



各種相談コーナーを設け、専門の相談員等が親切にお答えします。お気軽にご相談ください。

日 6月6日(金)午後1時～4時
場 市民センター(本町1-1-1)

※法律相談のみ市民相談室(本庁舎1階)

①行政相談Ⅱ内容は下記「行政相談」をご覧ください。

②人権・身の上相談Ⅱ内容は下記「6月1日は人権擁護委員の日」をご覧ください。

③表示登記相談Ⅱ土地や建物の所在、地番、地目など表示に関する事

④労働相談Ⅱ労働条件や労使間のトラブルおよび職場における男女差別、セクシュアルハラスメントなどの労働に関する事

⑤法律相談Ⅱ相続や離婚、賃貸マンションやアパートの立退きなど日常生活の問題で法律に関する事

⑥交通事故相談Ⅱ交通事故の被害者又は加害者の損害賠償問題、示談のしかた、保険の手続きなど交通事故に関する事

⑦不動産取引相談Ⅱ不動産売買、賃貸借の問題など

⑧税務相談Ⅱ相続税や贈与税、不動産売買など税金全般に関する事

⑨登記相談Ⅱ相続、不動産を売買したときの所有権移転権利証などの登記に関する事
⑩行政書士相談Ⅱ遺言、相続、贈与等の書類作成に関する事
⑪年金・劳保・労務相談Ⅱ年金、雇用保険、労災保険に関する事

●申込み方法は最終面の右上をぜひ参照ください。

行政相談委員		
氏名	住所	電話
中川純宏	本町	391-1544
齋藤 隆	秋津町	208-6213
波床進司	恩多町	397-2423
相談所		
東京総合行政相談所	西武百貨店池袋店7階	03-3987-0229 休業日を除く毎日受付
行政苦情110番	総務省東京行政評価事務所	0570-090110

★相談日に来庁できないかたは左表の行政相談委員等にご相談ください。

健康課から

健康づくり測定会(血管年齢測定)

市内在住の20歳以上のかた、各回抽選15名
日 6月11日(水)午前9時30分、午前10時30分
場 いきいきプラザ1階
内 手指での血管年齢測定(年1回測定できます)
※血管弾力性(老化度)を測定します。動脈硬化症で治療中のかたはご遠慮ください。また、病気を診断するものではありません。
申 5月20日(火)～27日(消印有効)に往復はがき又は窓口へ(下段申込み方法参照)
特記事項 生年月日、希望時間を明記

子宮頸がん検診(施設検診)

市内在住の20歳以上のかた(平成7年3月31日以前生まれのかた)、各日30名(応募者多数の場合抽選)
※昨年度受診されたかたは受診できません。
日 7月7日(月)・8日(火)・9日(水)午前9時～11時
場 東京都がん検診センター(府中市武蔵台2-9-2)
内 問診・視診・内診・細胞診(頸部)
費 1,000円
申 5月16日(金)～22日(必着)に電子申請、往復はがき又は窓口へ(下段申込み方法参照)
特記事項 生年月日、希望日(第2希望まで)を明記

申込み方法 「申込み記入例」(8面)をご確認のうえ、必要事項と特記事項を明記し健康課(いきいきプラザ2階)へ
※窓口申込みの場合は52円はがき(抽選結果通知用)を持参してください。

行政相談
日 毎月第4木曜日の午後1時～3時30分
場 市民相談・交流課(本庁舎1階市民相談室)又は、いきいきプラザロビー

④は申込み不要、直接会場へ(午後1時～3時30分受付)
⑤⑥は5月19日(月)午前9時から電話又は市民相談・交流課窓口(本庁舎1階)へ

6月1日は人権擁護委員の日
全国人権擁護委員連合会は、人権擁護委員法の施行日である6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心に、より一層の人権思想の啓発に努めています。

人権・身の上相談
日常生活の中で人権が無視されたり、侵害された時に、気軽に相談できるよう「人権・身の上相談」を無料で行なっています。相談は法務大臣から委嘱された人権擁護委員があたり、秘密は守られます。
日 毎月第4火曜日の午後1時～3時30分
場 市民相談・交流課(本庁舎1階市民相談室)

健康
骨粗しょう症予防教室
骨密度測定と結果説明
最近若くは若い世代も骨密度が低い傾向にあると言われます。骨粗しょう症を予防するには、自分の骨密度を知り、食生活や運動など日ごろの過ごし方に配慮することも大切です。

人権擁護委員		
氏名	住所	電話
江藤佳子	久米川町	394-0915
津田敦司	青葉町	395-0382
細田 進	萩山町	344-1671
佐藤公子	栄町	394-2602
古瀬範雄	久米川町	395-6769
佐藤恒夫	青葉町	395-1998
河野淑子	久米川町	393-3763

骨粗しょう症予防教室
骨密度測定と結果説明
※窓口申込みの場合は52円はがき(抽選結果通知用)を持参してください。
応募結果 6月6日(金)に応募者全員にはがきで通知
健康課

国民健康保険被保険者健康診査
25歳以上の東村山市国民健康保険被保険者のかたを対象に健康診査を行います。5月中旬に通知を送付しますので、ぜひお申込みください。
①土日健診
日 6月28日(土)・29日(日)午前9時～11時、午後1時30分～3時
場 いきいきプラザ

コラム

医師会 鼻をかみましょう

鼻水は、吸い込んだ空気に含まれる異物を洗い流すために出されます。花粉・ほこり・細菌・ウイルス等の異物が肺の奥に入らないようにするため自然に備わった防御の仕組みです。したがって鼻水は鼻をかんで早く体の外に出す方がよいのです。ところが、鼻をかむ習慣が身に付いていない人が少なくありません。成人でのいくつかの調査によれば、鼻水の症状が出たとき「鼻をすすってやりすぎず」42.6%、正しい鼻のかみ方ができているかという質問に対して「できていない」「あまりできていない」36.9%、「ティッシュを持ち歩く習慣がない」約60%などの結果が出ています。

鼻をすする人は肺の奥に異物を吸い込みやすく、次の瞬間におせ込むことが少なくありません。鼻すすりの習慣は中耳炎や副鼻腔炎のほか、風邪、気管支炎、肺炎などを引き起こしたり、悪化させたり、長引かせ、体に無用な負担をかけることとなります。鼻すすりはマナーの面でも注意すべきですが、健康面でも決して好ましくありません。

鼻をかむときは、片方ずつ静かにかみましょう。なお、鼻水とは別に、鼻の粘膜がむくんで鼻の奥が狭くなり鼻がつまる場合があります。このようなときは無理に鼻をかまず、医師にご相談ください。

東村山市医師会

①・②共通
日 昭和50年4月1日～平成元年12月31日生まれで、東村山市国民健康保険に加入しているかた
※②は仕事等の理由で土日健診を受けられないかたのみ対象、各回先着25名
※対象者で通知が届かないかたは問い合わせ先へ
費 無料
内 胸部レントゲン撮影、尿検査、身体測定、血液検査、血圧測定、医師・保健師による健康相談
申 ①は電子申請又は返信用はがき(通知に同封)で6月12日(必着)までに保険年金課へ
②は5月20日(火)から電話で保険年金課へ
★40歳以上の国保被保険者対象の特定健康診査は6月上旬に別途通知します。
健康課

健康診査
25歳以上の東村山市国民健康保険被保険者のかたを対象に健康診査を行います。5月中旬に通知を送付しますので、ぜひお申込みください。
①土日健診
日 6月28日(土)・29日(日)午前9時～11時、午後1時30分～3時
場 いきいきプラザ

