

第6回 川でつながる 発表会

新河岸川についてさまざまな世代が交流する場として発表会を開催します。

日時 2月20日(土) 午後1時～4時(受付は正午から)

場所 明法中学・高等学校 講堂(富士見町2-4-12)

内容(予定) 学生による川・水・環境についての活動成果の発表会、発表者や参加者の交流会、川づくり団体・学生・行政による川・水・環境に関するパネル展示ほか

参加費 無料

主催 新河岸川流域川づくり連絡会、新河岸川総合治水対策協議会、東村山市

※申込み不要、直接会場へ

※車での来場は遠慮ください。

※会場内は飲食禁止です。

問い合わせ 新河岸川流域川づくり連絡会事務局(☎03・3238・8257)

雨水浸透施設の設置にご協力ください

東村山市では、都市型水害の軽減と湧水のかん養を目的として、雨水浸透施設の助成事業を行っています。

助成をご利用いただきますと、標準的なタイプ(250mm浸透ます4基)であれば2万3千円のご負担にて設置が可能です。

助成金額計算方法
○標準工事単価×設置数量×0.75＝助成金額(上限7万円)

※1千円未満切り捨て

※工事金額から助成金額を除いた額が自己負担額となります。

助成金額(例) 250mm浸透ます4基の
○2万3千円×4基×0.75＝6万9千円

※自己負担額：2万3千円

問い合わせ 都市環境部下水道課

東村山みどりの楽校 野鳥観察会

身近な自然に触れながら野鳥を観察しませんか。

日程 2月14日(日)

※雨天中止

集合時間・場所 午前9時に西武園駅改札口集合

※午後0時30分ごろ北山公園で解散

観察場所 八国山緑地、北山公園

定員 抽選で30名

持ち物 筆記用具、双眼鏡(お持ちのかた)

申込み 1月15日(金)～29日(金)までに、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)でみどり環境課へ

※家族で申込み場合は、1回の電話又は電子申請でまとめて申込みます。

主催 東村山みどりの楽校

共催 東村山市

問い合わせ 都市環境部みどりと環境課

「みんなで創る みんなの北山公園」親子で公園内に子ども遊び場(池)を作りませんか

東京都市長会主催の「多摩・島しょ子ども体験塾」事業として、北山公園内(野口町)の「子どもの遊び場(池)」作りを親子で取り組むイベントとして開催します。

ワークシヨップ方式でお子さんの意見を取り入れながら、簡単な土木作業を通して楽しい遊び場作りに取り組みます。親子でぜひご参加ください。

日時 2月22日(日) 午前10時～午後2時

場所 ミーティングルーム(八国山たいけんの里(野口町3-48-1))、作業場(北山公園)

対象 市内在住・在学の小学生の親子

※運動のできる服装で

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「元気アップ教室参加希望」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、1月21日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

※返信宛先等必ず記入

★定員に満たない場合は、1月26日(火)午後1時から電話で受付(先着順)

問い合わせ スポーツセンター



☎393・9222

「介護予防講演会」を開催します

高齢者のかたができるかぎり要介護状態になることなく、健康でいきいきした生活を送れるよう、介護予防の講義と個別の相談会を行う「介護予防講演会」を開催します。

今回は、「お口の健康教室」と「栄養改善教室」もあわせて開催します。

日時・場所等 下表のとおり

対象 市内在住の65歳以上のかた

費用 2千円

※40歳以上のかたは、事前に健康状態を確認し、1年以上以内に医療機関で受診した健康診断(職場等での健康診断も可)の結果をお持ちください。

申込み 電話でスポーツセンターへ

※月曜日休館(第1月曜日は開館)

問い合わせ スポーツセンター

日時	場所	内容	申込み先
2月12日(金) 午前10時～正午	介護老人保健施設 グリーン・ボイス (萩山町3-31-2)	口腔機能向上	南部地域包括支援センター (☎390-2211)
2月19日(金) 午後1時30分～3時30分	廻田憩いの家 (廻田町3-12-6)	認知症予防	北部地域包括支援センター (☎397-5123)
3月17日(水) 午前10時～正午	東村山老人ホーム・緑生館 (青葉町1-7-1多摩北部医療センター敷地内)	運動機能向上	東部地域包括支援センター (☎392-6388)
3月19日(金) 午後1時30分～3時30分	養護老人ホーム・万寿園 (富士見町2-1-3)	身近な介護予防グループを知る	西部地域包括支援センター (☎397-1091)

日時	場所	内容	申込み先
2月9日・23日、3月9日・23日、4月6日・20日の隔週火曜日 午後1時30分～3時30分	市民センター	口腔機能向上	中部地域包括支援センター (☎394-6662)

日時	場所	内容	申込み先
2月1日・22日、3月1日・15日の各月曜日 午後1時30分～3時30分 3月1日(月)は午前10時～正午	市民センター 3月1日(月)はいきいきプラザ2階	栄養改善	中部地域包括支援センター (☎394-6662)

健康教室及び栄養改善教室は、先着20名まで
申込み 1月18日(月)～開催日の前日までの午前9時～午後5時に、電話で左表の各地域包括支援センターへ

※日曜日・祝日を除く
問い合わせ 健康福祉部高齢介護課、又は中部地域包括支援センター(☎394・6662)

ロービジョンケア

「目が見えにくいので眼鏡で何とかならないか」という質問を受けます。見えにくさの原因が、単なる近視や遠視、乱視、老眼ならば眼鏡で解決できることが多いです。しかし、目の病気が原因となつて生じるぼやけ、まぶしさ、ゆがみ、視野(目を動かさずに見える範囲)の狭さ、視野中心部の消失などは、眼鏡での解決は期待できません。この状態をロービジョンと呼びます。程度に個人差があ

りますが、ロービジョンになると、読書・歩行・家事などの日常生活や行動に不便が生じる場合があります。近年、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性症、緑内障などの目の病気の増加に比例して、そのような不便さの訴えが増えてい

ます。こうした現状に対し、眼科医療の現場では、ロービジョンケアが提供されてきています。内容は医療機関により異なりますが、一般的には文字を読みやすくするための補助具(拡大鏡など)の紹介や操作指導、まぶしさを和らげるために遮光眼鏡の処方などが

見えにくさを理由に仕事を辞めるかたがいます。そのような大きな決断を下す前に、まずはロービジョンケアの希望を眼科の医師に申し出てはいかがでしょうか。何か良い改善の糸口がつかめるかもしれません。

東村山市医師会



☎393・9222

スポーツ医学室をご利用ください

スポーツ医学室では、運動中の心電図や血圧の状態などをチェックし、スポーツドクターから運動処方を受けることができます。健康状態と自分にあった運動を知る機会に、ぜひご利用ください。

開設日時 毎週土曜日(8月を除く) 午後0時50分から

※予約制
場所 スポーツセンター



運動時の心電図などをチェックする「スポーツ医学室」

ふるさと歴史だより

多磨全生園と鉄道

市の東部、青葉町にある国立療養所多磨全生園は、ハンセン病の療養施設です。鉄道を使って訪れる場合、秋津駅と新秋津駅が近いですが、開院(明治42年)から昭和の初期までは、入所者にとっては東村山駅が最寄りの駅でした。新秋津駅は新しい駅ですが、その当時は存在しませんが、現在の西武池袋線は大正4年に

開業、秋津駅はその2年後にできています。それ以後どうして地理的に近い秋津駅を利用しなかったのでしょうか。それは秋津駅に患者専用ホームがなかったからです。入所者は専用の車輛で輸送され、専用のホームに降りていたのです。

専用車輛は、全生園の歴史をつづつた「倶会」で「ハ」を表記されています。「ハ」は三等客車(現在の普通車)を表し、「ハ」が病客車を表す記号だと思われ、品川や八王子などの指定駅から自動車まで全生病院へ行くようになっていきました。

ふるさと歴史館