

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

**大腸がん検診**

対象 昭和41年12月31日以前に生まれた市内在住のかた  
 受付 19年2月5日(月)・9日(金)・15日(木)・20日(火)・26日(月)、3月2日(金)に検便容器・問診票を直接いきいきプラザ1階へ  
 ※検便容器・問診票は申込み後、19年1月下旬に郵送します。  
 内容 便潜血検査  
 定員 先着400名  
 費用 500円  
 申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又ははがき(1人1枚)に①検診名、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、12月5日(火)から健康課へ

**幼児食講習会**

対象 17年3月～9月生まれのお子さん  
 ○いきいきプラザ2階=12月18日(月) 午前10時～正午(受付は午前9時45分～10時)  
 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 先着20組  
 持ち物 タオル、母子手帳  
 申込み 12月5日(火)午前9時から電話で健康課へ

**乳児学級**

対象 18年1月～5月生まれのお子さん

コース	日 時
1日目 (歯科編)	12月12日(火) 午前10時～11時30分 (受付は午前9時45分～10時)
2日目 (栄養実践編)	12月19日(火)

場所 いきいきプラザ2階  
 内容 1日目=歯科衛生士による歯の話、手入れの仕方、2日目=栄養士による離乳食の進め方の話、保護者による試食  
 ※申込み不要、直接会場へ

**胃・大腸がんセット検診(車検診)**

対象 昭和46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ください。  
 ○いきいきプラザ1階=19年2月5日(月)・9日(金)・13日(火)・15日(木)  
 受付時間 午前9時～11時  
 内容 問診、胃のレントゲン撮影(バリウム)、大腸がん検診(検便方式)  
 定員 各日先着50名  
 費用 1,500円  
 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)、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号を明記し、12月5日(火)から健康課へ

**乳幼児子育て相談**

対象 6歳位まで  
 ○いきいきプラザ2階=12月12日(火)・19日(火)  
 時間 午前10時～11時30分・午後1時～2時30分  
 内容 ①育児・栄養・歯科相談、②身長・体重測定  
 持ち物 母子手帳  
 申込み ①前日までに電話で健康課へ、②申込み不要、直接会場へ

**スリム栄養教室**

※返信宛先等必ず記入  
 ★詳細は問い合わせ先へ  
 問い合わせ 保健福祉部健康課 8501健康課へ

**生活習慣病予防講座 気軽に楽しくウォーキング**

ウォーキングを始めたいた、美しく歩くコツを知りたいかたの教室です。生活習慣病や腰痛、肩こりの予防のために、ぜひご参加ください。

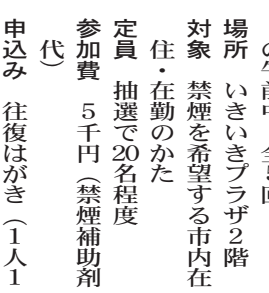
コース・日程  
 ○Aコース 19年1月15日(月)・22日(月)・29日(月)、全3回  
 ○Bコース 19年2月19日(月)・26日(月)、3月12日(月)、全3回  
 時間 午前10時～11時50分  
 場所 いきいきプラザ1階運動指導室  
 対象 市内在住のかた  
 定員 抽選で各コース25名  
 参加費 無料  
 講師 駒崎 優氏(NPO法人ウォーキング研究所ヘルスケアトレーナー)  
 申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望コースを明記し、12月4日(日)12時(消印有効)までに〒189-8501健康課へ  
 ※返信宛先等必ず記入  
 問い合わせ 保健福祉部健康課

**明るい選挙の実現のために 贈らない 求めない 受け取らない**  
 寄付の「三ない運動」を心がけましょう

政治家(候補者、候補者になろうとする者及び現に公職にある者)が選挙区内の有権者に金品を贈ることや、有権者が政治家に対して寄付を求めめることは、公職選挙法で禁止されています。

また、同法では、お金のかわりに政治の実現と選挙の公正さの確保を目的に、政治家が選挙区内で次のような行為を行うことも禁止されています。

- ①お中元やお歳暮の禁止
  - ②火事・病氣見舞い、入学・卒業祝い等の禁止
  - ③地域の行事やスポーツ大会、お祭り等への寄付や差し入れの禁止
  - ④開店祝いや葬式等の花輪(供花)の禁止
  - ⑤あいさつを目的とする有料広告の禁止
  - ⑥年賀状等のあいさつ状の禁止
- ※詳細は問い合わせ先へ  
 問い合わせ 選挙管理委員会事務局



**禁煙支援教室**

医師による指導のもと、禁煙補助剤の使用と参加者同士によるグループワークを行いながら、禁煙に取り組んでみませんか。

日時 19年1月13日(土)・27日(土)、2月10日(土)・24日(土)、3月10日(土)の午前中、全5回  
 場所 いきいきプラザ2階  
 対象 禁煙を希望する市内在住・在勤のかた  
 定員 抽選で20名程度  
 参加費 5千円(禁煙補助剤代)  
 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・電話番号を明記し、12月15日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ  
 ※返信宛先等必ず記入  
 問い合わせ 保健福祉部健康課

枚に教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、12月10日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ

※返信宛先等必ず記入  
 ★詳細は問い合わせ先へ  
 問い合わせ 保健福祉部健康課



**歯の健康**

**たばこと歯周病**

皆さんは、たばこと歯周病の関係をご存じでしょうか。肺がんや妊娠への影響は知っていても、口の中への影響を知っている人は意外と少ないようです。口腔がん、口臭、歯や歯ぐきの着色などは、たばこの関係が色々と関わっています。「歯周病」もそのひとつです。

ある調査によると、たばこを吸っている人と吸っていない人を比較すると、たばこを吸っている人の方が歯周病がより進行していたそうです。また、吸う本数の違いでみた場合、1日10本以上とそれ以下と比較すると、10本以上吸う人の方が歯周病がより進行していたという事です。

また、別の研究で、歯科衛生士の歯ぐきとたばこの関係を調べたところ、歯の根の周りの骨は年齢とともに少しずつ減っていきますが、たばこを吸っていると、明らかに骨がより多く減っていました。歯磨きの上手な歯科衛生士でもこのような結果になるのですから、一般のかたは、なおさらたばこの影響があつても不思議ではないでしょう。若い人は自分の体力を過信しがちですが、たばこの影響は20～30年という長い時間をかけてゆっくり健康を蝕み、中年以降に体力が衰えてから自覚しても遅きに失することもあります。

現在、歯科医院や病院などに禁煙をサポートする禁煙外来ができてきていますので、健康のために、一度そのような施設を訪ねてみてはいかがでしょうか。

東村山市歯科医師会

**公民館**

**廻田公民館**

定員 公開抽選で30名  
 参加費 無料  
 講師 NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会  
 申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(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、12月20日(必着)までに廻田公民館(〒189-0025廻田町4-19-1)へ  
 ※返信宛先等必ず記入  
 問い合わせ 廻田公民館(☎392・2822)

**日曜世代の地域デビュー「ご夫婦で考える 定年退職準備」**

年金、介護、遺言問題や、仕事、趣味等について学び、定年後のライフスタイルや生きがい探しについて、ご夫婦や地域のかたと共に考えてみませんか。

日時 19年1月13日(土)・20日(土)・27日(土)、2月3日(土)、全4回  
 時間 午後1時～4時  
 場所 廻田公民館  
 対象 市内在住・在勤のかた

**【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

日曜日や祝休日、夜間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ください。

東京都指定救急病院		
病院名	所在地	電話番号
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
多摩北部医療センター	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 (12月分)			
月日	診療所名	所在地	電話番号
12月3日(日)	福島歯科医院	栄町2-25-2 高橋ビル	392-8241
12月10日(日)	土方歯科医院	本町2-5-2	393-9215
12月17日(日)	さかえ歯科医院	恩多町3-37-33 恩多ビル1F	392-3560
12月23日(祝)	水野歯科医院	栄町1-27-34	392-1183
12月24日(日)	かさまつ歯科	青葉町2-24-95	390-3760
12月29日(金)	吉田歯科クリニック	萩山町4-12-30	396-3488
12月30日(土)	池井歯科医院	恩多町3-28-2 金子ビル2F	391-8811
12月31日(日)	いながず歯科医院	本町1-13-19 コーポ平和	395-2511

休日応急診療所		
診療所名	所在地	電話番号
多摩北部医療センター(日曜日・祝日) 小児科医在院	青葉町 1-7-1	396-3811 (代表)
緑風荘病院(日曜日) 小児科医在院	萩山町 3-31-1	392-1101 (代表)

休日準夜応急診療所		
日時	会場	電話番号
日曜日、祝休日 午後5時～10時 (受付は午後9時45分まで)	いきいきプラザ1階	394-6900

小児科平日準夜応急診療所			
日時	会場	所在地	電話番号
毎週火・金曜日 午後7時30分～10時30分	多摩北部医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811 (代表)

時間 午前9時～午後5時 (正午～午後1時休診)