

家庭ごみ有料化関連

指定収集袋の 免除申請はお済みですか

市報8月1日号でお知らせしましたように、家庭ごみの有料化に伴い、免除対象世帯

のかたに指定収集袋を無料で配布し、ごみ処理手数料を免除します。

免除対象で未申請のかたは、手続をして下さい。

①生活保護受給世帯
②児童扶養手当受給世帯
③特別児童扶養手当受給世帯
④旧国民年金法による母子福祉年金受給者又は準母子福祉年金受給者
⑤高齢福祉年金受給世帯

申請窓口 美住リサイクルショップ、環境部管理課(秋水園)、地域サービス窓口
持ち物 印鑑(認印可)

家庭ごみ有料化に伴う 市民説明会にご参加 ありがとうございました

10月に実施する家庭ごみの有料化に向けて、7月5日9月上旬に、市内各小学校で市民説明会を行いました。

説明会を行いました。市民の皆さんから様々な意見・質問等をいただきながら、有料化の意義や目的、ごみの出し方などを説明しました。多くのかたにご参加いただき、ありがとうございました。

10月に実施する家庭ごみの有料化に向けて、7月5日9月上旬に、市内各小学校で市民説明会を行いました。

説明会を行いました。市民の皆さんから様々な意見・質問等をいただきながら、有料化の意義や目的、ごみの出し方などを説明しました。多くのかたにご参加いただき、ありがとうございました。

説明会を行いました。市民の皆さんから様々な意見・質問等をいただきながら、有料化の意義や目的、ごみの出し方などを説明しました。多くのかたにご参加いただき、ありがとうございました。

市長への手紙

これまで寄せられた「市長への手紙」からご紹介いたします。

「ごみの分別」について、環境部ごみ減量推進課からの回答です。

Q プラスチックごみの分別収集は検討しているのですか？

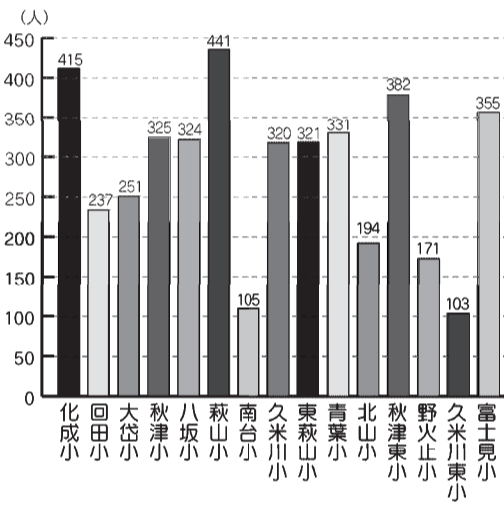
A 当市では、平成12年に策定した「一般廃棄物処理基本計画」に基づき、燃やせないごみに含まれる廃プラスチック類の資源化に向けて、施設整備も含め検討を進めています。更なるごみ減量を目指し、ごみ全般の収集の仕組みについて、検討を重ねておりますので、ご理解をお願いします。

お問い合わせ 広報広聴課

「市長への手紙」受付状況(8月分・件)

内容	郵送	FAX	Eメール
事業への提言	0	0	0
施設への提言	1	1	0
道路・川・公園	0	0	5
環境	5	0	7
職員の対応	0	0	0
その他	9	1	15
合計	15	2	27

会場別参加市民数



参加市民数 4千275名
説明会開催数 102回
お問い合わせ 環境部管理課

参加市民数 4千275名
説明会開催数 102回
お問い合わせ 環境部管理課

参加市民数 4千275名
説明会開催数 102回
お問い合わせ 環境部管理課

参加市民数 4千275名
説明会開催数 102回
お問い合わせ 環境部管理課

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6月11~30日生=10月16日(水)・18日(金)
平成14年7月1~20日生=10月30日(水)・11月1日(金)

1歳6か月児健康診査
平成13年3月生=10月11日(金)又は25日(金)
3歳児健康診査
平成11年8月21~9月10日生=10月9日(水)
平成11年9月11~30日生=10月23日(水)
※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=10月16日・30日(水)判定・BCG=10月18日・11月1日(金)
○市民センター別館=午後1時~2時
※10月16日・30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)

ぜん息教室

対象 ぜん息で療養中のかたやご家族等
○多摩東村山保健所=10月9日(水)午前9時45分~午後0時15分、23日(水)午後1時30分~3時30分
講師 小児科医師、理学療法士
申込み 電話で同保健所へ(お子さんの同伴可)

アトピー教室

対象 アトピー性疾患のお子さんのご家族等
○多摩東村山保健所=10月3日(木)午前9時45分~午後0時15分、16日(水)午前10時~正午
講師 小児科医師、栄養士ほか
申込み 電話で同保健所へ(お子さんの同伴可)

食でつくる健康講演会

「低いインスリンダイエット」
対象 市民、給食施設従事者
○ルネ小平(小平駅前)=10月1日(火)午後2時~4時30分
講師 永田孝行氏(東京大学大学院研究員)
申込み 電話で同保健所へ



健康

乳幼児の救急講座 (お話と実技)

いざという時あわてないために、家庭でできる簡単な救急法を学んでみましょう。
対象 乳幼児がいるご家庭
日時 10月2日(水)午前10時~正午
場所 市民センター別館
定員 30名(先着順)
講師 東村山消防署員
保育 申込み時に相談を
※当日は動きやすい服装でのご参加下さい
申込み・問い合わせ 9月17日(火)午前8時30分から電話で健康課へ

第2回生活習慣病予防教室

あなたの体をリフレッシュ!

健康をいかに保つためには、市の基本健康診査や国保の1日人間ドックで、血圧がやや高めといわれたかた、コレステロールの値が気になったかたの教室です。病気の予防に、生活習慣について一緒に考えましょう。ぜひ、ご参加下さい。

日時・内容 左表のとおり

日時・内容 左表のとおり

生活習慣病予防教室

日時	内容
10/8(火) 午後1時30分~3時30分	「生活習慣と病気の関係~生活を見直そう~」 「生活のポイント」
10/15(火) 午前9時30分~11時30分	「楽しく続けるコツ!」 運動の実践と話
10/21(月) 午後1時30分~3時30分	「あなたの食生活は大丈夫?」 話と試食

日時 10月3日(木) 午後1時30分~3時30分
※受付 午後1時~2時、医師講話 午後1時30分
場所 市民センター別館
持ち物 健康結果通知
申込み・問い合わせ 電話で健康課へ

日時 10月3日(木) 午後1時30分~3時30分
※受付 午後1時~2時、医師講話 午後1時30分
場所 市民センター別館
持ち物 健康結果通知
申込み・問い合わせ 電話で健康課へ

秋のスキンケア

今年には特に暑い夏でした。胃腸の働きが悪くなったり、運動量が減ったり、全身のバランスを崩したり、肌は体内の環境に敏感に反応して、かさついたり湿疹や皮膚炎がでやすくなります。紫外線のためにシミもできやすくなります。秋のうちに水分と栄養を補給しておかないと、冬になってかさかさの肌になってしまいます。そのためには、表面だけのお手入れではなく、しっかりとした栄養バランスを考えた食事摂ることも大切です。皮膚から与えるビタミンの吸収には限界がありますから、食事からも摂るようにしましょう。

また、コラーゲンという皮膚の大切な成分は外からでは補給が難しいので、食事からしっかりと摂りましょう。といっても、コラーゲンそのものを摂るのではなく、良質のタンパク質を摂れば十分です。セラミドも皮膚の大切な成分ですが、食品で増やすことは難しいので体内で合成されるのを手助けしてあげましょう。セラミドの原料は良質な脂質から摂ることが出来ます。脂質を摂って運動をしないと、脂質は動脈硬化のもとになりますから、十分な運動も必要です。

きちんとした食事、十分な運動と、丁寧なスキンケアで秋から冬への準備は万全です。

東村山市医師会

動物愛護週間

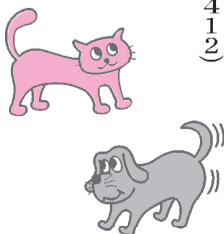
9月20日~26日

犬・猫の飼いが正しい飼い方を知らない、動物の健康を害するだけでなく、人に迷惑や危害を及ぼす原因にもなります。

動物を飼う以上は、その習性や生理をよく理解し、責任と愛情をもって飼いましょう。

★「動物愛護ふれあいフェスティバル」を9月21・22日に都立上野恩賜公園で開催します。詳しくは問い合わせ先へ

問い合わせ 都・健康局環境衛生課 ☎03・5320・4412



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

子宮がん検診(市内)実施中

対象 30歳以上の市内在住のかた(節目のかたには個別通知)
期間 9月2日(月)~11月30日(土)
※休診日を除く
場所 市内指定医療機関(9か所)
定員 1千250名(先着順)
内容 問診・細胞診(頸部・体部、体部には条件あり)
申込み はがきに①「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

はじめてのママ・パパ学級

対象 妊娠経過が順調な初妊婦(5~7か月)とそのパートナー
日程・内容 10月20日(日)=妊娠~産後編(妊娠~産後の過ごし方、お産の経過と呼吸法)、11月17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 9月17日(火)午前8時30分から電話で健康課へ

母親学級

対象 妊娠中で安定期のかた
○市民センター別館=午後1時15分~4時
講師 医師、歯科医師、助産師ほか
※予約不要・当日直接会場へ

日程	内容
10/1(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
10/8(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
10/15(火)	母子の歯の健康 おふろの入れ方
10/22(火)	住まいと健康 妊婦体操と呼吸法

※持ち物 母子手帳、筆記用具(ほかに10/15は歯ブラシ、コップ、手鏡、10/22はスラックスかバスタオル)

よちよち広場

対象 満6~10か月の乳児と保護者
内容 親子で楽しむ遊びの体験、育児・離乳食についての話
○市民センター別館=10月8日(火)午前10時~11時30分
定員 35組(先着順)
持ち物 母子手帳
申込み 9月17日(火)午前8時30分から電話で健康課へ

スキンケアは、免疫バリアの役割を果たす皮膚を維持するためにも大切です。夏の間に厚くなった角質を洗顔によって十分に落とすことはまずその第一歩です。洗顔料はやさしく落とせる弱アルカリ性タイプの

今年には特に暑い夏でした。胃腸の働きが悪くなったり、運動量が減ったり、全身のバランスを崩したり、肌は体内の環境に敏感に反応して、かさついたり湿疹や皮膚炎がでやすくなります。紫外線のためにシミもできやすくなります。秋のうちに水分と栄養を補給しておかないと、冬になってかさかさの肌になってしまいます。そのためには、表面だけのお手入れではなく、しっかりとした栄養バランスを考えた食事摂ることも大切です。皮膚から与えるビタミンの吸収には限界がありますから、食事からも摂るようにしましょう。

また、コラーゲンという皮膚の大切な成分は外からでは補給が難しいので、食事からしっかりと摂りましょう。といっても、コラーゲンそのものを摂るのではなく、良質のタンパク質を摂れば十分です。セラミドも皮膚の大切な成分ですが、食品で増やすことは難しいので体内で合成されるのを手助けしてあげましょう。セラミドの原料は良質な脂質から摂ることが出来ます。脂質を摂って運動をしないと、脂質は動脈硬化のもとになりますから、十分な運動も必要です。

きちんとした食事、十分な運動と、丁寧なスキンケアで秋から冬への準備は万全です。

東村山市医師会