

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



赤ちゃん準備クラス (両親学級)

くお父さん、お母さんになる方へ

赤ちゃんのおふろの入れ方やミルクの作り方、おむつ交換の仕方などを体験してみませんか。夫婦で気軽に参加してください。

日 時 11月9日(日)①午前10時

時 ②午後2時～4時

※申込みの際に①または②のどちらかを選んでください。

会場 保健センター

対象 主に初産で妊娠中の

方とその家族
定員 ①・②それぞれ15組
(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・父親ハンドブック

(母子保健バックに同封されたもの。ない方は当日差し上げます。)

申込み 随時、電話または直接保健センターへ

愛の献血にご協力を!

献血者の減少や、血液需要に季節的な変動があるため、一時的に血液が不足することがあります。皆さんの心温かいご理解とご協力をお願いします。

日 時 11月10日(月)午前10時

時 ①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。

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

内容 400ml・200ml 献血

団体のひろば



10月

会「日とねずみ」

お出かけください

▼第5回FHMの会「心の病」講演会

みんなで考えよう回復への道程を総合失調症やうつ病からの回復や社会参加について、一緒に考えていきます。

10月18日(土)午後1時30分～4時(午後1時受付開始) / 福生市さくら会館3階ホール / 定員1100人(先着順) / 入場料無料 / 講師 ピアサポーターグループ「ぶーけ」の松井道久とメンバー / ☎53017233山崎

▼明るい社会づくりを進める会 家庭教育講演会

家庭でなくては出来ない教育ー子供や孫のお手本になっていきますか!ー
10月28日(火)午前10時～正午 / 福祉センター大会議室 / 入場料無料 / 講師 柴田邦恵(ほへみ家庭教育研究会) / 後援

羽村市社会福祉協議会・ほへみ家庭教育研究会 / ☎55415964三宅

▼保険見直しのプロFPによる個別相談会

経験豊富で公正中立な立場のファイナンシャルプランナーたちが、解かりやすく解説します。
第3水曜日・第4土曜日午前10時～午後5時(相談は一人50分予約制) / 産業福祉センター / 費用11000円 / 申込み平日午前10時～午後5時に、NPO法人日本FP普及協議会西多摩支部 ☎51314007 <http://fpn.ehoh.net>

募集しています

▼IT技術者の定例勉強会とパソコン相談会

元IT関連の職場に所属していたメンバーを中心に、地域の自営業の方のIT化を支援しています。
10月19日(月)午後1時30分～4時 / ゆとろぎ / 対象 パソコン活用に興味のある方 / 定員 5人 (先着順) / 費用 1回400円 / 内容 HDDはいつ交換するのが適切か / 今後の予定 11月16日(日)SUMO(ウブントゥ:Linux)の紹介、12月14日(日)ビデオ

のDVD化、平成21年1月18日(日)フラッシュアニメーション / パソコン相談会(1回400円) / 各勉強会当日午前9時30分～正午 / ☎55511877池田 tama-it@apost.plala.or.jp <http://tama-it.net/>

▼自分のできるリフレクソロジー 足裏健康法入門講座

足は名医!困った症状を自分で改善しませんか。保育希望の方は、ご相談ください。
11月11日(火)午前9時30分～11時30分 / ゆとろぎ音楽練習室2 / 定員 30人(申込多数の場合は抽選) / 参加費 10000円 / 講師 横倉英美(リフレサロン・リンデン主宰。若石リフレクソロジー認定講師) / 申込み 11月8日(土)までに塩田 ☎801679215674

▼羽村マジッククラブ 初心者手品教室

年末年始はあなたが主役。
11月14日(金)・28日(金)午後7時～8時30分 / 福祉センター / 対象 初心者の方 / 定員 20人 (先着順) / 参加費 2500円(材料費) / 講師 浅井精治(日本奇術協会師範) / 申込み 10月25日(土)までに鶴岡 ☎55816844 FAX 55811335

高齢者インフルエンザ 予防接種

65歳以上の方が、インフルエンザの予防接種を受ける場合、市が費用の一部を補助します。インフルエンザにかからないように、早めに受けてください。

期間 10月15日(水)～平成21年1月31日(土)

対象 接種当日市内在住で、次に該当する方

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器などに障害のある方(医師の診断書または身体障害者手帳が必要です)

費用 2,200円

※詳しくは、広報はむら10月1日号または市ホームページをご覧ください。

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。

今回の調理実習は同じ食材を使用して違うアレンジに挑戦です。

① 11月11日(火) 調理実習「秋鮭のメニュー (和風)」

② 11月12日(水) 調理実習「秋鮭のメニュー (洋風)」

会場：保健センター 費用：300円(材料費)

持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)

③ 11月13日(木) 運動実習 体操またはウォーキング

会場：スポーツセンター 持ち物：運動できる服装・屋外履き・室内履き・汗拭きタオル・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)

※時間はいずれも午前9時30分～午後0時30分

※1日のみの参加もできます。

対象 市内在住の男性(3日間全て出席できる方が優先)

定員 各回20人(先着順)

※みそ汁塩分測定希望者は、みそ汁180mlを持参してください。

申込み 10月16日(木)午前8時30分から、電話で保健センターへ

▼羽村合気クラブ

初めての方も気軽にどうぞ。毎週土曜日午前9時～10時(初心者・小学生以下)・午前10時～正午(一般)／スポーツセンター第3ホール／月額2,000円・スポーツ保険(年1回)1,500円／講師兼田業継 ☎5555-1235 青木

▼羽村市柔道会

初心者の方から経験者まで、また幅広い年齢層の人たちが「日本古来の柔道」を通して、健康・技術向上などの目的で励んでいます。毎週火・木曜日午後7時～9時、毎週日曜日午前9時30分～正午／スポーツセンター第3ホール／対象：高校生以上／年会費5,000円・入会金1,000円 ☎5554-0556 関塚

▼羽村市柔道会少年柔道教室

「柔道を通して積極的で思いやりのある子を育てよう」を合言葉に、心身ともに健全で礼儀正しい青少年の育成にあたっています。夢のオリンピックを目指そう。

毎週火・木曜日午後7時～8時30分、毎週日曜日午前9時30分～11時30分／スポーツセンター第3ホール／対象：小・中学生／月額5,000円・入会金1,000円 ☎5554-0556 関塚

▼中之島流大正琴体験教室

男性の方も遠慮なくお越しください。基本から説明します。第1・3水曜日午前10時～正午／五ノ神会館／講師：茂木知子(家元代行) ☎5555-1841 2 瀧島(午後6時以降) ※今年初めて、羽村市文化祭に参加します。ぜひ、お越しください。

▼ジュニアダンススポーツはむら

9月から発足しました。ダンススポーツの楽しさを知り、三笠宮大会などへ参加します。毎週土曜日午前9時～10時30分／羽村東小学校多目的ホールほか／対象：15歳以下の方(男子大歓迎。父母同伴可)／定員30人／月額1,000円／持ち物：上履き・タオル・飲み物／講師：渡辺きみこ(元三笠宮杯ラテンチャンピオン) ☎090-5804-6805 秋山

▼小学生羽村さくらクラブ

部員大募集！友だちとバレーボールを楽しみませんか。体験入部受付中。指導は、日本体育協会公認コーチ陣が基本から優しく正しく指導します。毎週水・木曜日午後5時～7時30分、毎週土曜日午後1時～5時30分ほか／栄小学校体育館／

対象：小学校2～5年生の女子／会費(月額)2,000円・スポーツ保険(年1回)5,000円 ☎090-8638-4965 池田

▼コール樹(女声コーラス)

羽村市文化祭発表が終わると新しい曲との出会いが待っています。新曲、一緒に歌い始めませんか。見学大歓迎。毎週土曜日午後2時～4時／福祉センター／月額4,000円／指揮：重山禎弘・ピアノ：赤羽麻子 ☎5555-0854 遠藤

▼ビーズスクール羽村

初心者対象のビーズスクールです。教材の色も選べ、1回で1作品製作します。第3木曜日午前9時30分～11時30分／スポーツセンターほか／参加費(1回)5,000円・材料費1,200円程度／持ち物：はさみ・浅いトレイ・ポンド類 ☎0428-1321 7716 鹿島 ☎kkm1@mbi.ni

▼羽村 S S

サッカーと一緒にやろう！毎週月・木曜日午後4時～7時／羽村東小学校／対象：小学生／月額4,000円・入会金1,000円／持ち物：サッカーボール・水とうなど ☎090-2164-6615 鳴島



どうぶつ公園の仲間たち
 長寿!

今年5月で30周年を迎えた羽村市動物公園。当園で一番の長寿は誰でしょうか。

それは、2003年(平成15年)に東京都恩賜上野動物園から仲間入りした、チリーフラミンゴの「ミンゴロウ」です。ミンゴロウは、1958年4月(昭和33年)に上野動物園にやって来たので、なんと50歳以上になります。

チリーフラミンゴの寿命は30~50年と言われていますが、まだまだ元気です。

16羽いるフラミンゴのなかで一番顔がかわいいミンゴロウ。

ぜひ、会いに来てください。

問合せ 動物公園



10月の休日診療

[休日] 羽村三慶病院	☎ 570-1130
10月19日(日) [準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
[歯科] いながき歯科	☎ 555-6018
[休日] 山口内科クリニック	☎ 570-7661
10月26日(日) [準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
[歯科] 井上歯科医院	☎ 554-7735

[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。
 ※そのほか緊急の場合は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎ 03-5272-0303 (24時間対応) へ 問合せ 保健センター

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
学びのこころ 広がる文化 …………… 第39回羽村市文化祭 期間 10月16日(木)~11月3日(月) 会場 ゆとろぎ ※展示・ホール・特別企画など詳しくは、1ページをご覧ください。			15 ☒ [休] 館内整理日 ☒ スポーツの日(なわとび) 午後3時受付	16 ☒ お好み講座(華道) 午前10時~	17 ☒ お好み講座(碁・将棋・俳句) 午前10時~	18 市土・日開庁 ☒ 小学生向けおはなし会 午前11時~
19 市土・日開庁	20	21 ☒ おしゃべり場 午前10時~ ☒ お好み講座(民踊) 午後0時30分~	22 ☒ 赤ちゃん向けおはなし会 午前11時~ ☒ スポーツの日(ビーチバレー) 午後3時受付	23 ☒ こぐまひろば 午前11時~ ☒ あそびのポケット 午前11時~	24 ☒ お好み講座(碁・将棋) 午前10時~ ☒ あそびのポケット 午前11時~	25 市土・日開庁
26 市土・日開庁	27	28 ☒ 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~	29 ☒ スポーツの日(ドッジボール) 午後3時受付	30 ☒ こぐまひろば 午前11時~	31 ☒ お好み講座(碁・将棋) 午前10時~	1 市土・日開庁

- | | | |
|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 市 市役所(土・日) ☎ 555-1111 | 市 市民活動・ボランティアセンターはむら(月) ☎ 578-5252 | 中 中央児童館(金) ☎ 554-4552 |
| 羽村駅西口連絡所(土・日) ☎ 554-8320 | ☎ 578-5252 | 西 西児童館(火) ☎ 554-7578 |
| 三矢会館連絡所(土・日) ☎ 554-8214 | 福 福祉センター ☎ 554-0304 | 東 東児童館(月) ☎ 570-7751 |
| 小作台連絡所(土・日) ☎ 554-9656 | い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 | 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 | 介 地域包括支援センター | 富 富士見斎場 ☎ 555-6269 |
| 図書館(月) ☎ 554-2280 | 市役所内(土・日) ☎ 579-7785 | リ リサイクルセンター(土・日) ☎ 578-1211 |
| スポーツセンター(月) ☎ 555-0033 | 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 |
| スイミングセンター(月) ☎ 579-3210 | 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 |
| 弓道場(月) ☎ 555-9255 | 羽村園 ☎ 555-8815 | 農 農産物直売所 ☎ 579-5467 |
| 郷土博物館(月) ☎ 558-2561 | 保 保健センター(土・日) ☎ 555-1111 | 動 動物公園(月) ☎ 579-4041 |
| 水道事務所(土・日) ☎ 554-2269 | 平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 | 休 自然休暇村 ☎ 551-48-4017 |
| コミュニティセンター ☎ 554-8584 | 子 子ども家庭支援センター(土・日) ☎ 578-2882 | |

※ () 内は休館日