

募集

チューリップ
球根の植付けポランティアと
オーナーを募集

■球根の植付けポランティア

来年の春に向けて、チューリップ球根の植付け作業をしていただけるポランティアを募集します。

日時 11月17日(木)・18日(金)・20日(日)・21日(月)・22日(火)の午前9時～正午(1回のみ参加も可能。雨天中止)

※20日(日)が中止の場合は、23日(水祝)集合場所 踊子草公園(根がらみ前水田横)

持ち物 作業のできる服装、軍手、長靴、飲み物
申込み 11月10日(木)までに「氏名、電話番号」を、電話またはファクスで観光協会へ

■令和5年春に咲くチューリップのオーナー

来春、見事に咲き誇る自分のチューリップを観賞しませんか。チューリップ球根の栽培管理などは、農業者がオーナーに代わって行います。

チューリップオーナーの球根の植付け期日 11月20日(日)
※20日(日)が中止の場合は、23日(水祝)

協賛金 個人：1口500円、団体：法人：1口1万円(何口でも可)

※個人・団体・法人、どなたでもオーナーになることができます。

申込み 直接、羽村市観光協会へ
※申込みは随時受け付けています。

羽村市観光協会(羽村市羽東1-13-15)
☎5555-9667
FAX 5555-9673

※火・水曜日休業

令和4年度健康づくり標語募集

優秀作品は、健康づくりの普及啓発などに広く活用します。

テーマ ①検(健)診 ②健康
応募資格 市内在住の方
締切 12月8日(木)(必着)

応募方法

(1)市役所1階案内、保健センター、プリモライブラリーはむら、プリモホールゆとりぎ、スポーツセンター、スミミングセンター、コミュニティセンター、いこいの里、福祉センターで配布する応募用紙に必要事項を記入し、その場に設置してある応募箱へ
(2)「作品、住所、氏名、電話番号」を記入し、郵送、ファクスまたはEメールで保健センターへ
※ファクス、Eメールで応募する場合、

件名に「健康づくり標語応募」と記入してください。

発表 広報はむら令和5年3月15日号※1人3作品まで。未発表の作品に限ります。

※匿名による応募は無効です。
※応募作品は返却しません。

※応募作品の著作権は市に帰属します。
応募先 〒205-0003 羽村市
緑ヶ丘5-5-2 保健センター

「健康づくり標語」係
FAX 554-4767
☎305000@city.hamura.tokyo.jp

問合せ 健康課(保健センター内) ☎623

健康

羽村市国民健康保険加入者対象
一生使える「メタボ対策習得セミナー」

メタボリックシンドロームを予防するには、生活習慣の見直しが大切です。一生使える健康習慣獲得のための講義や、簡単な運動実習を行います。

日時 11月16日(水)午後2時～3時30分(受付：午後1時45分から)

会場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

対象 セミナー当日に羽村市国民健康保険に加入している40～74歳の方

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。

新型コロナウイルス感染症に負けない!

健康管理術

食物繊維で、食後高血糖を防ごう

11月14日は世界糖尿病デー

食べ物が消化吸収されると、血糖値が上昇します。すると、速やかに調節機能がはたらかず、血液中の血糖値を一定の範囲内に保ちます。この調節をしているのがインスリンというホルモンです。インスリンの分泌やはたらきが弱まると、食後の血糖値の上昇に対応できず、食後2時間が過ぎても血糖値が高いままになることがあります。これを食後高血糖といい、高血糖になっている時間が長いほど血管を傷め動脈硬化が進行します。また食後高血糖が続くと糖尿病に移行する場合があります。

食後高血糖対策に「食物繊維」

食物繊維とはヒトの消化酵素では消化できない成分です。一緒に食べた食品の消化吸収スピードを緩やかにするため、食後の急激な血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。血糖値の上昇が緩やかであれば、インスリンのはたらきが弱まっても高血糖になる時間を短くすることができます。食事のはじめに野菜を食べる「ベジファースト」は、食物繊維の効果を期待した

食べ方のひとつです。

●食物繊維が多い食品

野菜、きのこ、海藻、豆類、こんにゃくなど

●食物繊維を増やすアイディア

○野菜サラダに、ゆで大豆やめかぶを加える。

○米に雑穀や麦を加えて炊く(米1・5合に押し麦0.5合を混ぜて普通に炊くだけで、食物繊維が白飯の約2.5倍になります)。

○汁物に糸寒天を加える。

■コロナ禍でも糖尿病を見逃さない・悪化させないために

コロナ禍で、健診や受診を控える人が増加したという研究報告があります。病気は時を待ってくれません。糖尿病を見逃さない・悪化させないために、健診・受診は大切です。

保健センターでは、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。

定員 10人程度(申込順)
※特定保健指導対象者20人と合同実施予定

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装・靴、マスク着用

講師 神谷 具巳さん(医療法人社団和風会メディカルフィットネス事業部)

申込み・問合せ 11月4日(金)～15日(火)に、電話で、健康課(保健センター内) ☎623へ

※特定健診の結果を持参した方には、個別相談も対応します。



▲神谷具巳さん

犬を飼っている方へ

狂犬病予防注射を忘れずに!

狂犬病予防注射は、毎年4～6月(犬を取得した最初の年は、犬を取得した日または生後90日を経過した日から30日以内)に接種させ、注射済票の交付を受けなければなりません。今年度はコロナ禍での特例として、12月末までとなっています。

今年度の予防注射をまだ受けさせて

いない方に「狂犬病予防注射済票交付申請書(再通知)」を送付しています。通知が届いたら、12月末までに接種させてください。

こんな方は手続きを

犬を飼っている方は、必ず市に犬の登録をし、狂犬病予防注射を受けさせていただきます。

◆犬を飼い始めた、昔から犬を飼っているが登録していない…市役所2階環境保全課で登録をして、鑑札の交付を受けてください(登録料3000円)。

◆狂犬病予防注射を受けたが、注射済票の交付を受けていない…環境保全課で注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。

動物病院で注射済票の交付が受けられます
市と委託契約を締結している次の動物病院で

◆注射済票の交付が受けられる市内の動物病院

動物病院名	所在地	電話番号
せき動物愛護病院	羽村市神明台 1-5-19	579-3816
羽村小作動物病院	羽村市小作台 1-28-7 K2ビル 1F	554-1100
はむら中央動物病院	羽村市緑ヶ丘 1-5-22	578-3138
はち動物病院	羽村市神明台 1-33-20 -1F	578-8513

※注射済票交付手数料 550 円のほかに、接種料がかかります。
※接種料は各動物病院に問い合わせてください。

「声の広報」を、月に2回発行しています

視覚障害のある方などに、広報はむらの音訳(抜粋)CDをお配りしています。発行は広報はむらと同じく毎月1日と15日です。「声のポランティア桑の実」に協力いただいで

作成しています。配布などを希望する方は、問い合わせてください。

問合せ 秘書広報課広報・シテイプ
ロモーション係 ☎338