

令和4年成人式

感染症対策を講じた上で、学校区で分ける分散開催として実施します。

日 令和4年1月9日(日)午前の部午前10時30分開式(受付午前10時)、午後の部午後2時開式(受付午後1時30分)

※対象の部は市HPで確認できます。

場 市民文化センター
対 平成13年4月2日(平成14年4月1日生まれの人(令和3年10月1日現在、東松山市に住民登録がある人)には、11月中旬に案内状を送付しました。案内状が届かない人は、生涯学習課へご連絡ください。



令和4年度成人式HP

ふるさと参加制度 現在、市外に住民登録のある人でも東松山市の成人式に参加することが出来ます。詳細は市HPをご確認ください。

問 生涯学習課 ☎21-1431 23-12239

女性向け就職支援セミナー&個別就職相談会

日 令和4年2月4日(金)午前10時～正午
場 総合会館4階多目的ホール
対 就職を希望する女性

定 30人(申込順)

内 企業の視点、あいさつ、言葉遣い、面接マナー、よく聞かれる質問などを学ぶことで面接本番に備えるセミナー

・キャリアカウンセラーによる個別相談会(午後1時15分～4時、定員3人、要予約、1人1回45分まで)

※託児あり(令和4年1月14日(金)までに要申込み)

申 問電話で商工観光課へ。☎21-1427 23-7700

令和4年消防協会比企支部消防出初め式

新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、消防関係者のみによる縮小開催とします。一般の人は参加できません。また、当日午前9時に市内小松原町地内で花火(信号雷)を打ち上げます。なお、雨天の場合は中止します。

日 令和4年1月8日(出)
問 比企広域消防本部管理課 ☎23-2265

募集・求人

武州・入間川プロジェクト助成団体募集

令和4年4月1日～令和5年3月

市営住宅入居者募集

2人以上の世帯

住宅名	所在地	規格	家賃
諏訪下	松山2819番地3	3DK	23,700円
向台	松山1684番地11	3LDK	48,300円
			28,400円
			65,900円

※詳細は募集案内や市HPをご確認ください。

応募資格 次の全てに該当する人

- ・市内に居住し、税の滞納がない人
- ・現に住宅に困っていることが明らかでない人
- ・本人及び現に同居している親族又は同居しようとする親族が、暴力団関係者ではない人
- ・収入月額が15万8千円以下(高齢者世帯、障害者世帯、未就学児の



荒川上流河川事務所HP

HP https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/arajo_index049.html
☎048-645-0570

健康

12月1日は「世界エイズデー」

治療法の進歩により、HIV/エイズは早期発見できれば発症を抑えることができるようになります。

東松山保健所では、匿名・無料・予約制でHIV及び性感染症検査を実施しています。検査のほか、不安・心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

口通常検査

いる世帯は21万4千円以下)の人の収入月額は入居予定者全員の収入認定用所得金額の合計から控除額(例:同居・扶養控除38万円/1人)を差引き月割にした金額

募集期間 12月1日(水)～20日(月)(消印有効)

入居予定日 令和4年2月1日(火)

内覧会 12月10日(金) 希望する人は12月1日(水)～9日(木)に電話で埼玉県住宅供給公社熊谷支所へ。

募集案内(申込書) 12月1日(水)から住宅建築課、各図書館、各市民活動センターにあります。

申 問 申込書に必要事項を記入し、郵送で〒360-0826熊谷市赤城町1-147-2埼玉県住宅供給公社熊谷支所へ。

☎048-577-6043

市民病院・ワンポイントクリニック

夜間頻尿改善のための取り組み

泌尿器科医師 **入江有紀**



夜に尿意で何度も起きてしまうことはありませんか？夜間頻尿で悩む人はたくさんいらっしゃいます。日中は平気なのに、夜になると尿の回数が増える、そんな症状はあなただけが抱えているものではありません。

改善できる夜間頻尿の原因は大きく2つ。1つ目は尿をためるのが苦手になってしまっていること。膀胱は筋肉でできた袋です。頻回にトイレに行ってしまうと、膀胱は伸びるのが苦手になってしまいます。さっき行ったばかりなのに…と思う時には、一度我慢できるか考えてみてください。筋トレのようなものですから、すぐに良くなるということはありませんが「継続は力なり！」ですのでトライしてみてください。

2つ目は睡眠の質が良くないこと。眠りが浅いと、ほんの少しの尿意でも目が覚めてしまいます。睡眠に関しては、日中の適度な運動と日光を浴びることにより睡眠に関するホルモンが

分泌されるため、良好な睡眠が得られると言われています。また、いびきがうるさいという時は、睡眠時無呼吸症候群が隠れていることもあるので呼吸器内科や耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

- ・日中に軽い運動をする。
- ・昼寝をする時は足の下にクッションをおいて横になる。
- ・弾性ストッキングを着用する。

この3つは、心臓の機能や足の筋肉量の低下によって、日中重力に負けて足の方に水分が溜まるのを予防してくれます。夜間頻尿の予防・改善のために、普段の生活に取り入れてみてください。男性の場合は前立腺肥大があると、尿が残ってしまいトイレが近くなることもありますので、今まで健康診断で指摘されたことがある人は、一度受診し相談されることをお勧めします。

ファミリー歯科健診

日 令和4年1月26日(水)午後1時30分～2時30分

場 保健センター

対 市内在住の人

内 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)

持 歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)

申 問 事前に健康推進課へ。

☎24-3921 22-7435

日 毎月第1月曜日午前9時30分～10時30分

項目 HIV、クラミジア、梅毒、B型・C型肝炎

結果 翌々週の火曜日以降

即日検査

日 毎月第3木曜日午後1時～2時

項目 HIV

結果 採血後約1時間

共通事項

場 東松山保健所

申 問 事前に東松山保健所保健予防推進担当へ。

☎22-0280 22-4251

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

12月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
31日(金)	東松山市立市民病院	内科、外科	大字松山2392	☎24-6111

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談 (小児・大人共通) ☎#7119(又は048-824-4199) 毎日24時間対応