

健康課から (☎393・5111)
郵送申込みは
 〒189-8501本町1-2-3健康課へ

成人健康栄養相談

内容 保健師・栄養士による健康に関する相談、健診結果の生活への活かし方等
 ○市民センター別館=8月8日(木)午前10時~正午・午後1時~3時
 持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2~3杯(みそ汁の塩分を測るため)・健康手帳(お持ちのかた)・基本健診の結果
 申込み 電話で健康課へ

高齢者のかたのための健康栄養相談

内容 保健師・栄養士による出張相談、血圧測定、介護に関する相談も可
 ○富士見憩いの家=8月6日(火)午前10時~正午・午後1時~3時
 持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2~3杯(みそ汁の塩分を測るため)・健康手帳(お持ちのかた)
 ※申込み不要、直接会場へ

第2回栄養料理講習会

対象 健康診査で生活習慣の改善を指摘されたかた
 内容 栄養の話と調理実習「暑い夏を乗り切るヘルシーメニュー」
 ○中央公民館=8月7日(水)午前10時~午後1時30分
 講師 武藤道恵氏(管理栄養士)
 定員 30名(初めてのかた優先、先着順)
 持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、健康手帳
 申込み 7月17日(水)から電話で健康課へ

胃・大腸がんセット検診 後期10月分(車検診)

対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を切除・治療中のかたはご遠慮下さい)
 ○スポーツセンター=10月3日(木)
 ○富士見文化センター=10月21日(月)、28日(月)
 ○市民センター別館=10月4日(金)、29日(火)、31日(木)
 時間 午前9時~11時
 定員 各日50名(先着順)
 内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)
 申込み 往復はがきに①検診名、②希望日を第3希望まで、③氏名・フリガナ・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、郵送で8月20日(必着)までに健康課へ

子宮がん検診(市内)

対象 30歳以上の市内在住のかた
 場所 市内指定医療機関
 日程 9月2日(月)~11月30日(土)
 定員 1,250名(先着順)
 内容 問診・細胞診(頸部・体部)
 申込み はがきに①検診名「子宮がん検診(市内)」、②氏名・フリガナ、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号を明記し、郵送で11月20日(必着)までに健康課へ(後日受診票を送付します)

はじめてのママ・パパ学級

対象 妊娠経過が順調な妊婦(5~7か月)とそのパートナー
 日程・内容 8月25日(日)=妊娠~産後編(妊娠~産後の過ごし方、お産の変化と呼吸法)、9月29日(日)=育児編(赤ちゃんの保育、おふろの入れ方)
 ○市民センター別館=午後1時15分~4時
 講師 助産師・保健師
 定員 25組(先着順)
 持ち物等 母子手帳、動きやすい服装で
 申込み 7月18日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児健康診査

○市民センター別館=午後0時40分~2時
 受付
3~4か月児健康診査(2日間)
 平成14年4月11~30日生=8月21日(水)・23日(金)
 ※対象者には個別に通知。通知のないかたは健康課へ問い合わせを

乳幼児結核検診

対象 3か月~4歳未満
 ツベルクリン接種=8月21日(水)
 判定・BCG=8月23日(金)
 ○市民センター別館=午後1時~2時
 ※8月21日に胸部レントゲン撮影を実施します。15歳以上で希望するかたは直接会場へ

多摩東村山保健所 (☎394・3111)

脊髄小脳変性症の講演会
 対象 同症のかた及びそのご家族
 ○多摩東村山保健所=7月25日(木)午後2時~4時
 講師 千葉厚郎氏(杏林大学医学部附属病院・助教授)
 申込み 電話で同保健所へ

平成14年度 児童クラブ費の免除申請

現在児童クラブに入会中の保護者で、①③のいずれかに該当するかたは平成14年度児童クラブ費(4月~15年3月)の免除申請をして下さい。
 ①生活保護法に規程する被保護世帯
 ②14年度市民税非課税世帯
 ③14年度就学援助費受給世帯
 ★申請がないと免除の適用が受けられませんのでご注意ください。詳細は児童課へ。問い合わせ 児童課

9月2日から 児童館育成室を開放します

市の児童館では9月2日から、育成室事業(児童クラブ)に支障のない範囲で「子育て支援事業」を目的とした利用に、児童館育成室を開放することになりました。

開放日時 月~金曜日の午前中
対象 子ども家庭支援センターに登録している子育てグループ(サークル)
 ★詳細は市報8月1日号でお知らせします。
 問い合わせ 子ども家庭支援センター(☎390・2271)、児童課



白内障と手術

水晶体の老化によって水晶体が白く濁ってくる老人性白内障。残念ながら、現在のところ有効な予防法も薬物治療もなく、進行して視力が下がってきたら手術をする以外にありません。ではいつ頃手術を考えたらいいのでしょうか?

人間の生活は一人ひとり様々であり、生活の中で必要とされる視力も異なります。例えば、車の運転が必要なかたや細かい作業をするかたは、0.8程度の視力がないと生活に支障をきたします。

一方、身の回りのことだけでできればよいのであれば0.5程度でもあまり不自由なく生活できます。したがって、日常生活の中で見え方に不自由を感じるようになった時が手術の時期といえます。

現在、白内障手術は超音波を用いた「水晶体乳化吸引術+眼内レンズ挿入術」が主流で、傷口が小さく炎症も軽いため、入院しない「日帰り手術」が多くなってきました。高血圧や糖尿病などの全身疾患を持っているかたでも、ほとんどの場合、内科の先生の許可をもらって日帰り手術で行なうことができます。通常、手術翌日には矯正視力1.0前後になりますが、視力が安定するには1、2か月かかることもあります。運転免許の更新を控えているかたは、眼鏡調整などの時間も考え、少し余裕を持って3か月くらい前には手術を終えるくらいの方がよいでしょう。

一般に白内障は左右同程度に進行していきますが、まれに片眼だけ急速に進行することがあります。あまり白内障が進行すると手術がやりにくくなったり、急性緑内障などの合併症を起したりすることもあります。白内障と診断されたら、合併症が出ていないかをチェックし、適切な時期に手術を受けられるように、定期的な眼科受診をお勧めします。

東村山市医師会

まわら細工をしてみよう

当市にまわら細工が広がっていた頃、子どもの手遊びであった「まわら細工」。なつかしいかたも、初めてのかたも、また親子で夏休みの工作として、作ってみませんか。

日時 7月28日(日)・8月11日(日)午前10時~正午、全2回
 内容 1日目=まわらの下準備、水車・指輪作り、2日目=ほたるかご作り
 場所 歴史館体験学習室
 対象 小学生以上のかた(両日参加できるかた)

ふるさと歴史館
 ☎396-3800

定員 20名(先着順)
 申込み・問い合わせ 7月23日(火)午前9時30分から電話でふるさと歴史館へ

虫かご(左)、うで輪(上)、水車(右)

下宅部遺跡公園づくり ワークショップ
「第3回しもやけベ 遺跡公園を育てる会」

同会は、考古学、歴史、自然、まちづくり、ボランティア等に関心のある皆さんが集

第23回東村山市中学校スポーツ大会

今年も7月20日(祝)の開

まわり、楽しみ、学びながら下宅部遺跡保存区域を公園として創造し、成長させるための会です。

今回は公園内に復元予定の縄文時代の森や設備について検討します。ご参加下さい。

日時 7月27日(土)午後1時30分~4時
 場所 歴史館視聴覚室
 問い合わせ ふるさと歴史館

会式をスタートとして、市内公・私立中学校の生徒によるスポーツ大会が左表の日程で開催されます。

スポーツに全力で取り組む中学生に、皆様のご声援をお願いします。

指導室

東村山市中学校スポーツ大会日程

種目	会場	月日	開始時間
開会式	市民スポーツセンター	7月20日(祝)	午前 9時
バスケットボール	市民スポーツセンター	7月20日(祝)	午前10時45分
		7月21日(日)	午前 9時
ソフトボール	二中校庭	7月21日(日)	午前 9時
卓球	市民スポーツセンター	7月25日(木)	午前 9時
硬式テニス	運動公園庭球場	8月22日(木)・23日(金)	午前 9時
バドミントン	明治学院中学校	7月21日(日)	午前 9時
	市民スポーツセンター	7月23日(火)(予備日)	午前 9時
バレーボール	市民スポーツセンター	7月26日(金)	午前 9時
ソフトテニス	運動公園庭球場・二中校庭	7月26日(金)~29日(月)	午前 8時
		7月30日(火)(予備日)	午前 8時
野球	五・六・七中校庭	7月20日(祝)	午前11時
		7月22日(月)・23日(火)	午前 9時
		7月24日(水)(予備日)	午前 9時
サッカー	一・四中校庭	8月27日(火)・28日(水)・30日(金)	午前 9時
柔道	市民スポーツセンター	7月20日(祝)	午後 1時30分
陸上・閉会式	運動公園グラウンド	9月 1日(日)	正午
		9月 8日(日)(予備日)	午前 9時