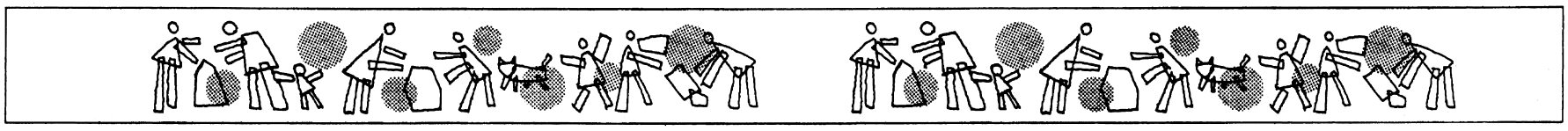


けんこうじん

詳しくは健康課☎77・0022へ。

節目（ふしめ）基本健康診査

健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のために受診をお勧めします。また17年度から、負担の公平性の観点により自己負担金を導入しますので、ご協力をお願いします。

▼対象 ①40歳（昭和39年4月1日～40年3月31日生まれ）②45歳（昭和34年4月1日～35年3月31日生まれ）③50歳（昭和29年4月1日～30年3月31日生まれ）④55歳（昭和24年4月1日～25年3月31日生まれ）⑤60歳（昭和19年4月1日～20年3月31日生まれ）⑥65歳（昭和14年4月1日～15年3月31日生まれ）⑦70歳（昭和9年4月1日～10年3月31日生まれ）の方**▼実施期間** 該当する方は住所・生年月日が確認できる健康保険証を持参して、5月2日（月）～31日（火）に左表の医療機関で受けてください

※現在内科系疾患で治療中または通院中の方、勤務先等で健康診査を受けている方はご遠慮ください。

▼検診内容 ①問診②身体測定③理学的検査④血圧測定⑤検尿⑥血液検査（腎機能・肝機能・血糖・貧血・コレステロール等）⑦胸部レントゲン検査⑧心電図⑨肝炎ウイルス検査**▼費用** 1000円（受診医療機関の窓口でお支払いください）

※生活保護受給者は無料ですが受給証明書が必要です。

小児マヒ（ポリオ）・生ワクチンを投与

▼対象 15年12月1日～16年11月30日に生まれた乳幼児。また90カ月未満の方で2回投与を受けていない方もこの機会にどうぞ**▼日程・会場** 下表の通り。時間はいずれも午後1時20分～2時15分（時間厳守）

※混雑が予想されますので、対象地域を指定しました。ご協力をお願いします。

▼持ち物 予診票・母子健康手帳・スリッパ（学校、スポーツセンターをご利用の方）

※予診票は会場に用意してあります。

▼ご注意 体温は投与の前日と当日に測ってください。診察前にもう一度測ります。生ワクチンは6週間以上空けて2回服用します。会場へは必ず保護者同伴で**▼対象者で通知の届かない方および対象者以外の方** このワクチンは生後90カ月未満の方に無料で投与できます

当日直接会場へ。

ポリオ投与日程

日程	会場	地域
5月9日（月）	スポーツセンター	上の原、神宝町、金山町、大門町、新川町、浅間町
5月10日（火）	市民プラザホール	氷川台、東本町、本町、中央町一・二丁目
5月11日（水）	保健福祉センター	小山、幸町、中央町五・六丁目、八幡町、柳窪
5月13日（金）	第五小学校	学園町、ひばりが丘団地、中央町三・四丁目、南沢、南町
5月16日（月）	保健福祉センター	前沢、滝山、下里、野火止、弥生

※5月12日(木)は実施しませんのでご注意ください。
また、車での来場はご遠慮ください。

基本健康診査（節目）実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1－4－28－113	71・2628
篠原医院	金山町2－6－14	71・1431
武田クリニック	大門町1－1－24	77・5856
有地内科胃腸科外科	大門町2－6－2	71・0216
細井医院	東本町4－3	71・0130
石橋クリニック	東本町8－9	77・5566
福山内科クリニック	東本町16－2	70・9177
いくせ医院	新川町1－4－18	71・2304
尾崎医院	浅間町2－26－19	21・8138
高月内科クリニック	学園町1－14－32	21・2121
ひばりが丘診療所	学園町2－11－14	21・0973
清水胃腸科内科	本町1－1－11	72・8709
小笠原医院	本町1－2－3	71・0056
たかはしクリニック	本町2－3－4	79・1800
子田整形外科	本町3－1－1	75・0610
古谷消化器科内科	本町3－1－9	76・4100
富士見通り診療所	本町3－3－23	71・2291
山口内科呼吸器科クリニック	本町3－12－2	72・2386
おざき内科循環器科クリニック	幸町4－2－1	77・0555
鹿島医院	南沢4－3－2	61・2967
鈴木クリニック	南沢5－18－50	60・8502
前沢医院	前沢2－10－9	71・0154
尾町内科クリニック	南町1－6－11	60・0531
滝山病院	滝山4－1－18	73・3311
長生医院	滝山7－3－17	73・1117
飯田医院	滝山7－15－16	72・8181
胃腸科内科　松本クリニック	下里2－8－21	79・7171
大波外科胃腸科	下里7－6－2	73・7355

アクティブ運動教室 体すっきりエアロビクス

「肩こり」「イライラ」などがある方、生活習慣病を予防したい方、「運動は苦手だけど何か始めてみたい」という方など、一緒に楽しく運動を始めてみませんか。

▼内容 初級エアロビクス、ボールエクササイズ、など**▼日時** 5月16日（月）午前9時45分～11時45分（整理番号の配布は9時から、受け付けの開始は9時15分から）**▼会場** 福祉会館3階大会議室**▼定員** 先着40人（安全上の理由で途中参加はお断りさせていただきます）**▼参加費** 無料**▼持ち物** 健康手帳（お持ちの方）・飲み物（水・お茶など）・タオル

※更衣室はありませんので、運動しやすい服装・靴でご来場ください。

当日直接会場へ。

第1回消費者講座

◇手作り紅茶教室◇

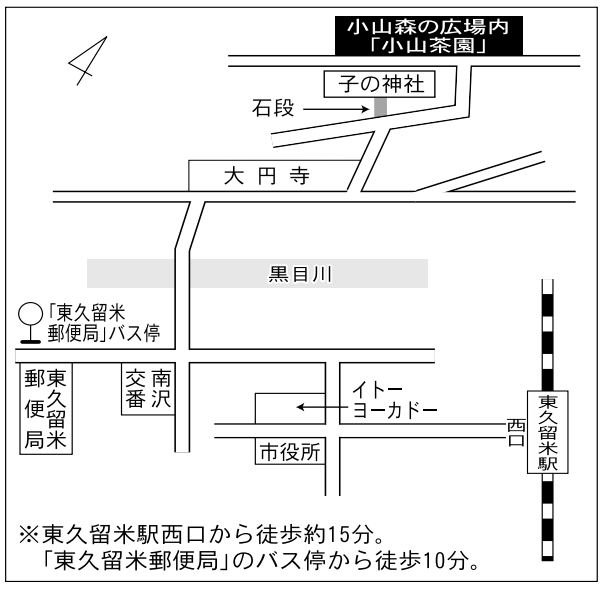
「目に青葉山ほととぎす初鰹」。今年も新茶のおいしい時期になりました。お茶の葉から日本茶も紅茶も作られていることを皆さんはご存じでしたか。自分でお茶の葉を摘み、紅茶を作ってみませんか。消費者団体の方を講師として招き、紅茶のおいしい作り方を指導していただきます。講座を始める前に茶園の草取りを行いますので、汚れても良い服装でご参加ください。

▼日時 5月22日(日)午前10時～正午(雨天の場合は26日〈木〉)**▼会場** 小山森の広場（小山一丁目、子の神社北側）。下図参照**▼費用** 無料**▼定員** 先着60人**▼持ち物** エプロン・筆記用具・ビニール袋・試飲用カップ・帽子・軍手・手ぬぐい

申し込みは5月9日(月)午前9時から電話で生活文化課市民協働係☎70・7738へ。

詳しくは同係へ。

案内図



※東久留米駅西口から徒歩約15分。
「東久留米郵便局」のバス停から徒歩10分。

さわやか健康料理講座 ～栄養改善推進事業

テーマは「初夏の手作りピッツァ」。献立は、ピッツァマルゲリータ、フィヌゼルブサラダ、地中海風スープ、ミルクミントゼリー、その他。食材の都合により多少のメニュー変更もあります。

▼日時・会場 5月12日（水）が福祉会館、27日（金）が西部地域センターで、いずれも午前9時45分～午後1時**▼費用** 500円程度**▼持ち物** エプロン・三角きん・ふきん2枚・台ふき1枚・筆記用具**▼定員** 各24人

※今月は初めての方が優先となります。

申し込みは5月2日（月）から電話で健康課へ。

いきいき健康家族

No.100 ヘルペス

ヘルペス（疱疹〈ほうしん〉）とは、皮膚に群れをなしてできる小さな水痘や膿疱（のうほう）などを指す言葉ですが、単純性ヘルペスができる患部は、口唇（こうしん）や陰部の粘膜等、傷がつきやすい所に多く見られます。

口唇の場合には、単純性疱疹ウイルスのI型が、陰部の場合にはII型が多く見られます。口唇も陰部も柔らかい粘膜のため、しばしば「びらん」の症状を呈することがあります。さらに進むと、かいよう状になり、触れると痛みもあります。口唇ヘルペスの患者はほとんど成人ですが、男女の区別なくできます。それに対し陰部ヘルペスの患者は成人および5歳以下の女児に多く、男児もまれにあります。

口唇や陰部にできることからも想像が容易なように成人がかかる単純性ヘルペスの多くは性行為が直接の原因になりやすいと言えます。ウイルスのほとんどは唾液、尿道分泌物、膣（ちつ）分泌物を介して感染します。直接的な性行為でなくても、例えばペッティングなどによって相手のウイルスの混じった唾液や分泌物がなんらかの形で自分の粘膜に付着すれば感染します。一度かかると再発を繰り返し厄介です。しかし、再発の場合でも症状の前触れが出たときに素早く抗ウイルス剤を服用すれば症状はほとんど表れません（再発の時には患部に独特の不快感があるので前触れと分かります）。だから常に抗ウイルス剤を所持していることが再発を未然に防ぐ最大の防御法となります。

（東久留米医師会）

ラブイド

アフリカへ毛布を送ってください

アフリカは寒暖の差が激しく、毛布は現地の人にとり「一枚のオアシス」になります。着のみ着のままの難民へも緊急救援毛布として配布されています。毛布集めを行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

【日時および会場】 5月15日（日）が西部地域センター前広場、22日（日）が市役所1階屋内ひろばで。いずれも午前10時～午後3時

詳しくは環境・福祉をすすめる会代表・森☎042・396・5021へ。

子どものいじめ・体罰・虐待110番

第二東京弁護士会・東京弁護士会・第一東京弁護士会では「こどもの日記念・子どもの悩みごと特別相談」の一環として統一の相談窓口を設け、いじめ・体罰・児童虐待についての相談を受け付けます。

子ども本人、お父さん、お母さん、お友達など、どなたからの相談でも結構です。どのような悩みでも、一人で悩まずにご相談ください。また当日は不登校・非行・少年事件・学校懲戒の悩みごとについての相談も受け付けます。

【日時】 5月14日（土）午前10時～午後4時

【電話相談の受け付け】 電話番号＝03・3581・1885

【面接相談の会場】 第二東京弁護士会（千代田区霞ヶ関1ノ1ノ3、弁護士会館9階）

※面接相談は電話03・3581・2257で予約を。

【費用】 無料

詳しくは第二東京弁護士会・子どもの権利に関する委員会事務局・土屋☎03・3581・2257へ。