妊娠中の方  
持ち物 母子健康手帳・筆記用具

※事前の申込みは不要です。

直接会場へお越しください。  
※妊娠5か月以降の方は、早めを受けてください。

※お子さんを連れての参加は、遠慮してください。

### 結核検診

日時 7月8日(火)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 18歳以上の市民の方

費用 無料

内容 胸部間接レントゲン撮影

※直接会場へお越しください。

### 愛の献血および 骨髓バンクドナー登録 にご協力を!

日時 7月8日(火)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

※直接会場へお越しください。

■献血■

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

内容 200ml・400ml

献血

■骨髓バンクドナー登録■

骨髓移植の希望者は、白血病などの血液難病を抱え、毎年およそ2000人の方が提

供者を探しています。

骨髓が適合する確率は、親・兄弟姉妹で約4分の1、他人

では、何万人に一人です。

ご理解とご協力をお願いいたします。

対象 18～54歳の方

内容 登録の説明・採血(約2ml)など(20分程度)

### 胃がん・肺がん検診

日時

①7月10日(木)午前8時～

②7月26日(土)午前7時30分～

会場 保健センター

対象 40歳以上の市民の方

定員 ①50人②100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が受診できます。

※会社などで受診する機会がある方は、受診できません。

申込み 6月17日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

## ライフスタイル改善サポートコース (約6か月間) — 脂質異常症 (高脂血症) —

一人ひとりの生活スタイルに合わせて、今より健康な生活習慣を身に付けましょう。

**対象** 7月30日(木)現在、市内在住の40～64歳の方で、1年以内の血液検査でおおむね次のいずれかに該当する方

▶中性脂肪が300mg/dl以上

▶LDL(悪玉)コレステロールが140mg/dl以上

▶HDL(善玉)コレステロールが35mg/dl未満

**定員** 15人(先着順)

**費用** 無料

※血液検査も無料です。

**申込み** 6月17日(火)～7月4日(金)に、電話または直接保健センターへ

※申込み後、生活調査票・血液検査受診券などを配付します。

### スケジュール

7月 ▶ 血液検査+問診、食事・運動調査

9月 ▶ サポート面接(初回)

10月 ▶ サポート面接(1か月目)

11月 ▶ 血液検査+サポート面接(2か月目)

1月 ▶ 血液検査+サポート面接(4か月目)

3月 ▶ 血液検査+サポート面接(6か月目)

※食事・運動調査は、7月30日(木)または31日(木)に、保健センターで行います(予約制)。

※サポート面接は、保健センターで行います(予約制)。

健康生活、始めませんか?