

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 (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 1月22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、12月15日(水)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 1月17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、12月15日(水)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9月16日~10月10日生まれ=1月12日(水)
1歳6か月児健康診査
平成21年5月21日~6月10日生まれ=1月7日(金)
平成21年6月11日~30日生まれ=1月21日(金)
3歳児健康診査
平成19年12月1日~20日生まれ=1月5日(水)
平成19年12月21日~平成20年1月10日生まれ=1月19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。

2歳児園っぴー教室

対象 2歳~2歳10か月未満のお子さんと保護者

日 時	
午前の部	午前10時30分~正午
午後の部	午後1時30分~3時

1月18日(火)

定員 抽選で各15組
場所 いきいきプラザ2階
内容 むし歯予防のお話と歯みがき
申込み 12月15日~1月13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 教室名、午前・午後の部いずれか、保護者とお子さんの氏名、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。

市民ステーション「サンバルネ」
年末年始は利用時間が変更となります

市民ステーション「サンバルネ」は、年末年始(12月30日~1月3日)も開館していますが、次のとおり、利用時間が変更となります。

市民ステーション「サンバルネ」
年末年始(12月30日~1月3日)の利用時間一覧

施設名	利用可能時間
施設全体	午前8時~午後9時
コンベンションホール	午前8時~午後6時
会議室	午前8時~午後8時30分
マシジム	午前8時~午後8時30分 最終入館は午後8時まで
託児室	休み プレイルームとして開放
カフェレストラン「イルソレ」	午前10時~午後6時 ラストオーダーは午後5時30分
リラクゼーションサロン「Sasara ささら」	午前10時~午後9時 ラストオーダーは午後8時

児童クラブの申込書を配布しています

平成23年度児童クラブの申込書を各児童クラブ及び児童課(いきいきプラザ1階)の窓口で配布しています。
※申込み方法等詳細は、市報1月1日号でお知らせする

子どもの大好きなお話と、フルート&ピアノの生演奏を

絵本の音楽会

予定です。子ども家庭部児童課

お問い合わせ 北山児童館(野口町3-26-2)
1153

参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
お問い合わせ 北山児童館(☎397-1153)

健康

「立つ、しゃがむ、歩くをスムーズに運動器症候群の予防編」

骨、関節、筋肉の故障で運動不足になると、足腰が弱くなり、バランスをくずし転倒や骨折の危険が増してきます。いつまでも元気に体を動かす。

1日目講話 「骨、関節、筋肉の故障と予防」

日時 1月14日(金)午後2時~3時30分(午後1時40分受付開始)
場所 いきいきプラザ2階学習室
定員 先着70名程度
講師 加藤 興氏(東京白十字病院医師)
持ち物 健康手帳、筆記用具
※申込み不要、直接会場へ

お楽しみください。

日程 12月20日(月)
場所 北山児童館(野口町3-26-2)

時間・対象・内容
○午前11時~11時30分 幼児親子Ⅱ「ぞうのパパール」
○午後3時15分~4時 小学生Ⅱ

生以上IIくるみ割り人形」

線維筋痛症

最近増えてきた疼痛性疾患に線維筋痛症があります。ある日突然全身が痛くて起きられなくなる疾患です。30歳代から起き始め、女性に圧倒的に多い病気で、有病率は米国では人口の2%といわれています。子どもでも起きることがあります。

症状は、全身の筋肉・靭帯・腱の痛み(診断基準では18か所中11か所の痛み)と疲労感です。あちこち痛みがあつて検査しても異常が見つからず、疲れてしかたがない人は、この病気を疑う必要があります。疲労・消耗感のほか、睡眠障害・鬱病・頭痛・子宮内膜症・過敏性腸症候群・むずむず脚症候群・関節炎・リウマチ疾患・睡眠時無呼吸症候群などを合併します。

原因は不明ですが、繰り返される神経の刺激により脳が過敏になり、痛みの閾値が低下し痛みを強く感じるようになったとする説が有力です。脳が、刺激もなにもに痛みの認知機能が勝手に働いてしまつて痛みを感じるようになります。

治療は薬物療法と自己管理です。薬物療法では普通の鎮痛薬はあまり効きません。また、痛み始めた初期に頻回・長期に使うとかえつて逆効果になることもあります。効果があるのは、抗うつ薬や抗けいれん薬です。ただし現在の日本では適応になっていません。

自己管理では、ストレスを減らす、十分に睡眠をとる、定期的に運動をする、自分のペースで生活をするなどが肝要です。

東村山市医師会

健康課から

成人健康栄養相談(予約制)

日時 1月18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・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 1月14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。

2日目運動実技 「動かして痛みをとる」

日時 1月26日(水)午後2時~3時30分(午後1時40分受付開始)
場所 いきいきプラザ2階学習室

定員 先着70名程度
講師 谷口重樹子氏(東京白十字病院理学療法士)
持ち物 健康手帳、筆記用具
飲み物 バスタオル
※申込み不要、直接会場へ
お問い合わせ 健康福祉部健康課

健康課から

成人健康栄養相談(予約制)

日時 1月18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・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 1月14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。

年末年始応急医療機関

受診する時は健康保険証、その他証明書(乳・子等)を忘れずに

【テレホンサービス】
○夜間の急な病気がけがでお医者さんが見つからない時は、東京消防庁救急相談センター(プッシュ回線、携帯電話からは☎#7119、ダイヤル回線からは☎042-521-2323)へ
○広域的な休日診療や夜間診療(眼科・耳鼻科・歯科等)については、東村山消防署テレホンサービス(☎391-0119)へ

病院名	所在地	電話番号
緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101(代表)
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511(代表)
多摩北部医療センター	青葉町1-7-1	396-3811(代表)
新山病院	諏訪町3-6-1	391-1425(代表)

東京都指定救急病院

月 日	診療所名	所在地	電話番号
12月29日(水)	こにし歯科医院	栄町2-21-12 武蔵第2ビル3F	396-4054
12月30日(木)	本町歯科医院	本町3-6-1	393-8283
12月31日(金)	つるまち歯科	青葉町2-10-8	398-3901
1月1日(祝)	荒井歯科医院	本町2-20-27	395-0467
1月2日(日)	中田歯科医院	野口町2-4-35 オアシスメディカル2F	391-9971
1月3日(月)	久米川歯科	栄町2-10-18 今井ビル1F	395-2306

年末年始歯科応急診療所(12月29日~1月3日)

診療時間 午前9時~午後5時(正午~午後1時休診)
案内図は、東村山市歯科医師会のホームページ(http://members2.jcom.home.ne.jp/higashimurayama_da/)からご覧になれます。

公立昭和病院一般外来診療の年末年始の休診

休診日 12月29日(水)~1月3日(月)
救急の場合は電話でお問い合わせください。
問い合わせ 同病院(☎042-461-0052代表)

日 時	診療所名	所在地	電話番号
12月29日(水)~1月3日(月) 午前9時~午後5時	緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101(代表)
12月30日(木)~1月3日(月) 午後5時~10時(受付は午後9時45分まで)	休日準夜応急診療所(いきいきプラザ1階)	本町1-2-3	394-6900

年末年始応急診療所