



飼い犬の登録・狂犬病予防注射はお済みですか

犬を飼ったら、犬の登録を行い、毎年1回、狂犬病予防注射の接種と注射済票の交付を受ける必要があります。また、登録をしていない場合は、必ず登録をしてください。(登録料3千円)

また、本年度の狂犬病予防注射が済んでいない場合は、

最寄りの獣医師で接種し、市の窓口で手続きを行ってください。(注射済票交付料550円)

注射済票交付・登録 健康課 (いきいきプラザ2階) 又は地域サービス窓口へ 問い合わせ 保健福祉部健康課

東村山市医師会 市民公開講座 「メタボと糖尿病 その予防と治療」

日時 11月1日(土) 午後3時~4時30分
場所 市民センター
定員 先着50名
参加費 無料

講演会 「ここまで進んだ胃がん検診」

日時 10月29日(水) 午後2時~3時30分
場所 いきいきプラザ
講師 入口陽介氏(東京都多摩がん検診センター消化器

講師 森 豊氏(東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科准教授) ※申込み不要、直接会場へ 主催 東村山市医師会 共催 東村山市

パニック障害

パニック障害は、「パニック発作」「予期不安」「広場恐怖」等と呼ばれる症状からなる精神科や心療内科で扱われる病気です。

パニック発作では、何の前触れもなく動悸・呼吸困難・めまい・発汗・手足のふるえ・吐き気などの身体症状が、強い不安や恐怖とともに現れます。この強い不安と恐怖のため慌てて受診する人が多いです。しかし、病院に着いた

ころには発作がおさまっていたり、軽くなっていたりすると、検査結果も異常なしとされます。このため、納得できず何か所もの病院を訪れる人もいます。発作のピークは数分で、長くても1時間以内でおさまります。

予期不安は、パニック発作を経験した後に「またあの発作が起こったらどうしよう」という強い不安を持つことをいいます。この予期不安が更にパニック発作を誘発することがよくあります。広場恐怖は、パニック発作が起こった場所や状況に対して

て不安を抱き、避けるようになることをいいます。人ごみや、一人きりになる場所、逃げられない状況などで多く認められ、重症化すると外出もできなくなりま

す。二次的うつになる人も出てきます。治療はパニック発作を抑えることが第一で、そのための「薬物療法」として抗不安薬と抗うつ薬を用います。更に広場恐怖と予期不安の改善を狙った「認知行動療法」を組み合わせると有効です。

東村山市医師会

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 (11/18はいきいきプラザ1階)

| 日程 | 時間 | 内容 |
|-----------|------------|-----------------------------|
| 11月4日(火) | | 先輩ママとの交流 妊娠中の気持ちの変化 |
| 11月10日(月) | 午後1時15分~4時 | 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 |
| 11月18日(火) | | お産の進み方 呼吸法 妊婦体操 |

持ち物 母子手帳、筆記用具 (11/10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 出産予定日が2・3月で妊娠経過が順調なかたとそのパートナー
日時 11月29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 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) 又は往復はがき (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、10月20日(月)から健康課へ

妊婦歯科健診

日時 11月17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、10月20日(月)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7月21日~8月10日生まれ=11月12日(水)

1歳6か月児健康診査
○平成19年4月7日~24日生まれ=11月14日(金)
○平成19年4月25日~5月12日生まれ=11月21日(金)

3歳児健康診査
○平成17年10月1日~20日生まれ=11月5日(水)
○平成17年10月21日~11月10日生まれ=11月26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
○東京白十字病院健康管理センター=11月15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=11月28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19年2月~8月生まれのお子さん
日時 11月20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人1回) 又は往復はがき (1人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、10月20日(月)から健康課へ

東京文化財ウィーク 2008

都では、11月1日(土)~9日(日)の期間、都内の国・都指定文化財を一斉公開します。公開現地ではのぼりが立ち、文化財解説カードが配布されます。

ふるさと歴史館では、文化財マップの有料頒布や問い合わせなどに対応します。なお、11月3日は月曜日ですが、特別に開館します。

①国宝・正福寺地蔵堂

歴史のさんぽみち 参加者募集

市内の国・都指定文化財を見学します。

日時 11月3日(祝) 午後1時~3時
場所 廻田不動堂(廻田町3-12)

参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
問い合わせ ふるさと歴史館

特別公開 市有形文化財・峯薬師

鎌倉時代の木造薬師如来立像が修理された姿を公開します。

日時 11月3日(祝) 午前10時~午後3時
場所 廻田不動堂(廻田町3-12)

参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
問い合わせ ふるさと歴史館

養成講座 「しめ縄(ひなまつり)」

伝統的な暮らしの技が忘れ去られようとしている昨今、しめ縄づくりも例外ではなく、歴史館で例年開催している年中行事体験事業の伝承を受け継ぎ、しめ縄づくりマスターを養成します。

日時 11月5日(水)・19日(水)・12月3日(水)・17日(水) 午後1時30分~4時
対象 市内在住で、全4回出席できるかた。また、今後3か年、当館しめ縄づくりスタッフとして活動できるかた

定員 抽選で15名程度
参加費 無料
申込み 往復はがき(1人1枚) 又は電子申請(市のホームページ)

歴史館講座 「あなたの街の東村山学」(第2期)

東村山について学ぶ講座の第2期として、狭山丘陵と武蔵野について紹介します。

日時 11月22日(土)・29日(土) 午後1時30分~4時45分
※2日間の連続講座です。
場所 ふるさと歴史館
テーマ 「村山貯水池誕生」、「武蔵野、江戸からのまなざし」、「旅人からみる中世武蔵野」

定員 先着50名
参加費 200円(2日分)
講師 ふるさと歴史館学芸員
申込み 10月16日(木)から電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回) 又は電話でふるさと歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

縄文土器づくり教室

日時 10月26日(日) 午後1時30分~4時
対象 小学生以上のかた
※小学3年生以下のかたは保護者同伴でご参加ください。

場所 ふるさと歴史館
定員 先着20名
参加費 500円(材料費)
内容 下宅部遺跡から出土した土器や土笛をモデルに縄文土器づくりに挑戦します。

申し込み 10月17日(金) 午前9時30分から電話又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回) でふるさと歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

ふるさと歴史館 ☎ 396-3800

科医長
対象 市内在住・在勤のかた
定員 先着50名
内容 胃がんの早期発見の重要性、検診を受ける意義、検診の受け方等最新情報を紹介します。
申込み 10月17日(金) から、直接又は電話で健康課(いきいきプラザ2階)へ
問い合わせ 保健福祉部健康課

外観公開 期間中終日
内部公開 11月3日(祝) 午前10時~午後4時
入場料 無料
所在地 野口町4-6-1
★11月3日には、まちおこし行事「地蔵まつり」が開催されます。(6面の記事参照)

②国重要文化財・元弘の板碑(徳蔵寺板碑保存館内)
公開 期間中の午前9時~午後5時
入場料 小・中学生100円、大人200円
所在地 諏訪町1-26-3
③都天然記念物・梅岩寺のケヤキ
公開 期間中終日
入場料 無料
所在地 久米川町5-24-6
問い合わせ ふるさと歴史館

はっけんのもりへようこそ! 参加者募集

火おこし・弓矢・縄文布づくり・土版づくりなどのさまざまな縄文体験ができます。

日時 11月3日(祝) 午前10時~午後3時
※雨天中止
場所 下宅部遺跡はっけんのもり(多摩湖町4-3)
参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
問い合わせ ふるさと歴史館

ホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)に、講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、10月27日(必着)までふるさと歴史館(☎189-0021諏訪町1-6-3)へ
※返信宛先等必ず記入
問い合わせ ふるさと歴史館

申し込み 10月17日(金) 午前9時30分から電話又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回) でふるさと歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

申し込み 10月17日(金) 午前9時30分から電話又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回) でふるさと歴史館へ
問い合わせ ふるさと歴史館

