

## お役立てください健康づくりに 市

健

康

民で2日間とも参加できる 対象 4~70歳の女性の市 春の骨粗しょう症健診 40~70歳の女性の方に

部・とう骨の検査)、2日検査(DXA法による前腕健診内容 1日目= 問診・ 方、妊娠中の方は除く 科衛生士) (医師、保健師、栄養・士、歯 目= 検査結果に基づく指導 現在骨粗しょう症で治療中の 万。ただし、平成16~18年度 にこの健診を受診した方と、

日川、Bコース=6月25日 3分~3時3分(終了時間は れた時間、2日目は午後1時 目は午後1時~3時の指定さ 合保健センターで。 判定により異なります)、 ・7月2日川いずれも1日 Aコース= 6月5日火・18 総

健診希望」・第1と第2希望の に、 はがきに 骨粗しょう症 5月1日火(消印有効)まで

> の場合は抽選」。結果は5月各コース定員の人(申込多数 □同センター ☆46 3254 28日川ごろ通知します。 **む(電子申請サービス** http: **ー」へ郵送または直接申し込** //www.e-tokyo.lg.jp/も可》

乳がん検診 30歳以上の女性の方に

の市民。平成8年度受診者は3月3日以前生まれ)の女性 受診は年1回 できます。申込受付は年2回、今年度から受診時期を選択 対象 30歳以上(昭和53年

受診医療機関の指定ありど

市内協力医療機関に直接予約

してください(検査方法により

グラフィ またはエコー による 検査方法 視触診とマンモ

金~11月30日金、後期=12月 1日生~平成2年3月8日 受診期間 前期=6月1日

> ーピス Bhttp://www.e-総合保健センター」へ郵送また 004新川6 電話番号を記入し、〒181 住所・氏名・生年月日(年齢)・ きましたら、検査方法を選び 票を送付します。受診票が届 下旬、後期は11月下旬に受診 tokyo.lg.jp**も可)。前期は5月** はがきに 乳がん検診希望」・ 11月12日川(消印有効)までに、 は直接申し込む(電子申請サ 前期は5月7日川、後期は 0

4歳代の方はマンモグラフィは、エコーをお勧めします。 またはその可能性のある方 フィを、妊娠されている方、 閉経後の方はマンモグラ

師・助産師・心理職が電話相

ある公園に、ストレッチ器具 たウォー キングコー スの中に 住民協議会と協働で設定し ストレッチ器具が 設置されました

(井1 (新川6 7 1)、連雀中央 堀合児童公園 (上連雀1 礼ひばり野児童公園 (牟礼7 遊園 (大沢5 公园市 (上連省省6141): 3 17)、井口東児童遊園 設置場所 大沢八幡橋児童 12)、仙川公園 11 1 牟

ご相談ください 不安や悩みを産後早期のお母さんへ

です。 必要な方には、保健にも不安定になりやすり時期出産後は、身体的にも精神的 の質問票」を郵送しています。 お母さんの心の健康のため **産後1カ月目のお母さんに** 

にお役立てください。 を設置しました。健康づくり

相談= 5月15日火午後2時~ 思春期相談= 5月11日 精神保健医療

相談に応じています(要予約) 相談日以外でも、保健師が

ばへ移転します センターがすくすくひろ ファミリー・サポート・

転します。 リー・サポート・センター 民の育児支援を行う、ファミ ろばからすくすくひろばに移 ➡務室が、5月、のびのびひ 市民が会員となって地域住

ースも設けましたので、ぜひ、 8 1 7 □同センター事務局な76 お気軽にご利用ください。 ゆっくりお話ができるスペ 6

的に歯科衛生士に清掃してもら色が付くことがあります。 定期

ってしまったり、嗜好品で歯に

いても少しずつ歯垢が歯石にな 通りに自分でブラッシングして

めには登録が必要です。くわ 次のサービスを利用するた 方へ 登録受付中

ってください。 場合は、登録月に手続きを行 りました。平成2年5月以降 テイ 登録期間が1年間とな に登録された方が更新をする 一時保育・トワイライトス

□のびのびひろば☆40

早めにご返送ください。 で、質問票が届きましたらお 談や訪問などを行います **総合保健センター 23**46 3

## 保健所

2時~4時、 コール相談=5月4日川午後午前9時3分~正午、アル 午前9時33分~正午、 **2042-362-2334** 

鷹地域センター(旧三鷹武蔵し込む。相談場所は武蔵野三 **夢前に同保健所へ電話で申** 

野保健所)。

時保育などをご利用の

しくは各施設へ。

けている」とは言えません。国 の調査では、30歳を過ぎた人の

「磨いているつもり」では「磨

もかかり、難しいものです。 き」は簡単なようで本当は時間

約8%が歯周病にかかっている

なく、デンタルフロス・歯間ブラシ

電動歯ブラシを使用しても、歯と などを併用することが必要です。

ナンスで、いつまでも自分の歯

とプロの清掃とご自身のメンテ

歯の間の汚れは取りきれません。

歯ブラシの方法やデンタルフ

日々を送りましょう。

でおいしく食事をし、

り、痛くなったりしなくなります。

そのためには、ブラッシングだけで

大きく削ることなく、治療も短

虫歯も小さなうちに発見でき、

期間で済みます。定期的な検診

まま維持することができます。そ

を良くすると骨の状態を現在の とが重要なのです。口の中の環境 ですから、慢性の炎症を抑えるこ

うすると、少々のことでは腫れた

気の予防にもなるだけでなく、口の良い状態を長く維持し、病

が肝心です。こうすることで、などもチェックしてもらうこと

い、ブラッシングの苦手な部位

そうです。

しょうか?残念ながら、元の状

では、歯周病は治らないので

態に戻すことはできません。 歯

周病が怖いのは、歯肉が慢性的

です。規則正しい生活と「歯磨

は虫歯と同じく歯垢によるもの

き」で予防できますが、「歯磨

れる歯周病が始まります。

が全身の病気のもとになっている

さらに近年、歯周病の原因菌

ことがある、ともいわれています。

避けられない病気でしょうか?

小・中学生から歯肉炎といわ

よる老眼や更年期障害のように

(現在、無くなった骨をもとに

る骨を溶かしてしまうことです

てもらうのが一番ですが、

戻す研究がされています)。

5 9 着 20 人

□あきやま子どもクリニック 病後児保育

グ・仲間づくり~ を育む子育てコーチン コーチング講座~自立心

ね3歳までの保育あり(先着 のお母さん)。 1歳~おおむ 中の父母とプレママ(妊娠中 ファーム主催。対象は子育て 市、コミュニケーション・

ユニケーション・ファーム代 表の高野まゆみさん。参加費 協働センターで。 講師はコミ (30日は10時)~正午、 日(全3回)午前10時30分 5月16日~30日の毎週水曜 喸

8 · ∑kyoudou@collabo mitaka.jpへ申し込む。 事前に市民協働センターな 0 0 4 8 • 0 1 4 先着

希望の方は実施日の4日前ま 案内」をお送りします。 参加費入金確認後に「受護

東児童館】 児童館クラブ 初心者大歓迎

員30人(申込多数の場合は抽5時、初回は5月10日代。定 5時。初回は5月10日木。 は小学3~6年生 毎週木曜日午後3時45分~ キッズダンスクラブ 対象

5時。初回は5月29日火。先毎週火曜日午後3時45分~ いろな遊びを楽しみます。 やりたい事を話し合っていろ お化け屋敷、レストランなど 象は小学2~6年生。工作や 遊・友・YOUクラブ

は除く) 午前9時~正午・午6日川 (5月5日以外の祝日10ずれも4月25日水~5月 後1時~5時に同館公4

یخ



バンダナ持参)。 1時~5時。5日午後2時からは、こどもの日わくわくクらは、こどもの日わくわくクらは、こどもの日かくわくクいが、1時~5時。5日午後2時かいが、1年前9時~正午、午後 (5日以外の日曜日・祝日は 4月26日水~5月5日祝

の保護者。 対象は2歳以上の幼児とそ親子健康体操教室 西児童館 **年前10時15分~11時15** ,15日~6月19日の毎週

ップホップが得意の竹下生以上。指導はガールズンスクラブ(対象は小学) さんと飯島桜さん。

(曜日変更)。初回は5月10日 毎週木曜日午後4時~5時

さんと本木久美子さん。 年生以上。指導は平野ミヨ子 11時33分。初回は5月12日出。 每週土曜日午前10時3分~ 音楽クラブ 対象は小学1

下可学 毎山%1 月登場年 コカリナクラブ 対象は小 指導は石川玲子さんと ・生以上 ( 親子参加も

着3 20時 人。 母子さん。 第3土曜日午後2時~ 初回は5月19日士。先

時から同館な31 6039へ いずれも4月16日川午後4 直接または電話で申し込む 分のみ受け付け)。 カリナはお貸しします。

東児童館 もの日ウィー ク

なでこ €N.

のぼり作りもしよう。 **23** みどり体験交流事業事務局

学会です。 施設・グループホームの見 認知症高齢者が地域で暮ら ンほほえみ三鷹」見学会 グループホーム「コムス

□**間館☆4~2150** 直接会場へ。

3分、同ホーム (下連省4 4月26日末午後2時~3時

□高齢者支援室⇔内線262 込む。定員12人。 太郎な76 4500へ申し事前に地域包括支援センタ

2

百合子さん。 は沿日本3B体操協会の笹沼分(全6回)、同館で。指導

は電話で申し込む。先着3組。館23 6039へ直接また 4月17日次午前10時から同

むらさき子どもひろば

輪車教室

4時3分(受付は3時3分ま 対象は小学生。 4月27日金午後3時15分~

同ひろば49 5500 直接会場へ。一輪車 指導は元世界チャンピオンの

成田貴子さん。

で)、四小校庭で(雨天中止)。

歴史を学ぶ山の体験 都民の水がめの自然と

費3千円。 の大切さを学びましょう。対体験型宿泊事業。東京の自然 象は小学5年~中学1年生。 摩町山のふるさと村で、参加 5月26日十~27日日、奥多 東京 62市区町村共同の自然

町)係」へ申し込む。 定員44人験交流事業(山の体験 奥多摩 名・グループの場合は代表者望者名(学年・性別)・保護者 (申込多数の場合は抽選)。 名を記入し、〒77 8691豊 きに住所・電話番号・参加希 島郵便局私書箱5号 みどり体 5月6日日までに、往復はが