

## 健康



### 忘れていませんか？予防接種

定期予防接種は、早めに受けるようにしてください。接種期限を過ぎると無料での接種ができなくなります。注意してください。

#### 予防接種の種類と対象

##### ヒブワクチン

2か月～5歳の誕生日の前日

##### 小児用肺炎球菌ワクチン

2か月～5歳の誕生日の前日

##### 四種混合

3か月～7歳6か月の前日

##### 不活化ポリオ

3か月～7歳6か月の前日

##### BCG

3か月～1歳の誕生日の前日（標準的な接種期間は5～7か月）

##### 水ぼうそう

1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日

##### 麻疹・風しん

■第1期 1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日

■第2期 5～6歳のお子さんで小学校入学前の1年間（平成21年4月2日から平

成22年4月1日生まれ）

#### 日本脳炎第1期

3歳～7歳5か月

#### 二種混合

11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日

#### 注意事項

□ 麻疹・風しんの第2期の接種期間は、3月31日(木)までです。

□ 日本脳炎予防接種について、平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種可能です。

□ ヒブワクチンおよび小児用肺炎球菌ワクチンは、接種開始月齢により接種回数異なります。

□ 不活化ポリオおよび三種混合のどちらか未接種の方は、原則四種混合を接種してください。どちらか一方でも接種したことのある方は過去の接種歴により接種するワクチンが異なります。

□ 予防接種の種類により、接種年齢や接種回数が異なります。

□ 接種前に、市内医療機関へ予約が必要です。3月は予

約が集中します。早めに接種してください。

□ 予防接種をなくした方、転入した方は、母子健康手帳を持参して保健センターへお越しください。

※詳しくは、問い合わせてください。

① 問合せ 保健センター ☎ 555-1111 ② 626



#### こころの健康セミナー

「うつ」に気づき癒す私、家族、同僚にできること

「うつ」は生活のすぐそばにあり、誰もが体験するものです。日ごろの生活において「うつ」に気づき、癒すことは予防の観点からも大切です。

今回は、ストレスの状態を判断する簡単なテストと「うつ」への対処法を行います。

自分自身のため、家族のため、同僚のために、ちょっとした工夫で「うつ」と上手に向き合ひましょう。

▼日時 2月24日(水)午後1時～2時30分/会場 ゆとりぎレセプションホール/対象 市内在住・在勤の方/定員 50人(先着順)/講師 早坂友成さん(杏林大学保健学部作業療法学科講師)

① 申込み・問合せ 2月3日(水)から、電話または直接保健センターへ ☎ 555-1111 ② 624 (土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)

#### 審議会などの傍聴

#### 第4回羽村市史編さん委員会

▼日時 2月8日(月)午後1時30分/会場 市役所3階庁議室/定員 10人(先着順)

※直接会場へお越しください。

① 問合せ 市史編さん室市史編さん担当 ☎ 365

#### 有料広告

**地域密着！廃棄物処理ならおまかせ**

長年放置されたお部屋・あかすの間など...  
廃棄物でお困り事はございませんか？  
このお悩み私達が解決します！

Tポイントが貯まるよ！

**丸順商事(有)**  
富士見平2-1-14  
(受付時間 8:30～17:00)  
☎042-554-2229

Before After  
丸順商事有限公司 検索

医療法人社団天陽会

**柳田医院** 糖尿病内科  
日本糖尿病学会 糖尿病専門医 予約制

羽村市羽東1-30-20 ※新奥多摩街道沿い

○診療時間 午前8:30～12:30 午後15:00～19:00 ※土曜日は～13:00  
○休診日 日曜日・祝日

☎042-555-1800

●友の会あります● 羽村 糖尿 検索

駐車場 ゆとりの20台

施設から



スイミングセンター

☎579-3210

トレーニングプログラム

ロコモ美立体操

「いつまでも美しく立つ」をコンセプトに、背骨をほぐす運動を中心とした、体に優しい体操です。トレーニングが初めての方でもできる、簡単なストレッチ、片脚立ちやスクワットなどを行います。

▼日時 毎週金曜日午後2時～3時/会場 2階トレーニングルーム

いきいき健康サークル

無理のない簡単な筋力トレーニングやストレッチを行います。運動不足解消・転倒防止に効果的です。トレーニングが初めての方でも気軽に行えます。

▼日時 毎週木曜日午後2時～3時/会場 2階第一会議室

共通

▼参加費 1回500円/持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物/申込み 当日、直

接2階サウナ受付へ  
※祝日は行いません。

西多摩衛生組合から

フレッシュランド西多摩

イベント案内

お雛様・つるし雛展示

紙ワザ音楽部による、お雛様とつるし雛の作品展を行います。

▼期間 2月9日(火)～3月6日(日)

ひな祭り習字大会

▼題目 ひな祭り/対象 小学生以下の方/応募方法 2月16日(火)～3月13日(日)に、市販の半紙に「ひな祭り」と縦書きし、「市町村名・学年・氏名」を記入し直接フレッシュランド西多摩受付へ(未就学児および小学校1・2年生は、筆ペンでの応募も可)/表彰 ①未就学の部②1・2年生の部③3・4年生の部④5・6年生の部でそれぞれ金・銀・銅賞を決定し、表彰状と記念品を進呈(該当者へ通知します)/作品展示 3月1日(火)～21日(月・休)に、応募作

品を随時展示します。

◎問合せ フレッシュランド西多摩 ☎570-2626

※フレッシュランド西多摩ウェブサイトもご覧ください。

社会福祉協議会から

臨時職員募集

障害児日中一時支援事業青い鳥支援員

▼応募資格 ヘルパー2級以上・保育士・介護福祉士・教員免許などの資格がある方/募集人員 若干名/勤務日時 週3日程度午後1時30分～5時15分(3時間45分)/勤務場所 福祉センター内/勤務内容 障害児の日中活動の支援/雇用期間 2月中旬～3月31日(以降の期間については協議により継続)/賃金(時給) 1000円

◎応募方法・問合せ 2月1日(月)～10日(水)(土・日曜日を除く)の午前8時30分から午後5時までに電話連絡の上、「履歴書・資格を証明する書類の写し」を、郵送または直接社会福祉協議会障害者支援課相

商工会から

東京都商工会多摩エリア共催講習会

談支援係 ☎205-0002 羽村市栄町2-18-1 ☎54-0336  
※面接日は後日連絡します。

これからの10年～中小企業の成長と挑戦

▼日時 2月26日(金)午後1時～3時(開場午後0時30分)/会場 東京都中小企業振興公社多摩支社2階セミナー室(昭島市東町3-6-1、JR西立川駅徒歩7分)/定員 200人(先着順)/参加費 無料/講師 嶋信彦さん(ジャーナリスト)/申込み 事前に、第15回たまた工業交流展ウェブサイトをから申し込んでください。

◎問合せ 商工会 ☎555-6211

平成27年分所得税・消費税確定申告相談会

事業所得者の所得税および消費税確定申告の相談を受け付けます。

▼受付期間  
□所得税：2月16日(火)～3月15日(火)(土・日曜日を除く)

□消費税：3月16日(水)～17日(木)  
受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時/会場 商工会館2階研修室  
※直接会場へお越しください。持ち物

□所得税：税務署から届いた平成27年分書類一式、昨年申告した平成26年分の決算書・確定申告書、各種控除証明書(国民年金などの領収書を含む)、印鑑  
□消費税：税務署から届いた平成27年分書類一式、昨年申告した平成26年分の消費税確定申告書(初めて申告する方を除く)、平成25年分と27年分の所得税の決算書・確定申告書、印鑑

相談受付できない場合

■土地・家屋・株式などの譲渡所得、農業所得、相続税、贈与税などの確定申告をする場合  
■住宅借入金などの特別控除を初めて申告する場合

◎問合せ 商工会 ☎555-6211