



平成20年度後期  
フィットネス・  
スポーツ・  
スイミング教室

日程 定員 下表のとおり  
場所 スポーツセンター、屋  
内プール  
対象 市内在住・在勤・在学  
のかた  
※お子さん同伴での参加はご  
遠慮ください。

受講料  
○フィットネス教室Ⅱ1千600  
円、全8回

○スポーツ教室Ⅱ1千400円  
(中学生700円)、全7回

○スイミング教室Ⅱ2千800  
円、全7回

※受講料は初日に納入してく  
ださい。納入した受講料  
は、原則としてお返しでき  
ません。

服装・持ち物  
○スイミング教室Ⅱ水着、水

12月の児童館 ☆は申込み必要

Table with columns for facility name, date, time, and activity. Includes facilities like 秋津児童館, 栄町児童館, 富士見児童館, 北山児童館, 本町児童館.

※詳しくは各館に設置のおたより、又は児童館のホームページ(市のホームページの「児童館のページ」からアクセス)をご覧ください。

フィットネス教室

Table with columns: Course Name, Target, Capacity, Time, Schedule. Courses include 健康体操 and ソフトエアロビクス.

スポーツ教室

Table with columns: Course Name, Target, Capacity, Time, Schedule. Courses include 軽体操, ヨガ, 卓球, エアロビクス, ユニカール.

スイミング教室

Table with columns: Course Name, Target, Capacity, Time, Schedule. Courses include 一般成人スイミング and はつらつスイミング.

※初心者=25m泳げないかた(全く泳げないかたを含む)

第20回 市民周回駅伝競走大会

日時 平成21年1月11日(日)  
午前8時受付開始  
※雨天時は1月17日(土)に  
延期(小雨決行)  
集合場所 東村山市運動公園  
(恩多町1-51-1)  
コース 東村山市運動公園周  
辺

対象 市内在住・在勤・在学  
のかた、市内の各種団体・  
事業所・クラブに所属して  
いるかた

種目 地域の部、一般男子・  
一般女子の部、中学生男  
子・中学生女子の部

チーム構成 各部とも監督1  
名・選手5名・補欠2名

参加費  
○中学生の部Ⅱ無料  
○その他の部Ⅱ1チーム3千  
円

申込み  
○中学生の部Ⅱ市内各中学校  
及びスポーツセンターに置  
いてある申込書に必要事項

児童館子どもフェスタ  
新春将棋大会

日時 平成21年1月5日  
(月)午後0時30分〜5  
時  
場所 本町児童館  
対象 市内在住・在学の小  
学生〜18歳未満のかた  
○低学年の部(小学1・2  
年生)  
○中学年の部(小学3・4  
年生)  
○高学年の部(小学5・6  
年生)  
○中学生の部(中学生・高  
校生又は18歳未満)

定員 各部先着32名  
講師 早水千紗棋士(女流  
二段)  
★多面指し等の指導対局あ  
り  
申込み 日曜日を除く12月  
2日(火)〜20日(土)  
の午前9時30分〜午後5  
時30分に、直接又は電  
話、電子申請(市のホー  
ムページの「ネット申請」  
からアクセス)で各児童  
館へ  
※各児童館の電話番号は、  
上記「12月の児童館」を  
参照ください。  
問い合わせ 各児童館

社会福祉協議会後援事業

知的障害者移動支援  
従業者ガイドヘルパー  
養成研修受講生募集

日程 講義Ⅱ12月13日(土)・  
14日(日)、実習Ⅱ12月15  
日(月)〜平成21年1月14  
日(水)の間で1日を選  
択、全3日

時間 講義Ⅱ午前9時〜午後  
5時、実習Ⅱ6時間程度  
場所 市民センターほか  
対象 高校生以上のかた  
定員 先着40名  
内容 知的障害者(児)の障  
害特性を理解し、適切に対  
応できるガイドヘルパーの  
養成研修  
※東京都障害者(児)移動支  
援従業者養成研修事業の指  
定研修として、終了後に修  
了証が授与されます。  
参加費 7千円(資料代等)  
主催 社会福祉法人清瀬わか  
ば会  
後援 東村山市、東村山市社  
会福祉協議会  
申込み・問い合わせ 電話又は  
ファクスで社会福祉法人清  
瀬わかば会(☎・FAX  
042・494・1143)へ

歯の健康

フッ素と  
キシリトール

むし歯の予防方法には、  
大きく分けて3つあります。  
1つ目はフッ素です。フ  
ッ素には、むし歯で穴があ  
く一歩手前の状態を元に戻  
そうとする力があります。  
そして歯の表面を硬くし、  
溶けにくくします。その予  
防法は、フッ素溶液でブラ  
クウがいをする方法(フ  
ッ化物洗口法)、フッ素を綿  
棒やトレーに塗布する方法  
(フッ化物歯面塗布法)、そ  
して歯磨き粉の中に含まれて  
いるフッ素を使用する方法な  
どがあります。フッ素は60年  
ほど前から用いられており、  
お茶の葉や海産物など、私た  
ちが日ごろからよく口にす  
る物に含まれています。そして  
最も多く用いられている予防  
法です。  
2つ目はキシリトールで  
す。これはブラム類などの果  
実にも含まれている天然甘味  
料であり、甘さは砂糖と同じ  
程度で、代用甘味料として多  
く使用されています。最近で  
は、チューインガムやキャン  
ディーなどに含まれていま  
す。しかし、これらの製品を  
子どもにタラタラと与えるよ  
うなことは控えてください。  
子どもにとっては、砂  
糖とキシリトールの区別は  
つきません。  
そして3つ目はブラッシ  
ングです。歯ブラシでむし  
菌の住んでいるプラーク  
(歯垢)を落とすことによっ  
て、はじめてフッ素やキシ  
リトールの効果が出るので  
す。毎食後のブラッシング  
と正しい食習慣を身につけ  
ることを心がけましょう。  
なお、フッ素とキシリ  
トールによる予防法の詳細  
については、かかりつけの  
歯科医院へご相談ください。  
東村山市歯科医師会

みんなのひろば

会員募集

★詩吟会 初心者歓迎、月4  
回金曜日午後1時〜3時・午  
後7時30分〜9時30分、富士  
見公民館、会費月3千円、☎  
391・8162小倉  
★萩山詩吟サークル 初心者  
歓迎、毎月第1・3水曜日午  
後1時20分〜3時20分、萩山  
公民館、会費月2千円、☎  
393・6027佐藤  
★社交ダンス・シャレード  
初心者歓迎、第1木曜日・第  
2火曜日・第3日曜日午後0  
時20分、秋津公民館、会費  
1回600円、☎395・1445大類  
★アザレアスキークラブ 初  
心者・シニア歓迎、1月から  
白馬・菅平・丸沼・志賀へ、  
入会金3千円、年会費5千  
円、☎345・9592永田  
★社交ダンス・ネプチューン  
初心者〜初級、毎月第1・4  
火曜午後0時30分〜3時、秋  
津公民館、入会金・月会費各  
1千円、☎391・7218塩崎  
★萩山ショーダンス(子ども  
のダンス) 幼稚園〜小学6  
年生の女子、毎週水曜午後5  
時30分、萩山公民館、会費  
月3千円、☎391・2079窪寺

催し

★ソフトテニス教室 小学生  
〜一般、1月18日(日)午前  
9時30分〜全5回、各20名・  
要申込み、運動公園、費用は問  
い合せて、☎394・3468島田  
「みんなのひろば」の  
掲載申込み方法等詳細は、  
お問い合わせください。  
政策室広報広聴課