市内で住宅火災が頻繁に発生しています。火の元には十分ご注意ください。市民部防災安全課

☎396-3800

公募展 「花を愛でる心 菖蒲まつり20周年記念」を開催します

ふるさと歴史館では、北山公園で開催している「東村山菖蒲まつり」が今年で20周年を迎えることを記念し、公募による展示会を開催します。ぜひご来館ください。

展示期間　4月26日（土）～6月29日（日）午前9時30分～午後5時（入館は午後4時30分まで）

※月曜日休館

展示場所　ふるさと歴史館特別展示室（諏訪町1－6－3）

展示内容　菖蒲を題材にした版画・写真・短歌、端午の節句のお飾りほか

問い合せ　ふるさと歴史館

8月から東京都大気汚染医療費助成制度の受付窓口が変わります

都では、気管支ぜん息など4疾患について、18歳未満で一定の要件を満たすかたを対象に医療費の助成を実施していますが、8月1日（金）から、気管支ぜん息の助成については年齢制限をなくします。

この制度改正に伴い、制度の新規及び事前申請を市・子育て推進課及び健康課で受け付けます。なお、申請窓口は、8月以降は健康課のみとなります。

対象　気管支ぜん息にり患しているかたで、一定の要件を満たす次の①～③のかた

①18歳未満で新規に申請するかた

②すでに認定を受けており、平成20年4月～7月に18歳に達するかたで、事前申請をするかた

③18歳以上で新規に事前申請をするかた

申請窓口

①・②のかた　7月31日（木）までは市・子育て推進課（いきいきプラザ1階）へ。なお、8月1日（金）以降は市・健康課（いきいきプラザ2階）となります。

③のかた　市・健康課（いきいきプラザ2階）で配布している申請書類に必要書類を添付し、5月1日（木）以降に直接同課へ

※制度の詳細については、お問い合せください。

問い合せ　都・福祉保健局環境保健課（☎03・5320・4491）

男性のための料理教室

料理の基本や、栄養の基礎知識、簡単に作るコツなどを、実習を通して学びます。

ひとり暮らしのかたや料理に挑戦しようと思っているかた、どうぞお気軽にご参加ください。

日程　5月23日（金）・29日（木）・6月6日（金）・12日（木）・20日（金）・7月4日（金）、全6回

時間　午前10時～午後1時ごろ

場所　いきいきプラザ2階調理実習室ほか

対象　6日間とも参加できる市内在住の男性のかた

※初めて参加するかたを優先

定員　抽選で20名

費用　1千円（食材費）

講師　管理栄養士

申込み　電子申請（市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回）又は往復はがき（1人1枚）に①教室名・②住所・③氏名・④生年月日・⑤電話番号・⑥教室参加の動機を明記し、4月30日（消印有効）までに〒189－8501健康課へ

※返信宛先等必ず記入

問い合せ　保健福祉部健康課

中央公民館 人権講座

国立ハンセン病資料館の見学と「全生園の隠れた史跡」めぐりをとおして人権の大切さを学びます。

日時　5月15日（木）午前9時30分～午後4時

場所　国立療養所多磨全生園

対象　市内在住・在勤・在学のかた

定員　公開抽選で30名

参加費　無料

講師　多磨全生園入所者自治会

申込み　電子申請（市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回）又は往復はがき（1人1枚）に講座名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、5月9日（必着）までに中央公民館（〒189－0014本町2－33－2）へ

※返信宛先等必ず記入

問い合せ　中央公民館（☎395・7511）

スポーツセンター　☎393・9222

第22回 60歳以上のかたの体力測定

日時　5月18日（日）午前8時40分～午後0時30分

場所　スポーツセンター

測定種目　握力、長座体前屈、上体おこし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行テスト

※身体測定、血圧測定、ストレッチ体操も実施します。

定員　60名

※応募者多数の場合は、5月1日（木）午前9時30分からスポーツセンター2階スポーツクラブ室で公開抽選

参加費　無料

持ち物　運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申込み　電子申請（市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回）又は往復はがき（1人1枚）に講座名・住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・電話番号を明記し、4月28日（消印有効）までにスポーツセンター（〒189－0003久米川町3－30－5）へ

※返信宛先等必ず記入

※定員に満たない場合は、5月1日（木）午後1時から電話で受付（先着順）

問い合せ　スポーツセンター

体力測定のようす

メタボリックシンドローム

生活習慣病とよばれている疾患に高血圧・糖尿病・高脂血症があります。これらの疾患は、内臓脂肪が蓄積することにより起こると考えられています。内臓脂肪を簡単に調べる方法として腹囲測定があり、男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば内臓脂肪の蓄積が疑われます。さらに、高脂血症・血圧高値・高血糖のうち2項目以上当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドローム自体には自覚症状がほとんどありませんが、心臓病や脳卒中の発症リスクが10倍近くになることが分かっています。メタボリックシンドロームは、「これ以上放置すると、将来心臓病や脳卒中等の重い病気を発症する可能性がある」と警告してくれているのではないでしょうか。

若年者のなかには、若いから大丈夫だと思い込み、気づかないうちにメタボリックシンドロームと診断される状態のかたもいるかもしれません。

高血圧・高脂血症・糖尿病については検査しないと分かりませんが、腹囲を測るだけなら家でもできます。腹囲だけでも測ってみて、もし男性で85cm以上、女性で90cm以上なら一度医療機関で受診してみましょう。

早期に対処することで、将来の重大な病気を予防することができるかもしれません。少なくとも、食生活を改めようとか、定期的な運動をしていこうといった動機付けにはなると思います。

東村山市医師会

平成20年度 市民講座のテーマが決まりました

平成20年度に各公民館で行う市民講座のテーマが下表のとおり決まりました。

市民講座のテーマ

場所	テ　ー　マ	開設時期
中　央公民館	東村山市の家計簿	前期
	全生園記念館をたずねて	前期
	子どもに伝えたい礼儀作法	後期
萩　山公民館	裁判員制度	前期
	地球温暖化と異常気象　東村山市の災害対策	中期
	日本の魅力的な町並み保存とその歴史から	後期
秋　津公民館	私の子育てを見つけよう	前期
	家庭でリサイクル 切らずに作れるきものリサイクル	中期
	シニア学級	後期
富士見公民館	チャレンジ「はじめの一歩」 健康的に自分らしく地域で暮らすには	中期
	健康といやし	後期
廻　田公民館	シニア学級	中期
	家計の資産運用	中期
	裁判員制度	後期
	私の子育てを見つけよう	後期

※前期＝5月上旬～7月、中期＝9月～12月、後期＝1月～3月
※市内在住・在勤・在学のかたが対象です。
※応募多数の場合は公開抽選を行います。

講座の詳細は、今後、市報や市のホームページ、公民館で配布するチラシでお知らせします。また、市民講座のほかにも各種学級・講座を行いますので、ぜひご参加ください。

問い合せ　各公民館

公　民　館

中央公民館	☎395-7511
萩山公民館	☎393-3170
秋津公民館	☎391-6166
富士見公民館	☎397-9581
廻田公民館	☎392-2822

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
場所　いきいきプラザ2階（5／29はいきいきプラザ1階）

日　程	時　間	内　容
5月15日（木）	午後1時15分～4時	先輩ママとの交流 妊娠中の気持ちの変化
5月20日（火）		妊娠中からの食生活 母と子の歯の健康 赤ちゃんのおふろ
5月29日（木）		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物　母子手帳、筆記用具（5／20は歯ブラシ・コップ・手鏡）
講師　心理相談員、歯科衛生士、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　出産予定月が8・9月で妊娠経過が順調なかたとそのパートナー
日時　5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　先着25組
持ち物　母子手帳
講師　子育てアドバイザー、保健師ほか
申込み　電子申請（市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回）又ははがき（1組1枚）に①教室名、②お二人の氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、4月20日（日）から健康課へ

妊婦歯科健診

日時　5月26日（月）午後1時30分～3時（受付は午後1時15分～2時）
場所　いきいきプラザ2階
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　電子申請（市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回）又ははがき（1人1枚）に①教室名、②氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、4月20日（日）から健康課へ

乳幼児健康診査

受付　午後0時40分～2時
場所　いきいきプラザ2階

3～4か月児健康診査
○平成20年1月21日～2月10日生まれ＝5月14日（水）

1歳6か月児健康診査
○平成18年9月19日～10月6日生まれ＝5月9日（金）
○平成18年10月7日～24日生まれ＝5月30日（金）

3歳児健康診査
○平成17年3月11日～31日生まれ＝5月7日（水）
○平成17年4月1日～20日生まれ＝5月28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せください。

ＢＣＧ接種

対象　生後6か月未満のお子さん
○東京白十字病院健康管理センター＝5月10日（土）
受付　午後2時から
定員　先着40名（予約制）
※当日の正午までに電話で同病院（☎393-7486）へ
○いきいきプラザ2階＝5月23日（金）
受付　午後1時30分～3時
※対象者には3～4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別に通知します。

幼児食講習会

対象　平成18年8月～平成19年2月生まれのお子さん
日時　5月15日（木）午前10時～正午（受付は午前9時45分～10時）
場所　いきいきプラザ2階
内容　離乳食完了期から幼児食にかけての栄養の話と試食
定員　先着15組
持ち物　母子手帳、タオル
申込み　電子申請（市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回）又ははがき（1組1枚）に①教室名、②お子さんの氏名、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、4月20日（日）から健康課へ