

# 公民館

## 富士見公民館

### 子ども映画会 「オバケちゃん」

主人公の少女は、美しい森でオバケちゃんとお会いし仲良くなり、そんな中、不動産屋が森を開発しようと測量を始めます。

原作は松谷みよ子の童話で、八国山で撮影された作品です。

日時 2月28日(土) 午前10時30分上映(午前10時開場)

場所 富士見公民館ホール(富士見町5-4-51)

対象 おおむね小学生以下(親子での参加可)

定員 先着150名

入場料 無料

## 萩山公民館

### 「司馬遼太郎の世界」

今年のNHKスペシャルドラマで司馬遼太郎の長編小説「坂の上の雲」が放送開始されます。司馬遼太郎の歴史観の深さを一緒に学びませんか。

日時 3月12日(木) 午前10時〜正午

場所 萩山公民館

対象 市内在住・在勤のかた

定員 公開抽選で40名

参加費 無料

講師 山田有策氏(東京学芸大学名誉教授)

託児 1歳3か月〜就学前の幼児10名程度(おやつ代等が必要、要予約)

※申込み不要、直接会場へ問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

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・託児希望のかたは幼児名(ふりがな)・年齢(月齢)・性別を明記し、3月4日(必着)までに萩山公民館(〒189-0012 萩山町2-13-1)へ

※返信宛先等必ず記入

問い合わせ 萩山公民館(☎393・3170)



## 睡眠時無呼吸 症候群

睡眠時無呼吸症候群が世間に広く知られるようになったきっかけは、平成15年に起きた山陽新幹線の居眠り運転事件ではないでしょうか。ほかに昭和61年に起きたスペースシャトル爆発事故もこの疾患に関連があるとされています。

また、高血圧、脳血管障害、突然死などの頻度が上昇することも報告されています。実際に何種類もの血圧の薬を飲んででも血圧が下がらず、後にこの疾患の診断が

が止まる病気で、具体的に1時間に平均5回以上呼吸が弱くなるか止まってしまいう、日中の高度な眠気、睡眠中の窒息感、繰り返し覚せい、日中の疲労感、集中力の欠如などが認められる場合、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。多いときには一晩で100回以上呼吸が止まるという人もいます。

また、高血圧、脳血管障害、突然死などの頻度が上昇することも報告されています。実際に何種類もの血圧の薬を飲んででも血圧が下がらず、後にこの疾患の診断が

り治療を行ったところ血圧の薬が1種類になり血圧も安定しているという症例もあります。精密検査には1泊入院が必要ですが、簡易検査なら日帰りで行うことができます。治療は病態によって異なります。日中の眠気がとても強い、高度な肥満、人から寝ているときに息が止まっているといわれたことがある、いびきがあるかたは一度調べてみるとういでしょう。

東村山市医師会

## 第46回 東村山市 春季市民体育大会を 開催します

下表のとおり開催します。申込み方法等詳細は次の方法・場所でご覧いただけます

- 市のホームページの「新着情報」
- ポスター掲示場所
- 市役所本庁舎1階
- 市民センター1階
- いきいきプラザ1階
- 各公民館、各図書館
- ふるさと歴史館
- スポーツセンター
- 各私立中学校
- 各市立小学校

主催 社団法人東村山市体育協会

後援 東村山市教育委員会

問い合わせ 社団法人東村山市体育協会(☎397・1212)

### 春季市民体育大会日程表

No.	競技名	開催日	会場	備考
1	ソフトテニス	4/4(土)~	東村山市運動公園ほか	6/11(木)まで
2	少年軟式野球	4/5(日)~	久米川少年野球場ほか	5/31(日)まで
3	軟式野球		東村山市運動公園ほか	会員チームによる大会
4	バレーボール		スポーツセンター	7/5(日)まで、4種目
5	テニス		東村山市運動公園庭球場	5/17(日)まで
6	ソフトボール	4/11(土)~	東村山市運動公園ほか	会員チームによる大会
7	ゲートボール		東村山ゲートボール場公園	
8	少年サッカー	4/5(日)~	市内小学校	6/7(日)まで
9	ゴルフ	4/15(水)	青梅ゴルフ倶楽部	30周年・60回記念大会
10	卓球	4/19(日)	スポーツセンター	8種目
11	合気道			第44回演武大会
12	クレール射撃	4/25(土)	群馬ジャイアント射撃場	トラップ・スキート・総合の部
13	バドミントン	4/26(日)~	スポーツセンター	6/21(日)まで
14	ミニバスケット	5/6(休)~	市内小学校	男子・女子の部による大会
15	剣道	5/10(日)	スポーツセンター	小中学生・一般など各種目
16	弓道			霽的・色の各2種目
17	バスケットボール	5/17(日)	スポーツセンター	6/28(日)まで
18	ラジオ体操会	5/22(金)		会員による発表・交流会
19	サッカー	5/23(土)	久米川ボウル・フットサル場	一般・壮年の部による大会
20	ダンススポーツ	5/24(日)	スポーツセンター	ラテン・スタンダードなど各種目
21	陸上競技		東村山市運動公園	小中学生・一般・壮年の部など各種目
22	ティーボール	5/31(日)	スポーツセンター	予備日は6/7(日)
23	柔道		狭山へら鮎センター	雨天決行
24	釣	6/9(火)	スポーツセンター	会員による運動会
25	婦人軽体操		第12回大会	
26	ユニカール	6/14(日)	市内中学校ほか	秋季の市民体育大会
27	13町スローピッチ大会	7/5(日)~		埼玉県長瀬射撃場
28	ライフル射撃	6月開催予定		

※開催日に~印がある競技は複数日程で開催されます。

**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(3/17はいきいきプラザ1階)

日程	時間	内容
3月3日(火)	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
3月9日(月)		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
3月17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(3/9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5・6月で妊娠経過が順調なかたとそのパートナー  
 日時 3月28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、2月20日(金)から健康課へ

**妊婦歯科健診**

日時 3月23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、2月20日(金)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11月21日~12月10日生まれ=3月11日(水)  
**1歳6か月児健康診査**  
 ○平成19年8月13日~31日生まれ=3月13日(金)  
**3歳児健康診査**  
 ○平成18年2月1日~20日生まれ=3月4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=3月14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=3月27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6月~12月生まれのお子さん  
 日時 3月19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、2月20日(金)から健康課へ

**結核検診**

対象 市内在住の65歳以上のかた(昭和18年12月31日以前に生まれたかた)  
 日程 ①3月5日(木)、②7日(土)  
 時間 ①午前10時~正午・午後1時~3時、②午前10時~正午  
 場所 いきいきプラザ1階  
 内容 胸部レントゲン撮影  
 定員 なし  
 費用 無料  
 持ち物 住所が確認できる書類(運転免許証、保険証など)  
 ※申込み不要、直接会場へ

**祖父母学級**

対象 乳幼児のお孫さんをお持ちのかた  
 日時 2月21日(土) 午後1時30分~3時30分(受付は午後1時15分から)  
 場所 いきいきプラザ2階  
 内容 子育てのお話、グループワークほか  
 定員 先着30組  
 申込み 2月17日(火) 午前9時から電話で健康課へ

**ホストファミリー募集**

東村山市国際友好協会では、姉妹都市インディペンデンス市(アメリカ・ミズーリ州)から来市する訪問団をお世話していただけるホストファミリーを募集します。

今回は、引率者1名(成人)、学生10名のかたが訪問します。

①市内在住で、期間中、訪問団員に1部屋提供できる  
 ②家族に、多少英会話ができるかたがいる  
 ③歓迎行事などに家族のどなたかが参加できる

募集方法 3月24日(火)までに電子申請(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)又は直接、電話で国際・男女共同参画課(本庁舎1階)へ

訪問期間(予定) 7月13日(月)~27日(月)

※訪問団員の送迎は基本的にホストファミリーに行ってもらいます。

※金銭による補助はありません。

★応募方法等詳細は問い合わせ先へ  
 市民部国際・男女共同参画課

