



けんろーん

骨粗しょう症 予防講演会

「今から始める 骨粗しょう症予防！」

骨がスカスカになる骨粗しょう症、若いからまだ大丈夫、と思っておいませんか。毎日の生活習慣のちよつとした改善で、骨粗しょう症を予防しましょう。

【日時】11月8日(月)午後1時45分～3時15分
【会場】市役所7階701会議室

【講師】赤澤クリニック院長の赤澤憲治氏
【定員】先着50名
【費用】無料
当日直接会場へ。

詳しくは健康課保健サービス係 ☎77・0022へ。
アクティブ運動教室
体すつきりエアロビクス
肩こり、イライラ、いつもすつきりしない、など感じている方、生活習慣病を予防したい方、運動は苦手だけども



だるだる館

幼児には保護者の同伴をお願いします。
行事の詳細は各児童館へ問い合わせてください。

中央

中央町1ノ10ノ11
☎76・2161

「小麦粉粘土」11日が「どん

か始めてみたい、という方なども一緒に楽しく運動を始めませんか。

【日時】11月15日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)
【会場】福祉会館3階大会議室

【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
【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)、水、お茶などの飲み物、タオル、なお、更衣室はありませんので運動しやすい服装・靴でお越しください
当日直接会場へ。

詳しくは健康課保健サービス係 ☎77・0022へ。
第15回市民のための医療講座
東久留米医師会主催
テーマは「SARS、インフルエンザ、肺炎球菌肺炎」
日常生活での注意、ワクチンによる予防法、病気を防ぐこと、病気を防ぐ秘けつです。
講師は国立病院機構東京病院呼吸器科医師の永井秀明氏、同会は山口内科・呼吸器科

リニックス院長の山口規夫氏
【日時】11月6日(土)午後2時～4時
【会場】市役所7階701会議室
【入場料】無料
当日直接会場へ。

詳しくは健康課 ☎77・0022へ。
すこやかに美しく過ごすための料理講座
栄養改善推進事業

テーマは「郷土料理(北海道編)」。献立は、チーカラモチ、秋鮭のちゃんちゃん焼き、ふつくらあ豆、ブラマンジェ、ハスカップ、ソース、ほか、食材の都合により多少のメニュー変更もあります。

【日時会場】11月12日(金)は福祉会館、11月17日(水)は東部地域センターで、いずれも午前9時45分～午後1時
【費用】400円程度
【定員】24名
【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11月1日(月)から電話で健康課 ☎77・0022へ。
詳しくは同課へ。

【日時】11月14日(日)午前10時～正午
公立昭和病院 ぜんそく教室
【会場】同病院講堂
申し込みは11月22日(月)までに電話で同課へ。

多摩小平保健所

精神保健のつどい

テーマは「ともに支えあう地域づくりをめざして」心のバランスが崩れたとき、一部講演会、学校で職場で今何が起きているか、二部シンポジウム、1人で悩まないで」

【日時】12月4日(土)午後1時半～4時半
【会場】小平市中央公民館ホール(小平市小川町2ノ1325)
【費用】200円(資料代)
当日直接会場へ。

精神保健講演会

テーマは「アルコール依存症の理解と対応」。講師は井の頭病院医師の木下文彦氏。
【日時】12月6日(月)午後2時～4時
【会場】同保健所講堂
申し込みは11月22日(月)までに電話で同課へ。

【会場】同病院講堂
【対象】成人の気管支ぜんそく患者とその家族
【費用】無料
申し込みは電話で同病院呼吸器科外来 ☎61・0052(午後2時～5時)へ。
詳しくは同外来へ。

いきいき健康家族

No.97 健康な体重を目指して

秋になりました。食欲の秋、スポーツの秋です。自分の体型が気になる季節でもあります。女性の間ではダイエットの話題は年中かも知れませんが、若い女性はダイエットをよくします。極端にやせると月経周期が大きく狂い、無月経になりやすくなります。最近の研究では、女性が3カ月、1年間に体重を10～30%減らすと、無月経になるケースが出てきます。誤ったダイエットの繰り返しはかえってリバウンドを呼び、太る原因となります。食事制限をする、体がやせることに抵抗して消費エネルギーを抑える働きをします。ウオーキングや水泳などの有酸素運動を行い、同時に体

操やストレッチ、筋力トレーニングなどで基礎代謝を高め、エネルギーの消費を促しましょう。ダイエット食品やサプリメントには頼りすぎず、健康的なダイエットをしましょう。自分の適正エネルギーを知り、栄養バランスを考えながら1カ月1～2kgを目安に、ダイエットを行いましょ。 やせすぎでいろいろな問題が起きますが、太りすぎでも同様にいろいろな合併症が増えます。肥満とは体の中に脂肪組織が多過ぎる状態で、さまざまな生活習慣病の原因となります。特に内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、生活習慣病になりやすいです。肥満になる原因は7割が食べ

過ぎと運動不足などの生活習慣によるものです。肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などさまざまな病気の原因となります。どちらにしても健全な生活習慣と適度な運動が健康な人生を送る基礎となるわけです。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

【会場】同病院講堂
【対象】成人の気管支ぜんそく患者とその家族
【費用】無料
申し込みは電話で同病院呼吸器科外来 ☎61・0052(午後2時～5時)へ。
詳しくは同外来へ。

【日時】11月14日(日)午前10時～正午
公立昭和病院 ぜんそく教室
【会場】同病院講堂
申し込みは11月22日(月)までに電話で同課へ。

11月の休館日

各図書館とも11月(月)・3日(祝)・8日(月)・15日(月)・16日(火)・22日(月)・23日(祝)・29日(月)は休館します。詳しくは中央図書館 ☎75・4646へ。

図書館

地域センター・市民ラザ

西部・南部・東部の各地域センターおよび市民ラザは施設設備点検のため、11月23日(祝)に休館します。詳しくは ☎71・7210へ。

休館のお知らせ

10日(水)午前中は職員研修のため4館とも休館します。

おはなしの日 ☎74・6653
おはなしの日 ☎73・7315
おはなしの日 ☎73・7315
おはなしの日 ☎73・7315

秋の奥多摩 ミニコンサート

奥多摩水と緑のふれあい館 毎年好評のミニコンサートを今年も開催します。

週末の2日間、すてきな生演奏と紅葉の奥多摩を味わってみませんか。
【日時】11月20日(土)・21日(日) いずれも午前11時半と午後1時半から
【場所】奥多摩水と緑のふれあい館1階ふれあい広場(JR奥多摩駅から西東京バスで「奥多摩湖」下車)
【内容】都民交響楽団有志による室内楽演奏
【入場料】無料
詳しくは同館 ☎0428・86・2731へ。

秋の割り引きキャンペーン

多摩六都科学館
科学館ニュース(11月1日号発行)の割引券を持参いただいた方に、一人100円ずつ割り引きします(ほかの割り引きおよび招待券との併用はできません)。
【期間】11月2日(火)～17年1月30日(日)
同館インフォメーションで割引入館ができます。詳しくは同館 ☎69・6100へ。

火災予防大合唱

立川防災館
「火事だあー」の声の大きさを競います。小さなお子さんも、保護者と一緒に参加できます。ご家族での参加歓迎。参加者全員に記念品を、上位入賞者には特別賞もあります。
【日時】11月7日(日)午後2時～3時
【定員】先着40組(午前9時から受け付け開始。電話可) 詳しくは同館 ☎042・521・1119へ。

ガイド

おはなしの日 ☎74・6653
おはなしの日 ☎73・7315
おはなしの日 ☎73・7315
おはなしの日 ☎73・7315