

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前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。

西多摩衛生組合で可燃ごみの
広域支援を行います

小平・村山・大和衛生組合（構成市…小平市・東大和市・武蔵村山市）は、既存のごみ処理施設の老朽化に伴い、令和7年9月末の竣工に向け、ごみ処理施設の更新を進めています。これに伴い、令和3年9月28日に小平・村山・大和衛生組合から西多摩衛生組合に対し、多摩地域ごみ処理広域支援体制実施協定※に基づく、令和4年度の可燃ごみ処理支援の依頼がありました。

当組合では、支援の受託について検討した結果、相互扶助の観点から、令和3年度に引き続き、支援を行うこととしました。

当組合は、広域支援の受託にかかわらず、今後とも公害防止対策の徹底を図り、法規制および地元協議会と交わしている公害防止協定を遵守していきます。

※多摩地域30市町村および8団体の一部事務組合では、相互支援協力の必要な事態が発生した際に、ごみ処理支援を行うため、多摩地域ごみ処理広域支援体制実施協定を締結しています。

広域支援の内容

支援対象…小平・村山・大和衛生組合

対象 市内在住で、令和4年5月18日現在70歳以下の方

※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場合は相談してください。

定員 12人（申込順）

費用 1回目と3回目の調理実習代各300円

※各回の持ち物などは、申込時にお伝えします。

※自宅で体重測定をするための、デジタル体重計（50～100g単位）を用意してください。

※調理実習を調理デモンストラーションに変更する場合があります。

申込み・問合せ 4月4日(月)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(日)～6月2日(木)の午前8時～正午（時間指定不可。受診時間は受診券に記載します）

会場 保健センター

対象 受診日現在、市内に住民登録のある40歳以上の方

※受診できない方

過去2か月以内に大腸ポリップを切除した方／検査時補助が必要な方／妊娠中または妊娠の可能性がある方

構成市（原則、武蔵村山市）の可燃ごみ

支援期間 4月1日～令和5年3月31日

受入予定日数 63日／年

受入量 概ね3500トン／年

※詳しくはウェブサイトをご覧ください。

問合せ 西多摩衛生組合

☎55412409



健康

しつかりサポート！大人ダイエット
計るだけダイエット60日コース

そろそろ始めようかな…という方必見！無理なく続けられる方法で、効果的に健康的にダイエットしましょう。

■計るだけダイエット スケジュール		
回	期 日	内 容
1	5月18日(水)	ダイエット講座 / これならできる！ダイエットメニュー（調理実習）
2	6月2日(木)	ダイエット講座 / からだを整え、気持ちよく動く（運動実習）
3	7月20日(水)	ダイエット講座 / 効果が続く！ヘルシーメニュー（調理実習）

会 時 間 各回午前10時～午後0時30分
場 保健センター

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

問合せ 健康課（保健センター内）☎626

「働き盛り世代」も、日々の生活に運動を取り入れましょう

毎日忙しい「働き盛り世代」。もともと仕事や家庭で忙しいことに加え、新型コロナウイルスの影響でテレワークや子どもの学校が休校になるなど、運動不足に拍車がかかっています。

働き盛り世代の8割が運動不足を実感

2019年にスポーツ庁が行った世論調査によると、週3回以上スポーツをしている人の割合は、20代で18・9％、30代で17・5％、40代で20・6％、50代で23・8％。20～50代の約8割が「運動不足を感じる」と回答しています。働き盛り世代は、運動不足を自覚しながらも、運動を習慣化できていない現状がわかります。その理由として最も多いのが「仕事や家事」でした。

慢性的な運動不足は肥満や生活習慣病につながり、さらには新型コロナウイルス罹患時の重症化リスクを高めます。まずは、今より1日10分多く、身体を動かすことを目指しましょう。



健康課（保健センター内）では、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

- 仕事の合間にできること
- ・一駅（バス停）分歩く。
 - ・駅や会社では、エレベーターを使わず階段を使う。
 - ・休憩時間にストレッチを行う。
 - ・デスクワークの方は、こまめに立つ。
- 日常生活でできること
- ・使っている筋肉を意識しながら掃除、洗濯、調理をする。
 - ・車より自転車、自転車より徒歩で移動する。
 - ・テレビを見ながらなど、隙間時間に筋トレやストレッチを行う。
 - ・体重を減らす」「運動をする」など、目標を周囲に宣言する。

■喀痰検査条件

検査を希望する場合は次の条件を必ず記入してください。条件に満たない方は検査できません。

50歳以上の方で（1日の喫煙本数）

×（喫煙年数）≧600以上の方

※喀痰検査だけの受診はできません。

電子申請の場合

市公式サイトへの申請フォームに記載してください。

注意

※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。

※往復はがきで申し込む必要はありません。



▲電子申請

※申込書（雛形）は配布していません。はがきなどに直接記入してください。

※申込書（雛形）が必要な方は、市公式サイトからダウンロードすることができます。

※胃がん・肺がん・乳がん（集団検診）を、保健センターで同時に受診できる機会が、12月と2月にあります。申込みの時期に広報はむら・市公式サイトで改めてお知らせします。

問合せ 健康課（保健センター内）☎623

テレビはむら
放送時間の変更

4月1日から、テレビはむらの放送時間が15分間になります。番組は、YouTubeでもご覧いただくことができます。

地上デジタル放送（毎週土曜日放送）

TCN 地上デジタル 10ch
午後1時30分～／午後5時～
／午後9時～

ケーブルテレビ

（毎日放送、1日・15日更新）

TCN 055ch
午前9時～／午後5時～
／午後9時～

YouTube

羽村市公式動画チャンネルで配信中！

4月1日～15日の番組

「第六次羽村市長期総合計画」

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係☎505