



東京文化財ウィーク 2003

都は11月3日(祝)～9日(日)に、都内の国・都指定の重要文化財を一斉公開します。期間中、公開現地ではのぼりが立ち、文化財解説カードが配布されます。

- ① 国宝・正福寺地蔵堂
外観公開 11月3日(祝)～9日(日) 終日
所在地 久米川町5-24-6
入場料 無料
問い合わせ ふるさと歴史館
- ② 元弘の板碑(国重要文化財、徳蔵寺板碑保存館内)
公開 11月3日(祝)～9日(日) 午前9時～午後5時
入場料 大人200円、小・中学生100円
所在地 諏訪町1-26-3
③ 梅岩寺のケヤキ(都天然記念物)
公開 11月3日(祝)～9日(日) 終日
入場料 無料
所在地 久米川町5-24-6
問い合わせ ふるさと歴史館



糖尿病予防の料理教室

健康診査などで血糖値が高めと言われ、糖尿病が気になるかたや、「食事に気をつけましょう」と言われてお困りのかたを対象とした、調理実習と栄養の話を行います。

日時・内容 下表のとおり
場所 いきいきプラザ2階調理実習室
対象 市内在住・在勤のかた
定員 25名(先着順)
費用 1千500円(食材費)
申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、10月24日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町

健康課(〒189-8501本町

9日(日)終日
内部公開 3日(祝)午前10時～午後4時
入場料 無料
所在地 野口町4-6-1
★11月3日(祝)には、村おこし行事「地蔵まつり」が開催されます。(6面の「官公署ほか」記事参照)
② 元弘の板碑(国重要文化財、徳蔵寺板碑保存館内)
公開 11月3日(祝)～9日(日) 午前9時～午後5時
入場料 大人200円、小・中学生100円
所在地 諏訪町1-26-3
③ 梅岩寺のケヤキ(都天然記念物)
公開 11月3日(祝)～9日(日) 終日
入場料 無料
所在地 久米川町5-24-6
問い合わせ ふるさと歴史館

秋の企画展
板碑の世界
狭山丘陵の中世

市内の重要文化財「元弘の板碑」をはじめ、狭山丘陵周辺には多くの板碑が残っています。これらの板碑について、文化財や資料の視点から展示を行います。
日程 10月5日(日)～12月14日(日)
場所 ふるさと歴史館
問い合わせ ふるさと歴史館

講演会
石に刻まれた中世
多摩の板碑を中心に

日時 10月25日(土)午後2時～4時
場所 ふるさと歴史館
定員 80名(先着順)
講師 千々和 到氏(国学院大学文学部教授)
申込み 10月21日(火)午前9時30分から直接又は電話でふるさと歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

歴史のさんぽみち
参加者募集

都主催の都内文化財公開に伴い、市内の重要文化財(梅岩寺・徳蔵寺・正福寺)を見学します。当日は正福寺地蔵堂の堂内も見学できます。
日時 11月3日(祝)午後1時集合
集合場所 ふるさと歴史館
定員 30名(先着順)
参加費 無料
講師 西澤 清氏(東村山郷土研究会会員)
申込み 10月21日(火)午前9時30分から直接又は電話でふるさと歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

中高年のための
ユニカール体験教室

ユニカールは、カーリングをカーペットの上で行なう新しいスポーツで、頭脳を使い、適度な運動にもなります。ユニカール協会の指導による実施します。ぜひご参加下さい。
日時 11月6日～12月4日の毎週木曜日、午後3時30分～5時(全5回)
場所 スポーツセンター
対象 市内在住の50歳以上のかた
定員 30名(先着順)
参加費 無料
申込み 電話又はFAXでユニカール協会佐藤(電話・FAX 391・8550)へ
主催 東村山市教育委員会、東村山市体育協会
問い合わせ スポーツセンター

睡眠のトラブル
休養講座

眠れない、いつも眠いといった睡眠障害は、疲労感や判断力欠如などの生活の質に大きく影響します。よりよい睡眠を得る解決策や治療などについてお話しします。
日時 11月11日(火)午後1時30分～3時
場所 いきいきプラザ3階
対象 市内在住・在勤のかた
定員 50名(先着順)
講師 梶村尚史氏(睡眠医療認定医)
申込み・問い合わせ 10月17日(金)から直接又は電話で健康課へ

白州秋のキャンパス
参加者募集

秋の南アルプス・甲斐駒ヶ岳の麓「白州の家」周辺を歩き、紅葉と味覚を楽しみませんか。
日時 11月15日(土)午前7時～午後7時
場内スポーツセンター駐車場
場外 16日(日)午後6時帰着予定(泊2日)
場所 東村山市白州山の家(山梨県北巨摩郡白州町)
対象 市内在住・在勤・在学のかた(家族での参加可)
定員 30名(先着順)
参加費 高校生以上5千円、中学生以下4千円(食事代・保険料等)
申込み 10月31日(金)まで直接又は電話でスポーツセンターへ
主催 東村山市野外活動連盟
後援 東村山市教育委員会
問い合わせ スポーツセンター

市報7月1日号4面に掲載しました第40回東村山市秋季市民体育大会で、次の競技の開催日が変更となります。
バドミントン 11月9日(日)が11月3日(祝)に変更
問い合わせ スポーツセンター

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0



中高年のための
ユニカール体験教室

ユニカールは、カーリングをカーペットの上で行なう新しいスポーツで、頭脳を使い、適度な運動にもなります。ユニカール協会の指導による実施します。ぜひご参加下さい。
日時 11月6日～12月4日の毎週木曜日、午後3時30分～5時(全5回)
場所 スポーツセンター
対象 市内在住の50歳以上のかた
定員 30名(先着順)
参加費 無料
申込み 電話又はFAXでユニカール協会佐藤(電話・FAX 391・8550)へ
主催 東村山市教育委員会、東村山市体育協会
問い合わせ スポーツセンター

スポーツセンター
からのお知らせ

市報7月1日号4面に掲載しました第40回東村山市秋季市民体育大会で、次の競技の開催日が変更となります。
バドミントン 11月9日(日)が11月3日(祝)に変更
問い合わせ スポーツセンター

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0

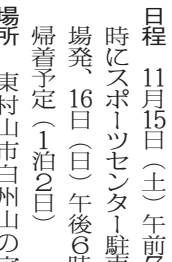
市教育委員会では、学校における道徳教育、家庭・地域社会での「いのちの教育・こころの教育」等について、道徳の授業をご覧いただきながら皆さんと共に考える公開講座を開催します。
対象 地域のかた・保護者・教育関係者
場所・日時
○秋津小学校 10月17日(金) 午前9時40分～午後0時20分
○東村山第七中学校 10月18日(土) 午前8時50分～午後2時20分
○東村山第四中学校 10月30日(木) 午後2時30分～3時20分
※申込み不要、直接会場へ問い合わせ 指導室

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0



痔の話

お尻(肛門)の病気を「痔」と総称します。とてもポピュラーな病気なのに場所が場所だけにお医者さんにも行けず悶々としている人も多いのではと思、この「痔病」3種について書いてみました。

①痔核：俗に言う、「いぼ痔」です。肛門に接して「いぼ」ができ、ヒリヒリ痛む外痔核と、内側(直腸側)にあつて痛みはなく、突然出血してピツクリする内痔核とがあります。内痔核は成長して大きくなると肛門から外に顔を出すようになります。「脱肛」になります。出血や脱肛は内痔核だけではなく直腸の腫瘍のような怖い病気のこともあるので、肛門だけでなく腸

の診察や検査が必要となります。
②痔ろう：俗に言う「穴痔」です。肛門から周りの皮膚へ「穴(痔ろう)」ができ、じくじくと膿が出てパンツを汚したり腫れて痛んだりします。これは肛門からの化膿が原因で、早期の手術が必要です。遅くなればなるほど手術が大変になり、再発も多くなります。
③裂肛：俗に言う「切れ痔」です。肛門の皮膚にできた裂傷で、痛みが強くトイレ恐怖症になりがちです。慢性化すると肛門が硬く狭くなり、便も細く出にくくなってしまいます。こうなったら手術するしかありませんが、手術後は痛みもなく排便も

薬になり喜ぶ人が多いです。
お尻は誰もが毎日お世話になる大事なところ。ここに痛みや出血があると毎日が暗くなってしまいます。大事なお尻のために次のことに注意して下さい。
・便秘、下痢をしない
・お尻はウォッシュレットやお風呂でいつも清潔に
・排便は5分以内で済ませる(冒險家の植村さんは10秒ですませたとか)
・脱肛したら軟膏(なけばただの食用油でも可)を塗って押し込んでおく
もし前の①②③に心当たりがあるなら恥ずかしがらず診察を受けましょう。なんとと言っても日本人の7、8割は「痔主」さんと言われるくらい、お仲間一杯いるのですから。

東村山市医師会

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

健康課から (☎393・5111)
郵送申込みは
〒189-8501本町1-2-3健康課へ
※いきいきプラザは本庁舎南側です。

母親学級
対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
○いきいきプラザ2階=午後1時15分～4時

日程	内容
11/4(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
11/6(木)	マタニティークッキング(初回受講者のみ、実習)
11/11(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
11/18(火)	母と子の歯の健康 おふろの入れ方
11/25(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(11/6はエプロン・三角巾・食器用ふきん、11/18は歯ブラシ・コップ・手鏡、11/25はスラックスかバスタオル)
講師 医師、歯科医師、助産師ほか
※申込み不要、当日直接会場へ

幼児学級(幼児食編)
対象 平成13年10月～14年3月生まれのお子さん
○いきいきプラザ2階=11月5日(水)午前10時30分～正午
内容 幼児食の話と試食
定員 20名(先着順)
持ち物 母子手帳・タオル
申込み 10月17日(金)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児健康診査
○いきいきプラザ2階=午後0時40分～2時受付
3～4か月児健康診査(2日間)
平成15年7月21日～8月10日生まれ=11月26日(水)・28日(金)
1歳6か月児健康診査
平成14年4月生まれ=11月7日(金)又は21日(金)
3歳児健康診査
平成12年10月1日～20日生まれ=11月12日(水)
※対象者には個別に通知します。通知のないかたは健康課へお問い合わせ下さい。

乳幼児結核検診
対象 3か月～4歳未満
ツベルクリン接種=11月26日(水)判定・BCG接種=11月28日(金)
○いきいきプラザ2階=午後1時～2時
※3～4か月児健康診査と同時実施
※11月26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当日直接会場へ

急性灰白髄炎予防接種
(生ポリオワクチン1回目)
対象 平成14年11月～15年4月生まれのお子さん
○いきいきプラザ2階=11月13日(木)・17日(月)～20日(木)受付 午後2時～2時40分
※下痢・発熱の場合は受けられません。
※対象年齢は7歳半未満まで。今回の対象者以外でまだ投与されていないかたは健康課へお問い合わせ下さい。

「市長への手紙」受付状況(9月分・件)

内容	郵送	FAX	EX-URL
事業への提言	0	0	0
施設への提言	3	0	0
道路・川・公園	1	0	0
環境	0	0	0
職員の対応	0	0	0
その他	9	0	0
合計	13	0	0

市教育委員会では、学校における道徳教育、家庭・地域社会での「いのちの教育・こころの教育」等について、道徳の授業をご覧いただきながら皆さんと共に考える公開講座を開催します。
対象 地域のかた・保護者・教育関係者
場所・日時
○秋津小学校 10月17日(金) 午前9時40分～午後0時20分
○東村山第七中学校 10月18日(土) 午前8時50分～午後2時20分
○東村山第四中学校 10月30日(木) 午後2時30分～3時20分
※申込み不要、直接会場へ問い合わせ 指導室

痔の話

お尻(肛門)の病気を「痔」と総称します。とてもポピュラーな病気なのに場所が場所だけにお医者さんにも行けず悶々としている人も多いのではと思、この「痔病」3種について書いてみました。

①痔核：俗に言う、「いぼ痔」です。肛門に接して「いぼ」ができ、ヒリヒリ痛む外痔核と、内側(直腸側)にあつて痛みはなく、突然出血してピツクリする内痔核とがあります。内痔核は成長して大きくなると肛門から外に顔を出すようになります。「脱肛」になります。出血や脱肛は内痔核だけではなく直腸の腫瘍のような怖い病気のこともあるので、肛門だけでなく腸

の診察や検査が必要となります。
②痔ろう：俗に言う「穴痔」です。肛門から周りの皮膚へ「穴(痔ろう)」ができ、じくじくと膿が出てパンツを汚したり腫れて痛んだりします。これは肛門からの化膿が原因で、早期の手術が必要です。遅くなればなるほど手術が大変になり、再発も多くなります。
③裂肛：俗に言う「切れ痔」です。肛門の皮膚にできた裂傷で、痛みが強くトイレ恐怖症になりがちです。慢性化すると肛門が硬く狭くなり、便も細く出にくくなってしまいます。こうなったら手術するしかありませんが、手術後は痛みもなく排便も

薬になり喜ぶ人が多いです。
お尻は誰もが毎日お世話になる大事なところ。ここに痛みや出血があると毎日が暗くなってしまいます。大事なお尻のために次のことに注意して下さい。
・便秘、下痢をしない
・お尻はウォッシュレットやお風呂でいつも清潔に
・排便は5分以内で済ませる(冒險家の植村さんは10秒ですませたとか)
・脱肛したら軟膏(なけばただの食用油でも可)を塗って押し込んでおく
もし前の①②③に心当たりがあるなら恥ずかしがらず診察を受けましょう。なんとと言っても日本人の7、8割は「痔主」さんと言われるくらい、お仲間一杯いるのですから。

東村山市医師会