

東京都ジュニア育成地域推進事業
強化練習会参加者募集

日 6～11月の日曜日の各回午後4時～6時 対 小学生～高校生のテニス経験のある方(ソフトテニス含む)
会 S&Dスポーツパーク富士見、プリモパーク武蔵野 定 30人(申込順)
持 テニスシューズ、ラケット(レンタルあり) 指 導 尾崎 由一朗さん(日本スポーツ協会公認テニス講師) 協 東京都スポーツ協会、羽村市スポーツ協会
申・問 5月31日(日)までに、申込書を羽村市スポーツ協会に提出またはメールに「参加する方の名前・年齢」を記入し、羽村市テニス連盟ジュニア担当 綿貫へ
※申込書はS&Dスポーツパーク富士見クラブハウス窓口、羽村市スポーツ協会で配布します。
✉ chocoanko2009@gmail.com

今月の子育て研修動画

(公財) 明治安田こころの健康財団との連携事業

5月のテーマ
産後のメンタルヘルスケア

配信期間 5月1日(金)～31日(日)(視聴時間27分間)
講師 吉田 穂波さん(神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科教授)
内容 産後、新生児のお世話に明け暮れる中、心のゆとりがなくなり孤立を強いられる夫婦が増えています。出産で心身に負担がかかるうえに日常生活が激変すると、誰に心の不調が出現してもおかしくありません。
なかなか弱音を吐けず、辛いと言いつけられない境遇に置かれている産後の健康状態を知るだけで、産後の女性や夫がどんなサポートを必要としているのか分かるでしょう。
共催 (公財) 明治安田こころの健康財団、羽村市
問合せ 子ども政策課 ☎ 261



▲動画の視聴はこちら(市公式サイト)

健康管理術

今からできる熱中症予防のための暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。熱中症は体に熱がこもった状態ですが、暑熱順化できていると汗をかきやすくなり、体内から効率よく熱を逃がせることから熱中症予防につながります。

■暑熱順化方法

- ①ウォーキング(1回30分/週5日)、ジョギング(1回15分/週5日)
- ②サイクリング(1回30分/週3日)
- ③筋トレ・ストレッチ(1回30分/週5日/毎日)
- ④入浴(2日に1回程度湯舟につかる)

■安全に暑熱順化を行うために

暑熱順化は熱中症を予防するために非常に重要ですが、無理をせず安全に行うことが大切です。

- ①少しずつ始める
初めは短時間の軽い運動から始め、徐々に運動時間を延ばしましょう。
- ②こまめに水分補給する
のどの渇きを感じる前に、水分(水や麦茶)を取る習慣をつけましょう。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 625

- ③涼しい時間帯を選ぶ
朝早くや夕方など比較的涼しい時間帯に運動を行うことで、体に負担をかけずに済みます。
- ④適度に休憩する
疲れを感じたら、無理をせず休憩しましょう。十分な休息が体の回復につながります。
- ⑤健康状態に注意
持病がある方や体調に不安がある方は、医師に相談してから暑熱順化を始めましょう。

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30度以上の真夏日となることもあり、暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。そのため、暑くなる前から熱中症の対策をすることが大切です。

参考:日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト/東京都環境局「熱中症対策をしよう」暑熱順化



▲日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

TKG FESTA 2026

(Tokyo Kitchen Garden Market Festa 2026)



S&Dスポーツパーク富士見で、周辺地域の農家・飲食店、キッチンカーが、地域連携型のマーケットイベントを行います。

新鮮な野菜の販売のほか、農家と飲食がコラボする特別メニューを会場で販売し、ステージパフォーマンスを囲みながら飲食を楽しめます。音楽やダンスライブ、テラノサウルスレースなども行います。

地域と農と食を身近に感じられる1日をお楽しみください。

日時 5月24日(日)午前10時～午後5時
会場 S&Dスポーツパーク富士見

問合せ 公園等指定管理者ウイングパーク ☎ 555-4342



▲ウイングパーク公式 Instagram

母の日マルシェ

ありがとうをカタチに。

母の日の贈り物や思い出づくりに、心温まるマルシェへお越しください。

日時 5月9日(土)午前10時～午後4時

会場 S&Dスポーツパーク富士見(クラブハウス前)

ポットラックピクニック

どなたでもふらっと遊びに来てください。

日時 5月23日(土)午前11時～午後3時

会場 S&Dスポーツパーク富士見子ども広場



▲ポットラック公式 Instagram

主な内容

- ・太極拳
- ・エアードームお茶会(アートピクニック)
- ・Cafe&ピクニック(アウトドアチェア・レジャーシート等の貸出しあり)
- ・おもちゃ病院ねじまわし



LINE アカウントに24時間対応のAIチャットボット機能を搭載!

問合せ LINE に関すること…情報政策課 ☎ 515
はむらんに関すること…都市計画課 ☎ 288

羽村市 LINE 公式アカウントで新たに AI チャットボット機能を搭載しました。トップの「AI に聞いてみる」のメニューから、市全体の各種サービス・施設情報などの市に関するさまざまな質問に AI が回答します。コミュニティバス「はむらん」のメニューからは、運行情報や乗車方法などの質問に回答します。

羽村市 LINE 公式アカウントの友だち追加がまだの方は友だちの追加をお願いします



LINE @友達募集中!

LINE アプリを起動し、【友達追加】から【QRコード】を選択して、下の二次元コードを読み取ってください。

