

# 広報はむら

平成 25 (2013) 年

5 月 1 日号



## 📖 主な記事

### 1 はむら健康の日

#### 3 イベント情報

大島・子ども体験塾リーダー募集／第 44 回羽村市文化祭実行委員会／自然休暇村から／チューリップ球根の掘取りを行います／第 40 回青空市／動物公園 NEWS など

#### 5 市政の情報

推進会議・懇談会委員の募集／電気自動車用急速充電器を試験開放しています／リユース食器無料レンタル／はい！こちら消費生活センター／市内の放射線量の測定について など

#### 9 情報アラカルト

#### 12 5月のテレビはむら

#### 13 こどものページ

#### 14 5月の相談日ほか



表紙の写真 (平成25年4月15日(月)撮影)

### 華やかなチューリップ畑の横で

花の形が笠をかぶった踊り子の姿を思わせることからその名がついた「踊子草」。

チューリップ畑の横にある踊子草公園で、うすいピンクの小さな花を、しとやかに咲かせていました。

羽村市は

バレーボール競技(成年女子)の開催地

9. 29 日 30 月

10. 1 火 2 水

会場 スポーツセンター

東京多摩国体



5月19日(日)は

わたしもあなたもみんな参加

# はむら健康の日



皆さん、日ごろから、自分の健康について何か取り組みをしていますか？

健康診断や検査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」に参加して、あなたにぴったりの健康づくりの方法を見つけてみませんか。

日時 5月19日(日)午前10時～午後2時

会場 保健センター

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、東京都国民健康保険団体連合会、はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」

※車でのご来場は遠慮してください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111 ㊦ 626



## 健康づくり推進員コーナー

“あなたの血管 いつ守るの？”

今でしょ!!”

私たちの何気ない生活習慣が、血管にダメージを与えることがあります。血管のダメージは自覚症状がありませんが、痛くもかゆくもないからといって放っておくと、ガチガチポロポロ血管になっていることも…。

そこで注目したいのが血糖値。血糖値が高すぎると血管にダメージを与える原因となります。健康づくり推進員コーナーでは、3つのテーマに沿って血糖値をコントロールする方法を紹介します。プリプリピチピチ血管を保つために、あなたの生活にもうひと工夫加えてみませんか。

**血糖値** どんどん高くなる??

「血糖値が高くなるワケ」や「糖尿病にならないために知っておきたいこと」などを紹介します。

**運動** で血糖値を下げる

「運動することで血糖値が下がるのはなぜか」、健康づくり推進員オススメの運動やその効果を紹介します。

また、市内スポーツ施設の紹介や、「ウォーキングマップ」の配布も行います。

**食事** で血糖値をコントロールする

「シユークリームと大福、どちらの方が血糖値が上がる?」「果物はいつ食べるのがいい?」「始めに食べる」と血糖値が上がりにくくなる食べ物?」など、知って得する食事のとり方のコツを紹介します。

みんな、ぜひ来てください!



▲健康はむら21キャラクター「はむりっちゃん」