

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

健康

転倒予防・体力向上教室

転倒予防と体力づくりのための話や自宅でもできる体操を紹介します。体力に自信のない方も大丈夫！
日時 3月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)〔4日コース〕の午前9時30分～11時30分
会場 福祉センター1階大会議室
対象 65歳以上の方
定員 30人(先着順)
持ち物 タオル、飲み物、運動ができる服装と靴
内容 転倒予防体操、お口の体操、高齢期の食生活などの話、実技
申込み・問合せ 事前に、電話または直接高齢福祉介護課高齢福祉係(☎178へ)



忘れていませんか？お子さんの予防接種

定期予防接種は、早めに受けてください。接種期間を過ぎると無料での接種ができなくなります。

予防接種の種類と対象

- 【B型肝炎】1歳の誕生日の前日まで
【ヒブ】2か月～5歳の誕生日の前日
【小児用肺炎球菌】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】1歳の誕生日の前日まで
【水ぼうそう】1歳の誕生日の前日
【麻しん・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歳で小学校入学前の1年間(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)
【日本脳炎】
・第1期：3～7歳6か月の前日
・第2期：9～13歳の誕生日の前日
【二種混合】11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日

健康料理講習会
毎日食べたい！血管の若さを保つメニュー～高血圧予防～

おいしく食べて、しなやかで丈夫な血管を保ちましょう。毎日の献立に役立つ塩分控えめメニューです。
日時 3月5日(火)午前9時30分～午後0時30分
会場 保健センター
定員 30人(先着順)
費用 300円(材料費)
持ち物 三角巾(バンダナなど)・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っている方)
※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。
申込み・問合せ 2月4日(月)から、電話または直接保健センター(☎625へ)



※麻しん・風しんの第2期の接種期間は、3月30日(土)までです。
※日本脳炎予防接種について、平成11年2月1日～平成19年4月1日生まれている方は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種可能です。平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれている方は、第1・2期ともに9歳以上13歳の誕生日の前日まで無料で接種可能です。
※ヒブおよび小児用肺炎球菌は、接種開始月齢により接種回数異なります。
※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、市内医療機関への予約が必要で、3月は予約が集中します。
※最初に接種してください。
※予診票をなくした方、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。
問合せ 保健センター(☎1626)



動物公園 NEWS

ツイッター始めました！

羽村市動物公園の公式Twitterを開設しました。ぜひフォローしてください！

フォロー用QRコード▶



節分・豆まき

2月3日(日)は節分。園内で“鬼は外、福は内”と元気に声を出して豆まきを行います。

日時 2月3日(日)午後0時30分～(雨天中止、豆がなくなり次第終了)

費用 無料(入園料はかかります)

集合場所 サル山前

定員 30組(先着順)

※詳しくは羽村市動物公園ウェブサイトをご覧ください。

2月の休園日

4日(月)・18日(月)・25日(月)
※11日(月・祝)は開園します。

カピバラ登場！

まったりとした姿が印象的で人気のカピバラが、12月22日から動物公園に仲間入りしました。名前は「よる」ちゃんです。カピバラは、げっし目に分類され、実はネズミの仲間です。現在地球上に存在するネズミの中で一番大きなネズミです。南アメリカのパナマからアルゼンチン北東部にかけて、川のほとりの草原や湿地帯に住んでいます。とても愛嬌のある姿をしているので、ぜひ会いに来てください。



問合せ
動物公園
☎ 579-4041

羽村市家庭教育セミナー(親子でコミュニケーション)

子どもとのコミュニケーションのコツについて学びます。ぜひ、お子さんと一緒にお越しください。
低学年や未就学のお子さんは、保護者がセミナーに参加している間、同じホール内で家族に気持ちを支えるお手紙づくりに参加できます。
日時 2月17日(日)午前10時～正午(開場午前9時30分)
会場 ゆとろぎ小ホール



▲天野ひかりさん

講師 天野ひかりさん(NPO法人親子コミュニケーションラボ代表・フリーアナウンサー)
定員 252人(先着順)
主催 羽村市教育委員会、羽村第一・第二・第三中学校区PTA
問合せ 生涯学習総務課生涯学習推進係(☎363)



▲昨年の展示の様子

郷土博物館企画展「ひな人形展」

白いお顔に紅をさし、きれいな装束を身に着けたひな人形は、女の子の健やかな成長を願って贈られます。緋毛せんの段々に並ぶ、ひな人形たちと一緒に写真を撮り、思い出を作ってみませんか。

期間 2月9日(土)～3月10日(日)の午前9時～午後5時
※旧下田家住宅は午後4時まで
会場 企画展コーナー・オリエンテーションホール・学習室・旧下田家住宅
休館日 月曜日(2月11日は開館)
問合せ 郷土博物館(☎55812561)