

健康

メンズキッチン簡単！野菜たっぷりアイデア料理

体が喜ぶ、野菜たっぷり簡単料理をつくりましょう。

日時 11月7日(木)午前9時30分〜午後0時30分
会場 保健センター
対象 市内在住の男性(料理初心者大歓迎)
定員 20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、ハンカチ、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。
内容 健康講座と調理実習
申込み・問合せ 10月2日(水)から、電話または直接、保健センター(☎625へ

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は、市が費用の一部を補助します。各医療機関への予約が必要です。

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。

期間 10月15日(火)〜令和2年1月31日(金)
対象 接種日当日、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・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により、日常生活活動が極度に制限され、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。)

実施場所 市内実施医療機関
※西多摩地域の医療機関の一部でも可能です。保健センターへ問い合わせてください。
自己負担額 2500円(接種を受ける医療機関に支払ってください。)

※生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者は全額免除します。医療機関へ受給証明書などを提出してください。
持ち物 健康保険証
回数 期間内に1回
問合せ 保健センター(☎623

第3期 胃がん・呼吸器(肺がん・結核)検診

日時 12月13日(金)・15日(日)・16日(月)
午前7時30分〜正午(時間指定不可。受診時間は受診券に記載します。)

胃がん・呼吸器(肺がん・結核)検診申込みはがき記入例

Table with 2 columns: 【表面】 and 【裏面】. Includes address (〒205-0003 羽村市緑ヶ丘 5-5-2) and form fields for name, date of birth, and examination preferences.

へも連絡します。
内容 胃がん検診(腹部レントゲン撮影)、呼吸器検診(胸部レントゲン撮影・喀痰検査)

※問診票は当日記入です。事前に記入したい方は、受診券が手元に届いてから保健センターへお越しください。
注意事項
※胃がん検診・呼吸器(肺がん・結核)検診は同時受診可能です。
※胃がん検診を受ける方は、前日午後9時以降飲食ができません。
※喀痰検査を希望する場合は該当理由を必ず記入してください。喀痰検査だけの受診はできません。

喀痰検査条件 (1日の喫煙本数) × (喫煙年数) ≧ 400以上の方
申込み 10月2日(水)〜11月5日(火)にはがきまたは直接、保健センターへ(上のはがき記入例を参照)

※申込用紙は、保健センター、市役所1階案内、市役所各連絡所で配布するほか、保健衛生事業日程表に掲載しています。市公式サイトからダウンロードすることもできます。
※家族で検診を希望する場合も、1人1枚の申込みが必要です。
※定員に満たない場合、11月5日(火)以降も受け付けます。
問合せ 保健センター(☎623

10月は乳がん月間検診受付中

乳がんは日本人女性の15人に1人がかかるといわれていますが、早期に見れば治る確率の高いがんです。早期発見のために2年に一度は検診を受けましょう。市の乳がん検診は12月27日(金)まで行っています。検診期間内でも定員がありますので、希望する方は早めに受診してください。
申込み・問合せ 事前に、電話または直接、保健センター(☎622〜627へ

乳がん集団検診

市内在住の40歳以上の女性、乳がん検診無料クーポン券が送付されている女性を対象に、集団検診を行います。今年度対象で未受診の方は、ぜひ申し込んでください。
日時 12月1日(日)午前8時〜午後4時(予定)(時間指定不可。受診時間を受診券に記載します。)

会場 保健センター
対象 次の(1)または(2)に該当する方
(1)一般対象者：市内在住で、受診日現在40歳以上で、昨年度未受診の女性
(2)今年度の乳がん検診無料クーポン券対象者で未受診の方(昭和53年4月

2日〜54年4月1日生まれの方)
○次の方は検診を受けられません。
妊娠中・妊娠の可能性のある方/授乳中の方/豊胸術など乳房の手術をした方/VPシャントなど人工物を体内に挿入している方/乳がんの既往がある方、乳腺疾患で治療中の方

定員 100人(先着順)
費用 一般対象者：1600円、クーポン券対象者：無料
内容 問診、視触診、マンモグラフィ
申込み 10月1日(火)〜25日(金)(当日消印有効)に、電話、はがきまたは直接、保健センターへ
(左のはがき記入例を参照)

※検診にかかる時間は30分程度です。
問合せ 保健センター(☎622〜627

乳がん集団検診申込みはがき記入例

Table with 2 columns: 【表面】 and 【裏面】. Includes address and form fields for name, date of birth, and examination preferences.

詳しくは、動物公園ウェブサイト、ブログなどを確認してください。



▲動物公園ウェブサイト QRコード



▲Twitter公式アカウント QRコード



新童話ランド完成!

第12弾は「大きなカブ」

園内の菜園に「大きなカブ」のオブジェが現れます(10月12日(土)に公開)。大きなカブをみんなで引っ張っている写真を撮ることができます。大きなカブの周りでは、園で作った堆肥を使って本物の野菜を栽培しています。

「収穫祭」を行います

10月12日(土)〜14日(月・祝)はカブの周りにある野菜を収穫して動物にあげるイベントを行います。期間中「広報はむらを見た」と言った方には、オリジナルサンバイザーをプレゼント!(なくなり次第終了)

ミニSLに乗ろう

日時 10月13日(日)・14日(月・祝)午前10時〜正午、午後1時〜3時
会場 芝生広場
費用 中学生以下50円、大人100円(シニア含む)※入園料は別途かかります。

10月の休園日

7日(月)、21日(月)、28日(月)
※14日(月・祝)は開園します。
問合せ 動物公園 ☎579-4041