

保健センター

☎ 555-1111

もぐもぐ教室

離乳食7か月以降講座

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 12月14日(水)午前10時～11時30分／会場 保健センター／対象 平成23年2～4月生まれの乳児とその保護者／定員 15組(先着順)／内容 生後7か月以降の離乳食のポイント・離乳食調理デモンストラクション・試食(保護者の方が試食します)・みんなで話そう「離乳食と育児について」／申込み 11月17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ての参加は、遠慮してください。

健康料理講習会

ヘルシークリスマスメニュー

体にやさしいヘルシーメニューだったなら、みんなうれしい！

今年のクリスマスは、家族

で・夫婦で・友人で、手作りの料理を囲みませんか。

特に血糖値が気になる方に配慮したクリスマスメニューを紹介します。

▼日時 12月13日(火)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)／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(持っている方)※みそ汁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 11月16日(水)から、電話または直接保健センターへ

健康づくり応援コーナー

その時期に合った健康情報満載です。おすすめレシピもあります。ぜひ、お立ち寄りください。

○農産物直売所 営業時間：午前9時30分～午後5時30分／☎ 579-5467

○自然派やさしい直売所ベジ・ベジ 営業時間：午前10時～午後5時／☎ 554-0831

◆スイミングセンター教室案内◆

問合せ スイミングセンター ☎ 579-3210

教室名	対 象	日 時	定 員 (先着順)	参加費
第3期スイスイ幼児	4～6歳の方	平成24年1月4日(水)～2月22日(水) の毎週水曜日(全8回) 午後3時～4時	20人	5,000円
第4期スイスイ Kid's	小学生(中級は16歳以上の保護者の送迎が必要)	平成24年1月4日(水)～2月22日(水) の毎週水曜日(全8回) 初級…午後4時～5時 中級…午後5時～6時	各40人	4,500円
第4期幼児水泳教室	3～6歳の方	平成24年1月5日(木)～2月23日(木) の毎週木曜日(全8回) 午後3時～4時	20人	5,000円
第3期スイスイ幼児2	4～6歳の方	平成24年1月6日(金)～2月24日(金) の毎週金曜日(全8回) 午後4時～5時	20人	5,000円
第4期スイスイ Kid's2	小学生(16歳以上の保護者の送迎が必要)	平成24年1月6日(金)～2月24日(金) の毎週金曜日(全8回) 初・中級…午後5時～6時 中・上級…午後6時～7時	各20人	4,500円
第4期小学生水泳教室	小学生	平成24年1月7日(土)～2月25日(土) の毎週土曜日(全8回) A…午前11時～午後1時 B…午後2時～4時	各100人	6,500円
第4期小学生水泳教室 【初級・中級】	小学生	平成24年1月8日(日)～2月26日(日) の毎週日曜日(全8回) 午前11時～午後1時	各20人	6,500円
第4期大人水泳教室	中学生以上(中学生は16歳以上の保護者の送迎が必要)	平成24年1月8日(日)～2月26日(日) の毎週日曜日(全8回) 午後7時～9時	40人	6,500円
第4期かんたんスイム &健康ウォーキング	40歳以上の方	平成24年1月10日(火)～2月28日(火) の毎週火曜日(全8回) 午後1時～2時	20人	3,500円

各教室の申込み

いずれも、12月2日(金)午前9時～20日(火)午後10時に、スイミングセンターまたはスポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、直接スイミングセンターへ
※参加費には「全8回分の入場料・保険料」が含まれています。
※クラス内容など詳しくは、スイミングセンターホームページをご覧ください。

★どうぶつ公園から“こんにちは”

双子が誕生しました！

昨年7月に続き、今年も9月12日にインドタテガミヤマアラシの赤ちゃんが誕生しました。
オスの双子でとてもかわいいです。
天気の良い暖かい日、開園時間ごろと夕方によく展示場に出ています。
ぜひ、会いに来てください。

問合せ
動物公園



▲インドタテガミヤマアラシの親子

November 11月

■ 11 月後半の休日診療

20 日(日)	[休日]	横田クリニック	☎ 554-8580
	[準夜]	福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科]	野崎歯科クリニック	☎ 555-3316
23 日(水) 勤労感謝の日	[休日]	小作駅前クリニック	☎ 578-0161
	[準夜]	高水医院(瑞穂町)	☎ 557-0028
	[歯科]	羽中歯科クリニック	☎ 554-2202
27 日(日)	[休日]	羽村相互診療所	☎ 554-5420
	[準夜]	福生市保健センター	☎ 552-0099
	[歯科]	羽村歯科医院	☎ 570-4618

[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
13 市土・日開庁	14	15 ☑ [休] 館内整理日 ☑ おしゃべり場 午前10時30分～ ☑ 入会説明会 午後1時30分～	16 ☑ あそびの ポケット 午前11時～	17 ☑ こぐまひろば 午前11時～	18 ☑ おしゃべり場 午前10時30分～ ☑ あそびの ポケット 午前11時～	19 市土・日開庁 ☑ 小学生向け おはなし会 午前11時～
20 市土・日開庁	21 ☑ [休] 臨時休館日	22	23 勤労感謝の日	24 ☑ あそびの ポケット 午前11時～	25 ☑ こぐまひろば 午前11時～	26 市土・日開庁
27 市土・日開庁	28	29	30	第17回はむら保育展 日 時 12月3日(土)午前10時～午後4時 会 場 ゆとろぎ全館 【プレ開催】 期 間 11月30日(水)～12月2日(金) 午前10時～午後5時(保育士とあそぼう) ①午前11時～②午後3時～ 会 場 ゆとろぎ展示室		

- | | | | | | |
|-------------------|------------|------------------------|------------|------------------------|----------------|
| ☑ 市役所(出) | ☎ 555-1111 | ☑ コミュニティセンター | ☎ 554-8584 | ☑ 子ども家庭支援センター(出)(日) | ☎ 578-2882 |
| ☑ 羽村駅西口連絡所(出)(日) | ☎ 554-8320 | ☑ 市民活動センター(出)(日) | ☎ 555-1111 | ☑ 中央児童館(金) | ☎ 554-4552 |
| ☑ 三矢会館連絡所(出)(日) | ☎ 554-8214 | ☑ 福祉センター | ☎ 554-0304 | ☑ 西児童館(火) | ☎ 554-7578 |
| ☑ 小作台連絡所(出)(日) | ☎ 554-9656 | ☑ いこいの里(月の最終日曜日) | ☎ 578-0678 | ☑ 東児童館(木) | ☎ 570-7751 |
| ☑ 生涯学習センターゆとろぎ(月) | ☎ 570-0707 | ☑ 地域包括支援センター市役所内(出)(日) | ☎ 579-7785 | ☑ 富士見斎場 | ☎ 555-6269 |
| ☑ 図書館(月) | ☎ 554-2280 | ☑ 特別養護老人ホーム羽村園内(出)(日) | ☎ 555-8815 | ☑ リサイクルセンター(出)(日) | ☎ 578-1211 |
| ☑ スポーツセンター(月) | ☎ 555-0033 | ☑ 保健センター(出)(日) | ☎ 555-1111 | ☑ 消費生活センター(出)(日) | ☎ 555-1111 |
| ☑ スイミングセンター(月) | ☎ 579-3210 | ☑ 平日夜間急患センター | ☎ 555-9999 | ☑ 羽村駅西口土地区画整理事務所(出)(日) | ☎ 570-7474 |
| ☑ 弓道場(月) | ☎ 555-9255 | ☑ 産業福祉センター(月) | ☎ 579-6425 | ☑ 動物公園(月) | ☎ 579-4041 |
| ☑ 郷土博物館(月) | ☎ 558-2561 | ☑ 農産物直売所 | ☎ 579-5467 | ☑ 自然休暇村 | ☎ 0551-48-4017 |
| ☑ 水道事務所(出)(日) | ☎ 554-2269 | | | ☑ シルバー人材センター(出)(日) | ☎ 554-5131 |



広報はむらは再生紙を使用しています

※ () 内は休館日