

健康課から (☎393-5111代表)
郵送申込みは☎189-8501健康課へ

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
○いきいきプラザ2階 (10/26はいきいきプラザ1階)
○午後1時15分～4時 (10/12は午前10時15分～午後1時30分)

日程	内容
10月5日(木)	赤ちゃんの保育 先輩ママとの交流 おふろの入れ方
10月12日(木)	妊娠中からの食生活 マタニティークッキング (実習)
10月19日(木)	母と子の歯の健康 妊娠中の過ごし方
10月26日(木)	妊婦体操 呼吸法

持ち物 母子手帳、筆記用具(10/12はエプロン・三角巾・手ふき、10/19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

ハローベビークラス (土曜日)

対象 出産予定日が1・2月の妊娠経過が順調なかたとそのパートナー
日時 10月21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 9月19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
○18年6月11日～30日生まれ=10月11日(水)
○18年7月1日～20日生まれ=10月25日(水)
1歳6か月児健康診査
○17年3月1日～18日生まれ=10月13日(金)
○17年3月19日～4月6日生まれ=10月27日(金)
3歳児健康診査
○15年8月21日～9月10日生まれ=10月4日(水)
○15年9月11日～30日生まれ=10月18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。

妊婦歯科健診

○いきいきプラザ2階=10月23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 9月19日(火) 午後1時30分から電話で健康課へ

BCG接種

対象 生後6か月未満のお子さん
○いきいきプラザ2階=10月6日(金)・20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。

基本健康診査と介護予防健診 (おたっしや 21)

対象 昭和16年12月31日以前に生まれたかたで、18年度の基本健康診査を受診されていないかた
日時 10月28日(土)・29日(日) 午前9時～正午
場所 いきいきプラザ
内容 血液検査、尿検査、血圧測定、身体測定、胸部レントゲン撮影、運動機能測定など(昭和10・15年生まれのかたは、肝炎ウィルス検査を受けることができます。)
定員 各日先着60名
費用 無料
申込み はがきに①健診名、②希望日、③氏名(ふりがな)、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号を明記し、9月20日(水)から健康課へ

成人健康栄養相談

○いきいきプラザ2階=10月3日(火) 午前10時～正午・午後1時～3時
内容 医師・運動指導員・保健師・栄養士による健康・食事等の相談、血圧測定
持ち物 健康手帳、基本健康診査の結果(お持ちのかた)
申込み 前日までに電話で健康課へ

平和を願う核兵器廃絶と平和展
市民部国際・男女共同参画課
問い合わせ 市民部国際

市では、昭和62年9月25日に「核兵器廃絶平和都市宣言」を行っています。
この宣言にちなみ、原爆の恐ろしさ、戦争の悲惨さと平和の尊さを知っていただくため、「2006年平和を願う核兵器廃絶と平和展」を開催します。ぜひご覧ください。

平和の作品展
日時 9月26日(火)～10月1日(日) 午前9時30分～午後5時
展示作品 絵手紙、書、東京大空襲の絵など
日時 9月30日(土) 午後1時～4時

サロコンコンサート
日時 10月1日(日) 午前11時～午後2時
内容 バイオリン・ピアノの演奏
問い合わせ 市民部国際・男女共同参画課

更年期
もうしばらくすると衣がえです。衣服を見直し、気候に合せ衣服をあらためます。
私たちの人生においても同じような時期があります。更年期がこれにあたります。女性だけのものではありません。男性にもあることが明らかになっています。
更年期はこれから起こる身体の大きな変化に備え準備する時期です。この変化は女性あるいは男性ホルモンの分泌が低下するため、いろいろな変動がみられます。個人差が大きく、一様ではありません。
しかし、この変動を楽に乗り越えることは可能です。必要であれば女性は婦人科を、男性は泌尿器科又は内科(心療内科等)、精神科を受診してください。
変調を乗り越える以上大切なことは身体を見直すこと、そして身体に合せ食事、休息、運動といった生活をあらためることです。身体を見直すには、健康診断を受けてください。
生活をあらためるうえで、2つのアドバイスがあります。1つ目は、休むことも仕事のうちです。休むことに後ろめたさを感じてはいけません。2つ目は、若いころを基準に考えてはいけません。身体が変わったのです。これでは身体も心もつらくなってしまうのです。
これから来る秋、冬に十分備えて、心も身体も健康で楽しみたいものです。
東村山市医師会

外国籍市民のかた向け 家庭ごみの出し方の説明会と防災体験参加者募集

日時 10月6日(金) 午前9時30分～午後5時
※午前9時30分に市民センター駐車場に集合
場所 秋水園、立川防災館(立川市泉町1156-1)
対象 市内在住の外国籍のかた
定員 先着30名
参加費 無料
※弁当持参
※市バス利用
申込み ファクス又はEメールに住所・氏名・参加希望人数(2名まで)・電話番号を明記し、9月15日～25日(必着)までに国際・男女共同参画課(FA X393・6846、Eメールはkokusaidanjo@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp)へ
問い合わせ 市民部国際・男女共同参画課

高齢者住宅 (ピア美住) 入居者募集

市が民間住宅を借り上げて設置している高齢者住宅に空きができましたので、入居者を募集します。
募集住宅 ピア美住(美住町2-24-3)
募集人数 公開抽選で1名
応募資格 次の①～④のすべてに該当するかた
①平成18年10月2日現在で満65歳以上の一人暮らしのかた
②市内に引き続き3年以上住所を有するかた
③立ち退き要求を受けているか、又は住宅が著しく劣悪な環境で困っているかた
(公共・公営住宅及び持ち家は除く)
④自立して日常生活を営むことができる健康なかた

土地・家屋調査にご協力ください

市では、平成19年度の固定資産税・都市計画税を賦課するための土地・家屋調査を実施しています。
土地の調査は、現況地目の調査で、その利用状況等を調査します。家屋の調査は、適正な評価額を算出するため

男女共同参画推進実行委員会 募集しています

市では、情報誌「ふいりんぐ」の編集や講演会の企画・運営などを検討・実施する実行委員を募集しています。経験や知識等は問いませんので、男女共同参画の推進に興味・関心をお持ちのかたは、ぜひご応募ください。

展示
日時 9月26日(火)～10月8日(日) 午前9時30分～午後5時
内容 広島・長崎原爆被爆写真パネル、被爆現物資料(広島平和記念資料館所蔵品)、サダコと折鶴ポスター、原爆・平和関連図書、原子爆弾実物大模型(ファットマン)、東京大空襲の連作画、市内の戦争関連資料、ビデオ放映など

清水・富士見緑地を有効活用しよう

当市と東大和市の境にある空堀川の旧河川敷(富士見町4丁目17番地先)を「清水・富士見緑地」として整備しました。ぜひご利用ください。
問い合わせ 都市整備部みどり公園課

展示
日時 9月26日(火)～10月8日(日) 午前9時30分～午後5時
内容 広島・長崎原爆被爆写真パネル、被爆現物資料(広島平和記念資料館所蔵品)、サダコと折鶴ポスター、原爆・平和関連図書、原子爆弾実物大模型(ファットマン)、東京大空襲の連作画、市内の戦争関連資料、ビデオ放映など

展示
日時 9月26日(火)～10月8日(日) 午前9時30分～午後5時
内容 広島・長崎原爆被爆写真パネル、被爆現物資料(広島平和記念資料館所蔵品)、サダコと折鶴ポスター、原爆・平和関連図書、原子爆弾実物大模型(ファットマン)、東京大空襲の連作画、市内の戦争関連資料、ビデオ放映など

Non-Japanese residents only (What do you know about disposing household garbage and disaster prevention?)

Date and time :Friday, October 6th, 9:30am-5:00pm
Place to meet : Shimin Center Bekkan (Civic Center)at 9:30 am
Site visit : Syusui-en (the garbage collection and processing facility) and Disaster Prevention Pavilion (Tachikawa Bousai Kan,1156-1 Izumi-cho,Tachikawa city)
Seating is on a first come, first-served basis for only 30 people.
Admission is free. Bring your own lunch.
Transportation : a chartered city bus
Apply by fax or e-mail to Kokusai-danjo kyoudosankaku-ka with following information; your name, address, number of participants(up to 2 people per household)and phone number
Fax : 393-6846
E-mail address:kokusaidanjo@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp