



### フリーマーケット 出店者募集

日時 3月14日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)  
場所 夢ハウス駐車場  
応募資格 市内在住のかた  
募集区画 39区画(1区画1.8m四方、1世帯又は1グループの代表者による1区画のみ)  
出店料 無料  
申込み 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・「フリマ希望」を明記し、2月10日(必着)までに夢ハウス(〒189-0002 3美住町2-11-32)へ※返信宛先等必ず記入  
公開抽選 応募者多数の場合は2月13日(金)午前10時から夢ハウスで公開抽選  
問い合わせ 夢ハウス

### クラフト講習会 古ジーンズで マット作り

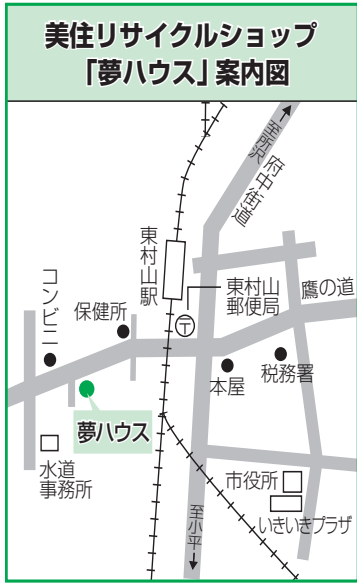
日時 2月15日(日)午後1時～4時  
対象 市内在住のかた  
定員 10名(先着順)  
参加費 500円(材料費)  
持ち物 古ジーンズ1本、はさみ、ものさし、エプロン  
講師 柳原智子氏  
申込み 2月5日(木)午前9時から電話で夢ハウスへ  
問い合わせ 夢ハウス

### 衣類の提供を お願いします

夢ハウスでは、資源の有効利用・資源循環型まちづくりを目指し、ご家庭で着られなくなった衣類などの引き取り事業を今月から開始します。  
引き取り日 2月8日(毎月第2日曜日)  
時間 午前10時～正午  
引き取りのできない衣類 クリーニングをしていない衣類、破れ・ほころび・しみ等通常使用に向かない衣類、ネーム刺繍のあるスーツ、下着、ボタン・ファスナー等で不備がある衣類  
※引き取りのできない衣類は、持ち帰りのとなります。  
※引き取った衣類は夢ハウスで販売し、売上をアメリナイ基金に積み立てます。  
問い合わせ 夢ハウス

### 包丁とぎ

預かり日 2月12日(木)  
引渡し日 2月26日(木)  
時間 いずれも午前9時～正午  
費用 1,300円(アメリナイ基金に積み立てます)  
★刃こぼれのひどい包丁、セラミック・チタン等材質が特殊な包丁、職業専門包丁はお預かりできません。  
問い合わせ 夢ハウス



### みんなのひろば 会員募集

★太極拳同好会 初心者歓迎、毎週土曜日午前10時～正午、富士見公民館、会費2,000円、☎396・0723  
★ホノルルウクレレサークル 初心者歓迎、毎月土曜日3回午後2時～4時、秋津公民館、入会金2,000円、会費4,000円、見学自由、☎393・2944村木  
★女声アンサンブル・ラーク 入団者募集 毎月金・日曜日各2回、中央公民館他、入会金1,000円、会費月3,500円、☎395・2256鈴木  
★中途失聴・難聴者のための「コミュニケーション講座」2月21日(土)午後1時30分～3時30分、東村山ボランティアセンター、定員30名、筆記通訳あり、要申込み、☎FAXとも396・3504丹野  
★ボイスカウト東村山第2 団入団者募集 5歳以上の男・女、☎396・1974飯野

### エコクッキング教室

普段ご家庭で捨てしまっているような食材を使った料理教室です。ごみ減量の身近な取り組みとして参加してみませんか。  
日時 2月20日(金)午後1時～4時(予定)  
場所 中央公民館  
対象 市内在住・在勤のかた  
定員 20名(応募者多数の場合は2月13日(金)午後1時30分から夢ハウスで公開抽選)  
問い合わせ ごみ減量推進課

### 歯の健康

いかに見えている歯が美しくても、土台となる歯肉(歯ぐき)がガタガタではいけません。美しい歯を決定的に保つる要素として歯肉はきわめて大切ですが、その歯肉にダメージを与えるのが歯周病です。  
歯周病には、炎症が歯肉の範囲だけにとどまっていず、歯肉炎と、それがさらに進行した歯槽膿漏(はしやうのみづ)があります。健康な歯の状態では、通常、歯と歯肉はしっかりとつながっています。歯肉溝と呼ばれる隙間はもともとあるものですが、これが

### 歯周病になると

①歯ぐきが腫れる  
②歯ぐきから出血する  
③口臭がする  
④歯がぐらぐらする  
⑤歯が抜けやすくなる  
⑥歯槽膿漏の症状  
⑦冷水がしみる  
⑧歯根が見え始める  
⑨歯並び自体が変わってくる  
⑩物を噛むと痛みが生じたりする  
歯周病が恐ろしいのは、

### 歯の健康

さらに深まり歯周ポケットという状態になります。ポケットの中でプラーク(歯垢)の細菌が繁殖することで、歯周病が悪化していきかねません。  
歯肉炎と歯槽膿漏の主な症状をあげますので、ご自分で確認してみてください。  
歯肉炎の症状 ①歯肉が赤っぽくなる ②腫れ始める ③少しかゆいような痛みのような感覚がある  
④歯みがきなどの際に少し出血を伴う ⑤口臭がする  
歯槽膿漏の症状 ①冷水がしみる ②歯根が見え始める ③歯に動揺がある ④歯並び自体が変わってくる ⑤物を噛むと痛みが生じたりする  
歯周病が恐ろしいのは、

### 歯の健康

かなりの進行するまで目立った症状や痛みを伴わないという点です。今や、全世界の人口の約7割が程度の差こそあれ歯周病にかかっているといわれています。なかには、自然に歯が抜けてしまつて気づかないという極端な例も見受けられるほどです。それも歯周病が生活習慣病という、あまりにも静かな病気であるがゆえです。  
かかりつけの歯科医で定期的なチェックを受け、ご自宅でも日常の歯磨きだけでなく、フロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを使った歯のお手入れをすれば、80歳で20本の歯をキープすることができるのではないのでしょうか。  
東村山市歯科医師会

#### 健康課から (☎393・5111)

##### 成人健康栄養相談

○富士見憩いの家=2月12日(木)午後0時30分～3時30分  
○いきいきプラザ2階=2月17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、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 よくかきませたまそ汁大さじ3杯(塩分測定希望者)、健康手帳・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

##### 妊婦歯科健診

○いきいきプラザ2階=3月1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 2月5日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

##### むし歯予防教室

対象 13年9月、14年3月・9月、15年3月生まれのお子さん  
○いきいきプラザ2階=2月24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 2月5日(木)午前8時30分から電話で健康課へ  
※教室受講のかたには、後日行う歯科健診の予約をとります。

##### 乳幼児子育て相談

対象 6歳位まで  
○いきいきプラザ2階=2月26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(予約制)  
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 14年1月～6月生まれのお子さん  
○いきいきプラザ2階=2月26日(木)午前10時30分～正午(受付は午前10時15分～10時30分)  
内容 幼児食の話と試食  
定員 20名(先着順)  
持ち物 タオル、母子手帳  
申込み 2月4日(水)午前8時30分から電話で健康課へ

##### 乳児学級

対象 15年4月～8月生まれのお子さん

##### 健康課から (☎393・5111)

##### 成人健康栄養相談

○富士見憩いの家=2月12日(木)午後0時30分～3時30分  
○いきいきプラザ2階=2月17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、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 よくかきませたまそ汁大さじ3杯(塩分測定希望者)、健康手帳・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

##### 妊婦歯科健診

○いきいきプラザ2階=3月1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 2月5日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

##### むし歯予防教室

対象 13年9月、14年3月・9月、15年3月生まれのお子さん  
○いきいきプラザ2階=2月24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 2月5日(木)午前8時30分から電話で健康課へ  
※教室受講のかたには、後日行う歯科健診の予約をとります。

##### 乳幼児子育て相談

対象 6歳位まで  
○いきいきプラザ2階=2月26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(予約制)  
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 14年1月～6月生まれのお子さん  
○いきいきプラザ2階=2月26日(木)午前10時30分～正午(受付は午前10時15分～10時30分)  
内容 幼児食の話と試食  
定員 20名(先着順)  
持ち物 タオル、母子手帳  
申込み 2月4日(水)午前8時30分から電話で健康課へ

##### 乳児学級

対象 15年4月～8月生まれのお子さん

##### 東京都指定救急病院

病院名	所在地	電話番号
ススキ多摩記念病院	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

##### 休日歯科応急診療所(2月分)

月日	診療所名	所在地	電話番号
2月1日	みつる 歯科	本町2-4-82 シャルムコートSP202	390-3900
2月8日	いなかず 歯科医院	本町1-13-19 コーポ平和	395-2511
2月11日	岩下 歯科医院	萩山町1-2-6	344-6462
2月15日	やじま 歯科医院	久米川町2-31-77	390-0888
2月22日	こにし 歯科医院	栄町2-21-12 栄武蔵第2ビル3F	396-4054
2月29日	ロイヤル 歯科医院	本町2-12-6	393-8841

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・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。

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

### 歯の健康

いかに見えている歯が美しくても、土台となる歯肉(歯ぐき)がガタガタではいけません。美しい歯を決定的に保つる要素として歯肉はきわめて大切ですが、その歯肉にダメージを与えるのが歯周病です。  
歯周病には、炎症が歯肉の範囲だけにとどまっていず、歯肉炎と、それがさらに進行した歯槽膿漏(はしやうのみづ)があります。健康な歯の状態では、通常、歯と歯肉はしっかりとつながっています。歯肉溝と呼ばれる隙間はもともとあるものですが、これが

### 歯の健康

いかに見えている歯が美しくても、土台となる歯肉(歯ぐき)がガタガタではいけません。美しい歯を決定的に保つる要素として歯肉はきわめて大切ですが、その歯肉にダメージを与えるのが歯周病です。  
歯周病には、炎症が歯肉の範囲だけにとどまっていず、歯肉炎と、それがさらに進行した歯槽膿漏(はしやうのみづ)があります。健康な歯の状態では、通常、歯と歯肉はしっかりとつながっています。歯肉溝と呼ばれる隙間はもともとあるものですが、これが