



### 飼犬の登録・狂犬病予防注射はお済みですか

犬を飼うときは、犬の登録を行い、毎年1回、狂犬病予防注射の接種と注射済票の交付を受ける必要があります。まだ登録をしていない場合は、必ず登録をしてください。

また、本年度の狂犬病予防注射が済んでいない場合は、動物病院で接種し、市の窓口で手続きを行ってください。

(登録料3千円) また、本年度の狂犬病予防注射が済んでいない場合は、動物病院で接種し、市の窓口で手続きを行ってください。

登録・注射済票交付 健康課 (いきいきプラザ2階) 又

### はじめての健康づくりメタボ予防運動編

は地域サービスイキイキ健康課 問い合わせ 健康福祉部健康課

〇11月4日(木) 〇市民センター1階II椅子でできる運動(実技)

〇12月3日(金) 〇いきいきプラザ2階II畳の上でできる運動(実技)

〇11月10日(水) 〇いきいきプラザ2階II畳の上でできる運動(実技)

〇11月17日(水) 〇いきいきプラザ2階II畳の上でできる運動(実技)

### 保健推進員活動に参加しませんか

保健推進員は、市と連携をとりながら、生活習慣病予防に関する計画を立案し、「骨密度測定会」・「血管年齢測定会」・「健康講演会」などの健康づくりに関する活動を行っています。活動は、回覧や掲示板などで周知していますので、お気軽にご参加ください。

保健推進員やその家族のかたは、健康づくりに役立つ講座や測定を受けることができ、健康情報や自分の身体について知ることができる機会もあります。

各町の身近な保健推進員活動に参加し、ご自身の健康増進にもお役立てください。

先へ 〇市のホームページの「新着情報」

〇スポーツセンター



### ビーチボール大会

ビーチボールとは、ビニール製のボールを使った、4人制のバレーボールです。初めてのかたも、お気軽にご参加ください。

日時 11月23日(祝) 午前9時30分〜午後3時ごろ

会場 スポーツセンター(〒189-0000)

申し込み 10月16日(土)〜11月15日(月)までに、所定の申請書に必要事項を記入し、直接、ファクス、又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)でスポーツセンター(〒189-0000)

定員 先着700名

費用 無料

申し込み 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)に「成人歯科健康診査」氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、11月12日(消印有効)までに健康課へ

### 乳幼児学級「歯科編」

対象 幼児学級=1歳1か月~1歳4か月未満のお子さんと保護者、乳児学級=生後9か月~1歳未満のお子さんと保護者

コース	日時
幼児学級	11月2日(火) 午前10時30分~正午
乳児学級	午後1時30分~3時

定員 抽選で15組、抽選で35組

場所 いきいきプラザ2階

内容 はむし歯予防のお話と歯みがき、遊びの実習について、は乳歯のお手入れ方法と手遊びについて

申し込み 10月15日~28日(消印有効)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組1回)又は往復はがき(1組1枚)にコース名、親子の氏名、生年月日、住所、電話番号を明記し、子育て支援課へ子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申し込みを受け付けます。

### 健康課から 成人歯科健康診査

対象 平成22年12月31日以前に生まれた市内に住民登録のあるかた

日程 11月30日(火)まで

休診日を除く

場所 市内指定医療機関

内容 むし歯・歯周病のチェックほか

定員 先着700名

費用 無料

申し込み 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)に「成人歯科健康診査」氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、11月12日(消印有効)までに健康課へ

### 子育て支援課から 子育て支援課へ

対象 妊娠中で安定期のかたとその家族

場所 いきいきプラザ2階

日程	時間	内容
11月1日(月)	午後1時15分~4時	先輩ママとの交流 妊娠中のからだ気持ちの変化 赤ちゃんのおふる
11月5日(金)		妊娠中の食生活 母と子の歯の健康
11月16日(火)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具(11/5は歯ブラシ、コップ、手鏡)

講師 管理栄養士、歯科衛生士、助産師ほか

申し込み 不要、直接会場へ

### ハローベビークラス(土曜日)

対象 妊娠経過が順調なかたとそのパートナー

日時 11月27日(土) 午後1時~3時30分(受付は午後0時45分)

場所 いきいきプラザ2階

内容 お産の進み方・呼吸法など助産師の話、おふるの入れ方、先輩パパとの交流

定員 先着25組

持ち物 母子手帳

講師 助産師、保健師

申し込み 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組1回)又は往復はがき(1組1枚)に教室名、お二人の氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、10月20日(水)から子育て支援課へ子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申し込みを受け付けます。

### 妊婦歯科健診

日時 11月22日(月) 午後1時30分~3時(受付は午後1時20分~2時40分)

場所 いきいきプラザ2階

内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談

定員 先着20名

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル、コップ

申し込み 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)に健診名、氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、10月20日(水)から子育て支援課へ子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申し込みを受け付けます。

### 乳幼児健康診査

受付 午後0時40分~2時

場所 いきいきプラザ2階

3~4か月児健康診査 平成22年7月21日~8月10日生まれ=11月17日(水)

1歳6か月児健康診査 平成21年4月11日~30日生まれ=11月19日(金)

3歳児健康診査 平成19年10月1日~20日生まれ=11月10日(水)

平成19年10月21日~11月10日生まれ=11月24日(水)

対象者には個別に通知します。通知が届かないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

### 「なぎなた体験教室」参加申込み

申し込み 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)に「60歳以上のかたの体力測定」参加希望・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を明記し、11月10日(水)までにスポーツセンター(〒189-0000)久米川町3-30-1へ

〇各公民館

〇スポーツセンター

〇東村山市教育委員会

〇東村山市体育指導委員会

〇協賛 13町体力づくり推進委員会

〇問い合わせ スポーツセンター

電話で受付(先着順) 11月5日(金) 午後1時から

〇問い合わせ スポーツセンター

電話で受付(先着順) 11月5日(金) 午後1時から

### 「なぎなた体験教室」参加申込み

申し込み 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)に「なぎなた体験教室」参加希望・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月18日(月)から、なぎなた連盟・若杉久美子(〒393-3656、FAX 393-3656、FAX 393-3657)へ

〇各公民館

〇スポーツセンター

〇東村山市教育委員会

〇東村山市体育協会

〇協賛 13町体力づくり推進委員会

〇問い合わせ スポーツセンター

電話で受付(先着順) 11月5日(金) 午後1時から

〇問い合わせ スポーツセンター

電話で受付(先着順) 11月5日(金) 午後1時から

### 平成22年度 東京都ジュニア育成地域推進事業陸上競技練習会

小・中学生を対象に、基礎体力向上のきっかけづくりとして、陸上競技の基礎を学ぶための練習会を行います。

日程 11月10日(水)・13日(土)・27日(土)・12月11日(土)

〇予備日12月12日(日)

〇時間 午前9時~11時

〇11月10日(水)は午後4時30分~6時30分

〇場所 東村山市運動公園(恩多町1-51-1)

〇対象 小学4~6年生・中学1年生

〇定員 80名

〇※定員を超えた場合は調整させていただきます

〇申し込み 往復はがき又はEメールに学校名・学年・氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・保護者名(連絡先)を明記し、11月3日(必着)までに桜井茂雄(〒189-0024 富士見町2-19-10、Eメールは、hmgishimurayamaniky@comhome.ne.jp)へ

〇※返信宛先等必ず記入

〇★市立小・中学校とスポーツセンターで配布する募集要項をよく読み、お申込みください。

### 参加費 無料

主催 東京都、財団法人東京都体育協会、社団法人東村山市体育協会

〇主審 東村山市陸上競技協会

〇問い合わせ 桜井(〒393-3657)

〇電話 397-1212

〇FAX 397-1212

〇Eメール 397-1212

〇お問い合わせ 東村山市野外活動連盟・山中(392-0000)

〇お問い合わせ 東村山市野外活動連盟・山中(392-0000)

〇お問い合わせ 東村山市野外活動連盟・山中(392-0000)

〇お問い合わせ 東村山市野外活動連盟・山中(392-0000)

〇お問い合わせ 東村山市野外活動連盟・山中(392-0000)

〇お問い合わせ 東村山市野外活動連盟・山中(392-0000)