

### 「ふい〜りんぐ」13号を発行しました

今回発行した13号では、「思春期の子どもの性」を特集しています。

東横学園中・高等学校教諭の原田瑠美子氏に、学校での体験をもとに、思春期の性をどう伝え、子どもたちをどう守っていくのかについて語っていただきました。

また、性被害に巻き込まれる子どもたちの実



## 多摩六都

### 多摩六都フェア

### 星に願いを 星空コンサート

世界最大級の大規模な多摩六都科学館プラネタリウムを舞台に、弦楽四重奏のコンサートを開催します。

日時 3月7日(日) 午前11時(1回目)・午後2時(2回目) 開演

※いずれも開演は30分前

場所 多摩六都科学館  
交通 西武新宿線花小金井駅南口下車、バス「多摩六都科学館行き」  
定員 20名(車イス席6席含む)

※応募者多数の時は抽選  
入場料 大人1千円、子ども(18歳以下)400円  
※未就学児は入場できませんが、無料保育サービスを行いません。(要申込み)



多摩六都科学館のプラネタリウム

申込み 往復はがきに住所・氏名・電話番号・入場希望者数(1枚2名まで)・希望する回を明記し、2月13日(必着)までに西東京市企画課(〒188-8666 西東京市南町5-6-13)へ  
※保育サービス希望のかたは幼児名・年齢(月齢)を記入  
※返信はがきが入場券になりますので、当日忘れずにお持ち下さい。  
※返信宛先等必ず記入  
問い合わせ 西東京市企画課(0424・64・131)

この「ふい〜りんぐ」は、国際・女性課の窓口のほか、次の施設でも無料で配布しています。ぜひ家族でご覧下さい。

配布場所 国際・女性課(本庁舎1階)、子ども家庭支援センター(いきいきプラザ3階)、公民館、図書館、児童館ほか

問い合せ 国際・女性課  
東村山市女性トーク  
女性のためのパソコン教室  
チラシ作りに挑戦!

日時 2月26日(木)・27日(金) 午後1時〜4時  
場所 情報研修室(いきいきプラザ3階)  
対象 市内在住・在勤・在学で2日間とも参加できるかた  
※キーボードを打てる初級程度のかた  
定員 20名(応募者多数の時は抽選)  
参加費 無料  
講師 市職員

際・女性課(〒189-8501 本町1-2-3)へ  
※返信宛先等必ず記入  
問い合せ 国際・女性課

2004 ニューイヤーパーティーの開催  
市内には現在1千600人の外国籍の方々が、言葉や生活習慣の違いの中で生活を送っています。外国籍市民と一般市民との地域社会に根ざした交流の場としてニューイヤーパーティーを開催します。ぜひご参加下さい。

日時 1月31日(土) 午後2時から  
場所 市民センター別館2階  
参加費 大人500円、子ども200円  
※予約不要、直接開場へ  
★詳細等は問い合わせ先へ  
問い合せ 国際・女性課又は東村山地球市民クラブ(0391・2370)

ろ。食生活の乱れがないかなど、簡単な食事チェックもありませんので、健診等で食事に関する注意が必要といわれたかたは、ぜひご参加下さい。

日時・内容 左表のとおり  
場所 いきいきプラザ2階  
対象 市内在住・在勤のかた  
※初回参加者を優先  
定員 30名(先着順)  
参加費 500円(材料費)  
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・電話番号を明記し、1月23日(消印有効)までに健康課(〒189-8501 本町1-2-3)へ

問い合せ 健康課

※返信宛先等必ず記入



### 第3回 スリム栄養教室

日頃の食生活を見直して、健康な体づくりをしましょう

日程	時間	内容	持ち物
2/6(金)	午前10時~11時30分	基礎講座「あなたの食生活は大丈夫?」	健康手帳、筆記用具
2/10(火)	午前10時~午後1時30分	調理実習「バランス健康食①」 歯の健康について	エプロン、三角巾、手ふき、手鏡(2/10のみ)、健康手帳
3/2(火)	午前10時~午後1時30分	調理実習「バランス健康食②」	健康手帳
3/17(水)	午前10時~11時30分	栄養の話、グループワーク、食事内容チェック	健康手帳、筆記用具

※健康手帳をお持ちでないかたは、当日発行します。

**健康課から (0393・5111)**

**高齢者のための健康栄養相談**

○萩山憩いの家=1月29日(木)午後0時30分~3時30分  
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 よくかきませたまそ汁大さじ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
2/3(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
2/5(木)	マタニティークッキング (初回受講者のみ、実習)
2/10(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
2/17(火)	母と子の歯の健康 おふろの入れ方
2/24(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(2/5はエプロン・三角巾・食器用ふきん、2/17は歯ブラシ・コップ・手鏡、2/24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
2月15日(日)	妊娠~産後の過ごし方 お産の経過と呼吸法
3月21日(日)	赤ちゃんの保育 おふろの入れ方

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 1月20日(火)午後1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10月11日~31日生まれ=2月18日(水)・20日(金)

**1歳6か月児健康診査**  
平成14年7月生まれ=2月13日(金)又は27日(金)

**3歳児健康診査**  
平成12年12月21日~13年1月10日生まれ=2月4日(水)  
平成13年1月11日~31日生まれ=2月25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=2月18日(水)  
判定・BCG接種=2月20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  
※2月18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

## 頭痛

頭痛を危険度に応じて3つに大別し、主なものを簡単に説明しましょう。

1つ目は、二日酔い、かき水、気圧の変化(飛行機高山病、潜水病)などによる頭痛で、放っておいても原因が去れば治まります。

2つ目は、緊張性頭痛、片頭痛、群発性頭痛など生命の危険はないが、苦痛で放っておけないもので、頭痛そのものが治療の対象となり、最もよく起こる頭痛です。緊張性頭痛は筋収縮

性頭痛とも言い、首や肩のこりを伴い、多くは締め付けられるような痛みで、同じ姿勢で作業し続けると起こりやすいものです。片頭痛は、発作性、片側性、拍動性(ズキン、ズキン)で、特徴としては閃輝暗点(せんけいあんてん)という稲光様の前兆を伴います。反復の回数時間から3日はほどで頭痛は治まります。群発性頭痛は、いつも同じ側の目の奥に発作的におこる非拍動性頭痛で、涙、鼻水、顔面紅潮、結膜充血などの症状を伴います。毎日1、2回決まった時刻に起こり、1回の発作は3時間以内ですが、数週間から数か月群発したのち治まります。これらの慢性機能性頭痛は、同じ人に複数タイプは異なった頭痛が起こることも稀ではありません。

3つ目は、くも膜下出血、頭蓋内出血、脳炎、髄膜炎、脳腫瘍などによる頭痛で、生命にかかわる危険なものです。くも膜下出血では「今までに経験したことがない激しい頭痛」が急激に起ります。頭蓋内出血には脳卒中のひとつである脳出血や外傷による硬膜下血腫などがあり、片麻痺や言語障害をきたします。脳炎、髄膜炎は発熱、後部硬直などを伴います。脳腫瘍は脳出血と同様、種々の局所症状があらわれます。いずれも重症になると意識障害に陥りますので、一刻も早く受診し、CT(コンピュータ断層撮影)、MRI(磁気共鳴断層撮影)、髄液検査などの結果をもとに適切な治療が必要です。

東村山市医師会

**カヌーレース**

**多摩湖緑地の観察路に樹名板が取り付けられました**

この時期、落葉の上を心地よく歩くことができる散策路として利用されています。この度、訪れた皆さんの自然が残る「せせらぎの道」に面した多摩湖緑地に、昨年完成した観察路(下図・写真上参照)は、

観察路

取り付けられた樹名板

この時期、落葉の上を心地よく歩くことができる散策路として利用されています。この度、訪れた皆さんの自然が残る「せせらぎの道」に面した多摩湖緑地に、昨年完成した観察路(下図・写真上参照)は、

楽しみひとつとなるよう観察路の木に樹名板が取り付けられました(写真左下)。

60か所以上に取り付けられた樹名板には、木の名前と木にまつわるコメントが書かれていますので、1枚1枚見ていくのも楽しくなります。散策の際はぜひご覧になって下さい。