

たいけんの里 自然観察会

八国山緑地と北山公園を比べながら自然観察を行います。



日 6月23日(土)午前10時～正午(雨天中止)

集場所 八国山たいけんの里(野口町3-48-1)

人 先着20名(小学生以下は保護者同伴)

費 100円(資料代ほか)

持 飲み物、雨具

申 不要、直接会場へ

問 八国山たいけんの里(☎390-2161)

秋津ちろりん村 じゃがいもの収穫

秋津ちろりん村は、市民の皆さんと共に、農作業を通してみどりの大切さを学ぶ体験農園です。

じゃがいもの収穫のほか、簡単な農作業を行います。収穫の楽しさを体験してみませんか。

日 6月23日(土)午前10時～正午

※小雨決行、雨天の場合は6月24日(日)に実施します。

場 秋津ちろりん村(秋津町1-9)

※駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。

人 市内在住・在勤のかた、150名

費 1家族150円

持 収穫物を入れる袋、軍手等

※汚れてもよい服装で

申 電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、6月7日(必着)までにみどり公園課へ

特記事項 年齢・参加人数

注意事項

○応募者多数の場合は、6月8日(金)午後1時30分から「秋津ちろりん村」管理棟内で公開抽選

○団体での申し込みはできません。

○家族に限り参加者全員の氏名を明記することで、1回の電子申請又は1枚の往復はがきで申し込みができます。

○3月17日の「じゃがいもの植え付けイベント」に参加したかたは、今回優先的に参加できますが、申し込みが必要です。

問 みどりと公園課

多摩六都科学館

天体観望会「太陽系一巨大な惑星、しましま木星を見よう！」

太陽系で一番大きな惑星、木星のしま模様やガリレオ衛星、月のクレーターなどを望遠鏡で観察しましょう。



日 6月23日(土)午後7時～8時30分

場 多摩六都科学館「サイエンスエッグ」

人 小学生以上のかた、50名(小学生は保護者と参加)

※小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市のかたが優先です。

※参加者以外の同伴はできません。

申 同館ホームページ又ははがきに必要事項と年齢(学年)を明記し、6月11日(必着)までに同館(〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64)へ

※応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。

問 同館(☎042-469-6100)

講演会「大人のバイオカフェ～世界でひとつだけの花～」

自然には生まれぬ青いばらやカーネーションを創り出した品種改良の技術についてお話しします。

日 6月24日(日)午後2時～3時30分

場 多摩六都科学館「レクチャールーム」

人 中学生以上のかた、24名(参加者以外の入室不可)

費 500円(入館券代)

※高校生以下の参加者は入館無料

講 佐々木友友氏(国立研究開発法人農業・食品産業技術研究機構野菜花き研究部門研究員)

共催 NPO法人くらしとバイオプラザ21

申 同館ホームページ又ははがきに必要事項と年齢(学年)を明記し、6月11日(必着)までに同館(〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64)へ

※応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。

6月の休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

問 同館(☎042-469-6100)

コラム

歯科医師会

イオン飲料とむし歯の関係

暑い季節になると心配なのは熱中症ではないでしょうか。熱中症予防のため、こまめに水分補給をすることなどを心がけるとは思いますが、ついスポーツドリンクなどのイオン飲料ばかりを飲んでいませんか。イオン飲料にはミネラルや糖分が含まれていて、水分補給には便利な飲み物ですが、日常的に飲んでしまうとむし歯になる危険が高くなるので注意が必要です。私たちの口の中は普段は中性ですが、pHが5.5以下の酸性に傾くと歯が溶け始めます。イオン飲料のpHは3.6～4.6と酸性です。通常は一時的に口の中が酸性になっても唾液の作用で中性に戻りますが、だらだらと飲み続けると唾液の働きが追いつかず、歯が溶ける原因になってしまいます。また、スポーツ

用や矯正のマウスピースを付けたままこのような飲み物を飲むと、マウスピースの中に染み渡ってしまうため、むし歯になる危険が高くなります。さらにイオン飲料にはかなりの糖分が含まれていて、むし歯の原因菌がこれを餌にして歯を溶かす酸を作り出します。このことから普段の水分補給には、水やお茶などをお勧めします。

初期のむし歯は痛みがなく自分では気付きにくいので、定期的にかかりつけの歯科医院でチェックしてもらうことも大切です。

東村山市歯科医師会

BCG予防接種

日 6月4日(月)、25日(月)午前9時30分～11時
場 いきいきプラザ2階
人 生後1歳までのお子さん(標準的な接種期間は、生後5か月～8か月に達するまで)
持 母子健康手帳、予診票
※予診票は生後2か月を迎える月の上旬に、3～4か月児健康診査のお知らせに同封して通知しています。お持ちでないかたは、お問い合わせください。

平日版ハローベビークラス(母親学級)

Table with 4 columns: プログラム, 内容, 日時, 講師. Rows include 栄養ばっちり&交流編, いい歯でニコニコ&育児の練習編, 出産準備編.

開催日に、妊娠16～32週の安定期のかた
場 いきいきプラザ2階(7/9はいきいきプラザ1階「運動指導室」)
持 母子健康手帳、「妊娠・出産・子育てガイド」の冊子、6/5はお箸、6/19は歯ブラシ・コップ・手鏡
※7/9は動きやすい服装で
申 不要、直接会場へ(1回のみ参加可)

乳幼児子育て相談と計測

Table with 4 columns: 内容, 対象, 日時, 持ち物. Rows include 子育て相談, 身長・体重測定, 授乳に関する相談.

場 いきいきプラザ2階
申 子育て相談のみ前日までに電話又は直接子育て支援課へ

乳幼児学級(歯科編)

Table with 4 columns: 学級名, 対象, 日時(15分前から受付開始), 持ち物. Rows include 幼児学級, 乳児学級.

場 いきいきプラザ2階
内 むし歯予防の話と歯みがき実習、手遊び、乳幼児の成長と発達の話
講 歯科衛生士、保育士、保健師
申 不要、直接会場へ
※9か月未満でも歯が生えているおさんは乳児学級に参加できます。

母乳相談

日 6月14日(木)午前10時・午前10時30分・午前11時・午前11時30分(各回30分程度)
場 ゆりかご相談室(いきいきプラザ3階)
人 母乳育児をしている親子
内 母乳に関する悩みや不安・困りごと等の相談
講 助産師
持 母子健康手帳、バスタオル
申 前日までに妊産婦相談電話(☎393-5445)又は直接子育て支援課へ

乳児学級(栄養編)

日 6月21日(木)午後1時30分～2時45分(15分前から受付開始)
場 いきいきプラザ2階
人 生後8か月～1歳2か月未満のおさんと保護者、先着30組
内 月齢に応じた離乳食の進め方の話、大人メニューからの取り分け方法(保護者向け試食あり)
講 管理栄養士、保健師
持 母子健康手帳
申 6月4日(月)～6月15日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項 お子さんの生年月日・離乳食の回数

ばくばく離乳食

日 6月22日(金)午後1時30分～2時45分(15分前から受付開始)
場 いきいきプラザ2階
人 離乳食をこれから始める親子・始めたばかりの親子(生後5か月～6か月児)、先着20組
※開催日以降に離乳食を始める親子にお勧めしています。
内 離乳食の始め方・進め方の話、離乳食の調理方法(保護者向け試食あり)、乳児期の特徴と事故防止について
講 管理栄養士、保健師
持 母子健康手帳
申 6月4日(月)～6月15日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項 お子さんの生年月日

申し込み方法 教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ
問 子育て支援課