



西恋ヶ窪緑地(エックス山)の林の若返り・維持管理の活動に参加しませんか

エックス山等市民協議会との協働事業です。

作業日11月13日・20日・27日(金)午前9時30分～11時30分

公開

●教育委員会臨時会

日11月2日(月)午前10時

場ひかりプラザ

↓教育総務課(042)574-4040

●介護保険運営協議会

日11月10日(火)午後7時

場いずみプラザ

↓第8期事業計画案案に関して

11月・12月の保健事業

場未記載の場合、いずみ保健センター

Table with 2 columns: 事業名 (Activity Name) and 日時・場所 (Date and Location). Lists various health checkups and seminars for children and adults.

高年齢福祉課(042)321-301

消費生活審議会

日11月12日(木)午前10時

場リオンホール(cocobunji WEST5階)

↓経済課(内39)

●国民健康保険事業の運営に関する協議会

日11月12日(木)午後2時

場市役所第1庁舎3階第一・二委員会室

↓保険年金課(内54)

●史跡武蔵国分寺跡保存整備委員会

日11月17日(火)午後2時～4時

場史跡地(集合)、本町・南町地域センター

内僧寺伽藍中核部周辺地区の整備に関してほか

↓ふるさと文化財課(042)300-0073

特定健診・後期高齢者医療健診の期限の変更

特定健康診査(市の国民健康保険加入の66歳以上の方対象)

後期高齢者医療健康診査の対象者です

3年2月28日(日)になります

↓健康推進課(042)321-801

イベント

市民活動団体向け講座

SDGs入門

日11月9日(月)午後6時～8時

場リオンホール(cocobunji WEST5階)

2015年に国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)と、市民活動の関わりを学んでみませんか

講高橋朝美さん(関東EPO)

場いずみ保健センター

日11月2日(月)～8日(日)に氏名

団体名・連絡先を電話・FAX

042-327-3772または

関東ESDセンター コーディネーター

定15人 無料

日11月2日(月)～8日(日)に氏名

団体名・連絡先を電話・FAX

042-327-3772または

pc@bz04.pala.or.jp

んじ市民活動センター

042-327-3771へ※先着順

↓協働コミュニケーション課

042-327-3771

骨粗しょう症予防

必要なカルシウム

だけじゃない

丈夫な骨づくり

物筆記用具、あれば骨密度などの測定結果

↓健康推進課(042)321-801

市民福祉講座

ひきこもり当事者の居場所活動から学ぶ

当事者の思いと

みんなで元気になるためのヒント

日12月5日(土)午後2時～4時

場リオンホール(cocobunji WEST5階)

自身のひきこもりの経験から、居場所があることの良さ

障害とひきこもりの関連、ピアサポート活動などを話します

講割田大悟さん(ひきこもり当事者グループ「ひき桜」)

代表)

定50人 無料

日11月2日(月)～12月1日(火)に

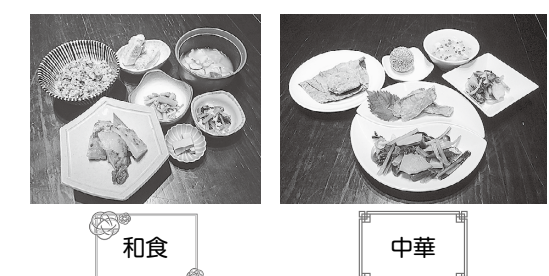
天平メニュー・国分寺ごはん

天平メニュー・国分寺ごはんは、国指定史跡の武蔵国分寺跡が栄えた時代の食事をイメージし、地場野菜(こくべじ)を使って市の栄養士が考案したメニューです

レシピ配布市HP→くらしの情報→健康→食に関する情報→天平メニュー・国分寺ごはんまたは、健康推進課(いずみプラザ内)、各公民館・図書館で

メニューを期間限定で提供 日11月8日(日)まで 場あぶりやんせ百千(和食)・華琳(中華)(セシオ国分寺9階) 定1,430円(税込み) 注月～金曜日=10食、土・日曜日、祝日=15食限定

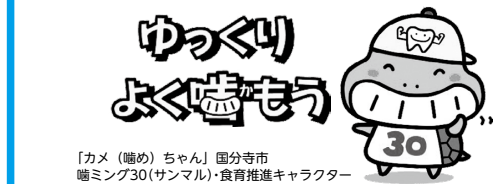
和風と中華風の天平メニューを味わいませんか



→健康推進課(042)321-1801

よくカメ(噛め)強化月間

歯は、いつまでもおいしく楽しく食事をするために、重要な役割を果たしています。虫歯や抜けたままの歯があるとよく噛めず、自然と軟らかい食事になりがちです。定期健診を続け、歯と口の健康状態を保ちましょう。またマスクで口元が隠れているため、口の周りの筋肉を動かす機会が少なくなっています。表情を作る筋肉を刺激するために噛みごたえのあるものを選び、いつもよりプラス10回噛む回数を増やしてみましょう。



Infographic titled 'ひみこの歯がい〜ぜ' (Himiko's teeth are great). It lists benefits of chewing: 肥満の防止 (Prevention of obesity), 言葉がはっきり (Clear speech), 歯の病気を予防する (Prevention of dental diseases), 胃腸での消化吸収を助ける (Aids digestion and absorption in the stomach and intestines), 味覚が発達 (Taste buds develop), 脳の動きを活性化させる (Activates brain movement), がん予防 (Cancer prevention), 全力投球 (Full effort). It also includes contact information for the health promotion course.