



リラックス講座

日程 8月18日(月)・20日(水)、全2日

時間 ①午前クラス 午前10時~正午、②午後クラス 午後1時30分~3時30分

※①・②のいずれか選択 場所 いきいきプラザ

対象 全回参加できる市内在住のかた

定員 抽選で各クラス30名程度

内容 ちぎり絵やヨガなどの体験をしながら、リラックスについて学びます。

参加費 無料

講師 加藤千恵子氏(大学講師)

問い合わせ 保健福祉部健康課

申し込み 往復はがき(1人1枚)に①講座名・②希望クラス名・③氏名・④生年月日・⑤住所・⑥電話番号を明記し、7月28日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ

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

子宮がん検診(市内・有料)

対象 昭和63年12月31日以前に生まれた市内在住のかた

※昨年度受診されたかたを除く

日程 9月1日(月)~平成21年1月31日(土)

※休診日を除く

場所 市内指定医療機関(千保産婦人科・東京白十字病院・門馬医院・くぬぎ産婦人科・武谷ひまわりウィメンズクリニック・うしき婦人科クリニック)

内容 視診・触診・内診・細胞診(頸部・体部)

※体部は条件あり

定員 先着2,500名

費用 1,000円(受診時に各医療機関に支払う)

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子宮がん検診(市内)、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、7月18日(金)から健康課へ

乳がん検診(市内・有料)

対象 昭和43年12月31日以前に生まれた市内在住のかた

※昨年受診されたかたを除く

※乳房疾患の治療中・経過観察中のかたはご遠慮ください。

日程 9月1日(月)~平成21年1月31日(土)

※休診日を除く

場所 市内指定医療機関(久米川病院・東京白十字病院・緑風荘病院・新山手病院)

内容 問診・視診・触診・マンモグラフィ(乳房X線撮影)

定員 先着2,000名

費用 2,000円(受診時に各医療機関に支払う)

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乳がん検診(市内)、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、7月18日(金)から健康課へ

ハローベビークラス(土曜日)

対象 出産予定日が11・12月で妊娠経過が順調なかたとそのパートナー

日時 8月23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、先輩ママとの交流

定員 先着25組(予約制)

持ち物 母子手帳

講師 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、7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4月11日~30日生まれ=8月6日(水)

○平成20年5月1日~20日生まれ=8月27日(水)

1歳6か月児健康診査

○平成18年12月19日~平成19年1月6日生まれ=8月1日(金)

○平成19年1月7日~24日生まれ=8月29日(金)

※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。

幼児食講習会

対象 平成18年11月~19年5月生まれのお子さん

日時 8月8日(金)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)

又は往復はがき(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、7月20日(日)から健康課へ

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=8月9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=8月22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。

妊婦歯科健診
日時 8月25日(月)午後1時30分~3時(受付は午後1時20分~2時40分)
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)
又は往復はがき(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、7月20日(日)から健康課へ

多摩小平保健所 ☎042-450-3111(代表)
健康づくり調理師研修会
対象 調理業務に従事しているかた
日程 ①7月29日(火)・8月5日(火)、②8月27日(水)・9月3日(水)
※①・②それぞれ全2回
時間 午後2時~4時
場所 多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24)
内容 食品衛生、栄養の最新情報、飲食店におけるヘルシーメニュー開発について
費用 500円(材料費等、当日徴収)
講師 岩間範子氏(女子栄養短期大学教授)ほか
申込み ①は7月25日(金)まで、②は8月22日(金)までに、電話で同保健所保健栄養係へ

野良猫への餌やりについて
最近、無責任な餌やりや、ふんによる被害など、野良猫に関する市民の皆さんからの苦情や相談が増えています。野良猫に餌やりを行う場合は、周辺の地域のかたの理解を得たうえで、ふん尿や食べ残し等の清掃、避妊・去勢手術などを、責任を持って行ってください。
問い合わせ 保健福祉部健康課

第13回 北山わんぱく夏まつり
八国山を背景に、水と緑豊かな北山公園と北川を舞台に、子どもも大人も自然の中でわんぱくになって遊ばせませんか。
日時 8月3日(日)午前10時から
※雨天中止
場所 北山公園
内容 北川カヌー遊び・北川ウォーク・魚類観察・ザリガニ釣り・模擬店ほか、みどりの楽校と共催で八国山虫とりハイクを実施
※申込み不要、直接会場へ



八国山虫とりハイクの様子

公民館

第22回平和映画会 『夕風の街 桜の国』

昨年公開された、この史実原作の『夕風の街 桜の国』を上映します。戦後の復興が進む広島に生きた女性と、現代に生きる女性を通じ



て、生きることの喜びや平和への願いが描かれています。
日程 8月30日(土)
時間 ①午後2時から(午後1時30分開場)
②午後6時から(午後5時30分開場)
場所 中央公民館ホール
入場料 大人1千円、60歳以上・高校生以下・障害者500円
※チケットは7月15日(火)から各公民館で販売します。
問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

外国籍の市民のかた向け講座『日本の鉄道を知る』

日時 8月9日(土)午前9時30分~午後5時
※午前8時30分に市民センター前に集合
場所 鉄道博物館(埼玉県さいたま市)
対象 市内在住の外国籍のかた
定員 先着20名
参加費 大人1千円、高校生以下500円(入館料)
※市バスを利用
持ち物 弁当・飲み物

小児期の肥満

日本では、高度経済成長の影響もあり、昭和40年ごろから肥満が増えていきました。そして最近、肥満と関係するメタボリック症候群がマスコミでも大きくとりあげられ、メタボという言葉が流行語にもなっています。
小中学校でも肥満健診は行われていますが、小児期の肥満の認知度はいま一つといえます。まだ子供の肥満のうち約20%がメタボリック症候群を引き起こしますが、小児期から肥満だった人

ちですが、実は小児期からの肥満がその後の健康に深く関係しています。
肥満児童は過去20年間で約2倍に増加しています。小学生における太り気味や肥満の学童の割合は、1~3年生で男子19%、女子26%、4~6年生で男子29%、女子23%、中学生で男子19%、女子28%と目立っています。そして、7歳の肥満のうち40%、思春期の肥満のうち70~80%が成人肥満に移行します。成人肥満のうち約20%がメタボリック症候群を引き起こします。
東村山市医師会

たちが高い確率でメタボリック症候群と診断されています。その割合は、7歳時に肥満でなかった人が10%であるのに対し、7歳で肥満であった人は約30%にものぼります。
思春期に向かうにつれ、生活面に大人が介入しにくくなるなどして、肥満治療は困難になっていきます。肥満傾向が出てきたら、早期の対策を、家庭や学校、社会全体が考える必要があります。

青少年の健全育成をはかるために

青少年対策地区委員会(以下青少年会)は青少年をめぐる社会環境の浄化と健全育成を図るため、市内7地区(中学校区)を拠点にそれぞれ特色ある活動を行っています。本年度は「基本的あいさつの徹底」を重点目標に、スローガン「あいさつ・声かけで子どもを守る」を掲げています。
さらに、東村山市「家庭の日」の周知を図るために、家族で参加できるプログラムを工夫しようという意思統一のもとで、各地区で活動をスタートしました。
夏休みには、白州山の家で一泊キャンプを行い、子どもたちは青少年委員や小中学校の先生、ヤングリーダーとともに日ごろ体験で

きない貴重な2日間を過ごします。また、市内全域で行う環境美化デー、クイズ大会やスローボードッジョール大会等を青少年対連協事業として計画しています。
環境美化デーで集められるゴミの量は年々減っていますが、たばこの吸い殻のポイ捨ては減っておらず、子どもたちに申し訳なく感じています。子どもたちは大人を見ているということをお忘れず、今年も立派な大人たちの姿を見せましょう。
子どもたちには、青少年対の行事に積極的に参加し、身近な異年齢集団の中で知恵や経験を身につけ、活動を通して命の大切さや相手を思いやる心を培ってほしいと思います。互いに協力し達成の喜びと感動を共有できるように各地区委員は頑張っています。
東村山市青少年問題協議会(青少年対策地区連絡協議会)



申し込み フォクス又はEメールに住所・氏名・参加希望人数(3名まで)を明記し、7月17日~31日(必着)までに国際・男女共同参画課(FAX393・6846・kokusaidanjo@m01.city.higashimurayama.lg.jp)へ