

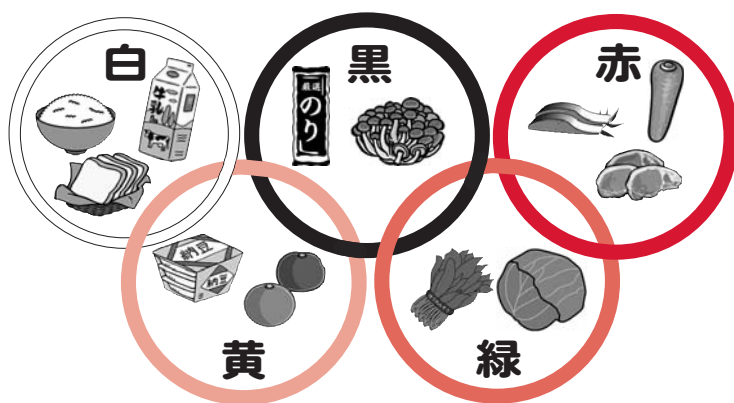
健康づくり推進員おすすめレシピの紹介と試食

健康づくり推進員おすすめの、簡単でおいしくヘルシーな家庭料理をたっぷり紹介します！

今年のレシピ集は「5色の食品をそろえよう」がテーマ。試食もあります。お楽しみに！

5色の食品をそろえよう

赤・緑・黒・黄・白の5色の食品を毎食そろえるだけで、栄養のバランスが整います。



試食メニュー…「ふわふわ変わりすいとん汁」、「さば缶と根菜のばばと炒め」

試食配布時間 午前11時～なくなり次第終了



健康づくりミニ講座

「からだ」と「こころ」の健康に役立つミニ講座を行います。

■午前10時30分～11時

血管の若さを保とう！

血糖値をコントロールしていつまでも若くてピチピチな血管を保つコツを、保健師が紹介します。

■午前11時15分～11時45分
午後0時50分～1時20分

体を動かして血糖値を下げよう！

～手軽にできる有酸素運動～
座ったままでもできる運動や、気軽に行える体操なども行います。

■午後0時15分～0時35分

音楽を楽しもう！

～音楽を通して健康づくり～
なつかしの歌をうたって、気分をリフレッシュしましょう。

まちの保健室

東京都看護協会多摩北地区支部の看護師が、健康チェック（血圧・体重・体脂肪・BMI・内臓脂肪・基礎代謝・骨格筋率・年齢の測定）と結果の説明を行います。（受付は午後1時まで）



骨密度測定

あなたの骨は大丈夫？

骨密度測定と骨粗しょう症を防ぐための生活チェックをして、健康な骨づくりを目指しましょう。

対象 18歳以上の市民の方
定員 220人

※午前9時45分から、会場内で整理券（1人1枚）を配布します。整理券がなくなり次第終了です。

結核検診

結核は「昔の病気」ではなく、今でも人から人へうつる身近な感染症です。何よりも怖いのは、自分が結核と気付かず周囲の人にうつしてしまうことです。

この機会にレントゲン検査を受けてみませんか。

内容 胸部間接レントゲン撮影
対象 18歳以上の市民の方

健診PRコーナー

～活用しましょう！市の健診事業～
■年に1度の特定健診やがん検診のスケジュールを、わかりやすく説明します。

■がん検診などの結果を数年にわたって記録できる「健康手帳」を配布します。



大島・子ども体験塾リーダー募集

市では、小学校5・6年生および中学生を対象に、あきる野市と共同で「大島・子ども体験塾」を行っています。

参加者募集に先立ち、参加する子どもたちのお兄さん・お姉さんのような存在として、大島での体験や交流などの手伝いをしていただくリーダーを募集します。経験は問いません。参加費用は無料です。関心のある方は、ぜひ応募してください。

大島・子ども体験塾

プログラム（予定）

- 事前研修 7月28日(日)
 - 現地体験(伊豆大島) 8月7日(水)・11日(日)4泊5日(船中1泊含む)：三原山登山、海水浴、ふるさと体験など
 - 報告会 8月22日(木)
- ※このほか、リーダー・スタッフの打合せを行う予定です。

※大島・子ども体験塾の参加者募集については、広報はむら6月1日号に掲載する予定です。

リーダー募集

応募資格 高校生以上の健康な方で、計画したプログラムの日程に参加できること

定員 羽村市・あきる野市で合わせて10人（申込多数の場合は面接の上決定）

内容 子どもたちの生活指導や健康管理など

申込み・問合せ 5月20日(月)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入し直接児童青少年課児童青少年係(内264へ)※申込用紙は、市役所2階児童青少年課で配布するほか、市ホームページからダウンロードすることができます。

第44回羽村市文化祭実行委員会 (羽村市文化祭説明会)

10月中旬から始まる第44回羽村市文化祭の実行委員会および説明会を行います。

文化祭への参加を希望する個人および団体（出席者は2人まで）は、必ず出席してください。

日時 5月7日(火)午後7時
会場 ゆとろぎ小ホール
※直接会場へお越しください。
問合せ ゆとろぎ ☎ 570-0707



清里では、高原の風も清々しく新緑が美しい季節となりました。豊かな自然を体感できる休暇村へ、ぜひお越しください。

■ 5月の香り湯

5月は、「ハーブの湯」です。ハーブの香りを楽しんでください。

■ 5月のイベント

休暇村ゴールデンウィークイベント

ゴールデンウィークに合わせ、縁日を行います。お子さんには、ちょっとしたプレゼントがあります。

期 日 5月3日(金)～6日(月)
内 容 スーパーボールすくい・ヨーヨー・クレープ・綿菓子など
※参加費など詳しくは、問い合わせてください。

長沢鯉のぼり祭り

5月中旬まで、500匹の鯉のぼりが大空を優雅に泳いでいます。祭り当日は、田んぼで「どろんこ障害物競走」や「どろんこカヌー競走」などを行います。季節の野菜の販売もあります。

期 日 5月5日(日)
会 場 道の駅南きよさと
問合せ 長沢鯉のぼり祭り実行委員会
☎ 0551-47-2303

北杜 24 景フットパス

「第8回北の杜ふるさとウォーキングin白州」

白州の名水や名山を楽しめるコースです。
日 時 5月12日(日)午前9時～
受付場所 白州・尾白の森 名水公園へるが
参加費 中学生以上1,000円、小学生500円、未就学児無料（昼食・保険料含む）
問合せ 北杜市スポーツ推進委員協議会事務局 ☎ 0551-42-1373

問合せ 自然休暇村 ☎ 0120-47-4017
☎ 0551-48-4017