

子育て支援課から
郵送申込みは〒189-8501子育て支援課へ

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(5/28はいきいきプラザ1階)

日程	時間	内容
5月10日(月)	午後1時15分~4時	先輩ママとの交流 妊娠中のからだ気持ちの変化 赤ちゃんのおふる
5月14日(金)		妊娠中からの食生活 母と子の歯の健康
5月28日(金)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具(5/14は歯ブラシ、コップ、手鏡)
講師 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 妊娠経過が順調なかたとそのパートナー
30週を超える場合はご連絡ください。
日時 5月22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、おふるの入れ方、先輩パパとの交流、助産師によるお産の話
定員 先着25組
持ち物 母子手帳
講師 保健師、助産師
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 教室名、お二人の氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、4月20日(火)から子育て支援課へ

妊婦歯科健診

日時 5月24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 母子手帳、歯ブラシ、タオル、コップ
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 健診名、氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、4月20日(火)から子育て支援課へ

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22年1月21日~2月10日生まれ=5月19日(水)
1歳6か月児健康診査
平成20年10月11日~31日生まれ=5月21日(金)
3歳児健康診査
平成19年3月11日~31日生まれ=5月12日(水)
平成19年4月1日~20日生まれ=5月26日(水)
対象者には個別に通知します。通知が届かないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

健康課から

成人健康栄養相談 (予約制)

日時 5月11日(火)午後1時30分~3時30分
1人約30分
場所 いきいきプラザ1階
内容 保健師・管理栄養士による生活・食事についての相談、血圧測定
希望者には体脂肪率の測定等も実施します。
持ち物 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
申込み 5月7日(金)までに電話、窓口、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)で健康課(いきいきプラザ2階)へ

乳幼児学級「歯科編」

対象 幼児学級=1歳1か月~1歳4か月未満のお子さんと保護者、乳児学級=生後9か月~1歳未満のお子さんと保護者

コース	日時
幼児学級	5月11日(火) 午前10時30分~正午
乳児学級	午後1時30分~3時

定員 先着15組、先着35組
場所 いきいきプラザ2階
内容 はむし歯予防のお話と歯みがき、遊びの実習、は乳歯のお手入れ方法と手遊びについて
申込み 4月15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組1回)又は往復はがき(1組1枚、4月15日の消印から有効)に コース名、親子の氏名、生年月日、住所、電話番号を明記し、子育て支援課へ
子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

帯状疱疹について

帯状疱疹は、ときに後遺症の神経痛に永く苦しむことがあることで知られています。以下に帯状疱疹の概要を簡潔書きしてみます。

- ①帯状疱疹の疱疹とは、ヘルペスとも言い、小さい水ぶくれの集団のことです。
- ②帯状疱疹は、この疱疹が帯状に並び皮膚病です。
- ③原因は、子どものころかかった水痘水ぼうそうのウイルスが体内に生き残っていて、このウイルスの活性化で発病します。
- ④最初の症状は神経痛や知覚異常です。数日すると神経痛のあるところに疱疹が並んでできてきます。
- ⑤皮膚病は原則的に身体片側だけです。
- ⑥疱疹が出現して4~5日目がピークです。その後黒紫のかさぶたになって治っていきます。
- ⑦しかし神経痛はその後も残ります。通常、痛みは温めると楽になります。
- ⑧神経痛は若い人より高齢者のほうが重くて永く続く傾向があります。
- ⑨耳の周囲や頬にできると、その活性化で発病します。
- ⑩陰部の周囲にできると、排尿障害や排便障害が起ることがあります。
- ⑪帯状疱疹は、原則的に一生に一回です。
- ⑫治療には抗ヘルペスウイルス薬を使います。早期に使用すると病状の悪化を抑え、後遺症の軽減に有効です。

痛みが緩和には、ひきこもらないことも良策です。
東村山市医師会

八国山たいけんの里 5月の体験イベント

八国山たいけんの里(野口町3-48-1)では、5月の体験イベントを次のとおり開催します。

申込み不要の体験イベント

はっけんのもりとたいけんの里 アニバーサリー

下宅部遺跡はっけんのもりと八国山たいけんの里で縄文食作りや弓矢大会などさまざまな体験イベントを開催します。

申込みが必要な体験イベント

申込みは、4月21日(水)午前9時30分から直接又は電話でたいけんの里(☎390・2161)へ

日時 5月2日(日)午前10時~正午

定員 先着10名
参加費 100円(保険料)
問い合わせ 八国山たいけんの里(☎390・2161)

日時 5月3日(祝)午後1時30分~3時

定員 先着30名
参加費 無料
問い合わせ 八国山たいけんの里(☎390・2161)

日時 5月4日(祝)午前10時~正午

定員 先着20名
参加費 100円(材料費)
問い合わせ 八国山たいけんの里(☎390・2161)

日時 5月5日(祝)午前10時30分~午後1時

定員 先着20名
参加費 100円(材料費)
問い合わせ 八国山たいけんの里(☎390・2161)

輝け!東村山っ子育て成塾 日程表

日程	場所	内容
5/22(土)~23(日)	東村山市 白州山の家(山梨県北杜市)	白州キャンプ
6/2(日)	たいけんの里 ほか	自然体験
7/4(日)	市民センター	防災体験
8/6(金)	市内保育園	世代間交流
9/12(日)	関東近県	バス研修
10/17(日)	市内小学校	食育
11/28(日)	市内公民館	郷土体験
12/12(日)	市内公民館	郷土体験 総括

全8回、日程・内容は、変更する場合があります。

参加費 3千円(年間分)
※白州キャンプは、別途3千円が必要です。
主催 東村山市教育委員会、東村山市青少年委員会
申込み 4月19日~23日(消印有効)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)又ははがき(1人1枚)に住所・氏名(ふりがな)・学校・学年・性別(部屋割のため)・電話番号を明記し、〒189-8501社会教育課へ
※抽選結果は、4月末日までに通知します。当選されたかたには、参加同意書と健康調査用紙を郵送します。必要事項を記入のうえ、5月15日(土)に開催するキャンプ説明会当日にお持ちください。
問い合わせ 教育部社会教育課

東村山市文化祭 参加団体(個人)募集

文化・芸術活動の日ごろの成果を発表してみませんか。展示、集会、ホール部門があり、幅広い分野からの参加をお待ちしています。

開催日程

展示部門
○10月22日(金)~24日(日)
○中央公民館(1階部分)
○10月29日(金)~31日(日)
○市内全公民館

集会部門
○10月23日(土)・24日(日)
○中央公民館(☎393・9222)
○10月29日(金)~31日(日)
○市内全公民館

ホール部門
○10月23日(土)・24日(日)・11月3日(祝) 中央公民館
○10月30日(土)・31日(日) 中央・秋津・富士見公民館
参加費 1千円
参加申込書の配布 4月15日(木)から社会教育課(いきいきプラザ4階)及び各公民館で配布
申込み 参加申込書に必要事項を記入し、持参、郵送、ファクス、又は電子申請

带状疱疹について

带状疱疹は、ときに後遺症の神経痛に永く苦しむことがあることで知られています。以下に帯状疱疹の概要を簡潔書きしてみます。

- ①帯状疱疹の疱疹とは、ヘルペスとも言い、小さい水ぶくれの集団のことです。
- ②帯状疱疹は、この疱疹が帯状に並び皮膚病です。
- ③原因は、子どものころかかった水痘水ぼうそうのウイルスが体内に生き残っていて、このウイルスの活性化で発病します。
- ④最初の症状は神経痛や知覚異常です。数日すると神経痛のあるところに疱疹が並んでできてきます。
- ⑤皮膚病は原則的に身体片側だけです。
- ⑥疱疹が出現して4~5日目がピークです。その後黒紫のかさぶたになって治っていきます。
- ⑦しかし神経痛はその後も残ります。通常、痛みは温めると楽になります。
- ⑧神経痛は若い人より高齢者のほうが重くて永く続く傾向があります。
- ⑨耳の周囲や頬にできると、その活性化で発病します。
- ⑩陰部の周囲にできると、排尿障害や排便障害が起ることがあります。
- ⑪帯状疱疹は、原則的に一生に一回です。
- ⑫治療には抗ヘルペスウイルス薬を使います。早期に使用すると病状の悪化を抑え、後遺症の軽減に有効です。

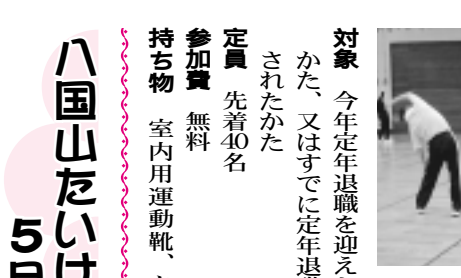
痛みが緩和には、ひきこもらないことも良策です。
東村山市医師会

第16回 定年退職を迎えたかたのスポーツ教室

日時・内容 右下表のとおり
場所 スポーツセンター(☎393・9222)

対象 今年定年退職を迎えたかた、又はすでに定年退職されたかた
定員 先着40名
参加費 無料
持ち物 室内用運動靴、タオル

申し込み 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)に住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、4月20日(火)からスポーツセンターへ



定年退職を迎えたかたのスポーツ教室

日時	内容
5月19日(水) 午後1時~4時30分	開講式(体育施設の紹介) 講話 実技「体力測定」
5月22日(土) 午前9時30分~正午	実技「ユニカール」
5月26日(水) 午前9時30分~正午	実技「グラウンドゴルフ」
5月29日(土) 午前9時30分~11時	実技「ストレッチングと健康ウォーキング」
6月2日(水) 午後1時30分~3時30分	講義実技「転倒予防の筋肉トレーニング」
6月5日(土) 午前9時30分~11時30分	講義実技「バランスボールと青竹エクササイズ」
6月9日(水) 午後1時30分~4時30分	講義実技「リズム体操」 閉講式