健康案内

検診

妊婦歯科健康診査

対妊娠16週～27週の初妊婦
※27週を超えた方は健康課へお問い合わせ下さい。
日12月26日（水）午後1時～2時10分受け付け（所要時間は約1時間）
場健康福祉会館
内歯科健康診査・歯科相談、正しい歯の磨き方等
定15人（申し込み順）
申11月12日から電話でイベントダイヤル（☎724・5656）へ。
問健康課☎725・5414 FAX725・5198

健康づくり

市民公開講座

【元気で長生きできる糖尿病のはなし】

町田市民病院の医師や看護師がお話します。
※手話通訳があります。
日12月8日（土）午前10時30分～正午
場町田市民病院
内糖尿病・あるある…から楽しく学ぶ体のこと、糖質制限食ってなに?、糖尿病・最近の話題
定100人（申し込み順）
申11月12日正午～30日に電話でイベントダイヤル（☎724・5656）へ。保育希望者（1歳6か月以上の未就学児）は併せて申し込みを。
問町田市民病院医事課☎722・2230（内線7133）

町田市保健所 療育講演会

【子どもの肥満と糖尿病～基礎知識と予防について】

対保護者、小・中学校などの職員
日12月14日（金）午後3時～5時
場町田市保健所
講大木小児内分泌代謝クリニック院長・大木由加志氏
定40人（申し込み順）
申氏名（ふりがな）・電話番号・年齢を明示し、12月7日までに、電話またはFAXで保健対策課（☎722・7636 FAX722・3249）へ。

お知らせ

募集

私立保育園職員

詳細は各私立保育園へお問い合わせ下さい。
対有資格者
○**赤ちゃんの家保育園**（☎726・9558）＝保育士・調理員（常勤）
○**東平ひまわり保育園**（☎736・2266）＝保育士（常勤）
問子育て支援課☎724・2138 FAX050・3101・9459

ひなた村臨時職員

対パソコン操作ができる方＝若干名
勤務日時12月1日～2013年3月31日の午前8時30分～午後5時（月10日前後）
内創作童話作品の整理作業等の補助業務
選考書類審査、面接
申履歴書を11月30日まで（必着）に、直接または郵送でひなた村（〒194－0032、本町田2863、☎722・5736 FAX722・9086）へ。
※履歴書は返却しません。

障がい児スポーツ教室 指導員（体育館）

対福祉に理解のある20歳以上の方（指導経験は不問）
日土曜日の午後3時～5時、年36回（参加日数は応相談）
場サン町田旭体育館
申住所・氏名・電話番号を明示し、11月21日までに、電話またはFAXで障がい福祉課（☎724・2147 FAX050・3101・1653）へ。
※ボランティアとして実際の教室を体験していただきます（傷害保険等はかけませんのでご了承下さい）。その後、簡単な面接を行います。

公開している会議　傍聴のご案内

会議名	日　時	会　場	定　員	申し込み
町田市用途地域等に関する指定方針及び指定基準の策定に関する特別委員会	11月16日（金）午前10時～正午	市役所本庁舎5階会議室5－3	3人（申し込み順）	11月15日午後5時までに電話で都市政策課（☎724・4248）へ
ごみの資源化施設検討委員会～資源循環型施設整備基本計画検討委員会	11月22日（木）午後5時～8時	市役所本庁舎3階会議室3－1	20人（先着順）	直接会場へ 問循環型施設整備課☎724・4384

健康メモ

転倒を起こしやすい薬

（町田市薬剤師会）

高齢化社会が進む中で高齢者の転倒事故が増加しています。その原因は、加齢による筋力低下や、注意力低下による障害物への回避の遅れ等とよく言われます。しかし、その陰には、服用している薬の副作用が影響している場合があります。今回は、転倒の原因となる、ふらつきや注意力低下を起こしやすい代表的な薬と、服用後の注意についてお話します。

ふらつきや注意力低下の原因は、眠気・血圧低下・脱力・低血糖等です。

眠気により、ふらつきや注意力低下を起こしやすい薬として挙げられるのは、睡眠薬・抗アレルギー薬・抗不安薬・かぜ薬・一部の胃薬等です。このような薬で、薬袋の服用指示に就寝前（寝る前）と記載されている場合は、就寝直前に服用すると良いでしょう。また、夜中にトイレ等に行くときは、上体を起こし一呼吸してから、壁や手すりにつかまりながら歩きましょう。夕食後や夜に服用指示がある場合は、入浴を済ませてから服用しましょう。朝や昼に服用する場合は、服用後すぐの運転や機械作業、高所作業は控え、眠気を感じたら休憩しましょう。

高血圧治療薬・利尿薬は、一時的な血圧低下によるめまいでふらつきを起こすことがあるので、服用後30分～60分は、急に立ち上がったり、機械作業や高所作業は控えましょう。糖尿病薬を使用している方は、低血糖によるふらつきに注意しましょう。その他、筋弛緩薬や抗不安薬は筋肉を柔らかくする作用があるため、脱力によるふらつきを起こすことがあります。

また、薬局等で購入できるかぜ薬・鼻炎薬には、眠気を引き起こす成分が入っており、一部の胃腸薬にもそれに似た作用をする薬があります。特殊なものとして、一部の育毛剤は血圧を下げる作用があります。これらの薬には「車や機械の操作、高所での作業に注意」と書かれた説明書が入っていたり、購入時に薬剤師が注意事項の説明を行っています。

このような薬は、治療に必要ですので、自己判断せず、指示された用法、用量を守って服用して下さい。服用後は、ふらつき・眠気・めまい等を少しでも感じたら、医師や薬剤師に相談して下さい。

カワセミ通信72

町田市長 石阪丈一

晩秋です。朝晩は、だいぶ冷え込むようになりました。

最初に、本紙10月11日号でご紹介した「蛾」についてですが、種名を間違えてしまいました。読者の方からご指摘をいただきました。前回、「クスサン」とお伝えした蛾は、正しくは、「ヤママユガ（山繭蛾）」でした。後翅（うしろばね）の側線がギザギザになっているのがクスサンで、前回掲載写真のように、直線状になっているのはヤママユガだというご指摘で、ここが見分けのポイントだそうです。お詫びして訂正します。

今年も、去年と同じ時期に、ジョウビタキが沿海州方面からやってきました。カケスも山から下りてきました。広袴調整池には、オナガガモ、オカヨシガモ、バンも姿を見せ、既に、野鳥の方は冬モードになりました。

さて、スポーツ祭東京2013（国民体育大会、全国障害者スポーツ大会）も開催まで10か月余りとなりました。先月末には、市役所本庁舎1階のイベントスタジオに、開幕まで333日のタイミングでカウントダウンボードを設置しました。このカウントダウンボードは、地元の玉川大学工学部の教授、学生の皆さんに製作していただいたもので、室内照明でも電気が供給できるソーラーパネルと蓄電池で動いています。地元の大学の協力が得られるのはありがたく、また、大変うれしいことです。

また、今月23日～25日には、バドミントンのリハーサル大会を町田市立総合体育館で開催します。来年のスポーツ祭東京には、全国からお客様を迎えることになります。市民の皆さんには、町田市の魅力をPRしたり、「おもてなし」の活動など、競技運営だけでなくさまざまな場面でご協力をいただきたいと思います。

文化・芸術、スポーツの秋です。日ごろの練習や精進の成果を大いに発揮し、また、この季節を楽しんでいただきたいと思います。

除幕式には玉川大学工学部の学生の皆さんも参加していただきました

TOKYO MXテレビの周波数が変わりました

チャンネル（9ch）に変更はありません

「TOKYO MXテレビ」は、東京スカイツリーへの送信所移転に伴い、周波数が変わりました。チャンネル（9ch）に変更はありません。

デジタルテレビの多くは、自動的に周波数の再設定を行う機能がありますので、手動での設定変更は不要です。ただし、テレビのコンセントを抜いていると、自動再設定機能が働かない場合もあるのでご注意下さい。

自動再設定機能がないテレビ等で、11月中旬以降、「TOKYO MXテレビ」の画面にブロックノイズが出るなどした場合は、手動による再設定を行って下さい。再設定の方法は、テレビの取扱説明書をご覧いただくか、お問い合わせ下さい。

※テレビ以外の地デジチューナー、録画機、ワンセグ携帯、パソコンTV、車載テレビ等でも、周波数変更への対応が必要です。

問TOKYO MX東京スカイツリー移転コールセンター☎0570・00・1400（受付時間＝2013年3月31日までの午前9時～午後9時）