

**健康課から**  
郵送申込みは〒189-8501健康課へ

**肺がん検診 (車検診)**

年に1回の検診をお勧めします。  
対象 昭和44年12月31日以前に生まれた市内在住のかた  
日程 平成22年2月3日(水)・5日(金)  
時間 午前9時～正午  
場所 いきいきプラザ1階  
内容 問診、X線直接撮影、喀痰細胞診  
次のいずれかに該当するかたは、特に喀痰細胞診の受診をお勧めします。  
50歳以上で、1日の喫煙本数×喫煙年数が600本以上のかた  
6か月以内に血痰があったかた等  
定員 各日先着100名  
費用 1,000円(喀痰細胞診は別途500円)  
申込み 12月7日(月)～15日(火)までに、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、12月7日の消印から有効)に「肺がん検診(車検診)」、検診希望日(第2希望も)、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、健康課へ健康課の窓口(いきいきプラザ2階)でも申込みを受け付けます。(50円はがき又は50円切手を持参)

**胃・大腸がんセット検診 (車検診)**

対象 昭和49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。  
日程 平成22年2月2日(火)・4日(木)・9日(火)  
時間 午前9時～11時  
場所 いきいきプラザ1階  
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45名  
費用 1,500円  
申込み 12月7日(月)から、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、12月7日の消印から有効)に「胃・大腸がんセット検診」、検診希望日(第2希望も)、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、健康課へ健康課の窓口(いきいきプラザ2階)でも申込みを受け付けます。(50円はがき又は50円切手を持参)

**大腸がん検診**

対象 昭和44年12月31日以前に生まれた市内在住のかた  
受付 平成22年2月2日(火)・4日(木)・9日(火)・16日(火)・22日(月)・26日(金)の午前9時～11時に、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、平成22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 12月7日(月)から、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、12月7日の消印から有効)に「大腸がん検診」、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、健康課へ健康課の窓口(いきいきプラザ2階)でも申込みを受け付けます。

**子育て支援課から**

**乳幼児子育て相談**

対象 6歳位まで  
日程 12月8日(火)・22日(火)  
時間 午前10時～11時30分  
場所 いきいきプラザ2階  
内容 育児・栄養・歯科相談、身長・体重測定  
持ち物 母子手帳  
申込み は前日までに電話で子育て支援課へ、は申込み不要、直接会場へ

**乳児学級**

対象 歯科編 = 生後10～11か月ごろのお子さんと保護者、栄養編 = 離乳食を始めた生後6～7か月ごろのお子さんと保護者

コース	日時
歯科編	12月8日(火) 午前10時20分～11時30分 (受付は午前10時から)
栄養編	12月22日(火)

場所 いきいきプラザ2階  
内容 は歯科衛生士による歯の話・手入れの仕方、は栄養士による離乳食の進め方の話  
申込み不要、直接会場へ

**BCG接種**

対象 生後6か月未満のお子さん  
日程 平成22年1月15日(金)  
受付 午前9時30分～11時  
場所 いきいきプラザ2階  
持ち物 母子手帳、予診票  
対象者には3～4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別に通知します。

**多摩六都科学館**

12月4日(金) 上映開始  
全天周映画新番組  
「ダイナソー・アライフ!」

恐竜の謎を追いかけて、モングルのゴビ砂漠等で多くの化石を発見した古生物学者たちによる、科学と冒険の物語を迫力の大規模映像でお楽しみください。

12月の上映日時  
○土・日曜日及び12月24日(木)・25日(金) 11時～14時

**プラネタリウム**  
一般投影番組  
「ガリレオ・ガリレイ」

プラネタリウム一般投影番組を、解説員による生解説のみの番組にリニューアルしました。今回は、地動説の提唱

多摩六都科学館では、科学を楽しく学ばせまなプログラムを開催しています。ぜひお越しください。

開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時まで)  
12月の休館日 12月1日(火)・3日(木)・7日(日)

**多摩六都科学館**

多摩六都科学館では、科学を楽しく学ばせまなプログラムを開催しています。ぜひお越しください。

開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時まで)  
12月の休館日 12月1日(火)・3日(木)・7日(日)

**多摩六都科学館**

多摩六都科学館では、科学を楽しく学ばせまなプログラムを開催しています。ぜひお越しください。

開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時まで)  
12月の休館日 12月1日(火)・3日(木)・7日(日)

**多摩六都フェア**

16校から31チームが参加

多摩六都(東村山市・小平市・清瀬市・東久留米市・西東京市)の高校生によるダンスフェスティバルを開催します。

開催日時 12月10日(木)・14日(月)・21日(月)・28日(月) 平成22年1月4日(月)

問い合わせ 多摩六都科学館 (西東京市芝久保町5-10-64) ☎042-469-6100

**ふるさと歴史館の臨時休館**

電気保安点検のため、次の日程で臨時休館します。ご協力をお願いします。

休館日 12月11日(金)  
問い合わせ ふるさと歴史館 ☎396-3800

**歯の健康**

歯が生えると、かわいい赤ちゃんがいつそう愛らしくなります。そのときこそ、「この歯をいい歯に育てよう」と心に決めましょう。

まずは、きれいな手で毎日何度も「かわいい歯だね」と言葉がけをしなが、歯を触ることから始めてみましょう。次第に歯が生えてくるのが観察でき、赤ちゃんと歯を触れることに慣れてきます。

赤ちゃんは手にしたものを何でも口に持って行って、なめたり、かんだりします。食後に、おしゃぶりと同じ要領で、歯ブラシを持たせてみてください。必ずといってよいほど口に持っていく、なめるか、かむかするでしょう。歯ブラシに慣れさせるのが目的なので、口に持ってきただけでも「じょうず、じょうず」と褒めてあげましょう。また、のどを突かないように歯ブラシは短く持たせてあげてください。

歯磨きは、歯が生えてきたころから始めましょう。まず、食事が終わった子どもに歯ブラシを持たせてしゃぶらせて

たあとに、お母さんのひざの上に頭を乗せて「寝かせ磨き」をやってみてください。歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、唇を引っ張らないで、優しく、軽く、力を入れずに磨いてください。強い力で磨いて痛くすると、歯磨きすることを嫌がってしまいます。愛情あふれる笑顔でスキンシップをとって、優しく接して歯磨きをしましょう。

また、これを機会に、歯医者さんに定期的に診てもらうことをお勧めします。

東村山市歯科医師会

**【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

**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(代表)
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511(代表)
多摩北部医療センター	青葉町1-7-1	396-3811(代表)
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425(代表)

**休日・休日準夜応急診療所**

受診する時は健康保険証、その他証明書(乳・子等)を忘れずに

**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6日(日)	渡辺歯科	栄町2-8丸鈴ビル2F	392-2596
12月13日(日)	井上歯科医院	恩多町3-29-1イーストビレッジ2F	396-0909
12月20日(日)	いとう歯科医院	秋津町5-8-3	391-5031
12月23日(祝)	あらき歯科医院	栄町3-33-2ローズマリーハイツ1F	395-8149
12月27日(日)	いなかず歯科医院	本町1-13-19コーポ平和	395-2511
12月29日(火)	こにし歯科医院	栄町2-21-12武蔵第2ビル3F	396-4054
12月30日(水)	はしもと歯科クリニック	栄町2-40-21	391-6719
12月31日(木)	やじま歯科医院	久米川町2-31-77	390-0888

診療時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)  
案内図は、東村山市歯科医師会のホームページ(http://members2.jcom.home.ne.jp/higashimurayama\_da/)からご覧いただけます。

**休日応急診療所**

診療所名	所在地	電話番号
緑風荘病院(日曜日は小児科医在院)	萩山町3-31-1	392-1101(代表)

診療時間 午前9時～午後5時

**小児科平日準夜応急診療所**

日時	会場	所在地	電話番号
月～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)
月・水・金曜日 午後7時30分～10時30分	佐々総合病院	西東京市田無町4-24-15	042-461-1535(代表)

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状況であっても、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。

**休日準夜応急診療所(内科・小児科)**

日時	会場・電話番号
日曜日、祝休日、年末年始 午前10時～午後2時 午後5時～10時 (受付は終了の各15分前まで)	いきいきプラザ1階 ☎394-6900

※従来の②に加え、平成22年2月28日(日)までの期間は、①の時間帯も開設します。  
※年末年始の開設日は、12月30日(水)～22年1月3日(日)です。