

くらしの

情報

くらしの情報は12面から始まり10面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

⇩市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎472・1131（夜間・休日のみ）
- ◎ホームページ（http://www.city.higashikurume.lg.jp）
のご意見箱（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

〈今月の月間・週間案内〉防災とボランティア週間（15日～21日）、全国学校給食週間（24日～30日）、成人の日（8日）、110番の日（10日）、文化財防火デー（26日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

けんこう

お子さんの予防接種

◎麻しん、風しん

麻しん（はしか）、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。29年度は、次の対象者へ個別通知を発送しています。

☎第1期＝28年4月1日～29年3月31日生まれの方▼第2期＝23年4月2日～24年4月1日生まれの方☎第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ問い合わせてください☎同係

子宮頸がん検診

☎1月31日（水）まで☎下表の実施医療機関☎市内在住の20歳以上の女性で、29年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください費1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし受給証明書の提出が必要です）☎健康保険証☎不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません☎直接実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に市から郵送します☎健康課特定健診係☎477・0013



2歳児歯科健診

☎1月10日（水）午前9時15分～10時15分受け付け☎わくわく健康プラザ☎歯科健診、ブラッシングなど☎27年12月生まれの幼児☎当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

3～4カ月児健診・産婦健診

☎☎1月11日が29年8月10日～9月7日生まれの乳児、2月1日が29年9月8日～30日生まれの乳児、いずれも木曜日の午後0時半～1時半☎わくわく健康プラザ☎当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

子ども相談

☎1月16日（火）・24日（水）のいずれも午前9時半～午後3時☎わくわく健康プラザ☎お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします☎幼児とその保護者☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



3歳児健診

☎1月18日（木）午後0時半～1時半受け付け☎わくわく健康プラザ☎26年12月1日～20日生まれの幼児☎当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

すくすく子育て相談（育児相談）

☎1月19日（金）午前9時半～午後2時☎わくわく健康プラザ☎育児相談、身体測定☎乳幼児とその保護者☎☎健康課保健サービス係☎477・0022へ

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

☎1月23日（火）午前10時～11時半、午後1時～4時☎市民プラザホール☎本人確認できるもの

◎「はたちの献血」キャンペーン実施中
2月28日（水）までの期間、成人式を迎える方を中心とした若者の皆さんに対して「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。成人の第一歩に、ご協力をお願いします。



☎健康課予防係☎477・0030

B C G 予防接種

☎1月24日（水）午後1時半～3時受け付け☎わくわく健康プラザ☎29年8月生まれの乳児（生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可）☎次回は2月21日（水）の予定☎当日直接会場へ☎健康課予防係☎477・0030

休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

休日診療所（日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半）

【内科・小児科】※薬の処方最低限の日数となります。

1月7日・21日

＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4－3－14、☎473・3663）

1月8日＝福山内科クリニック（新川町1－9－22、☎470・9177）

1月14日＝山口内科・呼吸器科クリニック（本町3－12－2、☎472・2386）

1月28日＝石橋クリニック（東本町8－9、☎477・5566）

【歯科】

1月7日・8日・14日・21日・28日

＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所（滝山4－3－14、☎474・5152）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）

1月7日・14日・28日＝前田病院（中央町5－13－34、☎473・2133）

1月8日・21日＝滝山病院（滝山4－1－18、☎473・3311）

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日（午後7時半～10時20分）

＝佐々総合病院（西東京市田無町4－24－15、☎461・1535）

月曜～金曜日（午後7時半～10時半）

＝多摩北部医療センター（東村山市青葉町1－7－1、☎042・396・3811）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

29年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧		
医療機関名	所在地・電話など	診療時間
松岡レディースクリニック	東本町1－3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ★予約不可 ※駐車場なし。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1－1－20 ☎472・6111 ★要予約（同医療機関ホームページからも予約できます） ※駐車場あり。	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※これは予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5－3－6 ☎477・3503 ※駐車場あり。	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時半 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時半
ながお長生医院	滝山7－3－17 ☎473・1117 ※駐車場2台分あり。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前9時～正午、午後2時半～6時 【土曜日】午前9時～正午

ごみ収集カレンダー

1月8日（成人の日）のごみ収集は

1月8日は月曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

☎ごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町、南沢、中央町

東地区

【月曜日】容器包装プラスチック・PETボトル

【火曜日】燃やせるごみ・びん

【水曜日】燃やせないごみ・有害ごみ

【木曜日】缶・紙類・布類

【金曜日】燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

【月曜日】燃やせるごみ・びん

【火曜日】容器包装プラスチック・PETボトル

【水曜日】燃やせないごみ・有害ごみ

【木曜日】燃やせるごみ・びん

【金曜日】缶・紙類・布類

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

東久留米市ファミリー・サポート・センター

事業説明会

～助け合いで子育てしやすい街へ～

保育園・学童保育所への送迎、子育て中のリフレッシュ、子どもを預けて用事を済ませたいなど、子育て中の困り事を市民の協力者がサポートする有償の地域助け合いです。利用・協力を希望する方は、まずは説明会にご参加ください。

会場 1月26日（金）午前10時からが東部地域センター会議室2、2月1日（木）午後1時半からが、わくわく健康プラザ社協会議室、2月7日（水）午前10時からが生涯学習センター集会学習室5。いずれも1時間半程度**持**入会希望者（保護者）の顔写真**他**保育あり（土曜・日曜日、祝日を除く3日前までに要予約）**申**当日直接会場へ**問**ファミリー・サポート・センター**☎**475・3294



【表記の凡例】	日	時	場	所	内	容	対	象	定	定	員	師	講	師	費	費	用	持	持	物	注	注	意	他	他	申	申	込	込	み	問	問	い	い	合	合	わ	わ	せ	せ
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

12面からつづく

食事相談・健康相談

日①1月30日（火）午後1時半～3時②2月2日（金）午前9時～11時、いずれも1人30分程度**場**わくわく健康プラザ**内**生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定**持**健康診断の結果表、食事記録など**他**②は生後6カ月～未就学児の保育あり**申**問健康課保健サービス係**☎**477・0022へ



らくらく離乳食

日1月31日（水）午後1時半～3時半**場**わくわく健康プラザ**内**調理実習**対**6カ月～1歳未満児の保護者**定**20人**持**申込時にお知らせします**他**対象児の保育あり**申**問健康課保健サービス係**☎**477・0022へ



児童館で遊ぼう

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を。

滝山（滝山4-1-10）
電話471・7214

☆おはなし会=**日****対**1月13日・20日・27日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、2時半からが小学生**内**絵本の読み聞かせ、手遊びなど。27日（土）は冬の特別版**他**13日（土）は滝山図書館で開催

☆サロンフレンズ=**日**10日（水）午

前10時15分～11時半**内**高齢者と乳幼児親子のほのぼの触れ合いタイム。読み聞かせ・手遊び・レクリエーション**対**乳幼児とその保護者

☆幼児のつどい=**日****内**11日が「お正月遊び」、18日が「体力アップ！親子で運動遊び」、25日が「遊園地遊び」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半**内**1歳～4歳児とその保護者

☆わらべうたスマイル講座=**日**24日（水）午前10時半～11時半**内**遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い**対**0歳児とその保護者**師**原悠子氏

☆ベビーヨガ=**日**26日（金）午前10時～10時50分と11時～11時50分**対**2カ月～9カ月児とその保護者**定**各回先着6組**師**崎田千佳子氏**持**バスタオル**他**動きやすい服装で**申**1月12日（金）午前9時から受け付け（電話可）

廃止のお知らせ

滝山児童館は、3月31日（土）で廃止します。詳細は7面をご覧ください。

中 央（中央町1-10-11）
電話476・2161

☆おはなしの日=**日**1月10日・24日のいずれも水曜日、午前11時～11時半**内**手遊び、絵本の読み聞かせ**対**幼児とその保護者

☆幼児のつどい=**日****内**11日が「お正月遊び」、18日が「雪遊び」、25日が「忍者遊び」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半

☆トランポリンの日=**日**24日（水）午後2時から**対**小・中学生**他**跳びやすい服装で

☆赤ちゃんといっしょ！だっこでおはなし=**日**26日（金）午前10時半～11

時**内**絵本の読み聞かせとわらべ歌**対**0歳児とその保護者

☆きらら=**日**26日（金）午前10時半～11時半**内**幼児のつどいの出席シールを折り紙で折りながら、子育ての情報交換をします**対**幼児とその保護者**大規模修繕工事（予定）に伴う臨時閉館のお知らせ**

中央児童館は、大規模修繕工事（予定）のため、4月8日（日）～11月30日（金）に閉館し、利用できません。詳細は7面をご覧ください。

問児童青少年課**☎**470・7735

け や き（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆幼児のつどい=**日****内****対**1月11日が「お正月遊び」、1歳～4歳児、18日が「1月生まれのお誕生日会と小麦粉粘土遊び」、2歳～4歳児、25日が「1月生まれのお誕生日会と小麦粉粘土遊び」、1歳児。いずれも木曜日の午前10時半から**他**動きやすい服装で

☆リラクゼーションヨガ=**日**30日（火）午前10時半～11時**内**子ども連れて参加できるヨガ**対**乳幼児とその保護者**定**先着13組**師**aki氏**持**長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装**他**妊娠初期の方はご遠慮ください**申**1月16日（火）午前9時から受け付け

☆お餅つき大会=**日**27日（土）午後1時半～3時（2時半まで受け付け）

対4歳児～高校生年代**定**先着150人**持**箸、皿、靴袋、整理券**他**当日は通常利用できません。食物アレルギーについては児童館へ問い合わせてください**申**1月14日（日）午前10時から無料整理券を配布（電話不可）

☆子ども料理教室=**日**2月10日（土）午後2時～4時**内**みんなで簡単太巻きを作ります**対**小学生**定**先着15人**師**武蔵野友の会**持**エプロン、三角巾、手拭き用タオル**他**食物アレルギーについては児童館へ問い合わせてください**申**1月28日（日）午前10時から受け付け（電話不可）

ひ ば り（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300

☆幼児のつどい=**日****内****対**1月11日（木）午前10時半～11時15分が「お店屋さん準備会、1月のお誕生会」、2歳～4歳児（あひる）。18日（木）午前10時半～11時半が「お店屋さん」、1歳～4歳児（うさぎ、あひる合同）。25日（木）午前10時半～11時10分が「ミニシアター、1月のお誕生会」、1歳児（うさぎ）

☆びよびよママの会=**日**17日（水）午前10時～11時半**内**助産師による体重測定・育児相談**対**0歳児とその保護者**他**きょうだいの保育あり。定員2人。1月10日（水）～前日に要予約**申**当日受け付け

☆おはなしの日=**日**17日（水）午後3時45分～4時15分**内**絵本の読み聞か

せや素話**対**幼児～小学生**師**水曜おはなし会**申**当日受け付け

☆ひばC A F E=**日**19日（金）午前10時半～11時半**内**助産師が卒乳について話します**対**1歳前後の幼児とその保護者**定**12組**申**1月12日（金）午前10時から受け付け（電話可）

☆すくすく広場「歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア」=**日**26日（金）午前10時半～11時半**内**歯の生え始めた0歳～1歳2カ月くらいの幼児とその保護者**定**先着10組**持**タオル、歯ブラシ**申**1月19日（金）午前10時から受け付け（電話可）

☆すくすく広場「ひばり保育園の栄養士による離乳食講座」=**日**2月6日（火）午前10時～11時**対**4カ月～12カ月児とその保護者**定**先着15組**持**子どものコップ、皿、スプーン**申**1月29日（月）午前10時から受け付け（電話可）

☆すくすく広場「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」=**日**2月7日（水）午前10時半～11時半**内**0歳児とその保護者**定**先着10組**師**炭田契恵子氏**申**1月30日（火）午前10時から受け付け（電話可）



子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ2階）
電話471・0910

赤ちゃんを連れて遊びに来てください（月曜～土曜日、午前10時～午後4時半）。育児相談も受けます。

☆手作り布おもちゃの会=**日**①1月16日、②2月6日のいずれも火曜日、午前10時～正午**内**乳幼児とその保護者**持**裁縫箱、はさみ**他**保育はありません**申**①が1月9日（火）午前10時から、②が1月29日（月）午前10時から受け付け

☆なかよし広場=**日****場**1月19日が第十小学校、2月2日が本村小学校で。いずれも金曜日の午前10時～11時半**内**育児の情報交換をしたり、子育て相談を子ども家庭支援センターの職員が受けます**対**0歳～5歳児とその保護者**申**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場=**日****内****対**1月24日が「はいはいの会」、7カ月～12カ月児とその保護者、2月7日が「ねんねの会」、6カ月未満児とその保護者。いずれも水曜日の午前10時～11時半**定**先着3人**持**タオル**他**きょうだいの保育あり。1月15日（月）午前10時から受け付け**申**当日直接会場へ

☆子育て支援者講座「子どもの育ちとあそびの力 あそびを主食にするために」=**日**2月14日（水）午前10時～正午**場**生涯学習センター **対**子育て支援に関わっている方、市内在住で子育て中の方、関心のある方**定**先着60人**師**NPO法人あそび環境Museumアフタバーパン理事長の北島尚志氏**費**無料**申**1月9日（火）午前10時から受け付け

いきいき健康家族

No.176 すいぞう 膵臓がん、早期発見は……？



日本人の食生活の欧米化に伴い、近年、膵臓がんが増加傾向にあります。悪性腫瘍の部位別死亡順位でも、男性では肺がん、胃がん、大腸がん、肝臓がんに次いで第5位、女性では大腸がん、肺がん、胃がんに次いで第4位です（27年の統計）。

悪性腫瘍の死亡率は早期発見と密接に関係しています。膵臓には内分泌と外分泌機能がありますが、それらは他の臓器で代償されることも多く、がんになっても直接症状としては出にくいです。膵臓の内分泌機能が低下する代表的な疾患は糖尿病ですが、膵臓全体が障害されない限り、健常組織で代償するので、がんが発生して糖尿病になることはありません。ただし、糖尿病患者でコントロールが悪化すると膵臓がんを考える必要はあります。糖尿病患者は膵臓がんになるリスクが1.8～2.1倍高いのです。

膵臓は小さい臓器で、胃の後ろに

あるため、超音波内視鏡や膵管造影などの煩雑で患者の苦痛を伴う検査でないと、画像診断では早期発見が難しいのが実情です。

特徴的な自覚症状はありませんが、夜間に、みぞおちから背中にかけて胸 膝位（膝を抱える姿勢）で軽減する鈍痛が起きます。これは膵体尾部がんで出現することが多く、体重減少を伴うことが多いのが特徴です。一方、膵頭部がんでは胆管の圧迫により閉塞性黄疸をきたします。大便の色が灰白色になるのが特徴です。

また、膵臓がんのように他の検査での診断が難しい場合には、膵臓がんを反映する腫瘍マーカーが有用です。CEAやCA19-9、SPan-1、SLX、エラスターゼ1などがあります。SLXは特異性が高くエラスターゼ1やCA19-9は感度が高いなど、それぞれ特徴がありますので、専門医と相談し検査を受けると良いでしょう。

（東久留米市医師会）

