

緑の基本計画を実現する  
市民会議委員の募集

市では、平成11年3月に策定した緑の基本計画を実現するために、市民のかたと共同で「緑の基本計画を実現する市民会議」を組織し、「みどりの楽校」の企画・運営や緑に関する勉強会などを行っています。この度、同会議の委員を募集します。

応募資格 20歳以上の市内在住のかたで、緑に興味のあるかた

募集人数 30名  
任期 6月1日～平成20年5月31日

会議の開催 隔月1回程度、夜間(2時間程度)に開催  
応募方法 任意の用紙に「緑に関する思い」又は「参加の動機」をテーマにした作文・住所・氏名(ふりが)

平成18年度  
北山公園整備  
計画に関する  
意見交換会

市ではこれまで、北山公園に接する北川の親水広場や善行橋下流の自然型護岸及び魚道の整備を進めてきました。引き続き、市民の皆さんにより親しまれる公園作りを進めるため、次の日程で意見交換会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日程 5月27日(土)、9月2日(土)、19年2月3日

住宅修繕費補助制度を  
ご存じですか

同制度は、住環境の向上及び不況対策・緊急地域経済対策として地域経済の振興を図ることを目的としたもので、市内の施工業者により、住宅の修繕工事を行った場合、その経費の一部を補助します。

対象住宅 申込者本人が居住している持ち家(マンションは専用部分)  
補助対象 住宅の修繕、増築、模様替えなど住宅機能の維持・向上のために行う補修

中小企業の経営者のかたへ  
小口事業資金融資制度を  
ご利用ください

市では、市内商工業の事業活動を促進し、企業の拡大と振興を図るため、小口事業資金融資制度を実施しています。

①市内に事業所を有し、かつ市内で1年以上同一事業を経営しているかた(新規開業資金については、この限りではありません)  
②市議会議員の選挙権を有するかた(法人、外国人の場合はこの限りではありません)  
③市税の納税義務者で、市税を完納しているかた

贈らない  
求めない  
受け取らない  
寄付の「三不運動」  
を心がけましょう

政治家(市長・議員等の候補者、候補者になろうとする者)及び現に公職にある者が町内のお祭りに寄付をしたり、各種会合へお酒を差し入れたりすること等は寄付行為にあたり、公職選挙法で禁止されています。

男性のための  
料理教室

素材の調理方法や簡単な料理を実習を通して学びます。ひとり暮らしのかたや調理経験がないかたなど、気軽に参加ください。

日程 6月12日(月)・20日(火)・29日(木)、7月12日(水)・26日(水)、全5日  
時間 午前10時～午後1時  
場所 いきいきプラザ2階調理実習室  
対象 全日参加できる市内在住のかた  
※初めて参加するかたを優先  
定員 先着20名  
参加費 1千円(食材費)  
講師 市・管理栄養士

「セーフティ教室」の  
実施

市立小・中学校では、非行防止・犯罪被害防止を目的とした「セーフティ教室」を実施しています。

当日は、警察官や民生児童委員等地域の健全育成担当事務員が講師に迎え、児童・生徒を対象に安全教室を実施した後、非行や犯罪から子どもを守る取り組みについての意見交換会を行いますので、ぜひご参加ください。

実施 市立小・中学校では、非行防止・犯罪被害防止を目的とした「セーフティ教室」を実施しています。当日は、警察官や民生児童委員等地域の健全育成担当事務員が講師に迎え、児童・生徒を対象に安全教室を実施した後、非行や犯罪から子どもを守る取り組みについての意見交換会を行いますので、ぜひご参加ください。

ハローベビークラス(土曜日)  
対象 出産予定日が9・10月の妊娠経過が順調なかたとそのパートナー  
日時 6月24日(土)午前10時～午後0時30分(受付は午前9時45分から)  
場所 いきいきプラザ2階  
内容 赤ちゃんの保育、おふろの入れ方、先輩パパとの交流  
定員 25組(予約制)  
持ち物 母子手帳  
講師 保健師ほか  
申込み 5月18日(木)午後1時30分から電話で健康課へ

妊婦歯科健診  
〇いきいきプラザ2階=6月26日(月)午後1時30分～3時(受付は午後1時15分～2時)  
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談  
定員 先着20名  
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳  
申込み 5月18日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

小口事業資金融資制度  
用途 限度額 返済期間 利率 保証条件  
運転資金 500万円 5年(据置6か月含む) 1.8%(本人負担1/2) 東京信用保証協会の保証  
設備資金 700万円 7年(据置1年含む)  
移転資金 1,200万円 10年(据置1年含む)  
新規開業資金 500万円 5年(据置1年含む) 連帯保証人1名以上

あしのしびれ  
あし(下肢)がしびれる現象は、日常生活においてよくみられます。しびれは感覚的なものですが、その起り方により大きく2つに分かれます。ひとつは、誰にも経験があると思えますが、長い間正座したときなどに血の流れがとどえて起こる血管性のしびれです。もうひとつは、知覚神経の障害による神経性のしびれがあります。大まかに見て、この2つはしびれる

範囲によって区別することができます。血管性のしびれは、足先からストッキングを履いていくような全周的なしびれ方です。一方、神経性のしびれは障害のある知覚神経の範囲(下肢では外側から足先にかけてなど)に限定したしびれ方です。(例外もあり、多発性神経炎の場合は血管性の形をとります。)

血管性のしびれは、その原因が血流障害であることから、しばしば重篤な病態になり、薬の服用や手術が必要となる場合があります。代表的

な病気に閉塞性動脈硬化症、慢性動脈閉塞症(ハイジャー病)があります。神経性のしびれは、坐骨神経痛に代表されるお尻のくぼみから下肢の外側、足先までの痛みを伴うしびれです。坐骨神経痛を起こす代表的な病態には、若い人では腰椎椎間板ヘルニア、年配者では変形性脊椎症からくる腰部脊柱管狭窄症などが挙げられます。

いずれの場合もしびれが気になる時は、専門医の受診をお勧めします。

東村山市医師会

健康課から(☎393-5111代表)  
ハローベビークラス(平日)  
対象 妊娠中で安定期のかたとその家族  
〇いきいきプラザ2階(6/22はいきいきプラザ1階)  
〇午後1時15分～4時(6/8は午前10時15分～午後1時30分)

日程 内容  
6月1日(木) 赤ちゃんの保育 先輩ママとの交流 おふろの入れ方  
6月8日(木) 妊娠中からの食生活 マタニティークッキング(実習)  
6月15日(木) 母と子の歯の健康 妊娠中の過ごし方  
6月22日(木) 妊婦体操 呼吸法

持ち物 母子手帳、筆記用具(6/8はエプロン・三角巾・食器用ふきん、6/15は歯ブラシ・コップ・手鏡)  
講師 歯科医師、助産師ほか  
※申込み不要、直接会場へ

乳幼児健康診査  
〇いきいきプラザ2階=午後0時40分～2時 受付  
3～4か月児健康診査  
〇18年2月11日～28日生まれ=6月7日(水)  
〇18年3月1日～20日生まれ=6月28日(水)  
1歳6か月児健康診査  
〇16年10月25日～11月12日生まれ=6月9日(金)  
〇16年11月13日～30日生まれ=6月16日(金)

3歳児健康診査  
〇15年4月21日～5月10日生まれ=6月14日(水)  
〇15年5月11日～31日生まれ=6月21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ください。

BCG接種  
対象 生後6か月未満のお子さん  
〇いきいきプラザ2階=6月2日(金)・23日(金)  
受付 午後0時40分～2時  
※対象者へは3～4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別通知します。  
※ツベルクリン接種は行わず、対象者全員にBCG接種を行います。