



☎393・9222

平成22年度後期フィットネス・スポーツ教室

日程・定員 下表のとおり
場所 スポーツセンター
対象 市内在住・在勤・在学のかた

※お子さん同伴での参加は遠慮ください。
受講料 各コースとも1千600円、全8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。
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴

申込み 往復はがき(一枚)教室に、コース名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、12月10日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

1人1回でも申込みができます。
※申込みは、各教室の中から1コースずつ選べます。
※平成22年度中期に同コースを受講していないかたを優先します。

※応募者多数の場合は公開抽選
抽選日時 12月14日(火)
○フィットネス教室 午前9時30分
○スポーツ教室 午前10時

フィットネス教室

Table with columns: Course Name, Target, Capacity, Time, Schedule

スポーツ教室

Table with columns: Course Name, Target, Capacity, Time, Schedule

歯の健康

入れ歯とブリッジどっちがいいの？

残念ながら失ってしまった歯、そのままにしておくとうなるでしょう。

お口の部分的な変化としては、失われた歯とかみ合わせでいた歯が、相棒を探して伸びてきます。また、隣の歯は、倒れこんできます。

そして、長い間放置しておくと、すべての歯が動いてお口全体の歯並びや、かみ合わせが悪くなつてきます。

す。ですから、失われた歯は人工的な歯で補ってあげる必要があります。では、どんな方法があるのでしょうか。

一般的な治療法としては、入れ歯とブリッジがあります。入れ歯は、食事の度に、取り外してお掃除が必要で、わずらわしさや違和感があります。

歯をあまり削る必要がありません。一方ブリッジは、支持する歯の一部あるいは全体を削る必要がありますが、セメントで歯につけるものなので違和感は少なく、また噛み心地はご自身の歯に近いでしょう。ただし、歯のない範囲が大きい場合には、不向きな

方法です。どちらの治療法も失われた歯にかかる力を、他の歯に負担させる方法です。健康な歯を削らずに、余計な力を他の歯に負担させる必要がないのがインプラント治療ですが、毎日の清掃が大切で健康保険は使えません。

いずれの治療法にも利点・欠点がありますから、主治医とよく相談して、治療を受けることが大切です。もちろん、これが必要の無いように日ごろから、ご自分のお口に関心を持つことが大切なのは、言うまでもありません。

東村山市歯科医師会

「東村山市児童生徒による音楽祭」を開催します

東村山市「いのちの教育」推進プラン事業の一環として、市内の小・中学校、高等学校の児童・生徒が参加する音楽祭を開催します。ぜひお越しください。

日時 12月11日(土) 午後1時開演(午後0時30分開場)
場所 中央公民館3階ホール
対象 市内在住のかた、保護者、教育関係者

内容 ○各校による吹奏楽・和楽器演奏、合唱、ダンス
○東村山市いのちの詩・こころの詩「いつもみんないっしょ」・「空より高く」の全員合唱

参加校 東村山第二・第四中学校、都立東村山・東村山西高等学校、桜華女学院高等学校
※申込み不要、直接会場へ
※車での来場は遠慮ください。

問い合わせ 教育部指導室

第22回市民周回駅伝競走大会

日時 平成23年1月16日(日) 午前8時受付開始
コース 狭山公園内及び都水道局敷地内の周回コース
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 無料
その他の部 1チーム3千円

申込み ○中学生の部 市内各中学校及びスポーツセンターに置く

多摩小平保健所から
☎042-450-3111 (代表)
小児救急講演会
「子どもを事故から守ろう ひよっとしたら、うちの子も」

日時 平成23年1月19日(水) 午後2時~4時
場所 市民ステーション「サンパルネ」(東村山駅西口・ワンズタワー2階)
内容 0歳~3歳のお子さんがある家庭での事故防止
講師 山中龍宏氏(緑園子どもクリニック院長)
申込み・問い合わせ 電話又はファクスで、多摩小平保健所保健医療係(FA X 042-450-3261)へ

いてある申込書に必要事項を記入し、12月17日(必着)までに直接又は郵送で東村山第五中学校(〒189-0001 恩多町4-38-1)へ
※土・日曜日を除く
○その他の部 1スポーツセンターに置いてある申込書に必要事項を記入し、12月17日(必着)までに郵送で東村山市陸上競技協会・桜井



茂雄(〒189-0024 富士見町2-19-10)へ
※集合場所については、申込書をご覧ください。
主催 東村山市陸上競技協会
問い合わせ 同協会・桜井(☎332-5508)

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度の検診をお勧めします。
対象 昭和45年12月31日以前に生まれた市内に住民登録をしているかた
日程 平成23年2月2日(水)
受診票、受付時間の案内等は検診日の1週間前に送付予定
場所 いきいきプラザ1階(検診待合室)
内容 問診、X線直接撮影、喀痰細胞診(医師が必要と認められたかた)
定員 抽選で150名
費用 1,000円 喀痰細胞診は別途500円)
申込み 12月3日(金)~20日(月)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)、又ははがき(1人1枚、12月3日の消印から有効)に「肺がん検診(車検診)」、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&測定
対象 6歳位まで
日程 12月7日(火)・21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 育児相談、身長・体重測定
12月21日(火)はのみ
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
は子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。
BCG接種
対象 生後6か月未満のお子さん
日程 平成23年1月14日(金)・28日(金)
時間 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。

【テレホンサービス】
夜間の急な病気やけがでお医者さんが見つからない時は、東京消防庁救急相談センター(プッシュ回線、携帯電話からは☎#7119、ダイヤル回線からは☎042-521-2323)へ
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)へ

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

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。

Table with columns: Hospital Name, Location, Phone Number, Date, Clinic Name, Location, Phone Number, Date, Time, Venue, Phone Number