

平和を願う
原爆被爆展
実行委員の募集

市では、昭和62年9月に「核兵器廃絶平和都市宣言」をしました。その後、毎年「原爆被爆展」を開催し、核兵器がいかに悲惨なものであるか、原爆資料の展示、平和の作品展、平和のつどい等で強く訴えてきました。

戦争のない平和な世界の実現に向けて、今年も「原爆被爆展」の開催を予定しています。開催に伴い企画運営に市と共になさっていただく実行委員を募集します。

応募資格 市内在住・在勤のかた
申込み 4月11日(金)までに直接又は電話で国際・女性課へ

開催日程 8月26日(火)～9月7日(日)

場所 中央公民館
問い合わせ 国際・女性課

貴重な能力を生かしてみませんか
通訳ボランティアを募集

現在1千500人以上の外国籍市民の方々が、異国での生活を市内で送っています。また、年間500人の方々が外国人登録をしています。日本語のわか

健康課から(☎393・5111)
郵送申込みは
〒189-8501本町1-2-3健康課へ

基本健康診査(65歳以上)
対象 昭和12年12月31日以前に生まれたかた
実施期間 5月～8月
内容 血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測など
実施機関 市内指定医療機関
※対象のかたには、4月下旬に個別通知をしますので申込みは不要です。

基本健康診査(節目)
対象 昭和17・22・27・32・37年生まれのかた
実施期間 6月～8月
内容 B型・C型肝炎ウイルス検査、血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測など
実施機関 市内指定医療機関
※対象のかたには、5月下旬に個別通知をしますので申込みは不要です。

基本健康診査(40歳以上)
対象 昭和38年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
実施期間 6月～8月
内容 血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測など
実施機関 市内指定医療機関
申込み 往復はがきに①健診名、②氏名(ふりがな)、③性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、7月31日(必着)までに健康課へ
★基本健康診査の対象のかたで職場健診を受診しているかたや、現在治療中でこの健診と同じ内容の検査をしているかたはご遠慮下さい。

訪問健康診査
対象 40歳以上で寝たきりの市内在住のかた
実施期間 11月の指定日
内容 血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測など
申込み 8月末までに電話で健康課へ

胃・大腸がんセット検診(車検診)
対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。)
〇いきいきプラザ1階=6月3日(火)・5日(木)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・26日(木)
時間 いずれも午前9時～正午
定員 50名(先着順)
内容 問診、X線間接撮影、大腸がん検診(検便方式)
申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日を第3希望まで、③氏名(ふりがな)、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、4月15日(必着)までに健康課へ

高齢者のための健康栄養相談
〇萩山憩いの家=4月24日(木)午後0時30分～3時30分
内容 保健師・栄養士による健康相談、介護に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等
持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)、健康手帳と基本健康診査の結果(お持ちのかた)
※申込み不要、直接会場へ

妊婦歯科健診
〇いきいきプラザ2階=5月12日(月)午後1時30分～3時
定員 20名(先着順)
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
申込み 4月4日(金)午前8時30分から電話で健康課へ

むし歯予防教室
対象 12年11月、13年5月・11月、14年5月生まれのお子さん
〇いきいきプラザ2階=4月24日(木)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)
定員 30名(先着順)
※教室受講のかたには、後日予約制でお子さんの歯科健診を行ないます。
持ち物 筆記用具、母子手帳
申込み 4月4日(金)午前8時30分から電話で健康課へ

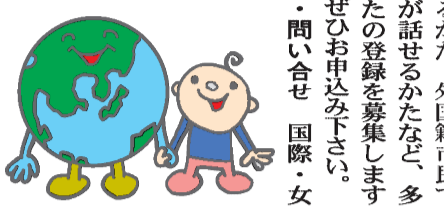
多摩東村山保健所 ☎394・3111

★場所及び申込みは、すべて同保健所
小さく生まれたお子さんの会
内容 小さく生まれたお子さんを持つかたが、親子で遊んだり、皆さんでお話をする会です
日時 4月8日(火)午前11時～午後1時

精神保健相談
内容 不眠や対人関係などの悩みを持つかたとその家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます
日時 4月10日(木)・15日(火)午後1時30分～3時

痴呆老人相談
内容 痴呆でお悩みの家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます
日時 4月16日(水)午後1時30分～3時

酒害相談
内容 お酒のことでお困りの本人、家族を対象とした個別相談
日時 4月18日(金)午後1時30分～3時



第3回大好き東村山
写真コンクール参加作品
春の彩り(都立東村山中央公園)
石坂ゆり子さん(富士見町)

健康講座
「気軽にステップ」
ダンス講座
リズムに乗って簡単なステップを踏んでみませんか。運動不足のかた、ダンスにチャレンジしてみたいかたなど、パートナーとの参加もお待ちしていますので、ぜひご参加下さい。
日程 4月21日(月)・28日(月)、5月12日(月)・19日(月)、全4回
時間 午後2時～3時30分
場所 いきいきプラザ1階運動指導室
対象 50歳～65歳の市内在住・在勤のかた

歯の健康

歯ブラシだけで
だいじょうぶ?
皆さんは、むし歯や歯周病を予防するためにどんなことをしていますか?ほとんどの人は、毎日の歯磨きと答えるでしょう。では、歯磨きのとき、歯ブラシ以外に何か道具を使用していますか?

むし歯や歯周病の原因はブラーク、つまり歯垢(歯の表面についている白いネバネバしたものです。このブラークを除去するためには歯磨きをするわけですが、歯ブラシだけではブラークは全部取り除けないことをご存じですか?指導を

在勤のかた(4回とも参加できるかた)
定員 35名(先着順)
持ち物 動きやすい服装、バスタオル、上履き
講師 伊藤 恵氏(ダンス教室 主宰)
申込み 往復はがき(一枚2名まで)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を名記し、4月7日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ
※返信宛先等を必ず記入
問い合わせ 健康課

受けて丁寧に磨いても、歯ブラシだけでは全体の60～70%程度しかブラークは落とせません。一体どこに残ってしまったのでしょうか。
歯ブラシの届きにくい場所それは主に歯と歯の間の部分です。コーシヤルなどは、すみずみまでも毛先が届くように見える歯ブラシですが、実は歯と歯の間は上手な人が磨いてもなかなかブラークは落とせません。また、つまようじを使うかたがいますが、残念なことに食べかすはとれてもブラークは落とせないのです。では、どうしたらよいのでしょうか。
デンタルフロスや歯間ブラシという言葉を聞いたことがありませんか?どちらも歯と歯の間の清掃器具です。デンタルフロスはナイロンの糸をよ

3月末をもって、飼い犬・飼い猫の不妊・去勢手術の補助金は廃止になりました。
問い合わせ 健康課

ただし、間違った使い方やサイズの合わない歯間ブラシは清掃の効果がなく、歯ぐきも傷めることもありますので、お気軽にかかりつけの歯科医院で使用方法を聞いてみて下さい。
東村山市歯科医師会

[テレホンサービス]
広域的な休日診療や夜間診療(眼科・耳鼻科・歯科等)については、東村山消防署テレホンサービス(☎391・0119)、東京消防庁テレホンサービス(☎042・521・2323)へ
休日・休日準夜応急診療所
～受診する時は健康保険証を忘れずに～
日曜日、祝日に急に体の具合が悪くなり、救急車を利用するまでもないが、早く医師の診察を受ける必要のあるかたは、次の医療機関をご利用下さい。

東京都指定救急病院			休日歯科応急診療所(4月分)			休日応急診療所			
病院名	所在地	電話番号	月日	診療所名	所在地	電話番号	診療所名	所在地	電話番号
スズキ多摩記念病院	栄町 3-7-13	396-0221	4月6日	原歯科医院	栄町2-22-9	391-0323	久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511
緑風荘院	萩山町 3-31-1	392-1101	4月13日	共立歯科医院	秋津町5-25-13 新秋津ビル2F	395-5155	西武中央病	富士見町 1-1-43	393-1811
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511	4月20日	細野歯科医院	諏訪町1-22-3	393-2971	新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425
多摩老人医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811	4月27日	あらかき歯科医院	栄町3-33-2 ローズアリーハイツ1F	395-8149			
西武中央病	富士見町 1-1-43	393-1811	4月29日	吉田歯科クリニック	萩山町4-12-30	396-3488			
新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425							

休日準夜応急診療所
会場 いきいきプラザ1階(本町1-2-3)
時間 午後6時～9時45分
☎394-6900