

図書館

中央図書館講演会

演じてみませんか？ 紙芝居

読み聞かせに紙芝居を取り入れてみませんか。年齢を問わず楽しめる、日本独自の文化である紙芝居の歴史や演じ方のお話です。

日時 12月3日(水) 午前10時～正午

場所 中央図書館2階集客室

対象 市内在住・在勤のかた
定員 50名(先着順)

参加費 無料

講師 加藤武郎氏(紙芝居研究家)

申込み・問い合わせ 11月18日(火) 午前9時30分から直

接又は電話で中央図書館(☎394・2900)へ

萩山図書館講演会 絵本で子育て親育ち

乳幼児の心と脳の発達や、親子のふれあいにも大切な絵本の力を発見しませんか。

日時 12月4日(木) 午前10時～11時30分

場所 萩山公民館

対象 市内在住・在勤のかた
定員 60名(先着順)

参加費 無料

講師 渡辺順子氏(日本図書館協会評議員)

保育 1歳6か月～就学前の幼児9名(若干のおやつ代等が必要)

申込み・問い合わせ 11月19日(水) 午前9時30分から直

接又は電話で萩山図書館(☎393・3172)へ

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。

健康栄養相談

○秋津公民館=11月25日(火) 午前10時～正午、午後1時～3時
○久米川憩いの家=12月2日(火) 午前11時～午後3時
内容 保健師・栄養士による健康・栄養相談、健康診断の結果に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等
持ち物 よくかきまぜたみそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)、健康手帳と基本健康診査の結果(お持ちのかた)
※申込み不要、直接会場へ

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
12/2(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
12/9(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
12/11(木)	マタニティークッキング (初回受講者のみ、実習)
12/16(火)	母と子の歯の健康 おぶろの入れ方
12/22(月)	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(12/11はエプロン・三角巾・食器用ふきん、12/16は歯ブラシ・コップ・手鏡、12/22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

はじめてのママ・パパ教室

対象 妊娠経過が順調な妊婦(5～7か月)とそのパートナー
○いきいきプラザ2階=午後1時15分～4時

日程	内容
12月14日(日)	妊娠～産後の過ごし方 お産の経過と呼吸法
1月18日(日)	赤ちゃんの保育 おぶろの入れ方

定員 25組(予約制)
持ち物 母子手帳、動きやすい服装
講師 助産師、保健師ほか
申込み 11月19日(水) 午後1時30分から電話で健康課へ

幼児学級(離乳食完了編)

対象 平成14年6月～11月生まれのお子さん
○いきいきプラザ2階=12月4日(木) 午前10時30分～正午(受付は午前10時15分から)
内容 離乳食完了期から幼児食への移行期の栄養の話と試食
定員 15名(先着順)
持ち物 母子手帳・タオル
申込み 11月18日(火) 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8月11日～31日生まれ=12月10日(水)・12日(金)
1歳6か月児健康診査
平成14年5月生まれ=12月5日(金)又は19日(金)
3歳児健康診査
平成12年10月21日～11月10日生まれ=12月3日(水)
平成12年11月11日～30日生まれ=12月17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=12月10日(水)
判定・BCG接種=12月12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
※12月10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

図書館で調べよう!

④調べもの手伝います

皆さんは何か調べたい時どうしていますか。そんな時は、まず最寄りの図書館へ行ってみてください。図書館の業務には「調べもののお手伝い」という仕事があり、皆さんの相談を受け付けています。

調べものといっても内容は千差万別、その図書館の蔵書だけでは足りないかもしれません。けれども、そこはほんの入口、その図書館の後ろには中央図書館が控えています。それでも足りなければ、都立図書館や国立国会図書館の助けも借りられます。本を取り寄せたり、質問書を出して回答をもらったりできるのです。

また、テーマによって、専門図書館や大学図書館に問い合わせもしています。家の近所の図書館は小さいからと諦めないで下さい。図書館は大きなネットワークで結ばれているのです。

最近では本だけでなく、インターネットという便利なものもあります。図書館では、一般的なサイトから探すだけでなく、新聞記事や官報、雑誌記事も検索できます。職員が検索しますので声をかけて下さい。

「調べものは、やっぱり自分で」という気持ちもわかります。けれども、行き詰った時には職員にご相談下さい。違った糸口が見つかるかもしれません。その時、ちょっと気をつけていただきたいことがあります。漠然とした質問をされるかたがよくあります。しかし、具体的な質問でないとい

し、具体的な質問でないとい、質問の内容を把握するのに時間がかかるばかりか、適切な資料に行き着けないこともありますので、なるべく調べたいことがらを詳しくお話し下さい。職員は条例等によって守秘義務を課せられていて、利用者のプライバシーは守られていますので、安心して質問して下さい。

これまで4回にわたって、参考資料室の資料を紹介してきましたが、何かあったら図書館へ行ってみましょう。何かを調べたい、新しいことを知るのはいくつになっても楽しいものです。中央図書館の奥、参考資料室にぜひお立ち寄り下さい。お待ちしております。

次回からは、地域資料についてご紹介いたします。
中央図書館調査資料係

布の絵本プレイルーム 布の絵本のクリスマス

布のリース・タペストリーなど、かわいい布のおもちゃをお子さんと一緒に遊ばせませんか。遊び方や作品づくりのアドバイスも受けられます。

日時 12月5日(金)・6日(土) 午前10時30分～午後3時30分

※時間内は自由に遊べます。

場所 中央図書館2階集客室

対象 市内在住・在勤のかた
定員 50名(先着順)

参加費 無料

講師 黒木伸一氏(内科医師)

申込み・問い合わせ 11月18日(火) 午前9時30分から直

接又は電話で健康課(☎394・4021)へ

第3回大好き東村山 写真コンクール参加作品



「元気」(市民産業まつり会場)
内木三次さん(秋津町)

健康

うつ傾向のかたや外に出たがらないかたへの対応 高齢者編

生活環境の変化や病気などが引き金となり、うつ傾向になることがあります。うつ病の特徴や早期発見のポイント、接し方などの話をします。

日時 12月1日(月) 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)

参加費 無料

講師 佐川正夫氏(多摩精神)

「健康診断から見えてくる病気」

より元気で働くための日常生活の注意点や、健康データの見方についての講演です。年齢を問わずご参加下さい。

日時 12月3日(水) 午後2時～4時

場所 市民センター別館

対象 市内在住・在勤・在学のかた
定員 150名(先着順)

参加費 無料

講師 黒木伸一氏(内科医師)

昨冬のインフルエンザをふりかえって

昨年12月から今年3月にかけて、インフルエンザの大流行がありました。インフルエンザについて、昨冬(平成14年/15年)に得た新しい知見を紹介いたします。従来、インフルエンザの診断は、症状や家族・学校等での流行状況等を踏まえて行なわれてきました。しかし、他のかせ症候群との区別はかならずしも容易ではありません。そのため、インフルエンザの迅速診断が次第に普及してきました。しかし、昨冬は、まれにみる大流行で検査キットの深刻な不足が生じました。この大流行を分析してみますと、1つにはB型インフル

エンザの早期からの流行がありました。例年、B型は2月中旬から3月いっぱいにかけて流行すると言われてきました。ところが、昨冬は1か月ほど早期に流行しました。悪いことは重なりやすいため、インフルエンザ治療の1つ、抗ウイルス剤(タミフル・リレンザ)が1月中旬から不足気味になり、1月下旬には全く入荷しなくなりました。もう1つのインフルエンザ治療薬シメトリルは、B型には無効です。検査キットは無いと、抗ウイルス剤は無いという二重苦のもと、インフルエンザと思われる患者さんに、いたしかたなくシメトリルを投与したか、あるいは一般薬を投与したというのが日本全国の実状でした。B型の患者さんは抗ウイルス剤による治療を受けることなく、周囲に流行を及ぼしたと思われる患者も。大流行のもう1つの見方として、昨冬はワクチンを受けたにもかかわらず、感染してしまつた例がすくなくあります。2年前はワクチンを受けた人はほとんど感染しませんでした。やはり、従来から言われていたように、ワクチンの有効率は70～80%であることを冷静に受けとめる必要があるようです。筆者はワクチンの有効率が70～80%も(しかも)は高くある、決して低くないと思っています。

申込み・問い合わせ 11月18日(火) 午前9時30分から直
接又は電話で健康課へ

申込み・問い合わせ 11月18日(火) 午前9時30分から直
接又は電話で健康課へ

申込み・問い合わせ 11月18日(火) 午前9時30分から直
接又は電話で健康課へ



多摩東村山保健所 ☎394・3111

東京都エイズ予防月間

11月16日(日)～12月15日(月)

予防月間中は、エイズ抗体検査(無料・匿名)を次の日程で受けられます。なお、通常の検査日は、毎週火曜日(祝日を除く)の午後1時30分～4時30分です。

検査日 12月6日(土) 午後1時30分～3時30分

結果日 12月16日(火) 午後1時30分～3時

場所 多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24)

問い合わせ 多摩小平保健所(☎0424・50・3111)