



📖 主な記事

1 はむら健康の日

4 イベント情報

チューリップ球根の掘取りに参加しませんか／第42回青空市
／第3回多摩げた食の祭典 大多摩B級グルメ など

6 市政の情報

グリーンカーテンコンテストに応募しませんか／臨時福祉給
付金・子育て世帯臨時特例給付金について／子育て応援
ニュース／平成25年度資源・ごみ収集量報告 など

7 5月のテレビはむら

10 情報アラカルト

13 こどものページ

14 5月の相談日ほか



表紙の写真 (平成24年4月24日撮影)

天まで高く、のびのびと！

初夏の青空を悠然と泳ぐこいのぼり。郷土博物館の旧下田家住宅前に掲げられています。

こいのぼりは、激しい流れの滝を登り切った鯉が昇天して龍になったという中国の伝説にちなんで、男の子が大きく元気に育つことを願って立てられるようになったそうです。

羽村市公式キャラクター



はむりにイベント出演を依頼するときは、申込みが必要だよ。詳しくは市公式サイトを見てくださいね。

はむりん



わたしもあなたもみんな参加

はむら健康の日

家族全員集合！

忙しいお父さん&お母さんもこれならできる！健康づくり

日時 5月18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します。

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、杏林大学、
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「はむすぼ」、羽村私立保育園男性保育
士ホップの会、ヤマハ福生センター、リフレ
サロン「リンデン」

※車での来場はご遠慮ください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111 ㊦ 626



ちよい足し健康法コーナー

皆さん、日ごろから自分の健康づくりについて何か取り組みをしていますか？
「自分の健康は気になるけれど、なかなか取組みが続かない…」
と感じている方も多いはず。そんな忙しいあなたでも気楽にできる健康づくりの方法を紹介します。
「はむら健康の日」に参加して、自分に合った健康づくりを始めませんか？

からだを動かす編

「運動や規則正しい食生活を続けるのがなかなか難しい」という方でも気軽に取り入れられるのが「ちよい足し健康法」です。
普段の生活の中に、からだにイイことをちよこつと付け足すだけなので、コツコツと続けられることがおすすめの理由です。

日常生活の中で、こまめからだを動かす方法やその効果を紹介します。同じ「歩く」動作でも、腕の振り方を意識するだけで効果の違いがはつきりします。
たくさん「ちよい足し健康法」の中からあなたが取り組めそうなものを見つけましょう。

食べる編

カルシウムを手軽にとる方法や血糖値が上がりにくくなる食べ方のコツ、いつもの料理を簡単にカロリーオフにできる方法など、すぐに役立つ「ちよい足し健康法」の数々を紹介します。