

**申** 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。

**防 災**

**防災訓練(萩山町地域)**  
 「萩山小学校避難所運営連絡会」が中心となり、震災を想定した避難、安否確認、避難所開設、初期消火、応急救護、炊き出し等の訓練や、起震車による地震体験などを実施します。  
**日** 12月2日(土)午前9時30分～正午  
**場** 萩山小学校(萩山町4-16-1)  
 ※車での来場はご遠慮ください。



防災について考えよう

**防 災 安 全 課**

**災害救援用車の寄贈**  
 日本赤十字社より災害救援用車が寄贈されました。車両は、市(日本赤十字社東京都支部東村山地区)における日本赤十字社の災害時救護業務や赤十字活動の推進を図るために配備されます。



寄贈された災害救援用車

問 地域福祉推進課

**環 境**

**地域猫活動パネル展**  
 市では、地域の理解と協力のもと、飼いのいない猫に不妊・去勢手術を施し、その後も地域で見守る「地域猫活動」をボランティアグループ等と協力して進めています。この度「地域猫活動」について、より多くのかたに知っていただくため、パネル展を開催します。地域猫と野良猫の違いや、活動の概要などを分かりやすい内容でお伝えします。  
 猫が好きなたも、猫で困っているかたも、気軽に立ち寄りください。  
**日** 11月21日(火)・22日(水)  
**場** いきいきプラザ1階ロビー  
**協** 力 NPO法人ねこだすけ、地域猫活動団体  
**問** 環境・住宅課

**ごみ集積所跡地の売却**

現在使われていない市所有のごみ集積所跡地を、隣接する土地の所有者等に売却しています。詳細は、お問い合わせください。  
**問** ごみ減量推進課

**健 康**

**生活習慣病予防講座**  
**若いうちからロコモ予防**  
 ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは、運動器の障害により移動機能が低下した状態のことです。運動不足や関節の硬さなどを放置していると、将来のロコモにつながるため、子どものときから対策する必要があります。ロコモを予防するためには、運動を継続して行うこと、生活リズムを整え、栄養バランスの取れた食事を心がけるこ

とが重要です。ロコモ予防を心がけることは、子どもの健やかな成長、成人の適正体重・体型維持、体の老化防止につながります。手軽に取り組める運動、筋肉を維持するための食事を知って、ロコモを予防しましょう。  
**ロコモの話とロコトレ**  
**日** 12月13日(水)午後2時～4時  
**内** 講演と実技  
**講** 山田裕子氏(公立昭和病院リハビリテーション科理学療法士)ほか  
**持** 筆記用具、飲み物、タオル  
**※** 動きやすい服装で  
**食生活でロコモ対策**  
**日** 12月14日(木)午後2時～4時  
**内** 講演  
**講** 宇都桂子氏(管理栄養士)  
**持** 筆記用具  
**共** 通事項  
**場** 市民センター2階  
**人** 市内在住のかた、先着80名  
**申** 不要、直接会場へ  
**問** 健康増進課

**元気に過ごそう「健康体操」**

**日** 12月7日・21日の毎週木曜日、午前10時～11時30分(全3回)  
**場** スポーツセンター  
**※** 車以外での来場にご協力ください。  
**人** 市内在住・在勤のかた、70名程度  
**内** リズム体操、ストレッチなど(運動のできる服装で)  
**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、11月28日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0000 03久米川町3-30-5)へ

**特記事項** 性別・年齢 ※参加決定は11月30日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は、同日午後1時から

**子育て支援課から** 問 子育て支援課

**11月のゆりかごキャラバンぷくぷく(出張相談)**

対 象	日 時	内 容
妊娠中のかた・就学前までのお子さんと保護者	21日(火) 午後2時～3時	お住まいの地域で気軽に育児に関する相談ができます(助産師・保健師)

**場** 野口町子育てひろばぷくぷく(野口町2-4-36)  
 ※車での来場はご遠慮ください。  
**持** 母子健康手帳 **申** 不要、直接会場へ

**12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8月11日～8月31日	6日(水)	午後0時30分
	平成29年9月1日～9月20日	20日(水)	
1歳6か月児健康診査	平成28年5月1日～5月20日	1日(金)	午後0時20分
	平成28年5月21日～6月10日	22日(金)	
3歳児健康診査	平成26年11月11日～11月30日	13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。  
**場** いきいきプラザ2階

**12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	16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

**場** いきいきプラザ2階  
**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** 11月20日(月)～12月8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)

**12月の乳児学級(栄養編)**

対 象	日 時	講 師
開催日に、生後8か月～1歳2か月未満のおさんと保護者、先着30組	19日(火) 午後1時30分～2時45分(15分前から受付開始)	管理栄養士 保健師

**場** いきいきプラザ2階  
**内** 月齢に応じた離乳食の進め方の話、大人メニューからの取り分け方法(保護者向け試食あり) **持** 母子健康手帳  
**申** 11月27日(月)～12月8日(必着)(下段申し込み方法参照)  
**特記事項** おさんの生年月日・離乳食の回数  
**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

**市議会12月定例会の予定**  
 会期 11月29日～12月20日

日 程	内 容
11月 29日(水)	所信表明 議案審議等
1日(金)・4日(月) 5日(火)	一般質問
12月 7日(水)・8日(金) 11日(月)～13日(水)	常任委員会 議会運営委員会
20日(水)	委員長報告 議案審議等

※開会時刻は午前10時の予定です。  
 ※11月29日(水)午前9時40分からミニミニコンサート「バリトン独唱」を行います。会期中はロビーで「色鉛筆画の展示」を行います。  
 ★手話通訳が必要なかたは、希望日の1週間前までに電話又はファクスで議会事務局(☎397-9436)へ **問** 議会事務局

**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、

電話と窓口で受付(先着順) ★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。  
**問** スポーツセンター(☎393-9222)

時間が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。

**10月の受付状況**

内 容	件 数
都 市 ・ 環 境	8
職 員 ・ 人 事	3
施 設	1
健 康 ・ 福 祉	0
学 校 ・ 教 育	2
財 政 ・ 税 金	0
子 ども ・ 子 育 て	0
政 策 的 提 言	1
そ の 他	7
合 計	22

**問** 秘書広報課

**コラム**

**医師会** **胃がんにならないために**

「ピロリ菌」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ピロリ菌というのは胃潰瘍の原因となる細菌で、感染すると胃潰瘍になりやすくなります。さらに最近ではピロリ菌が胃がんの一因であることも分かってきました。正常な胃にピロリ菌が感染することにより、年余を経て胃炎(萎縮性胃炎)となり胃がんとなるわけです。

ピロリ菌は乳幼時期に感染し、現在60歳以上のかたの50%が感染していることも分かってきました。それゆえ検査を受け、陽性の場合、胃がんの発生を予防するためピロリ菌の駆除(これを除菌といいます)を行う必要があります。わずか一週間の薬の服用で90%のかたのピロリ菌が駆除されます。

以上のことから市でもピロリ菌による胃がんの発生を予防するため、胃がんリスク検診(ABC検診)が昨年度より実施されています。この検診は血液を採取するだけで感染の有無および胃炎の程度が分かる簡単な検診で、ピロリ菌陽性のかたには除菌を勧めています。

まだピロリ菌検査を受けたことのないかたは胃がんリスク検診(ABC検診)を受けるか、かかりつけ医と相談のうえピロリ菌検査を受け、感染していた場合は除菌をし、胃がんを予防してください。なお、内視鏡検査を行わないとピロリ菌検査や除菌は保険適用になりません。 東村山市医師会