



全周映画 新番組 「SOSプラネット」

宇宙飛行士の向井千秋氏が、「青く、美しい地球を守ろう!」をメッセージに、3D(立体映像)の技法を駆使して送ります。

上映期間 7月29日(火)～11月30日(日) 開始時間 平日 午前11時10分・午後2時40分、土・日・祝日及び8月13日(水)～15日(金) 午前10時・

開館延長 毎月第1土曜日(8月は2日)は、午前9時30分～午後5時までを6時30分まで開館延長します。(入館は午後5時30分まで) ★8月は休館しません 料金 ○展示・全周映画券 1おとな1千円、こども(4歳～18歳)400円、○展示室券 1おとな500円、こども200円 問い合わせ 多摩六都科学館事業課(80424・69・6100)

午後0時20分・2時40分 上映時間 約45分 ※展示・全周映画券が必要です。

パソコンで オリジナルうちわを作ろう

お絵描きソフトで描いた絵でオリジナルのうちわを作ります。 日時 8月16日(土)・17日

(日) 午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 定員 各回20名(先着順) 参加費 400円(材料費) ※別途、展示室券が必要です。 申込み 当日地下1階インフォメーションへ

オリジナル 乾電池を作ろう

自分だけの乾電池作りにチャレンジ!乾電池の仕組みが

わかります。 日時 8月3日(日)・26日(火)・27日(水) 午後1時～3時 対象 小学1年生～中学3年生(小学3年生以下は保護者同伴) 定員 各回30名(先着順) 参加費 500円(材料費) ※別途、展示室券が必要です。 申込み 当日地下1階インフォメーションへ

みんなのひろば

NPO法人

※NPO法人は、東京都から認証された非営利組織の市民団体です。 ★こすもす夏祭り 8月30日(土) 午後6時～8時30分 シチズン時計東村山グラウンド(野口町2丁目)、8392・2936 NPO法人こすもす

会員募集

★アイリス(女性バレーボール) 初心者・男性も歓迎、毎週土曜日午後7時～9時、久米川東小、会費年5千円、890・2235・9707 黒木(夜間) ★藤工芸 毎月第3金曜日午

催し

★人形アニメーション(広島原爆を描いた「おこりじぞう」他) 上映会 8月3日(日) 午後1時40分～2時40分、中央公民館、参加費はカンパで、8397・5798 彩工房・小野沢

★ブルメリア廻田(フラダンス) 毎週火曜日午後1時30分～3時20分、廻田公民館、入会金2千円、会費月3千円、8394・7863 福山

★ダンスサークルスイング 経験者、毎週火曜日午後7時30分～9時、廻田公民館、会費月3千円、プロ教師レッスン有、8392・7591 寺島

みんなのひろばの掲載方法は、広報広聴課へお問い合わせ下さい。 ※掲載内容の責任は負いかねますので、ご了承下さい。 広報広聴課

歯の健康

たばこお肌の荒れ、そして歯周病

たばこお肌の関係? 実は、たばこは皮膚の老化を促進しているといわれています。たばこに含まれるニコチンが血管を収縮させ、皮膚温度が低下します。ビタミンCも破壊され、さらにたばこに含まれる様々な有害物質が活性酸素を発生させ、細胞を傷つけて老化を促進させます。 喫煙は、身体の様々な部位に悪影響を及ぼし、少なくとも5年以上老化を促進させています。皮膚の老化に関しては喫煙者の場合、20歳代後半になつてくると、非喫煙者に比べ、皮膚の表面のみならず、皮下脂肪が失われ、きめ細やかな皮膚ではなくなつてきます。 50歳代、60歳代になつてくると、顔に大きなしわができてくる「喫煙者顔貌」になつてきます。 それでは、たばこの煙に直接さらされ、その有害成分を直接粘膜から吸収する喫煙者の口の中は、どうでしょうか?喫煙者の口の中は、「お肌の荒れ」以上にたばこの影響を受け、喫煙者独特の歯周病にかかつてしまっています。 その特徴は、歯肉の色が黒ずんで不健康な感じがします。また、ニコチンによって歯の表面(特に裏側)が黒くなり、喫煙者特有の口臭が発生します。ところが血液の流れが悪いので歯肉が腫れたり、赤くなつたりするといった炎症症状が少なく、歯ぐきから血が出るといった自覚症状は起こりにくいのです。そのため歯周病の発見が遅れ、気づいた時には、かなり進行していることが多いのですが、たばこに含まれる有害物質のせいで免疫力がかなり低下しており、治療の効果があまり期待できません。 たばこは、歯周病以外にも口腔がん、ニコチン性口内炎、歯肉へのメラニン沈着、味覚障害など様々な障害を引き起こします。これらは、発見が遅れやすい病気です。たばこを吸われるかたは、一度かかると歯医者さんに行かれてチェックしてもらつてはいかがですか? 東村山市歯科医師会

多摩東村山保健所

394・3111

★場所及び申込みはすべて同保健所

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 8月12日(火)・14日(木) 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や家族を対象とした個別相談 日時 8月15日(金)午後1時30分～3時

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 8月19日(火)午前11時～午後1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 8月20日(水)午後1時30分～3時

【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。

東京都指定救急病院

Table with 4 columns: 病院名, 所在地, 電話番号, 診療時間. Lists emergency hospitals like 栄町3-7-13, 萩山町3-31-1, etc.

休日歯科応急診療所(8月分)

Table with 4 columns: 月日, 診療所名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency clinics for August.

休日応急診療所

Table with 3 columns: 診療所名, 所在地, 電話番号. Lists general emergency clinics.

休日準夜応急診療所 会場 いきいきプラザ1階(本町1-2-13) 時間 午後6時～9時45分 8394-6900

健康課から(393・5111) 郵送申込みは 千189-8501本町1-2-3健康課へ ※いきいきプラザは本庁舎南側です。

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。) 会場と日程 ○スポーツセンター=10月2日(木) ○富士見文化センター=10月20日(月)・27日(月) ○いきいきプラザ1階=10月3日(金)・7日(火)・28日(火)・30日(木) 時間 いずれも午前9時～11時 内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式) 定員 各日50名 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)・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、8月20日(必着)までに健康課へ

高齢者のための健康栄養相談

○富士見憩いの家=8月21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・栄養相談、基本健康診査の結果に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等 持ち物 よくかきまぜたみそ汁大さじ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

○いきいきプラザ2階=9月8日(月) 午後1時30分～3時(受付は午後1時15分～2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 8月5日(火)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=8月27日(水) 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

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=8月26日(火) 午後1時30分～3時30分 内容 親子で楽しくむし歯の勉強をし、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 8月5日(火)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3月・9月、14年3月・9月生まれのお子さん ○いきいきプラザ2階=8月26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 8月5日(火)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。

幼児学級(離乳食完了編)

対象 平成14年2月～7月生まれのお子さん ○いきいきプラザ2階=8月27日(水) 午前10時30分～正午(受付は午前10時15分～10時30分) 内容 離乳食完了期から幼児食にかけての栄養の話と試食 定員 15名(先着順) 持ち物 母子手帳、タオル 申込み 8月5日(火)午前8時30分から電話で健康課へ

乳児学級

対象 平成14年10月～15年2月生まれのお子さん 場所 いきいきプラザ2階 内容 1日目(保育編)=親子で楽しむ遊び・育児について、2日目(離乳食編)=離乳食の進め方・保護者の試食 定員 ①、②とも各20名(先着順) 持ち物 母子手帳 申込み 8月5日(火)午前8時30分から電話で健康課へ