

一日生活教室 カカオ豆から作るチョコレイト

カカオ豆からチョコレイトを作り、試食します。チョコレイト作りの背景やカカオ豆の産地などについて学びます。

日時 2月8日(日)午前10時～正午

会場 コミュニティセンター調理研修室

対象 市内在住・在勤の親子(小学生以上)

定員 20人(1家族3人まで。申込多数の場合抽選)

費用 1人500円(材料費)

※牛乳やクラッカーを使用します。「乳・小麦」にアレルギーのある方は、申込時に必ずお伝えください。

※チョコレイト作りの体験中は、マスクの着用をお願いします。

講師 福島 智子さん(NPO法人A PLA)

申込み・問合せ 1月28日(水)午後5時までに、左の二次元コード、Eメールまたは電話で、消費生活センター(内640へ)

☐ s10700@city.hamura.tokyo.jp
FAX 555-15535



▲福島 智子さん



▲市公式サイト

持ち物 接種費用、おくすり手帳(持っている方)

※詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせてください。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 623

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ医療費等通知書の送付



▲市公式サイト

1月下旬に「医療費等通知書」を送付します。診療日数等の受診内容に誤りがないか確認してください。

通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費(10割分の金額、自己負担相当額)等を記載しています。受診内容については、該当の医療機関等に直接問い合わせてください。

対象 令和7年11月28日時点で、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～令和7年8月に、保険診療で医療機関等の受診履歴がある方

※12月12日までに、死亡により資格を喪失された方は対象外です。

注意事項

この通知書を確定申告(医療費控除)の手続きに使用することで、医療費の明細の記載を省略することができます。

※令和7年9月以降の診療分について

健康

50～64歳の方必見!
带状疱疹予防接種(任意接種)
費用助成 3月31日で終了

■この機会を逃すと全額自己負担

接種を予定している方で「不活化ワクチン」を希望する方は、3月31日(火)までに2回接種を完了する必要があります。

接種期間 3月31日(火)まで

接種対象 50～64歳で市内に住民票があり、過去に1度も带状疱疹予防接種(全額自己負担による接種を含む)を受けなかったことがなく接種を希望する方

実施場所 市内協力医療機関(直接予約)

助成額 ワクチンの種類ごとに、1回につき次の金額を助成

○生ワクチン: 4000円

○不活化ワクチン: 1万円(不活化ワクチンは2回まで助成)(不活化ワクチンは2か月以上の間隔を置いて2回接種)

※接種費用の総額から助成額を引いた額を医療機関に支払ってください。

※接種費用や取り扱うワクチンの種類は医療機関によって異なります。

※協力医療機関以外および接種期間後に接種をした場合は全額自己負担です。



健康管理術

みんなに知ってほしい飲酒のこと

お正月は飲酒の機会も多くなる季節です。不適切な飲み方をすると、さまざまな点で悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

○アルコールの代謝と体への影響

飲酒後、お酒に含まれるアルコールの大半は、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。アルコールの分解には、分解酵素と呼ばれる物質等が関与していますが、体質的に分解酵素のはたらきが弱い場合などは、少量の飲酒で体調が悪くなることがあります。飲酒の影響は個人差があり、その時の体調にも左右されます。また、更年期や閉経後の女性は、ホルモン変化によってアルコール感受性が高まるといわれています。

○飲酒による健康リスク

厚生労働省によると、生活習慣病のリスクが高まる1日あたりの純アルコール量は、男性40g以上、女性20g以上とされており、高血圧やがん、心筋梗塞、脳卒中などのリスクを高めます。また少量の飲酒でも、健康リスクがあることが分かっています。

【純アルコール量20g程度の飲酒量】	
お酒の種類	アルコール度数
ビール	5%
日本酒	15%
焼酎	25%
ウイスキー	43%
ワイン	14%
缶チューハイ	5%
純アルコール量20g相当量	
ビール	500ml
日本酒	180ml
焼酎	約110ml
ウイスキー	約60ml
ワイン	約180ml
缶チューハイ	500ml

○お酒との付き合い方を見直してみよう

- ・自分の飲酒状況などを把握する。
- ・あらかじめ量を決めて飲酒をする。
- ・飲酒前または飲酒中に食事をする。
- ・飲酒の合間に水やノンアルコール飲料を飲む。
- ・1週間のうち飲酒をしない日を設ける(連続した飲酒を避ける)。



健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)



お酒の純アルコール量と分解時間がチェックできます(厚生労働省アルコールウォッチ)▶

第36回 羽村市献血キャンペーン

日時 1月15日(木)午前10時～正午、午後1時15分～4時

会場 五ノ神会館(羽村駅東口)

対象 16～69歳の方(65歳以上は、60～64歳に献血経験のある方)

内容 400ml・200ml献血

※駐車場はありません。

主催 羽村市献血推進協議会

協力 東京羽村ライオンズクラブ

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 627

※水平リサイクル…リサイクル前後で用途を変えずに資源を循環させる方法のこと

※B to B… ボトル to ボトルの略。回収したペットボトルを特殊な再生法により原料に戻し、再びペットボトルを作ること。品質を低下させることなく、繰り返し使用することが可能