

**BCG予防接種**

**日**10月9日(火)、29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か月を迎える月の月上旬に、3～4か月児健康診査のお知らせと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。

**ゆりかごキャラバンあきつ(出張相談)**

**日**10月11日(休)午後1時～2時30分  
**場**ころころおもちゃ箱あきつ(秋津町3-41-65白十字あきつの里)  
 ※車でのご来場はご遠慮ください。  
**人**妊娠中のかた、就学前までのお子さんと保護者  
**内**お住まいの地域で気軽に育児に関する相談ができます。  
**講**助産師又は保健師  
**持**母子健康手帳  
**申**不要、直接会場へ  
 ※子育てひろばの開催が中止になった場合、本事業も中止します。

**乳幼児学級(歯科編)**

学級名	対象	日時 (15分前から受付開始)	持ち物
幼児学級	1歳2か月～1歳9か月未満のお子さんと保護者	10月12日(金) 午前10時30分～11時45分	母子健康手帳 歯ブラシ
乳児学級	9か月～1歳2か月未満のお子さんと保護者	10月12日(金) 午後1時30分～2時45分	

**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かたは乳児学級に参加できます。

**乳幼児子育て相談と計測**

内容	対象	日時	持ち物
子育て相談(心理相談員・管理栄養士・保健師)	0歳～就学前まで	10月16日(火) 午前10時～11時30分	母子健康手帳
身長・体重測定		10月16日(火)・30日(火) 午前10時～11時30分	
授乳に関する相談(助産師)	授乳中の親子	10月30日(火) 午前10時～11時30分	

**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(いきいきプラザ3階)へ

**ぱくぱく離乳食**

**日**10月19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**10月3日(水)～10月16日(必着)(下段**申込方法**参照)  
**特記事項**お子さんの生年月日

**乳児学級(栄養編)**

**日**10月23日(火)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か月未満のお子さんと保護者、先着30組  
**内**月齢に応じた離乳食の進めかたの話、大人メニューからの取分方法(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**10月3日(水)～10月16日(必着)(下段**申込方法**参照)  
**特記事項**お子さんの生年月日・離乳食の回数

**母乳相談**

**日**10月23日(火)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・困りごとなどの相談  
**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

**申込方法**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

**FREE Wi-Fiサービスの開始**

問資産マネジメント課

無料でインターネットに接続できる無線LAN(Wi-Fi)を次の場所に設置します。  
 利用には規約への同意とメールアドレスの登録、又は事前にアプリ(Japan connected-free Wi-Fi)への利用登録が必要です。1回の接続時間は60分間で、接続回数の制限はありません。  
 接続方法等詳細は設置場所に掲示しています。

**日場**  
 ○市役所本庁舎1階=10月1日(月)から  
 ○中央図書館2階「読書室」=10月2日(火)から  
 ※利用者規約等を承諾のうえ、自己の責任においてご利用ください。  
 ※本サービスは青少年保護のため、青少年が利用することが好ましくない判断されるサイト等へのアクセスを制限することがあります。



このイラストのある場所でご利用できます

コラム

歯科医師会

「オーラルフレイル」という考え方

「オーラルフレイル」とは食べこぼし、わずかなむせ、かめな食品が増えるなどのささいな口の衰えによる機能の低下のことで、健康と機能障害との中間にあり、早く気づき適切に対応することで機能を回復させることができる状態をいいます。  
 このささいな衰えを放置することで、食欲低下や食べる物の偏りが生じて、さらなる機能低下を招くおそれがあります。かめな、飲み込めない状態へと至ると、しっかり食事ができないため、栄養が十分にとれず身体が弱くなります。食べるのが楽しくないと人との交流も少なくなり、外出もしなくなるかもしれません。そして、日常的な動作がおっくうになると、運動量が低下するこ

とでさらなる食欲低下、低栄養となり、負の連鎖が始まります。オーラルフレイルを放置することで介護リスク、死亡リスクが高まること調査研究により分かってきました。栄養(食と口の健康)、身体活動(運動や社会活動等)、社会参加(人とのつながり)が健康長寿の達成の3つの柱といわれているので、おいしく食べられることは健康で長生きできること、生活の質の向上に極めて効果的であるといえます。  
 このささいな口の衰え「オーラルフレイル」を放置しないように、ご自身の口の健康に関心を持ち、定期的な歯科検診や早期の治療を心がけましょう。

東村山市歯科医師会

**肺がん検診(市内指定医療機関)**

**日**11月1日(木)～12月26日(水)  
**場**久米川病院(萩山町3-3-10)、新山手病院(諏訪町3-6-1)  
**人**市内在住の昭和54年3月31日以前に生まれたかた、先着230名  
**内**問診、エックス線直接撮影、喀痰細胞診  
 ※喀痰細胞診は50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上のかた限定  
**費**1,000円(喀痰細胞診は別途500円)  
**申**直接、電子申請又ははがきに必要事項と生年月日を明記し、10月1日(月)～12月7日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ1階)へ  
 ※受診票等は10月下旬から順次発送予定です。  
**問**健康増進課

**成人健康栄養相談(予約制)**

**日**10月12日(金)午後1時30分～3時30分(1人約30分)  
**場**いきいきプラザ1階「運動指導室」  
**人**市内在住の平成11年3月31日以前に生まれたかた  
**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)  
 ※塩分濃度測定の希望者はみそ汁等20cc程度お持ちください。  
**申**問電話又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

**健康づくり測定会(血管年齢測定)**

**日**10月30日(火)午前9時30分、午前10時30分  
**場**いきいきプラザ1階「運動指導室」  
**人**市内在住の平成11年3月31日以前に生まれたかた(動脈硬化症で治療中のかたを除く)、各回15名  
**内**血管年齢測定(手指で測定)  
 ※血管弾力性(老化度)を測定するもので、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**直接(返信用はがきを持参)又は往復はがきに必要事項と希望時間、生年月日を明記し、10月1日(月)～9日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ1階)へ  
 ※応募者多数の場合は抽選、結果は10月中旬に発送予定です。  
**問**健康増進課

【必要事項】講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・特記事項(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。