

### 風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんは感染力がとても強く、妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群になる可能性があります。社会全体で風しんの感染拡大を防ぐために、過去に予防接種の機会がなかった昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種（検査の結果、抗体価が不十分な方のみ）を無料で受けることができるクーポン券を今年度から随時送付しています。

※47年4月2日～54年4月1日生まれの男性には、すでにクーポン券を送付しています。クーポン券が届いていない方にも、保険証等の本人確認書類をお持ちいただければ、健康センターでお渡ししています。

※クーポン券の使用期限は令和2年3月31日です。  
※抗体検査は、特定健診や勤務先の健診と同時に実施できる場合があります。  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

申し込み クーポン券と保険証をお持ちのうえ、直接実施医療機関へ  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

クーポン券を使用して、受診できる市内医療機関一覧

診療所名	所在地	電話番号
笹本医院	住江町5-8	24-3955
青梅医院	仲町2-4-1	22-2043
青梅整形外科内科	仲町2-9-1	24-3323
大河原森本医院	仲町2-5-1	22-2047
青梅三慶病院	大柳町1-4-1-2	24-7501
下奥多摩医院	長淵4-3-76-1	22-2580
井上医院	長淵7-3-79	24-2552
友田クリニック	友田町3-1-36-1	25-1173
進藤医院	千ヶ瀬町6-7-97-1	78-3111
荒巻医院	野上町4-3-6	24-8561
大門診療所	大門3-1-1-1	30-3636
東原診療所	今寺5-1-0-4-6	33-9250
梅郷診療所	梅郷3-7-55-1	76-0112
二俣尾診療所	二俣尾4-9-54-1	78-8981
沢井診療所	沢井2-8-50-3	78-8432
小曾木診療所	小曾木4-2-787-3	74-5340
東青梅診療所	東青梅1-7-5	25-8651
小林医院	東青梅2-1-0-2	24-2819
林レディースクリニック	東青梅3-8-8	20-1887
土田医院	根ヶ布2-1-370-37	84-0801
中島内科循環器科クリニック	師岡町3-1-9-1-3	20-2611
ゆだクリニック	新町2-1-8-7	30-0880
千葉医院	新町2-3-2-1	32-5888
みしま泌尿器科クリニック	新町3-3-1-宇源ビル2階	30-3567
新町クリニック	新町3-5-3-5	31-5312
野本医院	新町5-1-1-2	31-7155
ナルケンキッズクリニック	河辺町4-2-0-4	21-0252
河辺駅前クリニック	河辺町10-1-1-1-102	21-5588
坂元医院	河辺町5-2-1-3-ペリテビル1階	21-0019
吉野医院	河辺町8-7-7	31-2350
なごみクリニック	河辺町8-1-3-1-9	31-8038
片平医院	河辺町10-1-16-20	21-1741
百瀬医院	藤橋2-1-0-2	31-3328
藤橋内科クリニック	藤橋3-1-0-2-4 1階	32-2513
武蔵野台病院	今井1-2-5-8-6	31-6632
大堀医院	今井5-2-4-40-1-7-8	31-9098

### 地域包括ケアシステム講演会 in 西多摩

#### 「西多摩で生きて逝く」地域で見守る、地域で支える

日時 11月24日(日) 午後1時～4時(零時30分開場)  
会場 羽村市生涯学習センター 1階  
内容 基調講演「住民が生きて逝くための地域包括ケアシステムづくり」▽パネルディスカッション「住みなれたまちで自分らしく生きる」地域で見守る、地域で支える

講師 山手台クリニック医師 伴正海氏、西多摩医師会会長 玉木一弘氏 ほか  
定員 先着650人(予約制)  
入場無料  
申し込み 電話または直接高年齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

### 発達障害者支援事業講演会

#### NHK発達障害プロジェクトのおはなし

日時 12月7日(土) 午後2時～3時30分(1時30分開場)  
会場 市役所2階204～206会議室  
対象 市内在住・在勤者  
講師 NHK発達障害プロジェクト あさイチチーフプロデューサー

齋藤真貴氏  
定員 先着100人(予約制)  
※定員を大幅に超える場合は、入場を制限することがあります。  
入場無料  
その他 託児あり(先着10人・予約制・申し込み時間にお申し出ください)▽

手話通訳あり  
申し込み 電話 ☎30-0152 またはファックス ☎30-0153 で青梅市障がい者サポートセンターへ  
※同センターホームページからも申し込み可  
問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課相談支援係

### いきいき長寿パネル展

#### 「フレイル予防ってなに？」

11月11日は「介護の日」。元気でいる秘訣「フレイル運動、栄養改善、外出・交流の3つをバランスよく保つことが元氣な暮らしへの第一歩です。いつまでも

るパネル展示、チラシ配布▽「梅っこ体操」上映 ※梅っこ体操のCD・DVDは、高齢者支援課、中央図書館で貸し出し可  
問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係

### 「ぶらぶらと寄りませんか」「うめカフェ」

認知症に興味のある方、当事者やその家族が集い、お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語る場です。ミ

費用 200円(飲み物代) 直接会場へ  
問い合わせ 地域包括支援センター、高齢者支援課 包括支援係

### 自立センター福祉公開講座「折り紙教室」

日時 11月20日(水) 午後1時30分～3時30分  
講師 加藤和子氏

費用無料  
申し込み 午前8時30分～午後5時15分に電話 ☎32-16331で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可)  
問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課

### 新築・増築の調査にご協力を

新築・増築した場合 令和2年度固定資産税・都市計画税の税額を算定するため、調査員が家屋の内部、設備等を調査します。平成31年令和元年に新築・増築した、すべての家屋(住宅、店舗、工場、車庫、物置等)が対象となり

は一部を取り壊した方は、所有者の住所・氏名・家屋調査済証に記載された番号(不明な場合は、所在地番・種類・構造・床面積等)をご連絡ください。  
固定資産税等の税額に影響する場合もありますので、ご協力をお願いします。  
問い合わせ 資産税課 家屋係

### 健康寿命のびる教室

日時 12月4日(令和2年3月4日)の水曜日(1月1日、2月12日を除く) 午後2時～3時30分(12回)  
会場 福祉センター  
対象 65歳以上で原則として全日程参加でき、次の

要件をすべて満たす方  
▽要介護認定を受けていない方  
▽医師から運動制限を受けていない方  
※今年度、他の会場でも実施した同教室に参加した方は応募不可  
定員 先着15人程度(予約制)  
費用無料  
服装・持ち物 動きやすい服装、室外用運動靴、飲み物  
申し込み 電話または直接高年齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

### 青梅市医師会健康コラム58 脳卒中の法律ができたんだって

「脳卒中・循環器病対策基本法」ができました。脳卒中や心臓病の予防や治療について、国や自治体、医療機関と国民が一緒になって対策していきますという法律です。日本脳卒中協会や日本心臓病財団が、10年以上前から成立を目指し、平成30年12月の国会で、全会一致で成立しました。

脳卒中は、寝たきりの原因に最もなりやすい病気です。また、心臓病と同じく症状が出てからな

るべく早く対処する必要があります。脳卒中には、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがありますが、どれも迅速な治療が必要です。特に不整脈(心房細動など)がある方で、突然片方の手足が動かなくなつた場合は、脳梗塞の中にも太い脳血管が詰まった可能性があり、様子を見てはいけません。すぐに救急車で病院に運ばれ、血栓を溶かす治療やカテーテルで血栓を回収する治療が必要です。

新しくできた法律は、必ず脳卒中センターの背中を押してくれませんが、脳卒中に対する市民の皆さんのご理解も、とても大事です。

これらの治療は、症状が出てから4時間半とか6時間とか、治療までの時間制限があります。市立総合病院では、平成30年4月から脳卒中センターを開設しました。脳卒中センターは、このような脳卒中を迅速に治療できるよう、まだまだ成長する必要があります。

お問い合わせ 健康センター ☎23-2191