

**認証保育所・認可外保育室**  
**家庭福祉員の園児募集**

市と都が認定した各保育施設（左表参照）では、随時園児の募集を行っています。

入園を希望されるかたは、直接各保育施設にお問い合せ下さい。

児童課

保育施設名	住所	定員	電話番号
<b>【認証保育所】</b>			
空飛ぶ三輪車	野口町3-7-5	30	394-8971
りんごっこ第一保育園	野口町4-1-13	19	397-1381
あいあい保育室	青葉町2-14-3	17	398-5131
空飛ぶ三輪車・秋津保育所	秋津町4-30-3	30	395-8645
<b>【認可外保育室】</b>			
たんぽぽ保育園	本町3-14-17	29	394-8585
みゆき保育所	秋津町5-4-13	29	394-7826
こひつじ園	青葉町3-7-20	25	394-9628
緑風荘保育所	萩山町3-31-1	20	392-1101
チャイルドホープ	栄町1-10-19	8	395-2088
いづみ愛児園	栄町1-37-28	29	395-0739
なかよし保育室	富士見町2-10-13	15	395-7778
ことり保育室	野口町3-36-11	14	393-2053
<b>【家庭福祉員】</b>			
宮下一枝	本町1-20-24	5	391-2643
田中浩実	久米川町2-41-20	5	397-9998
平川さゆり	秋津町2-19-7-501	4	309-8817
柏木佳代子	秋津町5-30-1-109	5	393-8078
志村純子	栄町3-11-20	5	393-0334
緒方君江	多摩湖町4-15-35	5	398-2583

※この表は3月1日現在のものです。

**保健推進員を募集します**

市では、「健康づくり」



**村山紺の道具**

⑥ **藍甕**

木綿織物を天然染料で染める場合、下処理に時間がかかります。しかし、藍染めは下処理をせずに染められるため、一般庶民の普及を着染めるのに重宝しました。

藍染めには「藍甕」（左写真）という道具が使われていました。温度を調整するため藍甕を地中に埋め（右下写真）、その中で藍を

発酵させて染めていました。藍は独特な臭いを発し防虫効果もあつたため、普段着の中でも特に仕事着を染めるのに使われてきました。そのため、木綿織物の産地では藍染めを専門に行う紺屋が多く営まれ、埼玉県羽生市や加須市周辺を中心とする地域では、**武州藍**と呼ばれる藍染めが発展しました。

東村山市も武州藍の産地に含まれ、以前は柳瀬川沿いに数件の紺屋がありました。写真の藍甕は市内にあつた紺屋で実際に使われていたものです。また、明治時代の農事調査や村誌などに、市内で藍が栽培さ

「村山紺」は木綿の藍染めで、まさに武州藍の産地が生んだ織物なのです。今回をもちまして「村山紺の道具」は最終回となります。これまで紹介した資料はふるさと歴史館に収蔵されています。ご不明な点はお問い合わせ下さい。

ふるさと歴史館



**かやぶき民家園を閉園します**

これまでご利用いただきました「かやぶき民家園」（野口町3丁目）を、3月末で閉園します。今後は、19年度の開園を目指して「かやぶき民家園跡地整備事業」（仮称「北山たいげん館」）が進められます。お問い合わせ ふるさと歴史館

**初めての太極拳**

太極拳は体調を整える体操です。初歩から体験したいかたにお勧めです。

日程 4月16・23日、5月7・14・21・28日、6月4日の金曜日、全7回  
 時間 午前10時～11時10分

健康づくり教室  
 問い合わせ 健康課

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

**胃・大腸がんセット検診(車検診)**

対象 35歳以上の市内在住のかた（胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。）  
 ○いきいきプラザ1階=5月13日(木)・17日(月)・18日(火)・20日(木)・25日(火)・31日(月)  
 時間 いずれも午前9時～11時  
 内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)  
 定員 各日50名(先着順)  
 申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日(第3希望まで)、③氏名(ふりがな)・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、3月31日(必着)までに健康課へ

**子宮がん検診(施設)**

対象 30歳以上の市内在住のかた  
 日程 5月13日(木)・17日(月)～20日(木)・24日(月)～27日(木)・31日(月)  
 時間 いずれも午前9時～11時  
 場所 多摩がん検診センター(府中病院敷地内)  
 内容 問診・細胞診(体部には条件あり)  
 定員 200名(各日20名、先着順)  
 申込み はがき(1人1枚)に①検診名、②検診希望日(第3希望まで)、③氏名(ふりがな)、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、3月31日(必着)までに健康課へ

**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
4/1(木)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
4/6(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
4/8(木)	マタニティーッキング(初回受講者のみ、実習)
4/13(火)	母と子の歯の健康 おふるの入れ方
4/20(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(4/8はエプロン・三角巾・食器用ふきん、4/13は歯ブラシ・コップ・手鏡、4/20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、直接会場へ

**はじめてのママ・パパ教室**

対象 出産予定日が8・9月の妊娠経過が順調な妊婦とそのパートナー  
 ○いきいきプラザ2階=午後1時15分～4時

日程	内容
4月25日(日)	妊娠～産後の過ごし方 お産の経過と呼吸法
5月23日(日)	赤ちゃんの保育 おふるの入れ方

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 3月22日(月)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)**  
 15年12月11日～31日生まれ=4月14日(水)・16日(金)  
 16年1月1日～20日生まれ=4月28日(水)・30日(金)

**1歳6か月児健康診査**  
 14年9月生まれ=4月9日(金)又は23日(金)

**3歳児健康診査**  
 13年2月21日～3月10日生まれ=4月7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=4月14日(水)・28日(水)  
 判定・BCG接種=4月16日(金)・30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  
 ※4月14日・28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

**急性灰白髄炎予防接種(生ポリオワクチン1回目)**

対象 15年5月～10月生まれのお子さん  
 ○いきいきプラザ2階=4月19日(月)～22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。

**4月1日から 全ての健(検)診が申込み制になります**

4月1日から、65歳以上及び節目(16年度は昭和18・23・28・33・38年生まれ)のかたへ個別に通知して頂いた無料受診券を廃止し、全ての健(検)診で申込み制となります。詳しくは、3月中旬に各家庭に配布される保健事業一覧表でご確認下さい。(各健診の申込み日等詳細は市報に掲載します。)

問い合わせ 健康課

**糖尿病の網膜症の大切さ**

近年、糖尿病患者数の増加に伴い、糖尿病網膜症による失明する人の数も増加し続けています。

糖尿病の治療は、食事療法や運動療法、内服薬等で血糖値を上手くコントロールし続けることが基本ですが、糖尿病で失明しないためには定期的に眼科を受診し、眼底検査を受けていくしかありません。

糖尿病網膜症には「単純性」「前増殖性」、失明に至る「増殖性」の3段階があります。「単純性」の場合は基本的に眼科での治療は不要です。「前増殖性」

3段階の中で最も重要なのは、「前増殖性」の段階です。糖尿病の初期のうちから定期的に眼底検査をするのは、この段階を逃さずにレーザー治療をするためといっても過言ではありません。このレーザー治療は次の「増殖性」へ移行するのを食い止める、もしくは遅らせるのに大変優れた効果を発揮するからです。もし「増殖性」に至ってしまったら、手術が必要になります。

3段階の中で最も重要なのは、「単純性」の場合は3～6か月に1回、レーザー治療が必要な「前増殖性」の場合は1～2か月に1回、「増殖性」の場合は2週間～1か月に1回の眼底検査が必要です。

糖尿病は自覚症状が出てくれないので油断しがちですが、定期的な健診を忘れないで下さい。

東村山市医師会

場所 いきいきプラザ1階 運動指導室  
 対象 市内在住の30歳～65歳までのかたで、運動をして体調に支障のないかた  
 ※全回参加できるかた。初めて運動に関する教室に参加するかたを優先します。  
 定員 30名(応募者多数の場合は抽選)  
 内容 体操、ストレッチ、健康チェック(初日)  
 持ち物 体操服、屋内用運動靴、バスタオル、タオル、飲み物  
 講師 金子幸代氏  
 申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、3月22日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ

※返信宛先等必ず記入  
 問い合わせ 健康課