

官公署

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)

年末年始の救急事故をなくしましょう

平成28年中の東村山消防署管内の救急出動件数は8千800件でした。特に12月からはインフルエンザの流行や浴室内における事故により救急要請が増加します。救急要請が増加すると、救急車の到着に時間を要し、「救える命」が救えなくなる可能性があります。救急事故を未然に防止するとともに、救急車の適正な利用をお願いします。

浴室内の事故を防ぎましょう

冬の入浴は血圧が急激に変化し、とても危険です。お湯の温度は39〜41度くらいで長湯をしない、脱衣場や浴室を暖かくする、食事直後や深夜に入浴しない、気温の低い日は早めに入浴するなど工夫して、冬場の浴室内の事故を防ぎましょう。特に、高齢者が一人で入浴する際は家族に知らせ、こまめに声をかけるようにしましょう。

東村山消防署防火査察係
(☎391・0119)

年末年始の交通事故防止

都内での交通事故死者数は1月1日から10月末までで135名で、市内でも2名のかたが亡くなっています。

年末は交通量が増え、道路が混雑します。また、飲酒の機会も多くなることから、飲酒運転による重大な交通事故の発生も懸念されます。

一人一人が交通ルールを守り、正しいマナーを習慣付けて年末年始の交通事故を無くしましょう。

飲酒運転の根絶

飲酒運転は重罪です。飲酒

自転車の交通事故防止

市内の自転車が増えるにつれて、市内の交通事故件数も増加しています。自転車は自動車と同じ車両です。交通事故に遭わない、起こさないためにも、ルールを守って正しく安全に乗りましょう。また、子どもはヘルメットを着用しましょう。

横断歩行者の事故防止

歩行中に交通事故で亡くなったかたの半数以上が道路横断中の事故で亡くなっています。横断歩道でも、車は歩行者に気が付いていないかもしれせん。運転手と「アイコンタクト」を取り、安全を確かめてから渡りましょう。

★新青梅街道は歩行者横断禁止道路です。横断歩道や歩道橋を渡りましょう。

東村山警察署 (☎393・0110)、**東村山交通安全協会** (☎392・2526)、**市・地域安全課**

商工会創業塾(5日間コース)受講者募集

起業に興味があるかた、起業して間もないかた向けに、起業に向けた基礎知識や実務ノウハウを体系的に学べるセミナーを開催します。

先輩起業家の経験や日本政策金融公庫の現役実務担当者から見た融資のポイント等、実践的で役立つ情報も聞くことができます。

平成30年1月14日〜28日の毎週日曜日、2月3日(土)・10日(土)午前10時〜午後4時30分(全5回)

場三鷹産業プラザ7階(三鷹市下連雀3-38-4)

ソフトテニス教室

参加者募集

平成30年1月28日〜2月25日の毎週日曜日、午前9時30分〜午後0時45分(全5回)

場運動公園(恩多町1-51-1)

1) 市内在住・在学の小学5・6年生又は高校生以上のかた
※運動のできる服装で
費 小学5・6年生 500円、高校生以上 1千500円

講東村山市ソフトテニス連盟
申任意の用紙に必要事項と特記事項を明記し、30年1月10日(水)までにファクスで公益社団法人東村山市体育協会(☎398・5543)へ
問同連盟・北山(☎332・5693)

サラリーマンのための確定申告休日無料相談会

平成30年1月20日(土)・21日(日)午前10時〜午後4時

※時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください。

場東京税理士会東村山支部
人各日先着18名
内医療費控除・住宅ローン控除等の個別相談

申同支部ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を明記し、郵送又はファクスで同支部(〒189-0001 4本町1-20-27-201、☎394・8115)へ
問同支部(☎394・7038)

子育て支援課から

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9月21日〜10月10日	1月17日(水)	午後0時30分
1歳6か月児健康診査	平成28年6月11日〜6月30日	1月19日(金)	
3歳児健康診査	平成26年12月1日〜12月19日 平成26年12月20日〜27年1月10日	1月10日(水) 1月31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

ぱくぱく離乳食

日 1月18日(水)午前10時30分〜11時45分(15分前から受付開始)

場いきいきプラザ2階

人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。

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

講管理栄養士、保健師
持母子健康手帳
申12月18日(月)〜平成30年1月5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

土曜日版ハローベビークラス(両親学級)

日 1月20日(土)午前9時30分〜正午(15分前から受付開始)

場いきいきプラザ2階

人開催日に、妊娠16〜32週の安定期のかたとパートナー、先着20組

内お産の進み方など助産師の話、沐浴実習、妊婦体験など

講助産師、保健師
持母子健康手帳、「妊娠・出産・子育てガイド」の冊子
申12月18日(月)〜平成30年1月12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)

幼児学級(栄養編)

日 1月24日(水)午前10時30分〜11時45分(15分前から受付開始)

場いきいきプラザ2階

人開催日に、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

内幼児期の食生活の話(お子さん向け試食あり)

講管理栄養士、保健師
持母子健康手帳、お手ふき、エプロン
申12月18日(月)〜平成30年1月5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

コラム

消費生活センター

還付金詐欺の電話に注意!

相談受付 午前9時〜正午
午後1時〜4時
電話 395-8383(直通)

市役所職員等を装い、「健康保険料の還付がある」「医療費の払い戻しがある」「税金の還付がある」など、払いすぎたお金を返還するかのようにかたる電話が掛かってくる事例が多く報告されています。

手口

還付金の受け取り手続きのため携帯電話とキャッシュカード等を持って、ATM(現金自動預払機)がある場所に行き、そこから電話を掛けるように誘導されます。電話を掛けると言葉巧みにATMを操作させられ、お金が還付されるものと思って操作したはずが、実際は、気が付かないうちに他人の口座にお金を振り込む操作をさせられています。

お金はすぐ引き出され、一度、振り込みの手続きをすると複数回振り込みさせようとすることもあります。

アドバイス

○電話で「お金が返ってくるのでATMに行くように」と言われたら、それは還付金詐欺です。対応せず、すぐに電話を切ってください。

○還付金に心当たりがある場合でも、すぐATMに向かったりしないで、まず冷静になりましょう。

○相手が言った電話番号には絶対に電話をせず、役所の担当部署など、「確かな電話番号」を自分で調べて確認してください。

○還付金詐欺に関する電話があったら、すぐ警察や周囲の人に相談してください。

コラム

医師会

服薬指示を守ることの重要性和対策

薬は服用しなければ効果がありません。当たり前のことですが、実は服薬が守れているかたは、1日1回の内服薬で約78%、1日2回の薬で約40%、1日3回の薬ではなんと約5%との報告があります。また、自己判断で治療を中断し、状態が悪化するかたや、生命に直結する危険な状態となるかたがいます。

高血圧症、脂質異常症、糖尿病など多くの疾患は、治療する病気ではなく、実はコントロールする病気です。そのため、食事、運動、内服など治療の継続が必要です。例えば、高血圧症で「薬を飲み始めると一生飲まなければならないので内服したくない」と言うかたがいます。しかし、服薬を継続することで、良い状態を維持することが重要なのです。

一方、服薬を維持するための工夫もされています。服薬回数を減らすことで、服薬の維持が容易になりますので、服薬回数を減らすことができる薬を処方してもらうことが重要です。1日1回の薬、1週間に1回の薬、1か月に1回の薬、外出時でも内服できる水が無くても口の中で溶ける薬、配合剤などが開発されています。

皆さんのライフスタイルにあった薬を処方してもらい、服薬が維持できるように主治医に相談してみてください。

東村山市医師会

※消せるボールペンは使わないでください。