表彰

東京都農業会議 表彰

【企業的農業経営顕彰事業】
東京都農業会議会長賞
■金子 博文さん 祐子さん

20種類以上の野菜で「東京都エコ農産物認証制度」の「エコ50」認証を取得し、化成肥料を使わない環境に配慮した農業経営が認められました。

【農業委員会等功労者表彰】
東京都農業会議会長表彰
■石田 正弘さん

農業委員として長年にわたり市の農業行政に貢献するとともに、東京都農業会議の常任理事として都内全域の都市農業の振興に尽力されている功績が認められました。

農業功労者感謝状
■大野 元雄さん

平成25年度から3期7年にわたり農業委員会の委員を務め、獣医師としても、的確な診断と技術指導により酪農経営の安定に大きく貢献された功績が認められました。

問合せ 産業振興課農政係㈹663

内田農業振興会 農業功労者表彰

緑綬功労章
■中島 浩志さん

「花いっぱい運動」で配布する花苗の出荷や、各農業団体で多くの役職を務めるなど、永年にわたり地域農業の振興と農業団体の発展に尽力していることから、公益財団法人 内田農業振興会から表彰されました。

問合せ 産業振興課農政係㈹663

健康

令和8年度 健康づくり標語コンクール受賞作品決定

応募総数25点の中から、来年度の健康づくり標語が決まりました。たくさんの応募ありがとうございました。

優秀作
いのち守る 毎年受けよう 健康診断
…細田 裕菜さん

佳作
健診で 健康意識の向上を
…熊野 雅子さん
我が健康は家族の幸せ 家族の未来
…坂本 いくえさん

問合せ 健康課（保健センター内）㈹627

羽村市国民健康保険加入者対象 10年後も思うように動ける体づくり

あなたの理想をかなえる筋肉獲得実践講座

放っておくと筋肉はだんだんと衰えてしまいます。筋力を強化する方法を実践を交えながらお伝えします。

今年度の特定健診の結果をお持ちになった方は、個別相談も受けられます。

日時 4月16日㈭午前10時～11時30分
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
会場 プリモホールゆとろぎ講座室1
定員 10人程度（申込順）
※当日は特定保健指導対象者20人と合同実施予定
持ち物 飲み物、筆記用具、令和7年度の特定健康診査の結果（持っている方）
※動きやすい服装・靴でお越しください（室内履き不要）。
講師 神谷 具巳さん（健康運動指導士・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 3月16日㈪から、電話または直接、健康課（保健センター内）㈹626へ

▲市公式サイト

健康管理術

更年期を上手に乗り切るために

問合せ 健康課（保健センター内）㈹626

更年期とは、閉経前の5年と閉経後の5年、合わせた約10年間のことをさします。日本人女性の平均閉経年齢が50・5歳であることから、45～55歳頃が更年期にあたる方が多いといわれています。

○更年期の症状

女性ホルモンが急激に減少することで、さまざまな不調が現れます。

①体の症状…ホットフラッシュ（急に顔が熱くなる、汗をかく）、頭痛、めまい、肩こり、腰痛など
②心の症状…気分の落ち込み、意欲の低下、イライラする、不眠など

○更年期を上手に乗り切るには

更年期に現れる症状の程度には、生活習慣も影響します。無理をせず、規則正しい生活を心がけましょう。

①バランスの良い食事
たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んだバランスの良い食事が大切です。
特に大豆製品に含まれる「イソフラボン」は女性ホルモンと似た働きをするため、ホルモンバランスを整えるのに役立ちます。

②適度な運動
運動には、血行促進、自律神経のバランスを整える、ストレス解消など更年期の不調を和らげる効果があります。

③十分な休養と睡眠
更年期は体力や気力が低下し、疲れやすくなります。早寝早起きを心がけ、日中も疲れたら無理をせず休みましょう。

3月17日㈫に行う「こころの健康セミナー」（午後2時からゆとろぎレセプションホール。要申込み）では、『やすみ方』のコツをお伝えします。

更年期を上手に乗り切るために、ぜひ参加してください。

○一人で悩まず、気軽に相談を

症状が重く、日常生活に支障をきたす場合は一人で悩まず、婦人科などの専門家に相談しましょう。ホルモン補充療法や漢方などの治療法もあります。

【参考】女性の健康推進室 ヘルスケアラボ「早めの相談が カギ 更年期に多い症状と病気」

▲こころの健康セミナー（市公式サイト）

コミュニティバス「はむらん」

問合せ 都市計画課㈹276

運行見直し日が決まりました 4月1日㈬から

見直し期日 4月1日㈬から
見直し内容 「はむらん」全4コース（羽村東コース、羽村西コース、小作コース、羽村中央コース）の土・日曜日、祝日、年末年始の運行取止め
※月～金曜日(祝日を除く)は全4コース、現行のルート・ダイヤで運行します。
※運行見直しの理由については、広報はむら1月15日号および市公式サイトを確認してください。

▲詳しくはこちら（市公式サイト）

時刻表・路線図

時刻表・路線図は、市公式サイトで確認することができます。
時刻表パンフレットを市内公共施設で配布しています。ご利用ください。

▲はむらんの時刻表・路線図（市公式サイト）