

第49回春季市民体育大会 日程表

Table with 3 columns: 競技名 (Competition Name), 開催日 (Date), 場所 (Venue). Lists various sports like Golf, Softball, Tennis, etc., and their respective dates and locations.

※詳細は、スポーツセンター等の公共施設や市立小・中学校に掲示する大会一覧表をご覧ください。

今年も春季市民体育大会を左表の日程で開催します。スポーツに全力で取り組む参加者に多くの皆さんのご声援をお願いします。

後援 東村山市教育委員会 ※開催時間等詳細はお問い合わせください。 問い合わせ 社団法人東村山市体育協会 (☎397・1212)

第49回東村山市春季市民体育大会に応援を

今回は、子育て中のかたや子育てに関心があるかたを対象に、今後の子育てのアドバース、子どもを理解する方法についてお話しします。



対象 市内在住・在勤のかた 定員 先着50名 託児 1歳3か月〜就学前の幼児6名程度(要予約) 申込み 2月17日(金)から電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回) 直接又は電話で子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ

子育て講座 子どもの心を理解する 子育ての目指すもの

毎日の子育てで悩んでいることはありませんか。「なぜ？」を子どもの気持ちになって考えてみると、そういえば自分もそうだったかも

時 正午 場所 市民センター2階第1・2会議室 講師 片倉昭子氏(臨床心理士)

消費者啓発講座 「そば打ち体験」

おいしい本格そばの打ち方を体験してみませんか。 日程 3月7日(水)・14日(水) ※いずれか1日 時間 午前10時〜午後1時30分

場所 秋津公民館 対象 市内在住・在勤のかた 定員 各日12名 ※応募者多数の場合は、2月27日(月)午前10時から本庁舎1階市民ロビーで公開抽選

ムベージの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に「そば打ち体験」参加希望参加希望日・住所・氏名・(ふりがな)・電話番号を明記し、2月24日(必着)までに〒189-8501生活文化課へ

頸動脈 エコー検査

動脈硬化は動脈の壁が硬くなったり、内側にプラークと呼ばれるカスが付着する状態です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、肥満、加齢などによって進行するので、これらは危険因子と呼ばれています。

検査としてはCTや血管造影などがありますが、どれも大病院でないとできなかつたり、多少の危険性も伴つたりすることもあります。一方で頸動脈エコー検査は、あおむけに寝た状態で首にエコーの機械をあてて、血管の中のプラークや血液の流れなどを直接観察するものですが、痛みもなく放射線も使用せず10分程度で行える検査です。

塩分や脂肪分が好き、運動不足、肥満、タバコを吸うなど思い当たることがあるかたは、主治医に相談してみるとよいでしょう。 東村山市医師会

子育て支援課から (☎393-5111代表) 郵送申込みは☎189-8501子育て支援課へ ハローベビークラス (平日、全3回) 対象 妊娠16〜32週の安定期のかた

ハローベビークラス (土曜日) 対象 妊娠16〜32週の安定期のかたとそのパートナー 日時 3月24日(土)午後1時〜3時30分

乳幼児健康診査 3〜4か月児健康診査 ○平成23年11月19日〜12月9日生まれ=3月14日(水) 1歳6か月児健康診査 ○平成22年8月9日〜31日生まれ=3月9日(金) 3歳児健康診査 ○平成21年1月31日〜2月17日生まれ=3月7日(水)

乳幼児学級 (歯科編) 対象 ①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、②乳児学級=生後9か月〜1歳未満のお子さんと保護者

妊婦歯科健診 対象 妊娠16〜32週の安定期のかた 日時 3月12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

健康課から 成人健康栄養相談 (予約制) 日時 3月13日(火)午後1時30分〜3時30分 ※1人約30分 場所 いきいきプラザ1階

グローバルパーティー パート2 「みんなで楽しもう世界の味」 世界各国の料理紹介と試食で、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。 日時 3月10日(土)午後1時30分〜4時 場所 市民センター2階第1〜4会議室(本町1-1-1) 参加費 無料 ※申込み不要、直接会場へ