選挙

令和6年度 明るい選挙啓発ポスターコンクール審査結果

小・中学生、高校生を対象に作品を募集した「明るい選挙啓発ポスターコンクール」には、286点の作品の応募があり、審査の結果、29点の羽村市入選作品が決まりました。

入選作品は、11月2日(土)・3日(日)の「はむら市民と産業のまつり2024」会場内の「明るい選挙啓発ポスター展」で展示するほか、今後の啓発活動に幅広く活用していきます。

羽村市入選者（敬称略）

一色 咲良	羽村西小学校3年生	
河崎 友希	羽村西小学校3年生	
高岡 椛	羽村西小学校4年生	
長坂 実咲	富士見小学校6年生	
持丸 柚葉	富士見小学校6年生	
杉野森 梓奈	栄小学校6年生	
澤谷 虹輔	松林小学校6年生	
井梅 綾乃	小作台小学校6年生	
倉地 利璃愛	小作台小学校6年生	
佐川 豪志	小作台小学校6年生	
増田 和奏	小作台小学校6年生	
山外 咲希	小作台小学校6年生	
山本 夢叶吾	小作台小学校6年生	
小林 希	小作台小学校6年生	
油家 颯志	小作台小学校6年生	
三澤 昇太	小作台小学校6年生	
柳川 なな子	小作台小学校6年生	
坂本 咲莉	小作台小学校6年生	
小林 美琴	羽村第一中学校1年生	
竹宮 寛翔	羽村第二中学校1年生	
金子 恵理	羽村第一中学校2年生	
藤本 丈	羽村第一中学校2年生	
佐藤 琳	羽村第一中学校2年生	
下道 絢喜	羽村第一中学校2年生	
佐久間 美知	羽村第一中学校2年生	
島崎 朱里	羽村第一中学校2年生	
島田 啓太郎	羽村第一中学校2年生	
中山 裕唯	羽村第二中学校2年生	
青木 鉱太朗	都立羽村特別支援学校高等部2年生	

感謝状贈呈校（協力校）

富士見小学校

問合せ 選挙管理委員会事務局㊥684

健康管理術

冬こそ高血糖対策が大切！

問合せ 健康課（保健センター内）㊥625

■なぜ高血糖になってしまうの？

高血糖とは、その名の通り血糖値が高い状態のことを言います。

私たちの体は、臓器や組織で細胞が糖を取り込んでエネルギーに換えることで、動かすことができます。糖を細胞内に取り込むためにはインスリンというホルモンが必要です。インスリンが働くことで、血糖値が維持されています。

しかし、食べ過ぎや運動不足によってインスリンの働きが悪くなると、血液中の糖が過剰になり、高血糖の状態になります。高血糖が続くと、糖尿病の原因にもなります。

特に冬は血糖値が上昇しやすい時期と言われています。冬はクリスマスや忘年会、お正月など、おいしい食事を食べる機会が多い一方で、寒さのため外に出て運動する機会が少なくなるからです。そのため、食事から摂取した糖を十分に消費することができず、高血糖の状態になりやすいのです。

■室内でもできる運動で血糖を上手にコントロール！

高血糖を予防するには、運動がとても大切です。有酸素運動や筋力トレーニングを行うことで、体脂肪が燃焼されるだけでなく、インスリンが効きやすい体づくりができます。外出しなくても、テレビを見ながら運動するなど、動かない時間を減らしましょう。

自宅でできる筋トレ（テレはむ体操）を紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

テレはむ体操はコチラ▼

【参考】
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「高血糖」「糖尿病」

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。

学校

令和7年度 羽村市立小・中学校新1年生保護者説明会

令和7年4月に羽村市立小・中学校に入学するお子さんの保護者を対象に、学校の様子、入学するまでに準備することなどについての説明会を行います。

日 時 下表のとおり

※「入学期日及び学校指定通知書」は、1月に発送する予定です。

※保護者説明会に出席できなかった方に、学校では随時説明を行っています。詳しくは直接、学校に問い合わせてください。

問合せ 学校教育課学務係㊥358

■保護者説明会日程など

学校名	日 程	受付時刻	開始時刻	電 話	会 場
羽村東小学校	2月5日(水)	午後1時45分～	午後2時～	554-5663	多目的ホール
羽村西小学校	2月4日(火)	午後1時40分～	午後2時～	554-2034	体育館
富士見小学校	1月30日(木)	午後2時～	午後2時30分～	554-6449	体育館
栄小学校	1月30日(木)	午後1時45分～	午後2時～	554-2024	体育館
松林小学校	2月10日(月)	午後1時45分～	午後2時～	554-7800	多目的室
小作台小学校	2月6日(木)	午後1時40分～	午後2時～	554-1431	体育館
武蔵野小学校	1月28日(火)	午後1時40分～	午後2時～	555-6904	体育館
羽村第一中学校	1月11日(土)	午前10時30分～	午前10時50分～	554-2012	体育館
羽村第二中学校	12月14日(土)	午前9時30分～	午前10時～	554-2041	アリーナ
羽村第三中学校	1月31日(金)	午後1時40分～	午後2時～	555-5131	体育館

11月は子宮頸がん予防啓発月間
～子宮頸がん検診実施中～

市では、令和7年2月28日(金)まで子宮頸がん検診を行っています。2年に一回、検診を受けましょう。

●子宮頸がん無料クーポン券を送付

対 象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの女性

有効期限 令和7年2月28日(金)

問合せ 健康課（保健センター内）㊥626

公園通信はむらじかん

ポットラックピクニックVol.7を行います！

地域の皆さん自身が公園での過ごし方について考え、企画し、実践します。ぜひ、ふらっと遊びに来てください。

日 時 11月10日(日)午前11時～午後5時

会 場 S＆Dスポーツパーク富士見 子ども広場

内 容 オープンマイクステージ(1枠15分、ウッドデッキステージで演奏などできます）／焚き火（焼いて食べたいものを持ち寄り）／手持ち花火大会（余った花火を持ち寄り：午後5時から）／手作りおもちゃ教室・おもちゃ病院／クリスマスリースづくりなど

●午後1時から「泉北レモンの街ストーリー」に関する講演会を行います。

問合せ 土木課公園管理係㊥283

市公式サイト▶

ドッグパーク開催！

キッチンカーも出店！

S＆Dスポーツパーク富士見をわんちゃんの自由な遊び場として開放します。

日 時 11月17日(日)午前10時～午後3時

会 場 S＆Dスポーツパーク富士見 陸上競技場（芝生エリア）

費 用 500円（施設清掃や消毒の費用として使用します）

持ち物 犬に鑑札装着、狂犬病予防注射済票

※ごみは持ち帰ってください。

問合せ 公園指定管理者ウイングパーク（富士見公園クラブハウス）☎555-4342／土木課公園管理係㊥283

▲ウイングパークウェブサイト