

令和6年度 じゅうらく苑  
お好み講座・ボランティア講座  
受講生追加募集

市内に住む60歳以上の方の、生きがいづくり・健康づくり・仲間づくりに役立てられる講座です。

| 講座名         | 実施日時                          | 募集人数<br>(申込順) |
|-------------|-------------------------------|---------------|
| 民踊<br>(新舞踊) | 火曜日(月4回)<br>午後1時30分～<br>4時30分 | 5人            |
| 囲碁          | 金曜日(月4回)<br>午前10時～正午          | 10人           |
| 将棋          | 金曜日(月4回)<br>午後1時～<br>4時30分    | 10人           |

〇お好み講座

〇ボランティア講座

| 講座名         | 実施日時                                         | 募集人数<br>(申込順) |
|-------------|----------------------------------------------|---------------|
| 切り絵         | 第2・4水曜日<br>午前9時30分～<br>11時30分<br>※12月のみ第2・3水 | 3人            |
| 詩吟<br>(隆楓流) | 第1・3木曜日<br>午後1時～4時30分<br>※都合がつく時間で<br>参加可    | 5人            |

※ボランティア講座はボランティアの講師による講座です。

※講座はいずれも初心者向けです。  
期間 10月～令和7年3月(6か月間)  
対象 市内在住の60歳以上の方  
※受講料は無料ですが、材料費などは実費負担です。  
会場 じゅうらく苑・コミュニティセン  
ター  
申込み・問合せ 9月2日(月)～17日(火)に、  
電話または直接、高齢福祉介護課高齢  
福祉係(内)176へ

入学

令和7年4月に小学校に入学する  
お子さんの健康診断

9月中旬までに、対象の世帯に就学予定校名を記載した通知を送付します。必ず受診してください。

■就学時健康診断期日

| 学校名    | 期日        |
|--------|-----------|
| 羽村東小学校 | 11月27日(水) |
| 羽村西小学校 | 10月31日(木) |
| 富士見小学校 | 10月24日(木) |
| 栄小学校   | 10月25日(金) |
| 松林小学校  | 11月20日(水) |
| 小作台小学校 | 11月1日(金)  |
| 武蔵野小学校 | 11月7日(木)  |

受付時間 午後1時15分～1時30分  
※通知が届かない場合や該当する学校以外

環境

粗大ごみの受入れを一時休止

施設の修繕に伴い、リサイクルセンターの粗大ごみ受入れを一時休止します。なお、休止期間中は粗大ごみの自宅回収もできません。ご理解とご協力をお願いします。

休止期間 9月9日(月)～17日(火)

※引越越しなどで期間中に粗大ごみの処理が必要な場合は、事前に相談してください。

問合せ リサイクルセンター  
☎578-11211

10月1日から粗大ごみなどの  
処理手数料を改定します

粗大ごみ(自宅回収・リサイクルセンター直接持込)、し尿、汚水(浄化槽汚泥)の処理手数料を改定します。詳しくは、市公式サイトまたは広報はむら7月1日号を確認してください。

問合せ 生活環境課(内)205

福祉

ご存じですか？

ヘルプカードとヘルプマーク

ヘルプカード

障害などがあるために援助を必要とする方が携帯するもので、手助けしてほしい内容が書いてあります。

ヘルプカードを身に着けた方が困っている場合は、カードに書いてある内容に沿った支援をお願いします。



配布対象 身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を持っている方、難病の方など

ヘルプマーク



援助や配慮を必要とすることが、外見からはわからない方が身に着けるものです。ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら、電車内で席を譲るなど、思いやりのある行動をお願いします。

配布対象 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方または妊娠初期の方など

カード・マークの配布  
市役所1階障害福祉課で配布しています。

※市役所でのヘルプマークの配布は、な  
くなり次第終了します。都営地下鉄・  
ゆりかもめ・多摩モノレール各駅(二  
部を除く)などでも配布しています。  
配布先に確認してください。

問合せ 障害福祉課障害福祉係(内)173

家族介護慰労金を支給します

要介護4・5の認定を受けている重度  
要介護高齢者を在宅で介護している家族  
のうち、次の全てに当てはまる場合、慰  
労金を支給します。該当する方は問い合  
わせてください。

対象

〇市内に住民票のある重度要介護高齢者  
(要介護4・5)と同居、あるいは同一  
敷地内に隣接している建物に居住、ま  
たは市外の介護者の自宅で、重度要介  
護高齢者を支給基準日から過去1年間  
介護している家族

〇支給基準日の属する年度の前年度に、  
要介護者および介護者の属する世帯の  
構成員全員が市民税非課税である家族  
〇支給基準日の過去1年間、介護保険  
サービスを利用していない家族(通算

健康管理術

実りの秋 果物で健康生活！

■4割以上が、1日の果物摂取量0g

令和元年の国民健康・栄養調査(20  
歳以上対象)によると、1日あたりの  
果物摂取量が0gだった人が4割以上  
もいました。野菜は意識して取ってい  
ても、果物についてはあまり意識して  
いない傾向があるようです。

■1日200gの果物を食べて健康に

果物にはビタミン、ミネラル、食物  
繊維のほか、ポリフェノールなどの機  
能性物質も豊富に含まれています。

さまざまな研究で、1日200g程度  
の果物を摂取することで、冠動脈疾患、  
脳卒中、全死亡のリスクが減少すると  
報告されています(2型糖尿病など、  
一部の疾患は果物の摂取量に注意が必  
要な場合があります)。

果物200gの目安(各1種類)

なし1個、ぶどう1房、柿1個、  
キウイ2個、みかん2個

■果物は太る？

果物は甘いので太ってしまうのでは、  
と考える方が多いかもしれません。  
果物が甘く感じるのは果糖によるも

問合せ 健康課(保健センター内) 624

のです。果糖は砂糖と比べて甘さを1・  
15～1・75倍ほどに感じますが、エネ  
ルギーは変わりません。また果物は、  
菓子に比べてエネルギーが低い傾向が  
あります。菓子を果物に置き換えて楽  
しむのも良いでしょう。

100gあたりのエネルギー

- 〇大福223キロカロリー
  - 〇バームクーヘン425キロカロリー
  - 〇バナナ93キロカロリー
  - 〇ぶどう58キロカロリー
- もちろん、食べ過ぎれば肥満や中性  
脂肪の増加につながります。適量を心  
がけましょう。

■ジュースより固形で。夜よりも日中に

果物はジュースとして液体で取るよ  
りも、固形をよく噛んで食べる方が、  
血糖値の上昇をゆるやかにすることが  
できます。果物に含まれる単糖類は短  
時間でエネルギーになるため、活動量  
が多い日中に取ると良いでしょう。

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。

熱中症警戒アラートなどが発表されると、事業が中止・延期・変更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を確認するか、問い合わせてください。

問合せ 健康課(保健セン

ター内) 623

