

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、全3回)
 対象 妊娠16~32週の安定期のかた

日程	時間	内容
10月18日(木)	午後1時15分~3時30分 ※受付は午後1時から	先輩ママとの交流 妊娠中からの食生活(試食あり)
11月7日(水)		母と子の歯の健康 妊娠中からのからだ 気持ちの変化 赤ちゃんのおふろ
11月29日(木)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

場所 いきいきプラザ2階(11/29は1階運動指導室)
 持ち物 母子手帳、筆記用具(10/18はお箸、11/7は歯ブラシ、コップ、手鏡)
 ※11/29は動きやすい服装でお越しください。
 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

子育てひろばを ご利用ください



子育てひろば一覧

名称	開設日	開設時間	場所	電話
ほんちよう子育てひろば	月~金曜日	午前10時~午後1時	本町児童館内(本町4-19-26)	397-1154
みすみ子育てひろば	月~土曜日	午前9時30分~午後3時30分 (正午~午後1時を除く)	第四保育園内(美住町1-4-19)	394-1211
のぐちよう子育てひろば「ぶくぶく」	月~土曜日	午前10時~午後4時	野口町2-4-36	393-4181
子育て総合支援センター「ころころの森」	火~土曜日	午前10時~午後4時	地域福祉センター2階(野口町1-25-15)	395-7280
ほほえみ子育てひろば	月~金曜日	午後1時~午後4時	ほんちよう保育園2階(本町3-43-1)	399-2100

※開設日は、年末年始、祝日、施設全体の休館日を除きます。

ハローベビークラス(土曜日)
 対象 妊娠16~32週の安定期のかたとそのパートナー
 日時 10月20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 お産の進み方など助産師のお話、おふろの入れ方、妊婦体験など
 定員 先着20組
 持ち物 母子手帳、筆記用具
 講師 助産師、保健師
 申込み 9月24日~10月5日(必着)に、電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に①教室名、②二人の氏名(ふりがな)、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、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。

乳幼児学級(歯科編)
 対象 ①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、②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
①幼児学級	10月2日(火) 午前10時30分~正午
②乳児学級	午後1時30分~3時

定員 ①は先着15組、②は申込み不要、直接会場へ
 場所 いきいきプラザ2階
 内容 ①はむし歯予防のお話と歯みがき、遊びの実習、②は乳歯のお手入れ方法と手遊び等について
 持ち物 母子手帳、歯ブラシ、甘味のない飲み物
 申込み 9月18日~26日(必着)に、電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に①コース名、②親子の氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤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。

乳幼児健康診査
 3~4か月児健康診査
 ○平成24年6月11日~6月30日生まれ = 10月10日(水)
 ○平成24年7月1日~7月20日生まれ = 10月24日(水)
 1歳6か月児健康診査
 ○平成23年3月21日~4月8日生まれ = 10月19日(金)
 3歳児健康診査
 ○平成21年9月11日~9月30日生まれ = 10月17日(水)
 ○平成21年10月1日~10月16日生まれ = 10月31日(水)
 受付 午後0時30分~2時(3歳児健康診査は午後0時20分から)
 場所 いきいきプラザ2階
 ※対象者には9月上旬に通知しました。通知のないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

妊婦歯科健診
 対象 妊娠16~32週の安定期のかた
 日時 10月15日(月)午後1時30分~3時
 ※申込み順に診察時間をご案内しますので、指定する時間にお越しください。
 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 9月18日~10月12日(必着)に、電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に①健診名、②氏名(ふりがな)、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、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。

問い合わせ 子ども家庭部子ども総務課

来春小学校へ入学するお子さんへ
就学時健康診断を行います

児童の心身の状況を把握するための健康診断を実施します。保護者同伴で受診してください。

日程 10月2日(火)~30日(火)

場所 北庁舎1階
 対象 平成25年4月に小学校に入学する児童の保護者で希望するかた
 ※申込み不要、直接会場へ
 問い合わせ 教育部学務課

就学支援シート
記入方法等の説明会

就学支援シートは、就学を迎える子どもたちが豊かで楽しい学校生活を送ることができるよう、お子さん一人一人の成長・発達の歩みを大切に、学校生活へのスムーズな移行を支援していくために、保護者のかたと就学前機関(幼稚園、保育園、療育機関など)がともに作成するシートです。

日時 10月26日(金) 午前10時~11時、11月17日(土) 午後2時~3時
 場所 北庁舎1階
 対象 平成25年4月に小学校に入学する児童の保護者で希望するかた
 ※申込み不要、直接会場へ
 問い合わせ 教育部学務課

講演会
「脂質異常を予防する」

市の健診結果で一番多い生活習慣病は脂質異常症です。動脈硬化や様々な病気の原因となると言われておりますので、早めの予防が大切です。皆さんの健康づくりにお役立てください。

日時 10月3日(水) 午後1時~2時30分

健康課から
成人健康栄養相談(予約制)

日程 10月16日(火)
 時間 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・運動等についての相談、血圧測定
 ※希望者には体脂肪率の測定を実施します。
 持ち物 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
 申込み 10月12日(金)までに電話で健康課へ
 ★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。

場所 各小学校
 対象 平成25年4月に小学校へ入学するお子さん(平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ)
 診断科目 内科、眼科、耳鼻科、歯科の検診、視力検査、就学前準備検査
 ○お子さんの身体上のことや、就学に関する相談なども受け付けています。
 ○診断に際し、準備は必要ありません。
 ※9月15日ごろ、保護者のかたへ通知します。届かない場合は問い合わせ先へ。
 ※車での来場はご遠慮下さい。
 問い合わせ 教育部学務課

乳がん予防啓発
「ピンクリボンキャンペーン2012」ボランティアの募集

11月10日(土)の健康のついで、乳がん予防啓発キャンペーンを開催します。乳がん予防に関心があり、一緒に活動していただけるボランティアのかたの応募をお待ちしています。

活動日時 11月10日(土) 午前10時~正午、午後1時~4時
 活動場所 いきいきプラザ
 対象 市内在住・在勤・在学のかた
 定員 10名程度
 活動内容 リーフレット配布などの乳がん予防啓発活動
 申込み はがきに住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・参加可能な時間(午前・午後・全日等)を明記し、9月26日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ
 ※応募者には、10月9日(火)午後1時に開催予定の参加説明会の詳細を通知します。
 問い合わせ 健康福祉部健康課

場所 市民センター1階
 対象 市内在住のかた
 定員 先着100名
 ※申込み不要、直接会場へ参加費 無料
 持ち物 筆記用具
 講師 栗須 崇氏(栗須医院)
 問い合わせ 健康福祉部健康課

肝機能正常ですか

健康診断の項目のひとつに肝機能があります。採血項目のGOT・GPT・rGTPが肝機能をあらわします。肝機能が悪い(GOT・GPT・rGTPの数値の上昇)と聞くと一般的には酒飲みのイメージですが、それだけではありません。脂肪肝、肝炎、薬物、細菌・ウイルス感染症、肝硬変、肝腫瘍など様々な原因で肝機能異常を起すことがあります。近年はメタボリック症候群のひとつの目安として脂肪肝も指摘されています。実は脂肪肝と診断された一部のかたは、脂肪肝から肝硬変まで進行してしまう場合があります。また注射針の使いまわしや輸血による肝炎ウイルス感染などは報道で知られていますが、国際交流が盛んになり、風俗・国際結婚による肝炎ウイルス感染も微増していることは知られていません。非合法薬物や一部のサプリメントなど肝障害の原因も多彩になってきました。これまでは肝機能異常の指摘を繰り返す肝硬変まで移行していたケースもありました。正しくは、肝機能

候群のひとつの目安として脂肪肝も指摘されています。実は脂肪肝と診断された一部のかたは、脂肪肝から肝硬変まで進行してしまう場合があります。また注射針の使いまわしや輸血による肝炎ウイルス感染などは報道で知られていますが、国際交流が盛んになり、風俗・国際結婚による肝炎ウイルス感染も微増していることは知られていません。非合法薬物や一部のサプリメントなど肝障害の原因も多彩になってきました。これまでは肝機能異常の指摘を繰り返す肝硬変まで移行していたケースもありました。正しくは、肝機能

能(GOT・GPT)の数値が35と僅かな異常で長期に経過してきたかたが、突然肝硬変になったと診断されることが多くあります。そこで肝臓専門医療施設を中心に正常値をGOT・GPTともに30IU/mlを正常値上限とする施設が増えていきます。軽微な肝障害でも重大な病態が見逃されていた教訓から由来したものです。今まで肝機能異常が一度でもあった体内のかたや知り合いがいらしたら、かかりつけ医へのご相談をお勧めします。

東村山市医師会

サンパルネ3周年イベント
「文化祭」「スポーツ祭」

場所 市民ステーション「サンパルネ」内
 コンベンションホール
 問い合わせ サンパルネ(☎395-5115)

市民ステーション「サンパルネ」(東村山駅西口・ワンスタワ12・3階)は、この9月で3周年を迎えました。感謝の気持ちを込めてイベントを開催しますので、楽しいひとときを、ぜひサンパルネでお過ごしください。

定員 先着100名
 参加費 無料
 文化祭
 ワハハ本舗のお笑い&マジック文化祭
 日時 10月7日(日) 午後1時~2時(午後0時30分開場)
 出演 みつまJAPAN、ウクレレいじ、キャラメルマシーン
 ★お笑い&マジック文化祭の後に、サンパルネフラダンスの発表とハーモニカ・オカリナの発表があります。
 申込み 電話でサンパルネへ
 ※スポーツ祭
 日時 10月8日(祝) 正午~午後1時30分(午前11時30分開場)
 内容 サンパルネで活動するグループによるヒップホップダンス、Jポップダンス、フラダンス、空手演舞ほか
 ※申込み不要、直接会場へ