

## 高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方がインフルエンザの予防接種を受ける場合に、市が費用の一部を補助します。インフルエンザの予防のために、早めに予防接種を受けてください。

▼期間 10月15日(木)～平成27年1月31日(土)／対象 接種当日、市内在住で、次の①または②に該当する方

①65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害によって、日常生活活動が極度に制限される程度の障害があり身体障害者手帳1級相当の方(身体障害者手帳または医師の診断書が必要です)

自己負担額 2,200円/持ち物 健康保険証/回数 1回

※生活保護受給者は全額免除します。医療機関へ生活保護受給証明書を提出してください。

※各医療機関への予約が必要です。

### ■高齢者インフルエンザ予防接種市内医療機関

| 医療機関名     | 電話番号     | 医療機関名      | 電話番号     | 医療機関名          | 電話番号     |
|-----------|----------|------------|----------|----------------|----------|
| いずみクリニック  | 555-8018 | 羽村整形外科     | 570-1170 | 山口内科クリニック      | 570-7661 |
| 小作駅前クリニック | 578-0161 | リウマチ科クリニック |          | 横田クリニック        | 554-8580 |
| 小崎クリニック   | 554-0188 | 羽村相互診療所    | 554-5420 | よりみつレディースクリニック | 570-5130 |
| 栄町診療所     | 555-8233 | 松田医院       | 554-0358 | わかくさ医院         | 579-0311 |
| 神明台クリニック  | 554-7370 | 松原内科医院     | 554-2427 | ワタナベ整形外科       | 570-1128 |
| 双葉クリニック   | 570-1588 | 真鍋クリニック    | 554-6511 |                |          |
| 西多摩病院     | 554-0838 | 柳田医院       | 555-1800 |                |          |
| 羽村三慶病院    | 570-1130 | 山川医院       | 554-3111 |                |          |

◎問合せ 保健センター ☎ 55-1111 (内) 623

## 医療に関わる各種案内・相談窓口

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

必要な診療が受けられる都内の医療機関を案内します。24時間年中無休です。

☎ 03-5272-0303  
■聴覚・言語障害者向け

☎ 03-5285-8080  
■外国語相談(英語・中国語・スペイン語など)

☎ 03-5285-8181 (午前9時～午後8時)  
※ウェブサイト・携帯電話サイトは、「東京都ひまわり」で検索してください。

東京消防庁救急相談センター  
救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきかなどの判断に迷った場合、医師・看護師・救急隊経験者などが適切なアドバイスを行います。緊急の場合は救急相談センターから救急車を呼びます。24時間年中無休です。

■携帯電話・PHS・プッシュ回線：☎ #7119  
■ダイヤル回線：☎ 042-521-2323

## 母と子の健康相談室 (小児救急相談)

子どもの健康相談、育児相談などに保健師・看護師がお答えします。救急の相談には医師がお答えします。

■携帯電話・PHS・プッシュ回線：☎ #8000  
■ダイヤル回線：☎ 03-5285-8898

時間 月～金曜日：午後5時～10時、土・日曜日、祝日、年末年始：午前9時～午後5時

東京都薬局機能情報提供システム「てい薬局いんふお」

都内の薬局を所在地や営業時間などから検索できます。インターネットで「薬局いんふお」と検索してください。

患者の声相談窓口  
西多摩地域在住の方からの医療に関する相談や、地域に所在する診療所・病院などに関する相談を受け付けています。

☎ 0428-20-2113 (西多摩保健所医療安全支援センター)

時間 平日の午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

◎問合せ 保健センター ☎ 55-1111 (内) 623

## 「広報はむら」有料広告掲載者募集中

現在、広告掲載者を募集しています。広告には4つの大きさがあり、掲載料は1枠1回20,000～60,000円です。※詳しくは、市公式サイトをご覧ください。

問合せ 広報広聴課広報係 ☎ 339

▶広告(例)【2号広告】  
掲載料：30,000円/1回  
大きさ：縦45mm×横84mm



施設から



スイミングセンター

☎579-3210

トレーニングルームプログラム

かんたんボクササイズ

音楽に合わせて、簡単なボクシングの動作で全身運動を行います。

ストレスを発散しながら運動不足を解消し、二の腕やお腹を引き締めていきます。

▼日時 毎週水曜日午後2時～3時

ONE TWOボクササイズ

音楽に合わせたボクシングの動作で、体幹部を意識し、動作の強弱により普段動かさない部位を刺激します。

全身のシェイプアップ力が高まり、お腹周り・二の腕・お尻周りに効果的です。

▼日時 毎週水曜日午後7時～8時

共通

▼会場 2階トレーニングルーム／定員 20人(先着順)／参加費(1回) 500円/持

ち物 室内履き・運動できる服装・飲み物・タオル/申込み 当日、直接2階サウナ受付へ  
※祝日は行いません。



スポーツセンター

☎555-0033

チャレンジエアロフェスティバル

広いホールでいろいろなベルのエアロピクスにチャレンジし、思い切り体を動かしましょう!

▼日時 10月18日(土)

○ピギナー エアロピクス:午前9時45分～10時45分

○エアロピクス1:午前11時～正午

○エアロピクス2:午後0時15分～1時15分

※各レベルに続けて参加できますが、それぞれに参加費が必要です。

会場 スポーツセンター第2ホール/対象 中学生以上の方

参加費(1レッスンにつき)

○市内在住・在勤の方:大人100円、中学生50円

○市外の方:大人150円、中学生70円

持ち物 室内履き・運動できる服装・飲み物(水筒など)

たがでできるもの・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、チケットを

購入または回数券を持参し、

着替えを済ませ直接第2ホール前へ/問合せ NPO法人

羽村市体育協会 ☎555-11698

図書館

☎554-2280

雑誌アンケートにご協力を

図書館では、雑誌コーナーの充実を図るため、来年度購入する雑誌についてアンケートを行います。

購読希望の雑誌や意見のある方は、ぜひアンケートに協力してください。

▼実施期間 10月1日(水)～31日(金)/配布・回収場所 図書館・小作台図書室・各分室

小学生のみでの利用時間が

変わります

10月1日(水)からのチャイム

放送時刻変更に合わせて、小学生以下のお子さんみでの利用時間は午後4時30分までとなります。

午後4時30分以降の利用には、保護者の付添いが必要です。その際は、お子さんと一緒に行動してください。ご協力をお願いします。



製本講座参加者募集

自分史や詩歌・紀行・随筆・レシピ集・写真集など、オリジナルのデザインで本を作ります。図書館ボランティア「本棚」考案の製本法で本格的な本が簡単に作れます。自分だけの1冊を作ってみませんか。

▼日時 10月16日(木)午後1時～4時/会場 図書館2階ボランテニア室/定員 10人(先着順)/費用 500円(材料費など含む)/持ち物 製本原稿(厚さ1～2cm程度、A4またはB5サイズ、縦とじ限定)

※原稿のない方は、相談してください。

主催 図書館ボランティア「本棚」/後援 羽村市図書館/申込み 10月1日(水)～12日(日)の午前10時から午後8時まで、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ

に、電話または直接図書館へ