

～市民活動支援講座～  
はじめよう！「シンプル英語」でおもてなし

外国人とのコミュニケーションに関する基礎知識や、異文化への理解、「おもてなし」の心を学び、まちなかで困っている外国人を手助けできるよう、英語を活用した市民活動につなげる全3回の講座です。

**〈第1回〉**  
【内容】挨拶の仕方、スモールトーク、マナー、道案内の基本表現・手助けについて  
【日時】1月12日(土)午後2時～4時

**〈第2回〉**  
【内容】外国人が困る場面での手助け(病気やけが・薬について、気持ちの伝え方、良くある質問)  
【日時】1月19日(土)午後2時～4時

**〈第3回〉**  
【内容】外国人観光客への対応(見る・食べる・体験したい事、電車の案内・券売機の買い方、観光地)  
【日時】1月26日(土)午後2時～4時

**〈各回共通〉**  
【場所】輝き市民サポートセンター  
【対象】市民活動をしている方、またはこれから活動を始めたい方  
【定員】各回先着20人  
【講師】辻井清江氏(東京パスポート学院講師・コーディネーター)ほか  
【申込み】12月18日(火)午前10時から、輝き市民サポートセンターへ電話・ファクス(☎・FAX 551・0166)または直接、申込書をご持参ください。

**ご参加ください！ 市民講座「マイエンディングノート」自分らしい人生のために**

市では65歳以上の市民で希望する方にエンディングノートを配布しています。エンディングノートとは、自分がどのような人生の最期を過ごしたいか書き留めておくものです。市で作成したエンディングノートを活用して、司法書士の方から、エンディングノートの書き方、目的、活用方法について学びます。皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】1月22日(火)午後2時～3時30分  
【場所】もくせい会館3階  
【対象】市内在住・在勤の方  
【定員】先着30人

**第4回「ロバ教室」**

最近、つまずきやすくなっているませんか？介護が必要となった原因として、転倒による骨折も非常に多いです。加齢に伴う筋力低下に気づき、筋力アップしていくことで転倒を防ぎましょう！

【日時】1月24日(木)午後2時～4時  
【場所】福東会館  
【定員】先着20人

**がん検診推進事業**

がん検診推進事業乳がん検診・子宮頸がん検診の受診期間は1月31日(木)までとなっています。

詳細は、お送りしている書類をご確認ください。がんは早期発見、早期治療が大切です。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

※1月になると大変混雑が予想され、受診できない恐れがあるため、早めの受診をお勧めします。

**11月の横田基地飛行回数** 【問合せ】環境課環境係

測定場所	熊川1571番地先誘導灯付近		福生市役所屋上	
	飛行回数	前年同月比	飛行回数	前年同月比
飛行回数	1,099	63	196	48
午前7時～午後7時	793	22	121	32
午後7時～午後10時	293	73	75	21
午後10時～午前7時	13	-32	0	-5
最高音圧レベル(デシベル)	116	1	90	4
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	67	0	47	1

**平成25年3月31日までに、市の助成を受けてヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチンを接種した方へ**

平成25年3月31日までに、市の助成により、ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。

※支給対象となるのは、請求した日からさかのぼって5年以内を受けた医療に限られますのでご注意ください。

**健康コーナー**

**「窒息予防の視点から、口と餅の関係を知る」**

年末年始にかけて、餅を食べる機会が増えますが、餅や団子などを詰まらせたことにより救急搬送された件数は毎年100件前後で、その9割は65歳以上の高齢者です。

なぜ、高齢者に多いのか、それは餅と口の中の働きに関係があります。

特にこれからの寒い時期は、温かい餅も食べている間に気温が低いことで硬くなってしまふことがあります。さらに餅の温度が体温またはそれ以下になると、くっつきやすさが増し、喉の粘膜に張りつく、剥がれにくくなることで気道が塞がり、窒息しやすくなります。

年齢を重ねると、歯が抜けたり、また入れ歯になったりすることで、噛む力が低下するだけでなく、唾液の量自体も少なくなるため、食べ物をスムーズに飲み込みにくくなります。1日に作られる唾液の量は、約1～1.5lといわれていますが、睡眠中は作られる量も少なくなるため、特に朝は口がスムーズに動かず、口の中も渴きやすくなります。

そのため、餅を食べるときは、次のことに注意しましょう。

- ①口の準備体操として会話をするなど、口をよく動かす
- ②スープ等のなめらかなもので喉を潤してから食べる
- ③食べやすい大きさに切って、よく噛む
- ④家族や周囲の方が食べている様子に注意しながら、見守る

これらのことが、高齢者のみならず、小さなお子さんの窒息予防にもつながります。

万が一、食べ物が喉に詰まって声が出ない、顔色が回復しない場合は、ただちに救急車を要請しましょう。その間、意識がある場合は咳をさせる、背中をたたき、異物を喉から取り出せるようなら掻きだしましょう。意識がない場合は、心肺蘇生を開始してください。

健康で、事故やけがのない年末年始をお過ごしください。

～季節を問わず、手洗い、うがいを忘れずに～

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

**【問合せ】独立行政法人医薬品医療機器総合機構**  
☎ 0120・149・931(フリーダイヤル)、ご利用になれない場合は、☎ 03・35069411(有料)へ。

**助産師とはなにか**

地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。

時間内は出入り自由です。「助産師からのちょこっ」と話は午前11時から開始します。12月のテーマは「病

院のお産について」です。  
【日時】12月21日(金)午前10時～正午※申込み不要  
【場所】子ども応援館1階  
【対象】妊産婦、子育て中の保護者(0歳児から可)、祖父母など  
【主催】西多摩助産師会  
【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

**成年後見制度相談**

成年後見制度を利用したいけれど、どうしたらよいかわからないときなどに、司法書士が相談に応じます。  
【日時】1月10日(木)午後2時～4時  
【場所】福祉センター相談室  
【対象】高齢者・障害者やその家族など  
【定員】先着3人(予約制)  
※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。  
【申込み】12月17日(月)から(土・日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間(社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ)。

