

講習

生ごみ堆肥化講習会に参加しませんか

はむらエゴアクトンポイント対象事業

ダンボールを使って「コンポスト」(生ごみを堆肥化する容器)を作ります。
日時 6月18日(土)午前10時~正午
会場 産業福祉センター2階電腦会議室
対象 市内在住・在勤の方
定員 10人(申込順)
※後日アンケートに協力していただきます。

※当日はマスクの着用をお願いします。
材は差し上げます。
申込み・問合せ 5月17日(火)~6月14日(火)に、電話または直接、生活環境課(204へ)

健康

杏林大学共催 運動健康増進プログラム「ミニ体力測定と個別相談会」

体力測定の結果をもとに、理学療法士や健康運動指導士が健康的な生活を送るための運動方法をアドバイスします。
期日 6月11日(土)

※1コースあたり50分間

Table with 2 columns: 時間 (午前コース, 午後コース) and 定員 (各回3人, 各回2人)

会場 スポーツセンター2階會議室
対象 市内在住で20~79歳の方(令和4年4月1日現在)

・体力測定を受けたことがある場合は、前回体力測定より半年以上経過している方
・医師に運動を制限されていない方
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
※マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。
※室内履きは不要です。

内容 体力測定
【共通項目】 血圧測定、握力測定、体組成測定、長座体前屈
【20~64歳】 立ち幅跳び
【65~79歳】 開眼片足立ち
講師 石井博之さん(午前のみ)、相原圭太さん、楠田美奈さん(杏林大学保健学部)

子宮頸がん・乳がん検診

申込み・問合せ 5月18日(水)~6月8日(水)に、①~⑧コースのうちのいずれかを選んで、電話で健康課(保健センター内) 624へ

子宮頸がん検診(第1期)

実施医療機関 よりみっレディースクリニック、羽村ひまわりクリニック、わかきさ医院、公立福生病院、大聖病院(福生市)
対象 市内に住民票のある検診日現在20歳以上で昨年度未受診の女性
内容 問診、子宮頸部細胞診
※保健センターに申し込み、受診票が届いてから受診してください。

乳がん検診(第1期)

実施医療機関 公立福生病院、大聖病院(福生市)、新町クリニック(青梅市)
対象 市内に住民票のある検診日現在40歳以上で昨年度未受診の女性
費用 1600円(検診当日に病院で支払ってください)
※生活保護受給者は、全額免除します

(生活保護受給証明書を医療機関へ提出してください)
内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線撮影)
【乳がん検診を受診できない方】 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、乳がんの既往があり、経過観察を医師に指示されている方、乳腺疾患などで治療中の方

子宮頸がん・乳がん検診申込み

5月18日(水)から、電子申請または、任意のがき・封書で「申込みの必要事項」を保健センターへ送付
〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-1-2 羽村市保健センター 子宮頸がん・乳がん検診担当 宛
申込みの必要事項 住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、希望検診名、希望医療機関名
※公立福生病院での検診予約は保健センターで行います。手元に受診票が

各種検診・健診の電子申請 QRコードと電子申請申込みはこちらからの説明



第84回 エビ大好き! だけど...

クール エゴちゃんは、エビフライ好きかな。
エゴ 大好きです!



クール そうか。じゃあそのエビの90%が輸入されたものだって知ってるかな。世界で取引されるエビの約4割を日本が消費しているらしいよ。

エゴ どこから輸入しているんですか。
クール インド、ベトナム、インドネシア、タイなどから養殖のエビを輸入しているんだ。でも実は、養殖する時にマングローブの林を伐採して池を作るから、現地の環境を悪くしているんだよ。マングローブは海岸沿いに茂って、土砂浸食を防ぎ、波を軽減させ海岸線を守る。それに魚類・貝類・鳥類などさまざまな生き物のすみかとして、豊かな生態系を支えているんだ。

エゴ サングオみたいですね。
クール そうだね。マングローブはCO2を吸収する能力が熱帯雨林と同じといわれている。でも、1980年からの20年間で、インドネシアでは約30%減り、タイでは半分になってしまったんだよ。その主な原因がエビ養殖池。

エゴ エビをたくさん輸入している私
クール 私にも応援できますか。
エゴ 私にも応援できますか。
クール 国際的な認証の「ASC(水産養殖管理協議会 認証)」というラベルのついているものを買うといいよ。それと、日本でも畑地に養殖池を造って販売している人がいるから、国産のエビを選ぶのもいいね。



クール そう、だからもっと関心を持たないとね。養殖池では大量の肥料や薬品が使われ、エビのふんなどもたまる。数年で放棄されて、別のマングローブ林を伐採して新しい養殖池を造る。放棄された荒れた土地が増え、台風の高波の被害にあったり、内陸まで海水が押し寄せて稲が育たなくなったりしているんだ。

エゴ 何か対策はないんですか。
クール 地域住民の生計を守りながら持続可能なエビ養殖に取り組む計画がいくつか進められている。海辺ではなく、畑地に養殖池を造ったり、マングローブを植林している人たちもいる。小さな動きだけれど、応援しないとね。

エゴ 家の人によく頼んでおきます!
問合せ 環境保全課(225)

女性特有のがん検診 無料クーポン券を送付します

一定年齢の女性に対して、子宮頸がん検診と乳がん検診手帳と、クーポン券を5月末に発送します。クーポン券があると、医療機関への電話予約のみで無料検診が受けられます。

令和4年度クーポン券対象者

◎子宮頸がん検診: 令和3年度に20歳になった方
◎乳がん検診: 令和3年度に40歳になった方
※詳しくは、同封の案内をご覧ください。
問合せ 健康課(保健センター内) 623

30歳・35歳健康診査の受診を

若い頃からの健康づくりが、将来の生活習慣病予防につながります。日ごろ、健診を受ける機会のない方は、無料で受診できるチャンスです。
期間 6月1日(水)~10月31日(月)

対象 次の①~③のすべてに当てはまる方

- ①市内在住の方
②令和4年度内に30歳または35歳に到達する方(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ、または、昭和62年4月2日~昭和63年4月1日生まれ)
③同様の内容の健康診査を受診する機会のない方

※妊産婦は、妊産婦健診を受けてください。
※受診は年度内1回です。
受診方法 保健センターで発行する受診券を持参し、実施医療機関で受診してください。

申込み 5月25日(水)から、電子申請または、申込書に記入の上、保健センターへ送付
〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-1-2 羽村市保健センター
30歳・35歳健康診査担当 宛
※申込書は、市公式サイトからダウンロードすることができます。

※実施医療機関、健診項目については、問い合わせください。
問合せ 健康課(保健センター内) 623

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