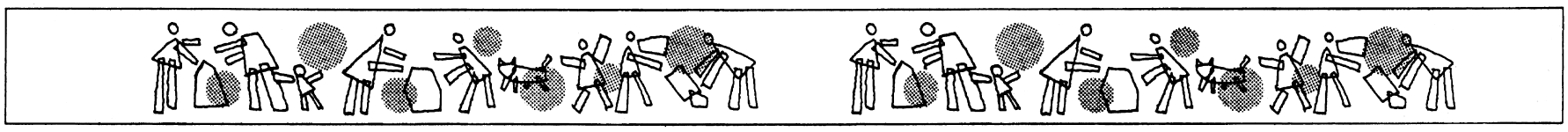


けんこうNAVI

詳しくは健康課☎77・0022へ。

第17回市民のための医療講座 ～東久留米医師会主催

「今見直される漢方治療」をテーマに漢方薬について、分かりやすくお話しします。

【日時】3月12日（土）午後2時～4時
【会場】市役所7階701会議室
【講師】鹿島医院院長の鹿島正安氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【定員】先着150名
【受講料】無料
当日直接会場へ。

乳幼児ツベルクリン反応検査とBCG接種

【対象】4歳未満で、この検査をまだ受けていない方
※結核予防法改正にともない、4月1日から受診対象年齢が、原則生後6カ月未満となります。まだ、この検査を受けていない方は最後の機会となります。ぜひ、この機会をご利用ください。
【日時】3月14日（月）＝ツベルクリン反応検査▽16日（水）＝ツベルクリン判定とBCG接種。時間はいずれも、午後2時半～4時半（時間厳守）
【会場】保健福祉センター
【費用】無料
【持ち物】母子健康手帳、予診票
【ご注意】①接種当日会場で体温を測ります②ツベルクリン反応検査の二日後に判定を受けてください③判定の結果、陰性の場合はその場でBCGを接種します
当日直接会場へ。

アクティブ運動教室 ボールエクササイズ

「肩こり」「イライラ」「いつもすっきりしない」などと感じている方、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、筋力アップ運動、ストレッチ、リラクゼーション、など
【日時】3月14日（月）午前9時45分～11時45分（整理券の配布は午前9時から、受け付けは9時15分から会場で行います）
【会場】福祉会館3階大会議室
【定員】先着40名（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。

市民健康講座 「知っておきたいお口のはなし ～歯周病で歯を失うと…そしてそのまま放置すると」

私たちの身の回りは、さまざまな健康維持に関する情報があふれています。「お口の健康＝体の健康」ということをご存じでしょうか。お口の仕組みを学ぶことで、健康になるヒントを一緒に見つけてみませんか。
【日時】3月9日（水）午後1時半～4時
【会場】市民プラザホール
【講師】社団法人東京都東久留米市歯科医師会歯科医師の北村晃氏
【定員】先着100名
【受講料】無料
当日直接会場へ。

栄養改善推進事業 ①すこやかに美しく過ごすための料理講座

テーマは「春の華　太巻き寿司」。献立は、春の華太巻き寿司、福袋ステーキ、宴汁、ジャスミンティーほか。食材の都合により多少のメニュー変更もあります。
【日時】3月11日（金）が福祉会館、17日（木）が東部地域センターで、いずれも午前9時45分～午後1時
【定員】各24名
【費用】400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
申し込みは3月1日（火）から電話で健康課へ。

②講演会「第2弾！集まれ広げようガッテン術！」

内容は、「測るだけダイエット」の成功術や、「食に関する」反響の多かったガッテン術などのお話です。
【日時】3月22日（火）午前10時～正午
【会場】市役所7階701会議室
【講師】NHK科学・環境番組「ためしてガッテン」ディレクターの北折一氏
当日直接会場へ。

成人病検診

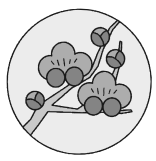
3月1日号でお知らせする予定でした成人病検診については、3月15日号でお知らせします。
詳しくは健康課☎77・0022へ。

見に来てね！ くるめ塾（雑木林）作品展・発表会

社会福祉協議会主催による「くるめ塾（雑木林）」の作品展・発表会を下記の日程で開催します。これまでの成果をぜひご覧ください。

～作品展～

【日時】3月9日（水）・10日（木）、いずれも午前9時～午後4時半（10日は3時半まで）
【会場】福祉会館3階第1会議室



～発表会～

【日程】3月9日（水）午前10時～正午（予定）
【会場】福祉会館3階大会議室
詳しくは社会福祉協議会☎73・3661へ。

いきいき健康家族 No.99 胃食道逆流症

胃酸を多く含む胃の内容物が食道内に逆流して起こる病態を総称して「胃食道逆流症」といいます。日本では、比較的少ないと考えられてきましたが、近年この病気で悩まされる人が増えてきています。

症状としては、胸やけや呑（どん）酸（口がすっぱくなる感じ）がもっとも多いのですが、他にも胸痛や耳鼻科領域の症状（のどの違和感、つかえ感、中耳炎など）がでることもあります。また、呼吸器症状として、気管支喘（ぜん）息、慢性の咳との関連も指摘され、胃食道逆流症を治療することで慢性の咳（せき）が改善することもあります。

本来、胃と食道のつなぎ目の部分は下部食道括約筋などの働きで胃の内容物が逆流しないような仕組みになっているのですが、加齢による下部食道括約筋の機能低下、食事の欧米化、不規則な生活習慣、肥満や亀背（加齢により背中が曲がってくること）による腹圧の上昇、食道裂孔ヘルニアなどの原因により、酸の逆流が起こりやすくなると考えられています。

日常生活では、①過食や脂肪食、夜遅くの食事は控える②ゆっくり良く噛（か）んで食べる③食後1～2時間は横にならない④ベルトや帯などでお腹を締め付けない⑤背中を伸ばし、前かがみの姿勢はできるだけ避ける⑥寝るときに胸やけが強い場合には、上体を少し高くして寝ること、などを注意する必要があります。日常生活の改善だけでも症状が緩和されることもありますが、症状が続く時には掛かり付けの医療機関で相談してください。食道裂孔ヘルニアの合併例などでは、手術をすることもありますが、最近では、プロトンポンプ阻害剤という胃酸を強力に抑える薬を服用することで症状を良好にコントロールすることができるようになってきています。

（東久留米医師会）

スポーツ

クライミングウオール使用認定講習会

スポーツセンター・クライミングウオールを月1回、個人に開放しています。そこで、開放時に使用できる方を判定し、登録する認定講習会を開催します。個人利用を希望される方は必ず受講し、判定を受けてください。
【日時】3月18日（金）午後7時～9時
【会場】スポーツセンター
【対象】中学校卒業以上で、リードクライミング（ビレー含む）を習得し、グレード5・10前半程度が完登できる方
【費用】施設使用料300円（当日使用券を購入）
【定員】先着20名
【判定員】市山岳連盟会員

※用具をお持ちの方は持参してください。
申し込みは3月2日（水）午前9時から、所定の申し込み用紙（要印鑑、未成年者は保護者の同意が必要）に必要事項を記入して同センターへ。申し込み用紙は同センターに用意しています。
詳しくはスポーツセンター☎70・7900へ。

小学生短期水泳講習会 ～市水泳連盟主催

【日程】4回コース。①スポーツセンター＝3月24日（木）・28日（月）・31日（木）、4月4日（月）の木曜日がいずれも午後1時～3時、月曜日がいずれも午前10時～正午②柳泉園＝3月25日（金）・29日（火）、4月1日（金）・5日（火）のいずれも午前10時～正午
【対象】小学新1年生～新4年生
【定員】①②とも25名
【参加費】3100円（保険料含む）
申し込みと詳しくは①が松本☎75・4912（夜間）、②が三沢☎74・3019へ。

市内PTA学校対抗&市内中学生卓球大会 ～市卓球連盟主催

【日時】4月3日（日）午前9時半から
【会場】スポーツセンター
【対象・競技方法・参加費】①PTA＝団体戦（男子、女子、ミックスのいずれもダブルス、1チーム3000円②中学生＝個人戦および団体戦、一人300円
申し込みは3月23日（水）までに（消印有効）、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・中学生かPTAの別を記入して、〒203－0051、小山1ノ9ノ2、笹川由紀子あて郵送を。
詳しくは笹川☎71・1052へ。

インフォメーション

柳泉園組合臨時職員募集

【職種】浴場・プール等の受け付け事務
【募集人数】50歳までの方、若干名
【勤務日】木曜日以外の午前8時半～午後9時15分の間で交替勤務（土曜・日曜日、祝日勤務あり）
【賃金】時給810円（交通費他諸手当別途支給）
申し込みは3月1日（火）～10日（木）の午前9時～午後5時に（土曜・日曜日を除く）、履歴書を本人が直接同組合へ持参してください。
詳しくは同組合総務課庶務文書係☎70・1545へ。

ひったくり事件多発！ 田無警察署

今年に入り田無警察署管内において、ひったくり事件が多発しています（2月6日現在で13件発生。昨年比8件増）。犯行時間帯は夜8時から深夜1時の間が多く、特に金曜日が多発し、次いで月曜、土曜日の順となっています。

犯行方法は、バイク利用の二人乗りによる犯行が多発し、後方から近づき自転車の前カゴや肩に掛けたハンドバックなどをひったくります。犯人は連続して犯行を行うので、被害に遭ったらすぐに110番をしてください。

被害を防ぐポイントとして次のことを心掛けましょう。
▼時々、後方を振り返りましょう（犯人は顔を見られるのが苦手）
▼ハンドバックは、建物側に持ちましょう
▼暗い道は避け、遠回りでも明るい道を通りましょう
▼夕方から深夜帯は、特に注意しましょう
詳しくは同署生活安全課防犯係☎67・0110（代）へ。