

申必要事項「講座名」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号「特記事項」(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。

成人健康栄養相談(予約制)

日 8月9日(金)午後1時30分~3時30分(1人約30分)
場 いきいきプラザ1階「運動指導室」
人 市内在住の平成12年3月31日以前に生まれたかた
内 保健師・管理栄養士・運動指導員による生活習慣・食生活・運動等についての相談、血圧測定
※希望者には体脂肪率測定・塩分濃度測定を実施します。
持 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
※塩分濃度測定の希望者はみそ汁等20cc程度お持ちください。
申 電話又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

健康づくり測定会(骨密度測定)

日 8月29日(木)午前9時30分、午前10時30分
場 いきいきプラザ1階「運動指導室」
人 市内在住の平成12年3月31日以前に生まれたかた(骨粗しょう症で治療のかたを除く)、各回15名
内 骨密度測定(はだしで測定)と結果説明
※測定は病気を診断するものではありません。 ※年1回測定できます。
※機器の不具合により、ほかの測定に変更する場合があります。
申 直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と生年月日・希望時間を明記し、8月1日(木)~8日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ1階)へ
※応募者多数の場合は抽選、結果は8月中旬に発送予定です。
問 健康増進課

BCG予防接種

日 8月26日(月)午前9時30分~11時
場 いきいきプラザ2階
人 生後1歳までのお子さん(標準的な接種期間は生後5~8か月に達するまで)
持 母子健康手帳、予診票
※予診票は生後2か月を迎える月の上旬に3~4か月児健康診査のお知らせと同封して通知しています。お持ちでないかたはお問い合わせください。

乳幼児子育て相談と計測

Table with 4 columns: 内容, 対象, 日時, 持ち物. Includes rows for childcare consultation and physical measurements.

★両親学級(初めての育児編)

日 8月24日(土)午前10時15分~11時45分(15分前から受付開始)
場 いきいきプラザ2階
人 第1子で生後7か月~1歳2か月未満のお子さんと両親、先着15組
内 人見知りやイヤイヤ期等子育てについての話、発達を促す遊び
講 心理相談員、保健師
持 母子健康手帳
申 8月5日(月)~16日(必着)(下段申し込み方法参照)
※電話での申し込みも可
特記事項 お子さんの名前、生年月日、受講日のお子さんの月齢

★もぐもぐ離乳食

日 8月27日(火)午後1時30分~2時45分(15分前から受付開始)
場 いきいきプラザ2階
人 生後7か月~1歳2か月未満のお子さんと保護者、先着30組
内 月齢に応じた離乳食の進め方、大人メニューからの取り分け方法(保護者向け試食あり)
講 管理栄養士、保健師
持 母子健康手帳
申 8月13日(火)~23日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項 お子さんの名前、生年月日、受講日のお子さんの月齢、離乳食の回数

母乳相談

日 8月29日(木)午後1時30分・午後2時・午後2時30分・午後3時(各回30分程度)
場 ゆりかご相談室(いきいきプラザ3階)
人 母乳育児をしている親子
内 母乳に関する悩みや不安・困りごと等の相談
講 助産師、保健師
持 母子健康手帳、バスタオル
申 前日までに妊産婦相談電話(☎393-5445)又は直接子育て支援課へ
★の学級については、参加できるのは1回のみです。
申し込み方法 教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ
問 子育て支援課

寄付(4月~6月)
ありがとっさいました(敬称略)
一般寄付
だれもがいきいきとした暮らしができる福祉の充実のために
○匿名 赤ちゃん用靴下
○匿名 500万円(環境美化のため)
○有限会社東村山給食センター 簡易テント20張、長机19脚
○匿名 東村山(ふるさと納税)寄付
トウキョウダルマガエルや希少動植物などがすむ水辺環境と緑の保全のために
○17件 44万円
国立療養所多磨全生園の豊かな緑と史跡を「人権の森」として守り育てるために
○2件 3万円
国宝正福寺地藏堂や下宅部遺跡などの歴史遺産・伝統文化の保護・振興のために
○1件 2万円
だれもがいきいきとした暮らしができる福祉の充実のために
○4件 6万円
「子育てするなら東村山」推進のために
○9件 15万円
魅力あるにぎやかな産業・観光振興のために
○1件 5万円
青少年を健全に育成する教育の充実のために
○5件 9万円
大好きな東村山を応援するために(その他)
○8件 19万円
問 秘書広報課

な緑と史跡を「人権の森」として守り育てるために
○2件 3万円
国宝正福寺地藏堂や下宅部遺跡などの歴史遺産・伝統文化の保護・振興のために
○1件 2万円
だれもがいきいきとした暮らしができる福祉の充実のために
○4件 6万円
「子育てするなら東村山」推進のために
○9件 15万円
魅力あるにぎやかな産業・観光振興のために
○1件 5万円
青少年を健全に育成する教育の充実のために
○5件 9万円
大好きな東村山を応援するために(その他)
○8件 19万円
問 秘書広報課

「ひがっしー」

ゆるキャラ®グランプリ2019に参戦!

市の魅力を市内外へ広くPRするため、市公式キャラクター「ひがっしー」が、今年もゆるキャラ®グランプリに参戦します。
投票期間 8月1日(木)午前10時~10月25日(金)午後6時
投票方法 「ゆるキャラグランプリ オフィシャルウェブサイト」から投票
問 秘書広報課



8月の児童館

Table listing children's center activities for August, including chess classes, story time, and parent-child activities at various locations like Akiyama and Kitayama.

コラム

歯科医師会

しっかりかんで認知症予防を

加齢とともに誰もが物覚えが悪くなり、人の名前を思い出せなくなることがあります。このような「物忘れ」は脳の老化によるものですが、認知症は「老化による物忘れ」とは異なり、さまざまな原因によって脳の機能が低下する病気です。記憶や判断力が低下し日常生活が困難になる場合があります。自身での口の清掃が困難になった場合はむし歯や歯周病が進行し、食事をすることが困難になることもあります。
認知症は症状が出てから治すことが難しい病気なので予防することができれば理想的です。しっかりとかめる状態を維持すること、歯周病を予防、治療することはとりわけアルツハイマー型認知症の予防につながると考えられています。かむことは食べるためだけでなく脳を刺激することにもなりますので、たとえ歯を失っても入れ歯等を使用することが大切です。
また、最近の研究から歯周病菌の出す毒素によって口の中の炎症が長期間続くと脳の神経細胞にダメージを与え、アルツハイマー型認知症の発症時期や進行を早めることが分かってきました。
きちんと歯周病を予防し、しっかりとかむことのできる口のためにかかりつけ歯科医院を見つけ、定期的に受診してはいかがでしょうか。
東村山市歯科医師会