

尊い命を守るため、住宅用火災警報器を設置して火災の早期発見に役立てましょう。

官公署

自転車安全利用TOKYOキャンペーン
5月1日(月)から31日(水)
自転車安全利用五則

- ①車道が原則、歩道は例外
13歳未満の子どものもや70歳以上の高齢者等以外は、標識がある場合や車道が危険な場合等のほか歩道を走れません。
- ②車道は左側を通行
自転車レーンや路側帯があっても右側通行は禁止です。
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを行く
歩道上では、歩行者の通行を妨害してはいけません。
- ④安全ルールを守る
夜間のライト点灯、交差点での信号遵守と一時停止、安全確認をしましょう。また、飲酒運転、二人乗り、並進、イヤホンや携帯電話の使用、傘差し運転は禁止です。

⑤子どもはヘルメットを着用
安全のため子どもは必ずヘルメットを着用しましょう。
自転車ナビマークとは
道路の左側に表示されている「自転車ナビマーク」は、専用通行帯としての交通規制ではありませんが、自転車の通行、進行方向を明示する法定外の道路表示です。自転車は「自転車ナビマーク」の矢印の方向に進行してください。



自転車利用者の皆さんへ
「自転車ナビマーク」には「自転車優先」などの意味はありません。設置路線でも自動車や歩行者に十分注意して運転してください。
ドライバーの皆さんへ
自転車ナビマークを見かけたら、自転車は車両であり車道の左側を走行することを認識し、十分注意してください。

海や山の事故防止

5月に入り、釣りやハイキングなど、レジャーを楽しむ人が多くなります。事故やけがを防いで、楽しい思い出を作りましょう。
海での事故を防ぎましょう
子どもの事故を避けましょう
もの事故の多くは、親が目を離した少しの間に起こります。保護者や大人が必ず付き添って遊びましょう。

飲酒をしたら泳がない

飲酒後に遊泳をしないのはもちろん、釣りなど水辺でのレジャーは控えましょう。
準備は万全に海や川で遊ぶときはライフジャケットを着用するなど未然に事故を防ぎましょう。また、天候不良・体調不良のときは計画を中止することも考えましょう。

山での事故を防ぎましょう

低い山の事故標高の高い山だけでなく低い山でも遭難や受傷事故は起こります。体力や体調、経験などに応じて、コースや日程を決めましょう。また、十分な装備や食料などを準備し、余裕のある安全な計画を立てましょう。
気象の変化に注意
急変による事故が多発しています。悪天候が予想される場合などは無理な入山はやめましょう。
連絡手段の確保
遭難やけがをしたときに助けを求められるよう、携帯電話などの連絡手段は必ず確保しましょう。

就職面接会と直前対策セミナー

5月11日(木) 午前10時～正午
東村山消防署防火査察係(☎391・0119)

東村山消防署(☎391・0119)

場サンパルネ内「会議室」
人先着30名(要予約)
内採用のプロが伝える「深掘り企業研究法」
申問電話で東京しごとセンター多摩へ
面接会午後1時～4時(受付は3時まで)
場サンパルネ内「コンベンションホール」
内地域に就職希望のかたと地域企業との就職面接会
参加企業数10社(予定)
持面接を希望する企業数分の履歴書
申不要、直接会場へ
問同センター多摩(☎042・329・4524)

多磨全生園「看護の日イベント」

多くの高齢者の死因となっている肺炎予防には、日頃の口腔ケアがとても大切です。「肺炎予防」「認知症予防」「介護を楽に(生きる)をテーマに、温かく豊かな高齢者ケアについて共に語り合います。認知症ケアのスペシャリストがお待ちしています。
5月11日(木)午前10時～午後4時
場国立ハンセン病資料館(青葉町4-1-13)
内講演(寄り添った看護・介護、認知症高齢者の看護、ハンセン病の歴史)、健康測定(血圧、身長、体重、体脂肪、骨密度)、相談(介護、認知症、口腔での肺炎予防、皮膚の保湿・痒み、リハビリ、栄養など)、介護予防体操
申不要、直接会場へ
問国立療養所多磨全生園(☎395・1101)

あゆみの家・東村山生活実習所「合同祭り」

5月27日(土)午前11時～午後3時(雨天決行)
※雨天時は東村山生活実習所(富士見町1-5-11)で開催します。
場南台公園(富士見町1-2-49)
※駐車場はありません。車の来場はご遠慮ください。
内模擬店、大道芸、ビンゴ大会など
後援 東村山市
問あゆみの家成人部(☎394・6667) 又は東村山生活実習所(☎394・3771)

シニアスポーツ振興事業「ターゲット・バードゴルフ実践塾」参加者募集

5月19日(金)・22日(月)・26日(金)午後1時～3時(全3回)
※雨天中止の場合は29日(月)も実施します。
場運動公園(恩多町1-51-1)
人市内在住・在勤の60歳以上のかた
※運動のできる服装で
主催 東京都、公益財団法人東京都体育協会、公益社団法人東村山市体育協会
申問 5月18日(木)までに電話で東村山市ターゲット・バードゴルフ協会・増澤(☎090・816・1714)へ

健康増進課から
問健康増進課(いきいきプラザ2階)

成人健康栄養相談(予約制)
人市内在住の平成10年3月31日以前に生まれたかた
日5月9日(火)午後1時30分～3時30分(1人約30分)
場いきいきプラザ1階「運動指導室」
内保健師・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測定・塩分濃度測定を実施します。
※塩分濃度測定の希望者は、みそ汁等20cc程度お持ちください。
持健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
申電話又は直接健康増進課へ

健康づくり測定会(血管年齢測定)
人市内在住の平成10年3月31日以前に生まれたかた、各回抽選15名
※動脈硬化症で治療中のかたはご遠慮ください。
日5月30日(火)午前9時30分、午前10時30分
場いきいきプラザ1階「運動指導室」
内血管年齢測定(手指で測定)
※血管弾力性(老化度)を測定するもので、病気を診断するものではありません。
※年1回測定できます。
申直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と希望時間・生年月日を明記し、5月1日(月)～11日(必着)に健康増進課へ
※結果通知は5月中旬に発送予定です。

成人歯科健康診査
人市内在住の平成10年3月31日以前に生まれたかた、先着1,000名
日6月1日(木)～11月30日(木)(休診日を除く)
場市内指定医療機関
内むし歯・歯周病のチェックなど
申直接、電子申請、又は、はがきに必要事項と生年月日を明記し、5月1日(月)～11月15日(必着)に健康増進課へ
※受診票は5月下旬に順次発送予定です。

乳がん検診(施設検診)	子宮頸がん検診(施設検診)
人市内在住の昭和53年3月31日以前に生まれたかた、各日30名 ※乳房疾患で治療中・経過観察中のかたを除く ※応募者多数の場合は抽選 ※昨年度受診したかたは対象外です。	人市内在住の平成10年3月31日以前に生まれたかた、各日30名
日7月14日(金)・18日(火)～21日(金)・24日(月)午前9時～11時	日7月13日(木)・14日(金)・18日(火)～21日(金)・24日(月)・25日(火)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)	
費2,000円	費1,000円
内問診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)	内問診、視診・内診・頸部細胞診
申直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、5月1日(月)～11日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ2階)へ 特記事項希望日(第3希望まで)・生年月日 ※はがき1枚で1検診の申し込みです。	

多摩北部医療センター市民公開講座「もしも心臓が正座したら?」
虚血性心疾患の話
正座をすると足の血流が不足し、心臓の血流が不足すると、虚血性心疾患になります。この病気について学びましょう。
日5月26日(金)午後2時～3時

「初心者弓道教室」参加者募集
日6月3日～7月1日の毎週水・土曜日、午後7時～9時(全9回)
場スポーツセンター(久米川町3-30-5)
人市内在住・在勤・在学の高生以上のかた、先着25名
※運動のできる服装で
※道具は貸与します。
費3千円(傷害保険料等)
講弓道連盟
申電話で5月2日(火)～19日(金)の午前9時～午後5時に体育協会へ
※土・日・祝日を除く
問同協会(☎397・1212)