



スポーツセンター  
393・9222

スポーツ医科学室では、運動中の心電図や血圧の状態などをチェックし、スポーツドクターから運動処方を受けることができます。自分の健康状態と自分にあった運動を知る機会に、ぜひスポーツ医科学室をご利用ください。

※40歳以上のかたは、事前に健康状態を確認し、1年以内に医療機関で受診した健康診断(職場等での健康診断も可)の結果をお持ちください。



運動時の心電図などをチェックする「スポーツ医科学室」

※予約制  
場所 スポーツセンター  
対象 市内在住・在勤・在学  
の高校生以上のかた  
内容 安静心電図、呼吸機能検査、運動負荷心電図、体力測定、運動処方、栄養指導  
費用 2千円

ポーツセンターへ  
※月曜日休館(第1月曜日は開館)  
★スポーツセンターでは、スポーツ医事相談・栄養相談・健康相談も行っています。詳しくは6面「今月の相談」をご覧ください。

北山児童館  
ママフレッシュ  
タイム

ストレッチやリズム体操による、お母さんのためのくつろぎタイムです。心も体もすっきりとリフレッシュしませんか。

対象 2日間とも参加できる子育て中の母親のかた  
定員 先着15名

※日曜日・祝日を除く  
問い合わせ 北山児童館

日程 2月18日(水)・25日(水)、全2回  
時間 午前10時30分～11時15分  
場所 北山児童館(野口町3-26-1)

参加費 無料  
託児 2歳以上の幼児(要予約)  
申込み 2月6日(金)午前9時30分まで直接又は電話で北山児童館(☎397・1153)へ

2月の児童館 ☆は申込み必要(★は電子申請可)

秋津児童館 ☎397-1150	☆ベビーマッサージ	12日(木)	午前10時～正午
	おやこ体操	19日(木)	午前10時30分～11時30分
	おはなし会	26日(木)	午前11時～11時30分
栄町児童館 ☎397-1151	おはなし会	5日(木)・16日(月)	午前11時～11時30分
★	「くじらくれよん」さんと親子であそぼう	9日(月)	午前11時～11時30分
☆	音楽教室「エキギター」	10日(火)	午後4時30分～5時30分
富士見児童館 ☎397-1152	おはなし会	4日(水)	午後3時～3時30分
		10日(火)	午前11時～11時30分
初心者は☆	こども囲碁教室	14日(土)・28日(土)	午前9時30分～10時30分(初心者) 午前10時30分～正午(経験者) 午後1時～3時(フリー)
	おもちゃの病院	16日(月)	午後1時30分～2時30分
北山児童館 ☎397-1153	★幼児食「きな粉トースト等」試食会&栄養相談	5日(木)	午前11時～正午
	わらべうたあそび	10日(火)	午前11時～11時30分
	おやこ体操	12日(木)	午前10時30分～11時30分
本町児童館 ☎397-1154	おもちゃの病院	4日(水)	午後1時～3時(受付は午後2時まで)
		18日(水)	午前10時～午後2時(受付は午後1時まで)
	キッズサーキット	6日(金)	午前10時30分～11時30分
	赤ちゃん絵本ひろば	12日(木)	午前10時30分～11時30分

※電子申請は、市のホームページの「ネット申請」からアクセスして申込みができます。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。

レディースバドミントン  
初心者体験教室

日時 2月25日(土)3月25日(日)  
毎週水曜日、全5回  
時間 午前9時30分～11時  
場所 スポーツセンター  
対象 市内在住・在勤の女性のかた

定員 20名程度  
参加費 無料  
持ち物 ラケット、室内用運動靴  
※運動のできる服装で講師 東村山市バドミントン連盟  
申込み はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、2月21日(必着)までにバドミントン連盟 遠藤靖子(〒189-0000 1秋津町3-17-86)へ

※応募者多数で抽選に外れたかたにのみご連絡します。  
主催 東村山市教育委員会、社団法人東村山市体育協会  
問い合わせ 同協会(☎397・1212)

個人開放の一部変更

各種体育大会等の開催に伴い、左表の時間帯は施設の個人開放ができません。  
問い合わせ スポーツセンター

施設等	日程	時間
バドミントン	2/1(日)・11(祝)・15(日)	午前9時～午後6時
	2/7(土)	午後3時～6時
	2/8(日)	終日
	2/13(金)	午後3時～9時30分
	2/22(日)	午前9時～午後3時
バスケットボール	2/13(金)	終日

多摩六都科学館では、3月1日(日)に開館15周年を迎えるのを記念して、東村山市等の圏域の皆さんを対象に、館内展示室を無料でご覧いただける「圏域市民感謝デー」を開催します。  
科学をテーマにした参加体験型の各種展示物が楽しめますので、この機会にぜひご来館ください。  
日時 3月1日(日) 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時まで)  
対象 多摩六都圏域(東村山



開館15周年記念  
圏域市民感謝デー



多摩六都科学館の外観

市・小平市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在勤・在学のかた  
入館方法 入館時に住所や在籍校を確認できるもの(免許証・保険証・生徒手帳・学生証等)をご提示ください。  
小学生以下のかたは、口頭でお申し出ください。  
問い合わせ 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64、☎042-469-610)

みんなのひろば

会員募集

★V・Lavie (9人制バレーボール) 毎週水・土曜日午後7時～9時、秋津小学校、会費月1千円、☎090・3435・9305金山  
★秋の会(彩墨画) 初心者歓迎、月1回水曜日午後0時20分～3時20分、富士見公民館、会費月2千円、☎391・7964山崎

★湖南陶芸会 初心者歓迎 毎月2回火曜日午後3時40分～5時40分、中央公民館、入会金・月会費各2千円(材料費別)、☎396・6941安藤  
★あやめダンス会(社交ダンス) 毎週日曜日午後3時40分～6時40分、中央公民館、入会金1千円、会費月3千円、☎392・2092遠藤

★六花(リッパ) スキークラブ 週末に各地のスキー場へ

★社交ダンス講習会 2月4日・11日・18日の毎週水曜日午後1時～3時、富士見公民館、費用1千500円、☎391・6234リラサークル・半田

★自閉症についての講演会 2月22日午後1時30分、市民センター、費用1千円、講師 川崎わくす大師施設長志賀利一氏、☎396・3721岩本

催し

★生涯学習セミナー「人間関係を豊かにする秘けつ」 2月16日(月) 午前10時～11時30分、市民センター、参加無料、☎391・1319小田井

みんなのひろば応募方法

対象 原則として市内在住者で、市内の公共施設を利用してサークル活動をしている団体。  
条件 掲載は1日号のみ。年間(4月～翌年3月)で「会員募集」又は「催し」のどちらか1回。  
原稿 句読点を除く60字以内。編集上添削あり。  
受付期間  
○会員募集＝市報4月1日号以降の掲載希望分を3月2日(月)午前8時30分から随時受付。(市報3月1日号までの掲載希望分の受付は終了)  
○催し＝掲載希望月の1か月前の1日～4日(閉庁日の場合は翌開庁日)まで受付。

市報4月1日号掲載希望分の「会員募集・催し」の受付期間 3月2日(月)～4日(水)の午前8時30分～午後5時(必着)  
申込み方法 FAX393-9669、郵送(期間内必着)又は直接広報

広聴課(本庁舎3階)へ。  
★「催し」については、電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス)でも申込みができます。  
掲載  
○催し＝掲載順位の公開抽選を、毎月申込み締め切り日の翌日の午前10時から広報広聴課(本庁舎3階)で行います。  
○会員募集＝受付順に掲載しますが、市報4月1日号掲載分のみ、3月5日(木)に「催し」と同時に公開抽選を行います。  
★公開抽選では掲載順位を決定し、紙面の都合で掲載できない場合は、「催し」は没書となり、「会員募集」は市報5月1日号以降への順次掲載となります。  
※掲載内容の責任は負いかねますので、ご了承ください。  
問い合わせ 政策室広報広聴課

歯の健康

奥歯は、力持ち?

皆さんは、重い荷物を持ったときや力仕事をするとき、無意識に奥歯をぎゅつとかみしめていると思いませんか。小学生以下のかたは、口頭でお申し出ください。  
問い合わせ 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64、☎042-469-610)

奥歯は、食べ物をかみ砕くときに大変役に立ちます。また、食べるときだけでなく、スポーツなど瞬発力が必要なときや、力仕事を果たすときにも大切な役割を果たしています。例えば、野球

球・サッカーなどで走るときや、ボールを打ったりけつたりするときは、奥歯をぎゅつとかみしめているはず。奥歯をしっかりとつかみ合わせることで、本来の能力も発揮できません。優れたスポーツ選手で、歯の悪い人はいないはず。  
むし歯でポロポロ、歯周病でグラグラの奥歯では、しっかりと噛み合わせることはできません。ゴルフの飛距離も伸びませんよ!  
残念ながら、神経を抜いた歯や、かぶせものをした歯の咬合力は、2割程度低下してしまいます。  
痛くなったら歯医者さんに行く。では、手遅れになるかもしれません。むし歯や歯周病は自覚症状が出ないまま進行してしまうことも多いので、定期的な健診と手入れが必要なのです。  
東村山市歯科医師会