

**【必要事項】講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・特記事項(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。**

**くらし**

**住民基本台帳の閲覧状況公表**

市では、住民基本台帳の閲覧請求事由について厳格な審査を行うなど、個人情報保護に努めています。

この一環として、平成28年11月1日から平成29年10月31日の閲覧状況を公表します。

日 11月6日(月)～15日(水)午前8時30分～午後5時

場情報コーナー(本庁舎1階) ※HPでも公表しています。

問 市民課

**健康**

**スポーツ医科学室事業 健康寿命をのばそう 「スマートライフ測定会」**

ご自身の体重、体脂肪率、筋肉量などを測定してみませんか。

日 11月16日(木)・17日(金)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

場 スポーツセンター(久米川町3-30-5)

人 市内在住・在勤のかた

内 体組成測定、血圧測定、測定結果に対するアドバイス

※測定・相談は30分程度です。

持 上履き

申 不要、直接会場へ

※詳細はHPをご覧ください。

問 スポーツセンター(☎393・9222)

**ロコトレ教室**

運動器の衰えを予防するロコモーショントレーニングで、いつまでも元気で自立した生活を送りましょう。

日 11月21日(火)・28日(火)午前10時～11時30分(全2回)

場 中央公民館(本町2-33-1)

**高齢者対象のインフルエンザ予防接種**

一部自己負担で、高齢者へのインフルエンザ予防接種を実施します。

日 10月15日(日)～12月28日(木)

場 市内指定医療機関(下表参照)

※市外での接種を希望する場合は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

人 接種日に65歳以上、又は64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する市内在住のかた(希望者のみ)

★個別通知はしません。

★費用 1回2千500円(自己負担額)

※生活保護世帯のかた、中国残留邦人のかたは自己負担分が免除されます。生活保護受給証明書、残留邦人手帳を接種時に指定医療機関へお持ちください。

持 健康保険証(治療等が必要な場合)、健康手帳又は身分証明書

予 接種を受ける際の注意

○体調が良いときに受けてください。

○主治医の意見書又は診断書を要する場合や、主治医・接種医との相談が必要な場合があります。不明な点は、事前に主治医や健康増進課へお問い合わせください。

○予防接種の必要性や接種後の注意、副反応については、市内指定医療機関にある「おしらせ」をご覧ください。

問 健康増進課

**生活習慣病予防講座 CKD(慢性腎臓病)とのつきあいかた**

CKDとは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。成人の約8人に1人が患っていると考えられ、新たな国民病といわれています。一定のレベルまで腎臓が悪くなると、元に戻ることはありません。取り返しがつかなくなる前に、定期的に健康診断を受けて、CKDの予防と早期発見に努めることが大切です。

講演会「CKDを進行させないためには」

日 11月8日(水)午後2時～4時

講 小林克樹氏(多摩北部医療センター腎臓内科医長)

講演会「腎臓をいたわる食生活」

日 11月20日(月)午後2時～4時

講 宇都桂子氏(管理栄養士)

共 通 事 項

場 市民センター

人 市内在住のかた、先着100名

持 筆記用具

運動器の衰えを予防するロコモーショントレーニングで、いつまでも元気で自立した生活を送りましょう。

日 11月21日(火)・28日(火)午前10時～11時30分(全2回)

場 中央公民館(本町2-33-1)

申 不要、直接会場へ

※手話通訳を希望する場合は10月20日(金)までに問い合わせ先へ

問 健康増進課

高年齢者対象のインフルエンザ予防接種

一部自己負担で、高齢者へのインフルエンザ予防接種を実施します。

日 10月15日(日)～12月28日(木)

場 市内指定医療機関(下表参照)

※市外での接種を希望する場合は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

人 接種日に65歳以上、又は64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する市内在住のかた(希望者のみ)

★個別通知はしません。

★費用 1回2千500円(自己負担額)

※生活保護世帯のかた、中国残留邦人のかたは自己負担分が免除されます。生活保護受給証明書、残留邦人手帳を接種時に指定医療機関へお持ちください。

持 健康保険証(治療等が必要な場合)、健康手帳又は身分証明書

予 接種を受ける際の注意

○体調が良いときに受けてください。

○主治医の意見書又は診断書を要する場合や、主治医・接種医との相談が必要な場合があります。不明な点は、事前に主治医や健康増進課へお問い合わせください。

○予防接種の必要性や接種後の注意、副反応については、市内指定医療機関にある「おしらせ」をご覧ください。

問 健康増進課

**子育て支援課から 場いきいきプラザ2階**

**11月の乳幼児健康診査**

健診名	対象生年月日	日 程	受付時間
3～4か月児健康診査	平成29年7月1日～7月20日 平成29年7月21日～8月10日	1日(水) 22日(水)	午後0時30分
1歳6か月児健康診査	平成28年4月11日～4月30日	17日(金)	
3歳児健康診査	平成26年10月4日～10月18日 平成26年10月19日～11月10日	8日(水) 29日(水)	午後0時20分

※対象者にはすでに通知しました。通知のないかたはお問い合わせください。

**11月の土曜日版ハローベビークラス(両親学級)**

対 象	日 時	講 師
開催日に、妊娠16～32週の安定期のかたとパートナー、先着20組	11月18日(土)午前9時30分～正午(15分前から受付開始)	助産師 保健師

内 お産の進み方など助産師の話、沐浴実習、妊婦体験など

持 母子健康手帳、「妊娠・出産・子育てガイド」の冊子

申 10月23日(月)～11月10日(必着)(下段申し込み方法参照)

特記事項 2人の氏名(ふりがな)・出産予定日・出産回数(初産/経産)

**11月のぱくぱく離乳食**

対 象	日 時	講 師
開催日に、離乳食をこれから始める親子・始めたばかりの親子(生後5か月～6か月児)、先着20組 ※開催日以降に離乳食を始める親子にお勧めしています。	11月28日(火) 午前10時30分～11時45分(15分前から受付開始)	管理栄養士 保健師

内 離乳食の始め方・進め方の話、離乳食の調理方法(保護者向け試食あり)、乳児期の特徴と事故防止について

持 母子健康手帳

申 10月30日(月)～11月10日(必着)(下段申し込み方法参照)

特記事項 お子さんの生年月日・離乳食の回数

**11月の幼児学級(栄養編)**

対 象	日 時	講 師
開催日に、1歳2か月～1歳9か月未満のお子さんと保護者、先着15組	11月30日(木) 午前10時30分～11時45分(15分前から受付開始)	管理栄養士 保健師

内 幼児期の食生活の話(お子さん向け試食あり)

持 母子健康手帳、お手ふき・エプロン

申 10月23日(月)～11月2日(必着)(下段申し込み方法参照)

特記事項 お子さんの生年月日・アレルギーの有無(食品名)

**申し込み方法** 教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は、直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ

平成29年度高齢者インフルエンザ予防接種市内指定医療機関一覧

所在地	医院名	電話	所在地	医院名	電話	
本町	あべ小児科	395-2212	萩山町	久米川病院	393-5511	
	川口クリニック	397-3741		逸見病院	391-1903	
	東村山駅前皮フ科クリニック	397-2111		緑風荘病院	392-1101	
	うしき婦人科クリニック	390-8822		前村小児科内科医院	391-0465	
	東村山ネフロクリニック	394-2128		門馬医院	391-0450	
	熊倉医院	390-8133		東村山平野クリニック	313-3188	
	池田内科医院	391-5581		久米川内科循環器クリニック	313-7663	
	北多摩生協診療所	393-5903		久米川整形外科	306-3971	
	平澤医院	391-1071		水谷医院	390-5522	
	久米川町	黒田内科クリニック		398-7001	オーククリニック	395-1550
秋津町	今井クリニック	393-7880	駒井整形外科クリニック	396-3485		
	愛の泉診療所	394-4836	ケイレディースクリニック	306-3875		
	あきつこどもクリニック	390-1150	小原クリニック	395-0771		
	むらせ医院	391-8565	福田医院	396-2828		
	第一診療所	391-2418	西武中央病院	393-1811		
	まつたに内科クリニック	399-2022	富士見クリニック	392-3629		
	山田医院	390-2747	藤枝医院	391-1317		
	新秋津前村クリニック	399-1919	茜在宅クリニック	390-0023		
	やまだこどもクリニック	399-2285	和田医院	394-7655		
	多摩北部医療センター	396-3811	美住クリニック	392-9110		
青葉町	さくらコート青葉町診療所	390-1170	栗須医院	391-5186		
	酒井医院	393-6901	えんどうクリニック	395-7020		
	栗原医院	393-1489	廻田クリニック	390-4600		
	多摩あおば病院	393-2881	多摩湖町	桑田医院	393-3686	
	久保クリニック	390-3477	諏訪町	東京白十字病院	391-6111	
	万年橋たかやまクリニック	313-3777	東村山診療所	395-0052		
	恩多町診療所	394-8336	新山手病院	391-1425		
	高橋内科クリニック	395-3553	ワンズタワーすこやかクリニック	399-0122		
	恩多町	久米川町	黒田内科クリニック	398-7001	どんぐりキッズクリニック	399-2330
		今井クリニック	393-7880	駅前ハート内科	394-0534	
愛の泉診療所		394-4836	東村山けやきクリニック	409-0884		
あきつこどもクリニック		390-1150				
むらせ医院		391-8565				
第一診療所		391-2418				
まつたに内科クリニック		399-2022				
山田医院		390-2747				
新秋津前村クリニック		399-1919				
やまだこどもクリニック		399-2285				

★診療曜日、診療時間等は医療機関によって異なりますので、事前にご確認ください。

**市長への手紙** (手紙・ファクス・Eメール)

市政に対するご提案・ご意見・ご要望などを受け付けています。

14日を目安に回答しますが、時間がかかる場合もあります。匿名の場合や誹謗中傷などには回答できません。

9月の受付状況	内 容	件 数
都市・環境	10	
職員・人事	1	
施設	0	
健康・福祉	5	
学校・教育	2	
財政・税金	0	
子ども・子育て	0	
政策的提言	2	
その他	2	
合 計	22	

問 秘書広報課