

くらし

地域美化清掃のための
ボランティア袋配布

地域の美化清掃を行う自治会や団体等にボランティア袋を配布します。

日 3月7日(土)～15日(日)

場 環境・住宅課、各公民館(中央公民館を除く)、スポーツセンター、ふるさと歴史館
※施設により開設日時が異なります。

入 平成27年度中に清掃活動を行う市内の自治会やボランティア活動団体等

申 環境・住宅課(北庁舎1階)で配布する申請書に必要事項を明記し、2月20日(必着)までに同課へ

※新規の団体等は登録手続きが必要で、自治会やすでに登録している団体等へは、2月上旬に申請書を送付します。

問 環境・住宅課

交通災害共済「ちよこつ共済」にご加入ください

2月2日(月)から平成27年度の加入申込みを受け付けます

「ちよこつ共済」は、市内の全市町村が共同で実施する共済制度で、加入された場合は、交通事故にあったときに会費から見舞金を受け取ることが出来ます。

加入資格 市内在住のかた
Aコース 年額1千円の会費で

寄付(10月～12月) ありがとうございます(敬称略)

生涯学習の振興に

○若槻登美雄 草野心平氏の絵画・書・著作

問 秘書課

献血にご協力を

2月13日(金)午前10時～正午、午後1時15分～4時

場 久米川駅南口広場

問 健康課

最高300万円の見舞金

Bコース 年額500円の会費で最高150万円の見舞金

※どちらのコースも、会員が交通災害で死亡したときに、中学生以下のお子さんがいる場合、年額10万2千円の交通遺児年金が支給されます。

申 本庁舎1階銀行窓口、各地域サービス窓口、市内金融機関の窓口(郵便局を除く)

※詳細は、市報2月1日号とあわせて配布される加入申込書付きパンフレットをご覧ください。

問 地域安全課

ペットは責任と愛情を
もって飼いましょ

犬のしつけ

犬を散歩させるときは、人をかんだり、交通事故にあわないように必ずリードをつけましょう。また、ふん尿は責任をもって、必ず飼い主が始末しましょう。

むだばえや、人や動物を攻撃するなどの問題行動がある場合は、原因を調べ、必要に応じて獣医師や訓練士等の専門家に相談しましょう。

しつけは、人と犬が共に暮らしていくために必要なルールを教えることです。きちんとしつけをして、犬との暮らしをより楽しく充実したものにしましょう。

ペットのにおい
においの感じ方は人によって違います。ふんをできる限り放置しないようにし、ふんをゴミ箱に入れる際は必ずふたをしましょう。

においの対策として、尿はクエン酸、ふんは重曹が防止に有効です。

災害に備えて
災害が起きたら、まず飼い主の安全を確保しましょう。飼い主が安全でなければペットを守ることはできません。

日ごろから、ペットの居住スペースの安全確保や、ペットのための防災用品も準備しておきましょう。

また、突然の災害でペットが逃げてしまうことがあります。ペットには身元表示を付けるようにしましょう。

※犬は鑑札・狂犬病予防注射済票、マイクログリップ、迷子札等が身元証明になります。

トを守ることはできません。

講 演 会、日常生活に取り入れられる簡単な運動指導

※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。

講 西村一弘氏(日本栄養士会)ほか

持 室内用運動靴、汗ふきタオル

※運動のできる服装で

申 電子申請、電話、直接又は往復はがきに必要な事項と年齢を明記し、2月10日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-1-3015)へ

※参加決定は、2月13日(金)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

★受講時に介助が必要な場合は、事前にご相談ください。

※詳細は市ホームページの「広報ナビ」をご覧ください。

問 スポーツセンター(☎393・9222)

健康課から

成人健康栄養相談(予約制)

入 市内在住の20歳以上のかた(平成7年3月31日以前生まれ)
日 2月17日(火)午後1時30分～3時30分(1人約30分)
場 運動指導室(いきいきプラザ1階)
内 保健師・管理栄養士・運動指導員による生活習慣・食生活・運動等についての相談、血圧測定
※希望者には体脂肪率測定・塩分濃度測定(容器に入れたみそ汁等お椀半分程度持参)を実施します。
持 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
申 2月13日(金)までに電話又は直接健康課(いきいきプラザ2階)へ

健康づくり測定会(体成分分析測定)

入 市内在住の20歳以上のかた(平成7年3月31日以前生まれ)、各回抽選15名
日 2月23日(月)午前9時30分、午前10時30分
場 いきいきプラザ1階
内 体成分分析測定(はだしで測定)と結果説明、下肢筋力測定と運動指導
※手足のけがで治療中のかたや妊娠中のかた、心臓ペースメーカーなどを使用しているかたは測定できません。
※病気を診断するものではありません。
※年1回測定できます。
申 2月3日(火)～9日(消印有効)(下段申込み方法参照)
特記事項 希望時間、生年月日
※窓口申込みの場合は52円はがき(抽選結果通知用)を持参してください。

申込み方法 講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、往復はがき又は直接健康課(いきいきプラザ2階)へ

高血圧予防教室

高血圧は自覚症状がほとんど
日 2月19日(木)午後2時～4時
場 学習室(いきいきプラザ2階)

健康

スマートライフ講演会+健康エクスサイズ

講演「高齢者に急増! サルコペニアって何?」

日 2月21日(土)午前9時～11時30分
場 スポーツセンター

※駐車場には限りがあります。公共交通機関又は徒歩、自転車でお越しください。

入 市内在住・在勤のかた、50名程度

どないまま進行するため、「サイレント・キラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれています。

血圧の高い状態が続くと、血管に大変な負担がかかりますので注意が必要です。

講演「高めの血圧が気になるあなたへ」

血圧を上げる要因を減らすため、高血圧になるメカニズムを説明します。

日 2月16日(月)午後2時～4時
場 北庁舎1階

入 市内在住のかた、先着90名
持 筆記用具

講 宮崎 滋氏(新山手病院生活習慣病センター長)

申 不要、直接会場へ

講演「高血圧予防のための食事の話」

血圧を上げる主な要因の中でも特に注意したいのが、食塩の摂りすぎと肥満です。肥満改善と積極的な減塩に取り組むためのポイントを紹介いたします。

入 市内在住のかた、先着60名
持 ぶたん飲んでみるみそ汁やスープ20cc程度(塩分濃度測定用)、筆記用具

講 小山圭子氏(管理栄養士)

申 不要、直接会場へ

問 健康課

市民公開講座 「口元と猫背の関係」

口は食べたり話したりするだけでなく、表情も豊かにします。

口元ケア・猫背と全身の健康について、口元エクササイズを実演しながら、健康的に美しくなる秘けつをお話しします。

どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

日 2月21日(土)午後1時30分～3時(午後0時30分開場)
場 サンパルネ内「コンベンションホール」(ワンズタワー2階)

問 学務課

入 先着120名
講 宝田恭子氏(宝田歯科医院院長)

主 催 東村山市歯科医療連携推進協議会

問 市・健康課又は東村山市歯科医師会(☎395・2686)

子育て

市立小・中学校の「入学通知書」送付

平成27年4月に東村山市立の小・中学校に入学されるお子さんの保護者に対し、「入学通知書」(桃色の封筒に封かん)を1月末に郵送しました。

2月2日(月)までに届かない場合は、電話でお問い合わせください。



スポーツマウスガード

歯科医師会

皆さんはマウスガードという言葉を知っていますか。マウスピースと呼ばれることもあります。ボクシングの選手が口にはめているのを見たことがあるかたも多いのではないのでしょうか。

スポーツマウスガードには運動中の歯や口の中のかたを予防したり、しっかりとかむことで脳しんとうの予防をしたり、運動能力が向上するなどの役割があります。マウスガードをつけると選手自身だけでなく、相手選手を防護することにもなります。

簡単に自分で作れるような安価なものはスポーツ用品店で売っていますが、外れやすかったり、厚みがありすぎて違和感が強かったり、正しいかみ合わせで作れないなどの問題もあります。

一方、歯科医院で歯型を採って作るマウスガードは、正しいかみ合わせでお口にぴったりと合わせて作ることができるので、外れにくく装着感が良いという利点があります。

現在、日本でマウスガードの装着が義務化されている競技は、アメリカンフットボール、ボクシング、高校ラグビー、女子ラグクロスなどがありますが、競技の種類によって、色が決められていたり、形や厚みもさまざまです。

また、義務化されていなくても、安全のために推奨している競技もありますので、ご自身やお子さんがスポーツをしていてお口のかたが心配というかたは、かかりつけの歯科医院で相談してみたいかたがおすすめです。

東村山市歯科医師会