

特定健康診査を 忘れていませんか？ ～健診は11月末まで！～

11月末まで市内の医療機関で、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行っています。

■国民健康保険・長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入している方

国民健康保険、75歳以上で長寿医療制度に加入している方には、市から受診券を送付しています。

※実施医療機関などについて詳しくは、問い合わせてください。

■社会保険に加入している方

社会保険に加入している方には、各健康保険組合から通知が送付されます。

※不明な点などは、加入している健康保険組合などに問い合わせてください。

健康診査をまだ受診していない方は、早めに受診してください。

問合せ 保険年金課保険係

健康診査忘れずに！

健康料理講習会 ～今なら間に合う！メタボリックシンドローム予防～

今年の健康診断の結果はいかがでしたか。

メタボリックシンドロームは、放置すると将来心筋梗塞や脳梗塞を発症する可能性が高くなります。しかし、生活習慣を見直すことで発症の危険性を下げることができます。

無理なく、長く続けられる生活習慣の改善のコツを一緒に学びませんか。

日時 12月4日(木)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

定員 30人（先着順）

費用 300円（材料費）

持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳（お持ちの方）

※みそ汁の塩分測定希望者は、みそ汁180mlを持参してください。

申込み 11月17日(月)午前8時30分から、電話で保健センターへ

男性の方も大歓迎！

▼ワイワイフライデー

水泳を始めてみませんか。泳げない方は基本から、泳げる方はそれなりに。無料体験もあります。

毎週金曜日正午～午後2時／スイミングセンター／月額3000円・年会費11000円・スポーツ保険(年1回)1500円／☎55412337 矢内

▼になかソフトテニスクラブ

ソフトテニスを通じて、社会教育団体の一員として活動しています。地域・町内会などのイベントにも参加しています。

毎週土・日曜日、祝日の半日単位／富士見公園テニスコート・スポーツセンターなど／対象

小学生／定員40人程度／月額(一人)1500円／入会金(世帯)2000円／※ラケットはクラブで用意します。／☎0901845211526 渡辺

▼羽村市スキー連盟 スキー&スノーお楽しみツアー

各レベルの講習があります。初心者、小・中学生、高校生歓迎。小学生以下は保護者同伴。

平成21年1月10日(土)・11日(日)／長野県菅平高原スキー場／定員40人(先着順)／参加費小学生以下1万6000円・中

学生以上1万9000円(宿泊費・交通費・保険料込み)／申込み12月5日(金)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・スキー歴・レンタルスキーの有無を、電話またはファクスで中野へ☎55412360

FAX5516345

▼羽村市スキー連盟から

■2009スキーツアー

平成21年1月16日(金)～18日(日)／集合1月16日(金)午後9時／コミュニティセンター／長野県菅平高原スキー場／定員40人(先着順)／参加費小学生以下1万5000円・中学生以上2万2000円(宿泊費・交通費・保険料込み)

■羽村市総合体育大会・羽村市スキー連盟杯

平成21年1月18日(日)／受付午前8時30分までに天狗ロツジへ／長野県菅平高原スキー場／参加費小学生以下500円・中学生以上1000円／種目1)大回転競技／申込み平成21年1月9日(金)までに、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、ファクスで庄司へ☎042813215700 ※ホームページからも申込みができます。

http://www.hamura-ski.com

November

11月

11月の休日診療

| | |
|---------------------|--|
| 11月16日(日) | [休日] 塩澤医院 ☎554-7370 [準夜] 福生市保健センター ☎552-0099 [歯科] つしま歯科医院 ☎579-1800 |
| 11月23日(日) 勤労感謝の日 | [休日] 滝浦医院 ☎555-2655 [準夜] 福生市保健センター ☎552-0099 [歯科] 中野歯科医院 ☎554-7053 |
| 11月24日(月) 振替休日 | [休日] 横田クリニック ☎554-8580 [準夜] 高沢病院(瑞穂町) ☎556-2311 [歯科] 野崎歯科クリニック ☎555-3316 |
| 11月30日(日) | [休日] 栄町診療所 ☎555-8233 [準夜] 平日夜間急患センター ☎555-9999 [歯科] 羽中歯科クリニック ☎554-2202 |

[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

どうぶつ公園の仲間たち

う～ジャンボ!

動物公園開園30周年を記念してオープンした「ウサギとカメの童話ランド」。



▲ケヅメリクガメ

住人はふれあいコーナーでおなじみの甲羅の長さが70cmにもなる「ケヅメリクガメ」と新しく仲間入りしたウサギ「秋田改良種」です。

一般的なウサギの体重は1～2kgですが、なんとこのウサギは8kgにもなります。



▲ウサギ(秋田改良種)

ジャンボな仲間たちが繰り広げる童話を、ぜひ見に来てください。 問合せ 動物公園

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|--|--|--|--------------------------|--------------------------------------|---|-----------|
| ファミリー天体観測会 ～しし座流星群を見よう～ 日時 11月18日(火)午後6時～8時 会場 中央児童館 対象 小学生～18歳の方 ※直接会場へお越しください。 | | 第14回はむら保育展 考えよう!未来へ翔く羽村の子 日時 11月22日(土)午前10時～午後4時・ 23日(日)午前9時～午後2時 会場 ゆとろぎ | | | 市土・日開庁 15 (富士見公園) 第31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 16 | [休] 臨時休館日 | [休] 館内整理日 (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(なわとび) 午後3時受付 | ☒お好み講座(華道) 午前10時～ ☒こぐまひろば 午前11時～ | ☒お好み講座(碁・将棋・俳句) 午前10時～ | 市土・日開庁 22 |
| 勤労感謝の日 市土・日開庁 23 | 振替休日 24 ☒ゆ ☒図 ☒ス ☒フ ☒郷 ☒動 ☒東 [休日開館] | (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(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 29 |
| 市土・日開庁 30 | | | | | | |

- | | | | |
|--|--|--|---|
| 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 | ☒ 生産学習センターゆとろぎ(月) ☎570-0707 ☒ 図書館(月) ☎554-2280 ☒ スポーツセンター(月) ☎555-0033 ☒ スイミングセンター(月) ☎579-3210 ☒ 弓道場(月) ☎555-9255 ☒ 郷土博物館(月) ☎558-2561 ☒ 水道事務所(土・日) ☎554-2269 ☒ コミュニティセンター ☎554-8584 | ☒ 市民活動・ボランティアセンターはむら(月) ☎578-5252 ☒ 福祉センター ☎554-0304 ☒ いこいの里(月の最終日曜日) ☎578-0678 ☒ 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 ☒ 保健センター(土・日) ☎555-1111 ☒ 平日夜間急患センター ☎555-9999 ☒ 子ども家庭支援センター(土・日) ☎578-2882 | ☒ 中央児童館(金) ☎554-4552 ☒ 西児童館(火) ☎554-7578 ☒ 東児童館(月) ☎570-7751 ☒ 産業福祉センター(月) ☎579-6425 ☒ 富士見斎場 ☎555-6269 ☒ リサイクルセンター(土・日) ☎578-1211 ☒ 消費生活センター(土・日) ☎555-1111 ☒ 羽村駅西口土地区画整理事務所(土・日) ☎570-7474 ☒ 農産物直売所 ☎579-5467 ☒ 動物公園(月) ☎579-4041 ☒ 自然休暇村 ☎551-48-4017 |
|--|--|--|---|

※()内は休館日