

第3回水中ウォーキング講習会

水の特性を生かしたさまざまな歩き方を紹介します。

▼日時 9月3日(土)午前10時～10時50分／会場 プール／対象 16歳以上の方／定員 30人(先着順)／参加費 市内在住・在勤の方:400円、市外の方:600円(いずれも入場料・保険料込み)／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 当日の午前9時～9時50分に直接プール受付へ

トレーニングルーム 9月新規レッスン

からだスッキリ中国体操、中国体操を取り入れた動作で体をほぐしていきます。

▼時間 毎週火曜日(祝日を除く)午後2時～3時／会場 第2会議室／対象 中学生以上／定員 20人(先着順)／参加費 1回500円／持ち物 飲み物・運動着／申込み 当日直接サウナ受付へ

保健センター

☎555-1111

フッ素イオン導入

むし歯になつていない健康な歯や治療済みの歯にフッ素イオンをしみ込ませることで、むし歯になりにくくします。お子さんのむし歯予防に役立ててください。

▼期間 9月8日(木)～10日(土)12日(月)～14日(水)午前9時30分～受付時間 午前9時15分～10時30分／会場 保健センター／対象 市内在住で9月30日現在、満3歳～小学校3年生のお子さん／費用 無料／持ち物 よだれ用のタオル・洗濯バサミ1個・申込用紙

※9月10日(土)は、小学生が対象となり混雑が予想されます。保健センター駐車場が混雑した場合は、市役所駐車場を利用してください。※申込用紙のない方は、当日保健センターで記入してください。※必ず保護者同伴で、直接会場へお越しください。

骨太教室 丈夫な骨を保ちましょう!

栄養編

乳製品が嫌いでも大丈夫!骨に効く毎日のおかず、骨粗しょう症予防

▼日時 9月7日(水)午前9時30分～午後0時30分／会場 保健センター／対象 市内在住の方／定員 30人(先着順)／参加費 300円(材料費)／持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っていない方) ※みそ汁の塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

申込み 8月16日(火)から、電話または直接保健センターへ
医師編
骨粗しょう症について正しく知ろう
整形外科医が骨粗しょう症の仕組みや予防、最近の治療法など分かりやすく話します。
▼日時 9月15日(木)午後2時～4時／会場 福祉センター
対象 市内在住の方／定員 70人(先着順)／参加費 無料／持ち物 筆記用具／講師

渡邊哲哉さん(ワタナベ整形外科院長)ほか／申込み 8月16日(火)から、電話または直接保健センターへ

特定不妊治療費助成

市では、高額な特定不妊治療(体外受精および顕微授精)を受ける方の経済的負担を軽減するために、治療費の一部を助成します。

▼対象 ①当該特定不妊治療について、すでに東京都の特定不妊治療費助成の決定を受けている方②当該特定不妊治療の開始日から助成金の申請時まで引き続き市内に居住している方③他の市区町村から同様の助成金を受けていない方／助成額 1回の治療につき5万円を限度とし、1年度あたり2回まで(最長5年間)

申請方法 申請書・特定不妊治療受診等証明書・治療費の領収書・東京都の助成金交付決定通知書・印鑑・振込先が確認できるもの(通帳)を持参し、保健センターへ
※特定不妊治療受診等証明書は、治療を受けた医師に記入してもらう必要があります

す。事前に保健センターで受け取ってください。

もぐもぐ教室、離乳食中期・後期教室

離乳食をゴックンとのみ込むことが上手になったら、もぐもぐ・かみかみに進みましょう。

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、簡単メニューについて楽しく学ぶ教室です。

▼日時 9月21日(水)午前10時～11時30分／会場 保健センター／対象 平成22年11月～23年1月生まれの乳児とその保護者／定員 15組(先着順)

内容 離乳食中期・後期のポイント、離乳食調理デモンストラーション、試食(保護者の方が試食します)、育児ワンポイント講座、みんなで話そう「離乳食と育児について」
申込み 9月1日(木)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たの参加は、遠慮してください。

★どうぶつ公園から“こんにちは”

ベビーラッシュ2！

広報はむら7月15日号に掲載したベビーラッシュに続き、6月30日(木)にポリピアリスザルの赤ちゃんが誕生しました。

まだ性別は不明ですが、母親のお腹や背中にしっかりつかまって、クリクリの目でこちらをジッと見つめます。見つめられると暑さも忘れるぐらいかわいいです。



▲ポリピアリスザル

ぜひ、会いに来てください。

問合せ
動物公園

August

8月

■ 8月後半の休日診療

	[休日] 横田クリニック	☎ 554-8580
21日(日)	[準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科] 矢野歯科医院	☎ 555-3363
	[休日] いずみクリニック	☎ 555-8018
28日(日)	[準夜] 福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科] 渡邊歯科医院	☎ 570-1688

[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があります。注意してください。

※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」へ ☎ 03-5272-0303 (24時間対応)

問合せ 保健センター

■ 水道の漏水などの問合せ

水道事務所、または鈴木土建㈱ (☎ 554-2414) へ

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
14 (市)土・日開庁	15 市内全域 終戦記念日 黙とう 正午～(1分間) ☐ [休] 臨時休館日 ☑ 入会説明会 午後1時30分～	16 ☒ [休] 館内整理日 ☑ おしゃべり場 午前10時30分～	17	18	19	20 (市)土・日開庁
21 (市)土・日開庁	22	23	24	25	26 ☒ 小学生向け 夜のおはなし会 午後7時～	27 (市)土・日開庁
28 (市)土・日開庁	29	30	31	<p>水上公園開園中</p> <p>日 時 9月4日(日)までの午前10時～午後6時</p> <p>利用料金</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 子ども(中学生以下)…2時間100円、1日券200円 ■ 大人…2時間300円、1日券600円 		

- (市) 市役所(出) ☎ 555-1111
- 羽村駅西口連絡所(出) ☎ 554-8320
- 三矢会館連絡所(出) ☎ 554-8214
- 小作台連絡所(出) ☎ 554-9656
- 生涯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 水道事務所(出) ☎ 554-2269

- ☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584
- ☒ 市民活動センター(出) ☎ 555-1111
- ☒ 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(出) ☎ 579-7785
- 特別養護老人ホーム羽村園内(出) ☎ 555-8815
- ☒ 保健センター(出) ☎ 555-1111
- ☒ 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
- ☒ 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425
- ☒ 農産物直売所 ☎ 579-5467

- ☒ 子ども家庭支援センター(出) ☎ 578-2882
- ☒ 中央児童館(金) ☎ 554-4552
- ☒ 西児童館(火) ☎ 554-7578
- ☒ 東児童館(木) ☎ 570-7751
- ☒ 富士見斎場 ☎ 555-6269
- ☒ リサイクルセンター(出) ☎ 578-1211
- ☒ 消費生活センター(出) ☎ 555-1111
- ☒ 羽村駅西口土地区画整理事務所(出) ☎ 570-7474
- ☒ 動物公園(月) ☎ 579-4041
- ☒ 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017
- ☒ シルバー人材センター(出) ☎ 554-5131

※ () 内は休館日