

健康

健康講座  
五十肩の落とし穴

肩の痛みがあるが、五十肩だからしかたがないとそのままにしていますか。医師が五十肩と腱板断裂についてお伝えします。

日 2月17日(金)午後2時～3時30分

場 いきいきプラザ3階「マルチメディアホール」

人 市内在住のかた

○会場参加⇨先着40名

○オンライン参加⇨先着100名 ※Zoomを使用します。

※通信費用は参加者負担となります。

講 岩崎弘志氏(新山手病院スポーツ整形外科医師)

申 直接、電子申請又は往復はがきが必要事項と特記事項を明記し、2月2日(木)～13日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

特記事項 生年月日、メールアドレス(オンライン参加のかた)

問 健康増進課

我がごと講座  
知ってもらいたい！在宅医療のおはなし

在宅医療は、病院や診療所に通えないかたの自宅等の生活の場で診療や治療を行う医療です。

ご自身や身近なかたが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるため、在宅医療について、地域で訪問診療を行っている医師から学びます。

日 2月25日(土)午後2時～3時30分(30分前から受付開始)

場 サンパルネ内「コンベンションホール」(ワンズタワー2階)

人 市内在住・在勤のかた、先着50名程度  
講 上田篤志氏(絆在宅クリニック)

ク医師

申 2月6日(月)～20日(月)に電話で基幹型地域包括支援センター(☎392・7778、平日午前9時～午後5時)又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

問 同支援センター、健康増進課

毎日いきいき健康づくり

①カラダメイク教室

日 2月28日～3月14日の毎週火曜日午前9時30分～11時(全3回)

内 筋力バランスを整えて正しい姿勢になるための運動指導、看護師や管理栄養士による講話

②元気に過ごそう「健康体操」

日 3月10日～24日の毎週金曜日午前9時30分～11時(全3回)

内 全身を使ったリズム体操とストレッチ等

※参加人数により、内容を変更する場合があります。

①②共通

人 市内在住・在勤のかた、①20名程度、②40名程度

場 スポーツセンター

※車以外での来場にご協力ください。

講 東村山スポーツプロモーションJVスポーツトレーナー

※動きやすい服装で

申 直接(はがき持参)、電子申請又は往復はがきが必要事項と特記事項を明記し、2月14日(必着)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項 性別・年齢

※参加の決定は2月21日(火)までに通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

問 スポーツセンター(☎393・9222)

多摩六都フェア

多摩六都フェア

第17回多摩六都高校生写真展

多摩北部都市広域行政圏(東村山市・小平市・清瀬市・東久留米市・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部による合同写真展です。

日 2月12日(日)～19日(日)午前9時～午後5時(12日は午後2時から、19日は午後1時まで、13日(月)は休館)

場 清瀬市生涯学習センター7階アミューホール(清瀬市元町1-2-11)

共催 多摩北部都市広域行政圏協議会、合同写真展実行委員会、清瀬市教育委員会

問 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課(☎042・497・1815)

ぴゅああーと展

圏域5市に在住、在勤、在

学の障害のある皆さんに応募いただいた絵画、工作、陶芸等の中から、専門家によって選考された作品を展示します。

日 2月15日(水)午後5時～6時30分、16日(木)・17日(金)午前10時～午後5時

場 東久留米市役所1階市民プラザホール・屋内ひろば(東久留米市本町3-3-1)

共催 多摩北部都市広域行政圏協議会、東久留米市

問 東久留米市企画調整課(☎042・470・7702)



コラム  
歯科医師会

歯科医院での「お薬手帳」の活用

歯科治療を受ける際に、ご自身の持病と服用しているお薬をお伝えいただいているでしょうか。あまり持病のことは言いたくない方、飲んでる薬は歯科治療には関係ないだろうと思う方、お薬が多くて何の薬を飲んでるかよくわからない方、色々といらっしゃるようです。

歯の治療で特に持病やそのお薬の情報が大切になるのは、拔牙やインプラントなどの外科治療を行う時です。患者さんの持病や服用しているお薬を把握しないまま治療することは、とても危険な場合があります。高血圧症、糖尿病でお薬を服用している方、血栓症で血液サラサラのお薬を服用している方、関節リウマチなどの自己免疫疾患でステロイド剤を服用している方、骨粗しょう症で

お薬を服用している方などが歯科治療時によくみられる病気とお薬です。その他にも様々な病気やお薬があり、意外なところで歯科治療に関係してきます。歯科受診の際には必ず持病やお薬についてお伝えしていただければと思います。どんなお薬をいつごろから飲んでるのかなどをきちんと把握しておくことは大変なことです。そこで「おくすり手帳」を活用してみたいかたがどうか。処方されたお薬の情報が印刷されたシールを張り付けて保管しておき、歯科医院受診時に受付スタッフや先生に渡しましょう。安心、安全な歯科治療のかけ橋となってくれることでしょう。

東村山市歯科医師会

母乳相談

日 2月9日(木)午後1時30分・2時・2時30分・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)又は直接子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ

BCG予防接種

日 2月6日(月)・27日(月)午前9時30分～11時  
場 市民センター2階  
人 1歳未満のお子さん(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、体調聞き取り用紙  
※予診票、体調聞き取り用紙は生後2か月を迎える月の月上旬に3～4か月児健康診査のお知らせに同封しています。お持ちでないかたはお問い合わせください。

★土曜日版ハローベビークラス(両親学級)

日 3月11日(土)午前9時30分～10時30分(15分前から受付開始)  
場 いきいきプラザ3階「マルチメディアホール」  
人 出産予定日が令和5年5～8月のかたとパートナー、9組  
※応募者多数の場合は抽選  
内 お産の進み方等助産師の話、沐浴実習、妊婦体験等  
講 助産師、保健師  
持 母子健康手帳、妊娠・出産・子育てガイドの冊子  
申 2月3日(金)～10日(金)(電話又は下段申込方法参照)  
特記事項 参加者氏名・出産予定日・出産回数(初産又は経産)

★の学級については、参加できるのは1回のみです。

申込方法 必要事項と特記事項を明記し、電子申請又は直接子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ

問 子ども保健・給付課

★ピカピカ歯みがき教室・歯みがきスタート教室

学級名	対象	日時 (15分前から受付開始)	持ち物
ピカピカ歯みがき教室	1歳2か月～就学前のお子さんと保護者	2月22日(水) 午前10時～11時30分	母子健康手帳、歯ブラシ
歯みがきスタート教室	生後9か月～1歳2か月未満のお子さんと保護者	午後1時30分～2時30分	

場 いきいきプラザ2階  
人 各教室先着12組  
内 むし歯予防と歯みがきのしかた、乳幼児の成長と発達の話  
講 歯科衛生士、保育士、保健師  
申 2月8日(水)から電話又は直接子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ  
※生後9か月未満でも歯が生えているおさんは歯みがきスタート教室に参加できます。