

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期、または中止になる場合があります。最新情報は市公式サイト・各施設のウェブページなどで確認してください。

# カラダのごと、見直してみませんか

元気なカラダをつくるための運動と食事について学ば

## カラダ塾 ちよとよく食べる、糖質と糖尿病予防

血糖値と糖質の関係を知り、ちよとよく糖質をとるコツを学びましょう。

日時 4月21日(水)午前10時～11時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 12人(申込順)

持ち物 筆記用具、マスク着用

申込み・問合せ 4月2日(金)から、電話で健康課(保健センター内) ☎625へ

## 第1期 胃がん・肺がん検診

日時 5月29日(土)・30日(日)・31日(月)、6月1日(火)・2日(水) 各日午前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)

※検診希望日は右の実施日(5日間)の中から選んでください。

会場 保健センター

対象 市内在住の40歳以上の方

内容 胃がん検診(腹部レントゲン撮影)、肺がん検診(胸部レントゲン撮影・喀痰検査)

※喀痰検査は別途検査条件があります。

注意事項

- ☐胃がん検診・肺がん検診は同時受診可能です。
- ☐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。

合は抽選)

※受診決定者に、受診券を4月30日(金)に発送する予定です。抽選に外れた方へも連絡します。

定員 各日80人程度(申込多数の場合)

健診や相談は保健センターへ ☎623～626

しっかりサポート！大人ダイエット

## 計るだけダイエット60日コース

### 計るだけダイエットスケジュール

回数	期日	内容
1回目	5月14日(金)	なぜ「計るだけ」で体重が減るのか/これなら続く!ヘルシーメニュー(調理デモンストラーション)
2回目	5月26日(水)	なるほど!ダイエット知恵袋/からだを整え、気持ちよく動く(運動実習)
3回目	7月13日(火)	元気はつらつ!これからの私へ/お手軽野菜料理アラカルト(調理デモンストラーション)

★時間: 各回午前10時～正午

無理なく続けられる、効果的で健康的なダイエットです。

対象 市内在住で、5月14日現在70歳以下の方

会場 保健センター

※特定保健指導対象者の方は参加できません。

※全日程参加できない方は、相談してください

定員 12人(申込順)

※自宅で体重測定を行っていただきます。デジタル体重計(50～100g単位)を用意してください。

申込み・問合せ 4月2日(金)から、電話で健康課(保健センター内) ☎625へ



▲市公式サイト「胃がん検診」電子申請はこちら

無料クーポン券を送ります

## 男性対象 大人の風しん抗体検査・予防接種

乳がん検診も同時に受診できる機会が年に2回あります。詳しくは市公式サイトをご覧ください。

今まで公的な予防接種を受ける機会がなかった男性に、無料クーポン券を送付します。

令和3年度の送付対象

昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生まれの男性

※受診方法など、詳しくは同封のチラシをご覧ください。

■昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性について

すでに無料クーポン券を送付していません。有効期限が過ぎていても、2022年3月まで使用できます。

※クーポン券を紛失した方や羽村市に転入した方は、保健センターに問い合わせてください。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎623

羽村市 胃がん 肺がん

静かに開催中!

## はむら花と水のまつり 2021

### ◆前期 さくらまつり◆

日時 4月11日(日)までの午前10時～午後6時

※緊急事態宣言解除後の段階的緩和期間における東京都の対応に基づき、終了時刻を午後6時としたほか、ライトアップを中止しました。

会場 羽村堰周辺 ほか

■羽村取水堰第一水門を通行できます

4月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)の午前10時～午後4時

※一方通行です。ベビーカーは折りたたんで通行してください。ペット連れの方や自転車での通行はできません。

### ◆後期 チューリップまつり◆



日時 4月10日(土)～20日(火)の午前10時～午後5時

会場 根がらみ前水田

■ミニチュア水車の展示

会場 チューリップ公園前の水路

■こいのぼり飾り

日時 4月15日(木)～18日(日)

会場 根がらみ前水田(チューリップ畑)

### ◆市内店舗スタンプラリー◆

期間 4月20日(火)まで

※スタンプラリー台紙は、まつり会場の本部テントおよび観光案内所で配布しています。

### 日野自動車 Presents さくらウォークラリー◆

期間 4月2日(金)まで

会場 日野自動車羽村工場沿い産業道路歩道

問合せ 羽村市観光協会 ☎555-9667 / 産業振興課商工観光係 ☎657

主催 はむら花と水のまつり実行委員会

詳しくは広報はむら3月15日号、または市公式サイトを確認してください。

※模擬店などの出店ははありません。