学び

～あなたのちょっとした応援が大きな力に～認知症サポーター養成講座 参加者募集

認知症について正しい知識と理解を身につけます。サポーターは特別なことをする必要はなく、高齢の方やその家族をできる範囲で応援します。

日時 3月12日(木)午前10時～11時30分
会場 プリモホールゆとろぎ講座室1
対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）
申込み・問合せ 2月18日(水)～3月9日(月)に、左の申込フォームまたは電話で、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ㊥197へ

▲申込フォーム

相談

困っていることはありませんか 生活自立相談

経済的なことや、日常生活・社会生活に関する困りごとについて、相談に応じています。

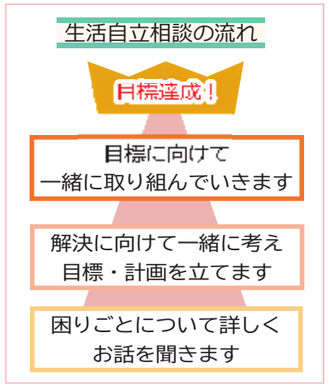
自立相談支援事業
仕事や生活の困りごとについて関係機関と連携して、社会的・経済的な自立を支援します。

住居確保給付金
離職等により困窮状態になった方を対象とした家賃補助（有期）・転居費用補助と就職に向けた支援をします（受給要件あり）。

家計相談支援事業
相談者と一緒に家計の状況を明らかにし、相談者自身が家計の管理力を高め、生活の再生につながるよう支援します。

子どもの学習支援事業
経済的に困難な世帯の中学生を対象に、市内施設で週1回学習支援を行い、勉強方法や進路を考えるお手伝いをします。

申込み・問合せ 社会福祉課庶務係㊥107
※事前に電話で問い合わせてください。電話が難しい場合は、直接窓口へお越しください。



ひきこもり相談会（要予約）

ひきこもり状態にある本人またはその家族などが、専門の相談員に直接相談することができます。

日時 3月2日(月)①午前9時30分～11時 ②午前11時～午後0時30分 ③午後2時～3時30分 ④午後3時30分～5時
会場 市役所東庁舎2階201会議室
※来庁が難しい場合は相談してください。
対象 市内在住（原則）のおおむね15～35歳未満の相談者本人か保護者・親族など
定員 各回1人（申込順）
申込み・問合せ 2月24日(火)午後5時までに、電話または直接、子ども政策課 ㊥261へ

美原町内会のイルミネーション「イルミハラ」輝く！

グリーントリム公園がイルミネーションでにぎやかに飾られ、訪れる人の目を楽しませました。（1月12日まで）

健康

カラダ塾 適正体重で健康に！ヘルシー満足メニュー（体重コントロール）

自分の適正体重をご存じですか。健康的な体をつくる満足メニューを紹介します。

日時 3月10日(火)午前10時～午後0時30分
会場 保健センター
対象 市内在住の方
定員 20人（申込順）
持ち物 エプロン、バンダナ、筆記用具、健康手帳（持っている方）
※食品衛生上の観点から、調理実習中のマスク着用にご協力ください。
内容 健康講座、調理実習、個別相談（希望者）
申込み・問合せ 2月17日(火)から、必要事項を、電話またはEメールで、健康課（保健センター内）㊥625へ
必要事項 ①氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所
✉s30500@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールで申し込む場合は、本文に必要事項を記入してください。

こころの健康セミナー あなたに合った「休養・睡眠」やすみ方のコツ、見つけてみませんか？

休養＝休息ではないのです。上手に「やすむ」ことが活力を生み出します。「睡眠」も、上手に取れば日々の元気につながります。日常生活に「やすみ方」をうまく取り入れて、心身ともに健康に過ごすコツを見つけてみませんか。あなたに合った休養タイプの診断も行います。

日時 3月17日(火)午後2時～3時30分
会場 プリモホールゆとろぎレセプションホール
定員 50人（申込順）
講師 楠田（くすだ） 美奈（みな）さん（杏林大学保健学部看護学科助教）
申込み・問合せ 2月16日(月)（市外の方は2月24日(火)）から、左の二次元コード、電話または直接、健康課（保健センター内）㊥625へ

▲市公式サイト

65歳の方対象 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種～4月からワクチンが変わります～

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（定期接種）は、これまで「肺炎球菌ワクチン（PPSV23）」を使用していましたが、令和8年度から、より強い免疫ができ、重症化を防ぐ効果の高い「沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン（PCV20）」を使用します。

※ワクチンの変更に伴い、助成額、自己負担額が増額になります。詳しくは決まり次第、広報はむら・市公式サイトでお知らせします。
※接種対象の方には、誕生月の前月下旬にお知らせを送付します。

3月31日(火)までの助成額
4000円
※接種費用から助成額を差し引いた金額を医療機関で支払ってください。

問合せ 健康課（保健センター内）㊥622

▲市公式サイト

健康管理術

人とのつながりが健康をつくる～健康づくり推進員～

問合せ 健康課（保健センター内）㊥624

「人とのつながりが豊かであるほど、健康状態が良い」ことが研究で明らかになっています。

【つながりが健康を生み出す3つのメカニズム】

①心の安定
会話や共感を通じて安心感や自己肯定感が高まり、ストレスが緩和されます。

②心身の健康
人とのつながりを感じることで、オキシトシンやドーパミン、セロトニンなどの「幸せホルモン」が分泌されます。これらの物質が自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減したり、血圧や免疫機能を向上させたりします。

③健康的な習慣
周囲に健康づくりに取り組む人がいると、「自分もやってみよう」という行動が促され、健康的な習慣が身に付きやすくなります。

【健康づくり推進員の活動】
「健康づくり推進員だより」や「おすすめレシピ集」を地域に配布しコミュニケーションを図ったり、はむら健康フェアやがん検診会場での運営協力など、市民と直接関わる健康づくり活動を行っています。
※健康づくり推進員とは、町内会・自治会や商工会、農業団体協議会から選出された方々で構成されています。現在41人が活動中。

【健康づくり推進員の声】
○新たな発見や学びがあり、その知識を友人や家族にも伝えたいと思った。
○市民の方と直接関わることでやりがいを感じながら活動できた。
○おすすめレシピ集を町内会のイベントで配布し、皆さんに喜んでいただけた。
○推進員同士の交流で新しい視点を得られた。

健康づくりは、一人では難しいもの。それぞれに合ったつながりを大切にしながら、一緒に健康で温かいまちづくりを進めていきましょう。

▲健康づくり推進員の皆さん

▲健康づくり推進員活動（市公式サイト）