

お知らせ

イベント

楽しく運動！

健康筋トレ教室

日時 11月1日(金)～12月20日(金)の毎週金曜日(全8回) 午後2時～3時
会場 S&Dスポーツアリーナ羽村2階トレーニングルームスタジオ

対象 中学生以上

定員 20人(申込順)

費用(8回分) 市内在住・在勤・在学の方：16000円／市外の方：24000円

持ち物 運動に適した服装、タオル、ふたつきの飲み物、室内用運動靴など

内容 ミニ講義 有酸素運動、レクリエーション運動、筋力トレーニング、ストレッチ、ミニ体力テストなど

申込み 9月16日(月・祝)～10月22日(火)の午前9時～午後4時30分に、直接S&Dスポーツアリーナ羽村2階トレーニングルームへ(祝日以外の月曜日休館)
※詳しくは市公式サイトを確認してください。

問合せ NPO法人羽村市スポーツ協会
☎555-11698



羽村のいきもの見つけ隊！
市内の生き物を観察しよう！

稲穂が実る水田で生き物を見つけよう。観察アプリを使い、発見した生き物の写真を投稿して、市内に生息する生き物の情報をみんなで共有しましょう。

日時 10月5日(土)午前9時～11時
※荒天の場合の予備日：10月12日(土)

会場 踊子草公園・チューリップ公園

集合 踊子草公園(根がらみ前水田付近)

持ち物 アプリを起動できるスマートフォンなど

※写真の投稿は、いつでもどの場所でも可能です。

申込み 9月15日(日)午前0時～10月4日(金)正午

に、下記の申込フォームから
共催 羽村市公園等指定管理者ウイングパーク、羽村市

問合せ 環境政策課(内)225



6月のイベントで発見した生き物はこちら

▲申込フォーム

募集

秋の味覚 サツマイモ区画売り

市内の農家が育てたサツマイモを、家族や友人と収穫しませんか。

収穫期 10月上旬～11月中旬

料金 1区画(10株) 25000円

※いずれも先着順

※市外の方も申し込むことができます。

※10月2日(水)正午以降は、各園主に直接申し込んでください。

※申込時に料金を支払ってください。おつりのないようお願いします。

■農園所在地と区画数、園主連絡先		
農園所在地	区画数	園主連絡先
① 小作台 5-16	10 区画	宮本 ☎ 554-6943
② 栄町 2-20-4	30 区画	加藤 ☎ 554-2044
③ 五ノ神 3-3-4	10 区画	中野 ☎ 554-5979
④ 栄町 1-13	15 区画	石田 ☎ 554-0547

※いずれも先着順
※市外の方も申し込むことができます。
※10月2日(水)正午以降は、各園主に直接申し込んでください。
※申込時に料金を支払ってください。おつりのないようお願いします。

申込み 10月2日(水)午前9時～正午に直接、産業振興課農政係(市役所西分室会議室)へ

問合せ 産業振興課農政係(内)663



集まろう「通いの場」みんなで続ける 介護予防体操説明会

みんなで続けやすい簡単な筋トレで体力低下を予防しましょう。市では介護予防体操に取り組む「通いの場」づくりを支援しています。

※「通いの場」とは、地域住民の皆さんが主体となって、身近な場所・施設などで集まり、介護予防の運動を行う場所です。

日時 10月2日(水)午前10時～11時30分

会場 プリモホールゆとりぎ講座室2

対象 運動不足が気になる方、介護予防に関心のある方(体操は椅子を使ったものを行います)

定員 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装靴でお越しください。
内容 「フレイル」とは何か／椅子を使った体操実技／体操を継続するための3か月応援メニュー

申込み・問合せ 9月17日(火)から電話

左記の申込フォームまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)196へ



▲申込フォーム

家族介護者リフレッシュの会

認知症などの家族を介護する方が集まって、日々の思いや迷いを共有してリフレッシュする会です。介護専門職員のアドバイスも聞くことができます。

日時 10月17日(木)午前10時～正午

会場 コミュニティセンター第一研修室

対象 主に認知症の高齢者を介護している方

定員 10人(申込順)

申込み・問合せ 10月15日(火)午後5時までに、電話、Eメールまたは左記の申込フォームから高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)456へ

☎30420@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む場合は、件名に「家族介護者リフレッシュの会」、本文に「氏名、年齢、住所、電話番号」を記載してください。



▲申込フォーム

健康

乳がん・子宮頸がん検診(第2期)

○乳がん検診(第2期)

期間 10月1日(火)～12月28日(土)(日曜日、祝日を除く)

※乳がん集団検診は12月に実施予定
実施医療機関 公立福生病院、大聖病院、新町クリニック

対象 市内に住民票があり、検診日現在40歳以上で昨年度未受診の女性

費用 16000円(生活保護を受けている方を除く)

※検診当日に医療機関に支払ってください。

※生活保護を受けている方は、受給証明書を検診当日に医療機関に提出してください。

内容 問診、マンモグラフィ検査(乳房X線撮影)、視触診(大聖病院のみ)

次に該当する方は受診できません

○妊娠中、妊娠の可能性のある方、授乳中の方

○豊胸術など乳房の手術をした方

○ペースメーカー、VPシヤント等を挿入している方

○乳腺疾患等で治療中、または経過観察中の方

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○子宮頸がん検診(第2期)

日時 10月1日(火)～令和7年2月28日(金)の指定日(日曜日、祝日を除く)

※市外の医療機関での実施は12月28日(土)までです。

実施医療機関 よりみつレディースクリニック、羽村ひまわりクリニック、わかきき医院、公立福生病院、大聖病院

対象 市内に住民票があり、検診日現在20歳以上で昨年度未受診の女性

内容 問診、頸部細胞診(医師が必要と判断時、体部細胞診)

次に該当する方は受診できません

○現在、子宮疾患を治療中または経過観察中の方

○勤務先などで受診機会のある方

○子宮全摘出手術を受けた方

○乳がん・子宮頸がん共通事項

申込み 9月17日(火)以降、下記の申込フォームから、または必要事項を記入の上郵送(はがき、封書)

宛先 〒205-10003 羽村市緑ヶ丘5-15-12 羽村市保健センター がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

【必要事項】

①希望する検診名

②希望する医療機関名

③住所

④氏名(フリガナ)

⑤生年月日および年齢

⑥連絡先(日中連絡可能な電話番号)

※例年、11月以降は医療機関が大変混み合います。早めに受診してください。

※受診可能人数に限りがあります。

※症状がある方は検診ではなく医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

※申込み後2週間程度で受診票を送付します。受診票到着後、同封の案内に従い予約、受診してください。

※1枚のはがき・封書で両方の検診の申込みが可能です。

問合せ 健康課(保健センター内) 内626

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行

○乳がん検診担当 行