

健康課から (☎393-5111)
郵送申込みは〒189-8501 健康課へ

成人歯科健康診査

対象 昭和39年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
 期間 9月1日(水)～10月30日(土)
 場所 市内指定医療機関
 内容 むし歯・歯周病のチェックほか
 定員 先着350名
 費用 無料
 申込み はがき(1人1枚)に①健診名、②氏名(ふりがな)・性別、③生年月日、④年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、9月30日(必着)までに健康課へ(後日、受診票を郵送します)

胃・大腸がんセット検診(車検診)

対象 昭和44年12月31日以前に生まれた市内在住のかた(胃を治療中、又は切除したかたはご遠慮下さい)
 会場と日程
 ○いきいきプラザ1階=10月1日(金)・4日(月)・5日(火)・14日(木)・26日(火)・28日(木)
 ○スポーツセンター=10月7日(木)
 ○富士見文化センター=10月18日(月)・25日(月)
 時間 いずれも午前9時～11時
 内容 問診・X線問接撮影・大腸がん検診(検便方式)
 定員 各日先着50名
 申込み 往復はがき(1人1枚)に①検診名、②検診希望日(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

妊婦歯科健診

○いきいきプラザ2階=9月13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 先着20名
 持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
 申込み 8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 14年3月・9月、15年3月・9月生まれのお子さん
 ○いきいきプラザ2階=8月31日(火)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)
 定員 先着30名
 持ち物 筆記用具、母子手帳
 申込み 8月5日(木)午前8時30分から電話で健康課へ
 ※受講後に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=8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分から電話で前日までに健康課へ

幼児学級(幼児食編)

対象 14年7月～12月生まれのお子さん
 ○いきいきプラザ2階=8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 幼児食の栄養の話と試食
 定員 先着20組
 持ち物 タオル、母子手帳
 申込み 8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10月～16年2月生まれのお子さん

コース	日	時
1日目(保育編)	8月26日(木)	①午後1時15分～
2日目(離乳食編)	9月30日(木)	②午後2時45分～

場所 いきいきプラザ2階
 内容 1日目=親子で楽しむ遊び、育児についての話、2日目=離乳食の進め方の話、保護者による試食
 定員 ①、②とも先着20名
 持ち物 母子手帳
 申込み 8月5日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

中央図書館開館30周年記念

夕涼みおはなし会

日程 8月20日(金)
 時間 第一部 午後6時～7時
 6時40分、第二部 午後7時～7時45分
 場所 中央図書館
 対象 第一部 幼児と保護者、第二部 小学生と保護者
 定員 各部先着50名
 出演 東村山子ども読書連絡会

夕涼みおはなし会のように



申込み・問い合わせ 8月5日(木)午前9時30分から直接又は電話で中央図書館(本町1-1-10、☎394・2900)へ

学校保健会の夏休み親子ツッキング

日時 8月26日(木)午前9時30分～正午
 場所 中央公民館
 対象 市内在住の小学生と保護者
 定員 抽選で10組20名
 参加費 500円(材料費)
 申込み 往復はがき(1組1枚)に住所・親子の氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年を明記し、8月10日(消印有効)までに〒189-8501学務課へ

母子家庭の日帰り旅行

日時 8月22日(日)午前7時15分に東村山駅東口に集合、午後6時解散予定
 場所 都立奥多摩湖畔公園
 対象 市内在住の母子家庭のかた
 内容 自然体験学習ほか
 定員 先着80名
 参加費 大人4千500円、小学生1千500円、幼児500円(交通費等)
 申込み 8月4日(水)～6日(金)までに

健康な食生活講座

日時 9月6日(月)午後1時30分～3時30分
 場所 いきいきプラザ2階
 対象 市内在住のかた
 内容 講話「貧血予防の食生活」と試食
 定員 抽選で30名
 参加費 無料
 講師 市・管理栄養士
 申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、8月10日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ

スリム体操教室

日時 9月15日・22日・29日、10月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日及び11月2日(火)、全8回
 時間 午前10時～11時30分
 場所 運動指導室(いきいきプラザ1階)
 対象 全回参加できる30歳～59歳までの市内在住のかたで、運動をして体調に支障のないかた
 ※初めて参加するかたを優先
 内容 簡単な有酸素運動(エアロビクス)とストレッチ、初日と最終日に体力測定、講話

歯の健康

電動歯ブラシについて

先日、患者さんから「電動歯ブラシはどうですか?」といった質問を受けました。私たちが歯科医師や歯科衛生士は、患者さんそれぞれのお口の中の状態に応じて歯ブラシの大きさ、形から磨き方までいろいろ工夫して指導していますが、その基本は歯面が清潔になり、歯肉が傷まないことです。電動歯ブラシには、さまざまなブラシの形状やブラシの動きがあります。それらはみな同じ磨き方、考え

女性のための健康講座

日時 9月21日・28日、10月5日・12日の毎週火曜日、全4回
 時間 午前10時～11時30分
 場所 運動指導室(いきいきプラザ1階)
 対象 全回参加できる市内在住の女性のかたで、運動をして体調に支障のないヨガ
 定員 抽選で30名
 参加費 無料
 講師 運動指導士、保健師、栄養士ほか
 申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、8月9日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ

未経験のかた

日時 9月21日・28日、10月5日・12日の毎週火曜日、全4回
 時間 午前10時～11時30分
 場所 運動指導室(いきいきプラザ1階)
 対象 全回参加できる市内在住の女性のかたで、運動をして体調に支障のないヨガ
 定員 抽選で25名
 参加費 無料
 講師 下山停子氏(運動指導士)
 申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、8月10日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ

健康な食生活講座

日時 9月6日(月)午後1時30分～3時30分
 場所 いきいきプラザ2階
 対象 市内在住のかた
 内容 講話「貧血予防の食生活」と試食
 定員 抽選で30名
 参加費 無料
 講師 市・管理栄養士
 申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、8月10日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ



方ではありません。数年前の学会では、電動歯ブラシで上手に歯口清掃ができる人は、手用の歯ブラシでも口の中を清潔にでき、反対に手用の歯ブラシで清潔にできない人は、電動歯ブラシを使用しても清潔にはならないという内容の報告がありました。しかし、だからといって電動歯ブラシがすべて好ましくないとはいえません。上手に使いこなせばより効率的に口の中を清潔に保てます。また、年をとったり何らかの障害により手が巧みに動かせない人にとっては、大変すばらしい道具にもなります。例えば、脳梗塞で片麻痺を起こされたかたには、歯を磨くだけでなく、麻痺側のほっぺたの内面に電動歯ブラシを当て

電動歯ブラシは、その特性を生かした正しい使い方をマスターすれば、すばらしい歯みがき道具になると思います。一度かかりつけ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

[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			休日歯科応急診療所(8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	8月1日	三上歯科医院	秋津町4-34-4	393-0705	西武中央病	富士見町 1-1-43	393-1811
緑風病院	萩山町 3-31-1	392-1101	8月8日	水野歯科医院	栄町1-27-34	392-1183	緑風病院	萩山町 3-31-1	392-1101
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511	8月15日	矢崎歯科医院	富士見町4-8-4	392-2556			
多摩老人医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811	8月22日	森崎歯科医院	秋津町5-24-4	391-8430	時間	午前9時～午後5時	
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811	8月29日	やじま歯科医院	久米川町2-31-77	390-0888	会場	いきいきプラザ1階	
新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425	時間	午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)			時間	午後5時～10時(受付は午後9時45分まで)	