

健康課から (☎393・5111)
 郵送申込みは
 〒189-8501本町1-2-3健康課へ
 ※いきいきプラザは本庁舎南側です。

子宮がん検診 (市内)
 対象 30歳以上の市内在住のかた
 場所 市内指定医療機関
 日程 9月1日(月)～11月29日(土)
 内容 問診、頸部・体部細胞診(体部には条件があります)
 定員 1,250名(先着順)
 申込み はがきに①検診名、②検診場所「市内」、③氏名とふりがな、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、11月20日(必着)までに健康課へ(後日受診票を送付します)

成人歯科健康診査
 一生を自分の歯で食べられるようにすることが健診の目的です。
 対象 40歳以上の市内在住のかた
 場所 市内指定医療機関
 日程 9月1日(月)～10月31日(金)
 内容 むし歯・歯周病のチェックなど
 定員 300名(先着順)
 申込み はがきに①健診名、②氏名とふりがな、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号を明記し、9月30日(必着)までに健康課へ(後日受診票を送付します)

妊婦歯科健診
 ○いきいきプラザ2階=8月4日(月)午後1時30分～3時
 内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
 定員 20名(先着順)
 持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
 申込み 7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 平成13年2月・8月、14年2月・8月生まれのお子さん
 ○いきいきプラザ2階=7月29日(火)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)
 持ち物 筆記用具、母子手帳
 申込み 7月4日(金)午前8時30分から電話で健康課へ
 ※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。

成人健康栄養相談
 ○いきいきプラザ2階=7月15日(火)午前10時～正午・午後1時～3時
 内容 保健師・栄養士による健康・栄養相談、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 午前8時30分から電話で健康課へ

ビーバー学級
 対象 4歳半～5歳位の幼児
 ○いきいきプラザ2階=7月29日(火)午後1時30分～3時30分
 内容 親子で楽しく6歳臼歯やむし歯の勉強をし、歯磨きの練習をします(歯科医師による歯科健診はありません)
 定員 30名(先着順)
 持ち物 歯ブラシ・タオル・コップ(親子分)、母子手帳
 申込み 7月4日(金)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児子育て相談
 対象 6歳位まで
 ○いきいきプラザ2階=7月24日(木)午前10時～正午・午後1時～3時
 内容 栄養士・心理相談員・保育士・保健師による育児相談、身長・体重の測定
 持ち物 母子手帳
 申込み 午前8時30分から電話で健康課へ

幼児学級(幼児食編)
 対象 平成13年7月～12月生まれのお子さん
 ○いきいきプラザ2階=7月24日(木)午前10時30分～正午
 内容 幼児食の話と試食
 定員 20名(先着順)
 持ち物 母子手帳、タオル
 申込み 7月3日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

第22回東村山市 中学生の主張大会出場者募集
 中学生が日ごろの生活を通して考えていることや、様々な活動をする中で感じたことなどを発表する「中学生の主張大会」の出場者を募集します。
応募 テーマ「人権・命・思いやり・勇気」
 ※題名は自由につけて下さい。
 応募資格 市内在住・在学の中学生
 応募方法 発表する内容を40字詰め原稿用紙3枚程度にまとめ、原稿の始めに題名

育課へご連絡下さい。
対象となる行為
 1 公共生活への貢献に関する行為(地域における環境整備活動や、公共道徳の普及実践に多年にわたる貢献)
 2 社会福祉に関する行為(社会福祉に関する援助や、支援活動に多年にわたる貢献)
 3 青少年指導育成に関する行為(青少年対策地区委員や、青少年関係団体などに関わり、青少年の指導育成におおむね5年以上にわたる貢献)
 4 消防、警察への協力行為(火災の初期消火や事故防止、人命救助などに貢献)
 5 その他、特に善行と認められる行為(芸術や文化の発展への貢献や、障害等の困難を克服して他の模範となる活躍をするなど)

表彰式
 日時 11月15日(土)午後3時
 場所 中央公民館
 主催 東村山市青少年問題協議会
 協賛 東村山市青少年問題協議会
 問い合わせ 社会教育課



昨年の中学生の主張大会(左は手話通訳)

7月は青少年の非行問題に 取り組む全国強調月間です
 内閣府では、毎年7月を「青少年の非行問題に取り組む全国強調月間」に定めています。学校の夏休みが始まり、開放的な気分となる7月を、

歯の健康
口臭
 誰にでも息には臭いがあります。でも、臭いは主観的なもので、他の人が不快に感じる臭いが口臭となります。では、その口臭の原因は何でしょうか?
 その多くは口の中の歯や歯ぐき、舌、喉などにできた病気の化膿組織やそこについた汚れに由来します。細菌がたんばく質を分解し、腐って発生した臭いです。つまり、むし歯や歯周病の臭い、歯・舌・喉に付いた汚れの臭いがほとんどです。
 その他にも口臭の原因となるものがありますので、現在わかっているものをまとめてみました。
 ①生理的口臭(朝起きた時、空腹時、緊張時、女性の生理時の口臭は、唾液の分泌が抑えられて少なくなつた時に起こるもので、誰もが経験します。(一時的なもので時間が経つと消えます))
 ②飲食物、嗜好品による口臭(お酒、タバコ、にんにく、ねぎのような臭いの強い食べ物や嗜好品によるものです)
 ③舌苔(舌苔は、舌の上の皮や細菌などによる舌の表面にできた苔状のもので、体調が悪かったり、全身の病気が、特に風邪などで脱水症状になると、口の中の自浄作用が低下して舌苔がたかさんたまり口臭の原因になります)
 ④病的口臭(むし歯や歯周病など、口の中の病気に由来します)
 ⑤自己口臭症(口臭神経症) 口臭の口臭ではなく、本人だけが感じる口臭です。精神的に不安定な時期、多くは思春期や更年期の女性に多くみられます。また、強いストレスにさらされたり、うつ状態の時に自己口臭を訴える場合もあります。口臭の評価と治療には、様々な方法があります。もし気になるかたは、近くの歯医者さんに相談してみてください。
 東村山市歯科医師会

多摩東村山保健所
 ☎394・3111
 ★場所及び申込みは同保健所へ
精神保健福祉講演会
 日時 7月22日(火)午後2時～4時
 テーマ 働きざかりのうつの早期発見と対策
 講師 中 康氏(東京都多摩総合精神保健福祉センター医師)

[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

東京都指定救急病院

病院名	所在地	電話番号
スズキ多摩記念病院	栄町 3-7-13	396-0221
緑風荘病院	萩山町 3-31-1	392-1101
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511
多摩老人医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811
新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425

休日・休日準夜応急診療所
 日曜日、祝休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。

休日歯科応急診療所 (7月分)

月日	診療所名	所在地	電話番号
7月6日	薄葉歯科医院	本町2-17-1	395-7464
7月13日	折笠歯科医院	多摩湖町2-5-36	391-6611
7月20日	かさまつ歯科	青葉町2-24-95	390-3760
7月21日	かわせ歯科医院	久米川町3-30-25 JCKビル2F	393-4470
7月27日	こいで歯科医院	栄町2-37-8-102	395-0979

時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)

休日応急診療所

診療所名	所在地	電話番号
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811
新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425

時間 午前9時～午後5時

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)
 ☎394-6900
 時間 午後6時～9時45分