

健康と喫煙マナーの向上も心がけましょう。

集団資源回収に 参加しませんか

集団資源回収に参加すると、資源ごみ(古新聞、古雑誌、ダンボール、牛乳パック、古布)1kgについて、4円の補助金が交付されます。(事前に市に団体登録が必要です。)

参加を検討しているグループ・団体は、集団資源回収団体連絡会(説明会)を開催しますので、ぜひお越しください。
日時 5月23日(日) 午前10時から
場所 北庁舎第2会議室(本町1-1-1)
※申込み不要、直接会場へ
問い合わせ 資源循環部ごみ減量推進課

第20回 東村山 市民文化のつどい 開催

市民文化のつどいは、市民の皆さんによる創作活動展、合唱、伝統音楽・ポピュラーミュージック等のコンサートを楽しみふれあいの場です。ぜひお越しください。
展示日時 5月28日(金) 5時
※最終日は午後4時30分まで
本プログラム内容
○5月29日(土) 合唱・器楽ほか
○5月30日(日) 合唱・器楽ほか
○6月6日(日) 日舞・ダンスほか
場所 中央公民館
※各展示作品の創作体験コーナーもあります。
※内容等詳細は、社会教育課及び各公民館に置いてあるチラシをご覧ください。
主催 NPO法人東村山市文化協会
共催 東村山市教育委員会
後援 東村山市
問い合わせ 同協会・村上(☎393・7752) 又は市・教育福祉部社会教育課



30日(日) 午前10時~午後5時
※最終日は午後4時30分まで
本プログラム内容
○5月29日(土) 合唱・器楽ほか
○5月30日(日) 合唱・器楽ほか
○6月6日(日) 日舞・ダンスほか
場所 中央公民館
※各展示作品の創作体験コーナーもあります。
※内容等詳細は、社会教育課及び各公民館に置いてあるチラシをご覧ください。
主催 NPO法人東村山市文化協会
共催 東村山市教育委員会
後援 東村山市
問い合わせ 同協会・村上(☎393・7752) 又は市・教育福祉部社会教育課

スポーツセンター 市民歩け歩け運動

日時 6月13日(日) 午前9時に市役所本庁舎前に集合(雨天中止)
対象 市内在住・在勤・在学のかた
コース 東村山市役所〜野火止用水〜東村山中央公園〜廻田緑道〜狭山公園(昼食)〜荒幡富士〜久米水天宮〜八国山たいけんの里(解散) 約12km
定員 先着200名
参加費 無料
持ち物 昼食、水筒、雨具
申込み はがきに「第81回市民歩け歩け運動」

民歩け歩け運動参加希望・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、6月6日(消印有効)までに東村山市野外活動連盟・山中久男(〒189-0022 野口町1-8-16)へ
※定員を超過しご参加いただけない場合のみ通知します。
主催 東村山市教育委員会
主管 東村山市野外活動連盟
問い合わせ 同連盟・山中(☎392・0001)

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(6/28はいきいきプラザ1階)

日程	時間	内容
6月1日(火)	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 赤ちゃんのおふろ
6月16日(水)		妊娠中の食生活 母と子の歯の健康
6月28日(月)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具(6/16は歯ブラシ、コップ、手鏡)
講師 管理栄養士、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 6月19日(土) 午後1時~3時30分(受付は午後0時45分から)
場所 いきいきプラザ2階
内容 お産の進み方・呼吸法など助産師の話、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 助産師、保健師
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、5月20日(木)から子育て支援課へ

妊婦歯科健診

日時 6月21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、5月20日(木)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2月11日~28日生まれ=6月2日(水)
平成22年3月1日~20日生まれ=6月30日(水)

1歳6か月児健康診査
平成20年11月1日~20日生まれ=6月4日(金)
平成20年11月21日~12月10日生まれ=6月18日(金)

3歳児健康診査
平成19年4月21日~5月10日生まれ=6月9日(水)
平成19年5月11日~31日生まれ=6月23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 6月8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・運動についての相談、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 6月4日(金)までに電話、窓口へ直接、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)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	6月15日(火)	午前10時30分~11時45分
乳児学級		午後1時30分~3時

定員 抽選で15組、抽選で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 5月17日~6月10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組1回)又は往復はがき(1組1回)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。

第29回学校保健大会
「豊かなこころを育むために」

21世紀を担う児童・生徒のたくましい体と豊かなこころの成長を願い、学校保健大会として講演会を行います。
どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。
日時 6月5日(土) 午後2時~3時30分

場所 マルチメディアホール(いきいきプラザ3階)
講師 亀口憲治氏(東京大学特任教授)
演題 「子どもの未来を拓く 家族の関わり」
参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
主催 東村山市学校保健会
後援 東村山市教育委員会
問い合わせ 教育部学務課

慢性腎臓病

慢性腎臓病とは、腎臓の障害(蛋白尿など)、もしくは糸球体濾過量60ml/分/1.73㎡未満の腎機能低下が3か月以上持続するものです。世界的に、末期の腎不全による透析患者が増加しており、医療経済上も大きな問題となっています。特に糖尿病性腎症からの末期腎不全の増加が影響しています。日本の成人人口における慢性腎臓病患者数は約1千300万人と推計されています。その上、腎臓病の発病には生活習慣病の動脈硬化が関与しています。腎臓の中には糸球体という血液の濾過を行う部分があります。一つの腎臓の中には約100万個の糸球体が存在します。とても小さいものです。その中を通る血管の壁に小さな穴が開いていてそこから尿の元が作られます。動脈硬化はその小さな穴をつぶしてしまします。特に糖尿病は小さい血管ほど動脈硬化を進行させてしまします。ですから糖尿病の患者さんの増加が今後の慢性腎臓病の増加に大きな影響を与えているということです。自己管理、投薬等により糖尿病の悪化を予防したり、食生活の改善により糖尿病にならないようにするなど、現在、医師・患者さん・行政で慢性腎臓病を予防し、進行を遅らせる取り組みが始まっています。皆さんも健康などで尿糖・蛋白尿を指摘されたとき放置しないで定期的にかかりつけ医に通院し変化が出たとき専門医の紹介を受けるようにしましょう。それが長期的には医療費を引き下げる効果があります。
東村山市医師会

受付状況 (4月分) 件

内容	郵送	FAX	Eメール
事業への提言	1	0	2
施設への提言	1	0	5
道路・川・公園	0	1	7
環境	0	0	2
職員の対応	1	0	1
その他	2	0	12
合計	5	1	29

経営政策部広報課



かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

慢性腎臓病とは、腎臓の障害(蛋白尿など)、もしくは糸球体濾過量60ml/分/1.73㎡未満の腎機能低下が3か月以上持続するものです。世界的に、末期の腎不全による透析患者が増加しており、医療経済上も大きな問題となっています。特に糖尿病性腎症からの末期腎不全の増加が影響しています。日本の成人人口における慢性腎臓病患者数は約1千300万人と推計されています。その上、腎臓病の発病には生活習慣病の動脈硬化が関与しています。腎臓の中には糸球体という血液の濾過を行う部分があります。一つの腎臓の中には約100万個の糸球体が存在します。とても小さいものです。その中を通る血管の壁に小さな穴が開いていてそこから尿の元が作られます。動脈硬化はその小さな穴をつぶしてしまします。特に糖尿病は小さい血管ほど動脈硬化を進行させてしまします。ですから糖尿病の患者さんの増加が今後の慢性腎臓病の増加に大きな影響を与えているということです。自己管理、投薬等により糖尿病の悪化を予防したり、食生活の改善により糖尿病にならないようにするなど、現在、医師・患者さん・行政で慢性腎臓病を予防し、進行を遅らせる取り組みが始まっています。皆さんも健康などで尿糖・蛋白尿を指摘されたとき放置しないで定期的にかかりつけ医に通院し変化が出たとき専門医の紹介を受けるようにしましょう。それが長期的には医療費を引き下げる効果があります。
東村山市医師会

かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

民歩け歩け運動参加希望・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、6月6日(消印有効)までに東村山市野外活動連盟・山中久男(〒189-0022 野口町1-8-16)へ
※定員を超過しご参加いただけない場合のみ通知します。
主催 東村山市教育委員会
主管 東村山市野外活動連盟
問い合わせ 同連盟・山中(☎392・0001)

かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

かかりつけ歯科医を紹介します
市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかたなど、ご自身で歯科医にかねないかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。
日ごろから、歯の治療や相

市長への手紙

皆さんからいただいた「市長への手紙・ファクス」は、受け付け後14日、「市長へのEメール」は、受け付け後10日を目途に回答しています。

献血推進協議会委員を募集します

東村山市献血推進協議会では、献血の推進、普及啓発活動に従事する協議会委員を募集します。
活動内容 年2回の献血キャンペーン時の街頭における献血の呼びかけ、「市民健康のつどい」でのイベントへの参加ほか
任期 2年
※報酬はありません。
応募方法 はがきに「献血」