

募集

令和8年度 健康づくり標語募集

優秀作品は、健康づくりの普及啓発などに活用します。

応募資格 市内在住の方

応募作品 1作品40字以内、1人3作品まで

応募方法 11月28日(金)



▲申込フォーム

まで(必着)に、作品

と必要事項を、下の

申込フォーム、ファクス、Eメール、郵送または直接、保健センターへ

【必要事項】作品、住所・氏名・電話番号

※Eメールで応募するときは、本文に「必要事項」を記入してください。

応募用紙配布場所 市役所1階案内、保健センター、プリモライブラリーはむら、プリモホールゆとりぎ、S&Dスポーツアリーナ羽村、S&Dスイミングクラブ羽村、コミュニティセンター、いこいの里、福祉センター

※応募用紙を使わなくても応募できます。

発表 広報はむら令和8年3月15日号

※作品は未発表のものに限ります。

※匿名による応募は無効です。

※応募作品は返却しません。

※応募作品の著作権は羽村市に帰属します。

応募先・問合せ 健康課(保健センター内) (内) 627 FAX 554-4767

〒3050000city.hamura.tokyo.jp

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-1

5-2 羽村市保健センター 健康づくり標語担当 宛

農ウオークに参加して、おいしい収穫してみませんか

市内の農地を歩いて見学しながら、農家の方の話を聞き、収穫体験を行うことができるツアーです。

日時 11月28日(金)午前9時～午後1時

(小雨中止)

集合 S&Dスポーツアリーナ羽村

対象 市内在住・在勤の方(1回の申込みで4人まで)

定員 30人(申込多数の場合抽選)

費用 1人1000円(当日支払ってください)

持ち物 軍手、飲み物、汚れてもよい靴

申込み 11月14日(金)午後5時までに、下の

申込フォームから

問合せ 産業振興課農政係(内) 663



▲申込フォーム

パパママ講座 第3弾 家族であそぼう！



日時 12月6日(土)午前10時～11時

会場 保健センター2階 保健指導室

対象 市内在住の就学前までの子どもがいる家庭(きょうだいの参加も可)

定員 8家庭(申込順)

内容

①家族みんなでできる遊びの実践

②子育てに関する悩みや子育て情報の共有

③男女共同参画の考え方の紹介

講師 市内男性保育士の会「ホップの会」所属保育士

申込み・問合せ 11月4日(火)～21日(金)に

下の申込フォーム、E

メール、電話または

直接、こども家庭セン

ターこども家庭支援

係(保健センター2階)

へ ☎578-2882

〒3050000city.hamura.tokyo.jp



▲申込フォーム

健康

家族介護者リフレッシュの会

認知症等の家族を介護している方の交流会です。日々の思いや迷いを共有しませんか。介護支援の専門職が皆さんの思いに寄り添います。

日時 11月21日(金)午前10時～正午

会場 五ノ神会館

定員 10人

申込み・問合せ 地域包括支援センターあかしあ ☎578-5508

知っておきたい唾液パワー！ 口腔ケアで若返り

唾液には口の健康維持に役立つたくさんの成分が含まれています。その万能な唾液パワーについて学びませんか。

※高齢者ちよ(と)相談も同時開催します。

日時 11月27日(木)午前10時～正午(開

場：午前9時45分)

会場 プリモホールゆとりぎ講座室1

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 50人(申込順)

講師 文字山 穂瑞さん(医療法人社



東京 2025 デフリンピックのキャラバンカー がやってきます！



デフリンピックとは、デフ(Deaf:英語で「耳が聞こえない」という意味)＋オリンピックで、国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。国際ろう者スポーツ委員会が4年毎に開催します。東京2025デフリンピックは100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催です。現在、日本全国を走っている東京2025デフリンピックキャラバンカーが、羽村市にもやってきます！世界に広がる「デフリンピック」を応援しましょう。はむりんも応援に来ます！

東京 2025 デフリンピック

期間 11月15日(土)～26日(水)

競技場 駒沢オリンピック公園総合運動場など19会場

競技数 21種目

参加国 70～80か国・地域

参加選手数 約3,000人



▲東京2025デフリンピック大会(観戦案内)

東京2025デフリンピックは、事前の申込みなく、どなたでも無料で観戦できます！競技日程や、大会開催期間中の各会場の混雑状況など、大会に関する情報は上の二次元コードから！



◀市公式サイト

団仁岳会 西東京歯科医院／西東京口腔ケアステーション 歯科衛生士

申込み・問合せ 10月31

日(金)～11月26日(水)に、

下の申込フォーム、電

話または直接、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

カラダ塾 クリスマスにもぴたり！ ゆるっと減塩メニュー

年末年始のイベントを楽しみながら高血圧の予防にもなる、おいしいレシピを紹介します。

日時 12月10日(水)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)

費用 300円(調理実習代)

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳(持っている方)

※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 11月4日(火)から、Eメ

ールまたは電話で、健康課(保健センター

(内) (内) 625へ

〒3050000city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む場合は、本文に「①

氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所」を記入してください。

11月は子宮頸がん予防啓発月間 ～子宮頸がん検診実施中～

子宮頸がんは、20歳から増え始め40歳代がピークのがんです。若いうちから、2年に一回、検診を受ける習慣をつけましょう。

対象 市内在住の20歳以上の女性で、

昨年度子宮頸がん検診を受けていない方

※医療機関によって申込締切が異なります。詳しくは市公式サ

イトを確認してくだ

さい。



▲市公式サイト

子宮頸がん検診を無料で受診できる クーポン券を送付しています

対象 平成16年4月2日～平成17年4

月1日生まれ的女性

有効期限 令和8年2月28日(土)

問合せ 健康課(保健センター内) (内) 625