



広報

はむら

平成23年5月1日



Main Contents

●はむら健康の日	1
●お知らせ	3
●こどものページ	13
●5月のテレビはむら	13
●5月の相談日ほか	14

表紙の写真

青空市で掘出し物を見つけよう

5月14日(土)に富士見公園Cグラウンドで、第36回青空市を行います。それぞれの思いを乗せて、「誰かに使ってほしい」というものが人から人へとバトンタッチ！

ぜひ、会場へお越してください。なかなか手に入らない掘出し物が、見つかるかもしれません。

(撮影：平成22年11月20日(土))



羽村市制施行 20 周年記念事業

健康づくりの基本は食事・運動・休養



わたしもあなたもみんな参加

はむら健康の日

5月15日(日)は保健センターに集まれ!!



健康づくり推進員コーナー

楽しく&効果的に運動するコツを紹介します!

- 骨を丈夫にするための運動や日常生活での「からだの動かし方」を紹介
- 「わたしのお気に入りウォーキングマップ」を紹介
- ウォーキングお役立ちノートを配布

※正しいウォーキングの方法や運動の効果、お楽しみウォーキング記録表などが入っています。



日ごろから、まめに健康診断や検査を受けていても、それだけでは健康を保つことはできません。

自分の健康は自分でつくるもの。「はむら健康の日」に参加すれば、あなたにぴったりの健康づくりの方法が見つかるかもしれませんよ。

健康に関する情報が盛りだくさんです。この機会にぜひお越しください。

日時 5月15日(日)午前10時～午後2時
(雨天時は内容を一部変更して実施)

会場 保健センターおよび保健センター
駐車場

主催 羽村市

協力 羽村市健康づくり推進員、東京都看護協会多摩北地区支部、はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」、羽村市農業団体協議会、羽村市観光協会、羽村第一中学校吹奏楽部

※車での来場は遠慮してください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111

健康づくり推進員のおすすめレシピ「骨にやさしいカルシウムアップ料理」の紹介と試食

手軽で簡単に作れる「健康づくり推進員おすすめレシピ」の配布と作り方を紹介します。(試食もあります)

「カルシウムたっぷり・はむら健康おやき」：羽村産のキャベツ&米粉で

栄養満点!!
試食配布時間

午前11時～午後1時
なり次第終了



栄養なるほどコーナー

「まごたちわやさしい」の食材による食事バランスの整え方や丈夫な骨を保つためのコツを紹介します。



▲健康はむら 21 キャラクター「はむりっちゃん」

「まごたちわやさしい」の食材って?

ま	ご	た	ち	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	たまご	ちち(牛乳)	わかめ(海藻)	やさしい	さかな	しいたけ(きのこ)	いも