

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(9/16はいきいきプラザ1階)

日程	時間	内容
9月3日(金)	午後1時15分～4時	先輩ママとの交流 妊娠中のからだや気持ちの変化 赤ちゃんのおふる
9月8日(水)		妊娠中の食生活 母と子の歯の健康
9月16日(木)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具(9/8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 9月11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、おふるの入れ方、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、8月20日(金)から子育て支援課へ
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。

妊婦歯科健診

日時 9月13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、8月20日(金)から子育て支援課へ
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。

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5月1日～20日生まれ=9月1日(水)
平成22年5月21日～6月10日生まれ=9月15日(水)

1歳6か月児健康診査
平成21年2月11日～28日生まれ=9月10日(金)

3歳児健康診査
平成19年8月1日～20日生まれ=9月29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。

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	9月7日(火)	午前10時30分～正午
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 8月16日～9月2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枚)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。

健康課から

成人健康栄養相談 (予約制)

日時 9月15日(水)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・運動指導員による生活習慣・食生活・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 9月10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)で健康課へ
健康課の窓口(いきいきプラザ2階)でも申込みを受け付けます。

献血にご協力をお願いします

東村山市献血推進協議会では、次の日程で献血を実施します。

人間の生命を維持するためには、未だ人工的に造ることができません。献血による一人一人の思いやりが、多くの患者さんの命を救います。ぜひご協力をお願いします。

日時 8月31日(火) 正午～

参加費 無料
講師 加藤千恵子氏(臨床心理士)
申込み不要、直接会場へ
健康福祉部健康課

緑内障

緑内障とは視神経に障害が起こり、視野が欠けていく病気で、現在の日本人の中途失明原因の第1位が緑内障です。40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障であり、さらにそのうち8割もの人が未治療であると言われております。これほど日本人に多い病気ですから、40歳を過ぎたら、定期的に眼科を受診して、自分の眼球が緑内障になっていないか、もしくは緑内障になりやすい状態になっていないか、診察してもらって欲しいものです。なぜなら、緑内障はなかなか自覚症状が出てくることが特徴で、自分で症状に気づいた時には、失明寸前にまで進行してしまっ

ていることも多いからです。視野が欠けるのに、なぜ気がつかないのか不思議に思われるかもしれません。多くの場合周辺部分から始まるのです。つまり、中心部分の視力が最後まで残りますし、人間は物を見る時には上下左右自由自在に眼球を動かすので、生活に支障が出るのがなく、なかなか気づかないのです。一度欠けてしまった視野は、もう二度と元に戻ることはありません。しかし、緑内障の多くは進行が非常にゆっくりです。早期発見であれば進行をストップさせることもできるほど、治療法も進歩してきていますから、気軽な気持ちで眼科を受診していただきたいものです。

東村山市医師会

カメラニュース

**久米川駅北口広場に
フロンターを設置しました**

市では、久米川駅北口広場に20基のフロンターを設置しました。

車歩道の区別を図ることで、広場をより安全にご利用いただき、また、四季の花々をお楽しみいただけます。

管理は、東村山花卉研究会に委託し、花卉生産技術の振興及び推進を図ります。

お問い合わせ 都市環境部道路補修課



フロンターを設置した久米川駅北口広場

集水ます周辺の清掃のお願い

台風シーズンに向けて、市としても側溝・集水ますの清掃を行います。が、周辺の落ち葉、ごみ等の清掃に皆さんの協力をお願いします。

※収集したごみは連絡いただければ、回収に伺います。

お問い合わせ 都市環境部道路補修課

婦人がん検診無料クーポン券送付対象者

表1 子宮がん検診対象者

次の期間に生まれたかた
20歳：平成元年4月2日～平成2年4月1日
25歳：昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳：昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳：昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳：昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

表2 乳がん検診対象者

次の期間に生まれたかた
40歳：昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
45歳：昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
50歳：昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
55歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
60歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

**婦人がん検診
子宮がん・乳がんの
無料クーポン券を
お送りします**

一定の年齢に該当するかたを対象に、同がん検診の「無料クーポン券」を8月下旬にお送りする予定です。自己負担金が免除で受診できますので、婦人がん検診をされたことがないかたなど、この機会にぜひ検診をお受けください。

対象 市内在住で、表1・2の年齢に該当するかた
受診期間 9月1日(水)～平成23年1月31日(月)

医療機関 市内指定医療機関
受診方法 無料クーポン券を持参し、直接、市内指定医療機関で受診してください。必要書類等は、市内指定医療機関に設置されています。

リラックス講座

日時 9月3日(金)午後2時～3時30分(受付は午後1時40分から)
場所 いきいきプラザ3階マールメディアホール
対象 市内在住・在勤のかた
定員 先着50名程度
内容 ストレスは、仕事・家事・人間関係など日常の中でたまりがちです。自分が受けているストレスを理解し、柔軟に受け止めて上手に解消する方法についての講話・体験を予定しています。

**骨そししょう症
予防教室
丈夫で折れない
骨づくり**

日時 9月16日(木)午後2時～3時(受付は午後1時40分から)
場所 市民センター1階第7～9会議室
対象 市内在住のかた
定員 先着100名程度
内容 栄養不足、運動不足、更年期以降のホルモン変化等で骨がもろくなつていくときのからだのしくみや、丈夫な骨づくりについてお話しします。

市民講座

市役所探検隊

日時(予定) 8月30日(月)・9月9日(木)・16日(木)・30日(木) 午前10時～正午
場所 富士見公民館ほか
対象 市内在住・在勤のかた
定員 抽選で20名
内容 市議会、ごみのリサイクル、子育てなど、暮らしと関わりの深い市役所業務について、実際に、市役所や、東村山市子育て総合支

公民館

午後4時20分
場所 市民ステーション「サンパルネ」(東村山駅西口ワンズタワー2階)
お問い合わせ 健康福祉部健康課

援センター「ころころの森」などを見学しながら市職員が解説します。

参加費 無料
託児 1歳3か月～就学前の幼児10名(1回につき100円のおやつ代が必要)
申込み 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「市役所探検隊」参加希望・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、託児希望のかたは幼児の名前・年齢を明記し、8月26日(必着)までに中央公民館(〒189-0014本町2-33-12)へ
お問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)