

叙勲

瑞宝双光章（地方自治功労）

故 森田義男さん（元羽村市副市長）
森田さんは、昭和46年に羽村市の前身である羽村町職員となり、34年4か月間にわたり、職員として精勤し、西多摩衛生組合事務局長、総務部長を歴任するなど、その職責を全うされました。
その後、平成17年8月から1期4年間、羽村市助役、副市長として、市民福祉の向上と羽村市の進展に尽力されました。

森田さんは、令和5年5月15日逝去されました。

問合せ 秘書広報課秘書係(内)306

募集

羽村市スポーツ奨励賞表彰対象者を募集します

スポーツなどで優秀な成績を収めた方を表彰するものです。
対象 市内在住の高校生以上の方、または市内に活動拠点のある団体で、令和4年9月1日〜令和5年8月31日に行われた大会で次の①②に該当する方

健康

杏林大学共催運動健康増進プログラム 体力チェックと運動講座

体力測定と、結果解説、今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。
日時 8月19日(土)午前コース：午前10時〜正午／午後コース：午後1時30分〜3時30分
※午前、午後どちらかを選んでください。
会場 S&Dスポーツアリーナ羽村 会議室、第3ホール
対象 ○市内在住で20〜79歳の方（令和5年4月1日現在）
○体力測定を受けたことがある場合は、前回体力測定から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
定員 各コース10人（申込順）
※当日会場での申込みはできません。
持ち物・服装 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装（室内履き不要）
内容 体力測定（血圧測定、握力測定、体組成測定、長座体前屈、上体起こし）
※このほかに、20〜64歳向け、65〜79歳向けの項目があります。

講師 杏林大学保健学部 石井博

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。

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。

基準

- ①高校生・大学生など：関東全域程度の大会・全国大会・国際大会に出場
②団体または高校生・大学生以外：関東全域程度の大会で8位以内入賞・全国大会や国際大会に出場
※自薦・他薦は問いません。
※その大会および出場資格を得た前段の大会のプログラムや表彰状などで大会名および入賞したことを確認できるものの写しの提出が必要です。
※過去に表彰された方は対象外です。
※小・中学生は対象外です。

申込み・問合せ 9月3日(日)までの午前9時〜午後5時に、電話または直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ（月曜日休館） ☎555-10033

手話講習会「上級講座」

手話通訳者を目指す健聴者を対象にした上級講座です。
日時 9月7日(木)〜令和6年2月1日(休)の毎週木曜日、午後7時〜9時（全20回）
会場 福祉センター中会議室
対象 市内在住・在勤で次の①〜③の全てに当てはまる方

- ①手話講習会（中級以上）を受講した方
②市の手話通訳者として登録の意向がある方
申込み・問合せ 8月2日(水)〜16日(水)に、電話または直接、健康課（保健センター内）(内)625/S&Dスポーツアリーナ羽村へ ☎555-10033（月曜日休館）
対象の方に「基本チェックリスト」（健康状態を確認するためのアンケート）を送付します。長く続いたコロナ禍の影響で、フレイル（筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になる一歩手前の状態）になっているか、確認しませんか。

基本チェックリストでフレイル予防

「基本チェックリスト」に回答した方には、生活状況や健康状態に関する結果アドバイスを送付します。結果から、早期に対処することが必要な方には、地域包括支援センターから電話をする場合があります。

対象 令和5年6月1日現在、市内在住の75・76歳で、要支援・要介護認定を受けていない方

提出期限 8月15日(火)

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)197

新型コロナウイルス感染症 基本的な感染対策

新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」になり、基本的感染対策は個人・事業者の判断が基本ですが、換気、手洗い・手指消毒、マスク着用などの対策は感染予防に有効です。

【次のような場合にはマスク着用を】

- 医療機関の受診時や高齢者施設などを訪問する時
○通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時
※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

【次の方は、自分を感染から守るためにマスク着用が効果的です】

- 高齢の方
○妊娠している方
○基礎疾患のある方

【参考】厚生労働省ウェブサイト「新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について」

問合せ 健康課（保健センター内）(内) 625

日本語学習支援ボランティア入門講座

日本語を母国語としない方に日本語学習を支援するボランティアの入門講座です。知識、経験、外国語が話せるかなどは問いません。
日時 8月26日(土)午後1時〜3時

③すでに手話の活動をしている方
定員 10人（申込順）
※申込多数の場合は未受講者優先
持ち物 テキスト（各自購入）
講師 斉藤啓子さん（手話通訳士）
申込み・問合せ 8月1日(火)〜18日(金)に電話または直接、障害福祉課障害者支援係(内)187へ

会場 福祉センター中会議室
定員 20人（申込順）
費用 1000円（資料代）
講師 野島佳代さん（羽村日本語学習会）
主催 羽村日本語学習会
後援 羽村市、羽村市社会福祉協議会
申込み・問合せ 事前に「住所、氏名、電話番号」を、電話、Eメールまたは直接、地域振興課市民活動センター係(内)631へ
☎510700@city.hamura.tokyo.jp



健康管理術

乳がんが増えている理由を知って、検診に行こう！

女性の死亡原因のトップである乳がんは、30歳代後半から増加します。一方で、早期発見・早期治療による10年後の生存率は、90%以上で、治せるがんとも言われています。

乳がんは、女性ホルモンのエストロゲン（卵巣ホルモン）の働きで成長します。エストロゲンの分泌は、妊娠したり閉経したりすると低下します。しかし、最近では閉経が早く閉経が遅くなっているため、乳腺がエストロゲンの影響を受ける期間も長くなっています。また、女性の社会進出が進むにつれて、高齢出産や出産しない女性も増えており、エストロゲンの分泌が止まる期間に影響を与えています。女性のライフスタイルの変化が、乳がんの発症しやすい環境をつくっているといえます。

閉経後はホルモンの分泌量は減少しますが、肥満に注意が必要です。脂肪組織に含まれる酵素が、男性ホルモンをエストロゲンに変えてしまうため、脂肪組織が多いと、それだけ多くのエストロゲンがつくられ、乳がんの発症リスクが高まるのです。

問合せ 健康課（保健センター内）(内) 626

乳がんの予防・早期発見のため、生活習慣の見直しと乳がん検診を含む「乳房を意識する生活習慣（ブレस्त・アウェアネス）」が必要です。
【乳房を意識した生活習慣（ブレस्त・アウェアネス）】
○自分の乳房の状態を知る
○乳房の変化に気を付ける
○変化に気づいたらすぐに医師に相談する

○自覚症状がなくても40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受診する
※詳しくは、東京都保健医療局ウェブサイトに「とうきょう健康ステーション」を確認してください。

【参考】がん情報サービス（国立研究開発法人国立がん研究センターウェブサイト）

【羽村市でも乳がん検診】
現在、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を行っています。詳しくは市公式サイトをご覧ください。

