

官公署

積雪や凍結路面による救急事故に注意

毎年12月から3月までは、積雪や凍結した路面で滑って転倒する事故が多くなります。平成27年12月から28年3月の間は、東京消防庁管内で積雪や路面凍結により転倒して283人のかたが救急搬送されました。積雪後の数日間に転倒する人の割合が多く占めています。

転倒事故を防ぐために

- 靴は滑りにくいものを選びましょう。
○足元に十分気を配り、ゆっくりと歩きましょう。
○自転車での外出は危険ですので控えましょう。
○朝夕などの気温の下がる時間帯、橋の上、日陰になっているところは凍結しやすいので特に注意を払いましょう。
○気象状況は事前に情報収集し、残雪や凍結路面を避け、余裕を持って行動しましょう。

12月1日(金)～7日(木) 平成29年TOKYO交通安全キャンペーン

このキャンペーンは、春、秋に続く第三の交通安全運動として、交通安全にかかわる関係機関が、さまざまな取り組みを行うものです。市民の皆さんも引き続き交通ルールの順守とマナーの向上により交通事故を防止し、安全・安心な交通環境を目指しましょう。

キャンペーンの重点

○子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

歩行者の交通事故防止

夕暮れ、夜間の外出の際には明るい色の服装を心がけ、持ち物などには反射材を付けましょう。

自転車の安全利用

都では自転車の安全で適正な利用促進に関する条例が施行されており、その中に自転車利用者の責務や安全利用のための技能・知識の普及、自転車保険への加入などが記載されています。

自転車安全利用五則

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
②車道は左側を通行
③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
④安全ルールを守る
⑤子どもはヘルメットを着用

確定申告書作成会場の開設・医療費控除申請方法の変更

平成30年2月16日(金)に確定申告書作成会場を東村山税務署に開設します。開設日は大変混み合いますのでご注意ください。また、申告書の作成や相談が必要な場合は開設日以降にお越しください。なお、申告書の提出時にはなりすまし防止のため、マイナンバーと身元の確認を行います。平成29年分の確定申告から医療費控除を受ける際に、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となります。ただし、平成29年分

から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示により代替できます。
なお、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。税務署から求められたときは提示又は提出しなければなりません。

多摩北部医療センター 市民公開講座

日12月20日(水)午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)
場サンバルネ内「コンベンションホール」(ワンズタワー2階)
人先着100名
内子宮体がんと生活習慣病の関係、主治医・治療法選びのコツ
講工藤一弥氏(多摩北部医療センター婦人科部長)
申不要、直接会場へ
問同センター庶務課企画係(☎396・3811)

高齢者生きがい講座 「はじめてのピアノ」 「はじめてのフルート」

初心者向けの音楽講座です。
日平成30年1月10日～3月14日の毎週水曜日(全10回)
はじめてのピアノ
日午前9時30分～10時30分
講小西彩子氏(ヤマハ講師)
はじめてのフルート
日午前11時～正午
講内野朋子氏(ヤマハ講師)
持フルート(お持ちのかた)
※期間中、フルートを8千円でお貸しします。
共通事項
場社会福祉協議会(地域福祉センター内)

市内在住の60歳以上のかた、抽選16名
費7千円(受講料)
申往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、12月25日(必着)までに社会福祉協議会(〒189-0002野口町1-25-15)へ
特記事項 希望の講座名・年齢
問同協議会まちづくり支援係(☎394・6333)

野火止用水と東村山の名所を歩こう

日12月10日(日)午前9時30分～11時(荒天中止)
コース 西武園駅北口(集合)
狭山公園→金山神社→空堀川沿い→八坂神社→野火止用水沿い→さくら通り→中央公民館
申不要、直接会場へ
主催 西武鉄道株式会社
同時開催「東村山特産市」
地域ブランド「里に八国」商品や新鮮な東村山野菜を販売します。
日12月10日(日)午前11時～午後3時
場中央公民館(本町2-33-2)

「東村山特産市」の問い合わせは産業振興課へ

問東村山駅(☎391・0526)
★「東村山特産市」の問い合わせは産業振興課へ
問東村山駅(☎391・0526)
第29回市民周回駅伝競走大会
日平成30年1月14日(日)午前8時30分受付開始(小雨決行)
場狭山公園内および都水道局敷地内の周回コース
人市内在住・在勤・在学のかた、市内の各種団体・事業所・クラブに所属しているかた
内駅伝競技(地域、一般男子・女子、中学男子・女子の部)
チーム構成各都監督1名、選手5名、補欠2名
費中学生の部は無料、その他の部は4千円(1チーム)

スポーツセンターで配布している申込書に必要事項を明記し、12月26日(必着)までに郵送で公益社団法人東村山市体育協会(〒189-0003久米川町3-30-5)へ
※申込書は同体育協会ホームページからもダウンロードできます。
主催 東村山市陸上競技協会
問同陸上競技協会・茅野(☎392・4100)

無料建築相談会の開催

住宅のことでお悩みのかたは、ぜひご相談ください。
日12月2日(土)午前10時～午後4時
場東村山市商工会(本町2-6-5)
申不要、直接会場へ
問東村山市商工会「家言葉木(やすらぎ)」(☎394・0575)

多摩六都科学館イベント
場多摩六都科学館(〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64)
入館料 大人500円、4歳～高校生200円
12月の休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)
年末年始の休館日 12月28日(木)～1月3日(木)
ASPJ 星景写真展「星の風景」
星と景色が調和した星景写真は、空間と時間の流れを同時に感じることでできる幻想的な作品です。心象風景のように美しい星景写真の数々をお楽しみください。全59点を3部に分けて展示します。
日 第1部 12月12日(火)～27日(水)
第2部 平成30年1月4日(木)～21日(日)
第3部 平成30年1月26日(金)～2月12日(休)
申 不要、直接会場へ
天体観望会
「ごちゃごちゃ星(すばる)を見よう！」
関西の一部では、プレアデス星団(すばる)のことを「ごちゃごちゃ星」と呼んでいるそうです。
どうしてそんな名前が呼ばれているのか望遠鏡で確認してみてください。
日 12月23日(祝)午後6時30分～8時
場 多摩六都科学館「サイエンスエッグ」および屋上
人 小学生以上、抽選50名(小学生は保護者と参加)
※対象者以外の参加、同伴はできません。

コラム 歯科医師会 歯周病と全身の健康
近年、歯周病がいくつもの病気に密接に関係していることが明らかになってきました。歯周病とは細菌感染によって引き起こされる病気で、歯の周りには歯周ポケットという溝ができます。その内側には細菌の毒素によって破壊された無数の細かな傷があり、そこを通り道として歯周病菌が体内まで侵入していきます。さらに歯周病にかかっている歯肉から作られる炎症物質が体内に回って、臓器に影響を与えるのです。
これらにより、心筋梗塞の発作など、心臓疾患が起こりやすくなります。糖尿病患者では血糖値がコントロールしにくくなるため、さらに進行してしまう可能性があります。また、糖尿病が悪化することで歯周病も治りにくくなるので、悪循環になってしまいます。ほかに、重症の歯周病にかかると早産や低体重児出産の可能性が高くなることも知られています。また高齢者施設では、口腔ケアの有無が肺炎の発症率に関わっていることも明らかになっています。
このように、歯周病が進行してしまうと歯を失うことによって食事や会話に支障が出るだけでなく、全身の健康も害してしまう可能性があるのです。健康に過ごすためにも歯周病の検査と治療を受けることをお勧めします。
東村山市歯科医師会

