

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

地場産野菜の夕市

7月13日(土)午後4時から

市民の皆さんに東久留米の農産物を知っていただくため、東久留米市認定農業者の会による25年度第1回「地場産農産物の夕市」を開催します。
市内農家で生産された新鮮で安全・安心な

朝採り野菜を販売します。ぜひご来場ください。
【日時】7月13日(土)午後4時から(雨天決行。野菜が無くなり次第終了)
【会場】東和銀行東久留米中央支店駐車場(市役所向かい)
詳しくは産業振興課農政係 ☎470・7743へ。



【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象・資格 定 定員 師 講師 費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 他 申 申し込み 問 問い合わせ

8面からつづく

児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

- ☆幼児のつどい=日(木) 7月4日(木) 午前10時半～11時15分が「七夕工作」。2歳児。11日(木) 午前10時半～11時半が「合同縁日」。2歳～4歳児。
- ☆滝山七夕お楽しみ会=日(日) 7月7日(日) 午後1時45分～3時15分 西部地域センター3階ホール 合奏、ダンス、手品など 幼児(保護者同伴)～高校生 定150人 参加整理券(無料)を配布中
- ☆ベビーマッサージ=日(水) 7月17日(水) 午前10時半～11時半 首が据わる頃からハイハイ程度の赤ちゃん 師鈴木あゆみ氏 定先着5人 費無料 持バスタオル、赤ちゃん用の飲み物 日(水) 7月3日(水) 午前9時から受け付け(電話可)
- ☆トールペイント教室=日(土) 7月20日(土) 午前10時～11時40分 内クマの鍵掛け作り 対小学生 定15人 師富山英美氏 日(土) 7月6日(土) 午前9時から受け付け(電話不可)
- ☆臨時閉館のお知らせ=7月7日(日) 午前9時～午後5時は「滝山七

夕お楽しみ会」のため閉館します。午後5時以降は、通常通り開館します

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

- ☆囲碁の日=日(日) 7月3日・10日のいずれも水曜日午後3時から 内囲碁に挑戦しよう 対小・中学生 師囲碁連盟
- ☆幼児のつどい=日(木) 7月4日(木) が「ジャガイモ掘り」。費用150円。要申し込み(電話不可)。雨天時は5日(金)に順延し、4日のつどいは中止します。11日(木) が「電車ごっこ」(西武鉄道協力)。いずれも午前10時半～11時半 対幼児
- ☆すこやかタイム=日(月) 7月8日(月) 午前10時15分～11時半 内親子体操 対1歳6カ月児以上とその保護者 定12組 師O K Jエアロビックファミリーの岡田陽子氏 日(月) 受け付け中
- ☆くぬぎ縁日=日(土) 7月13日(土) 午後1時15分～3時半 内オープニングダンス、お化け屋敷、ゲーム、食べ物コーナー 対4歳児～中学生 定200人 参加券(100円)を頒布中(払い戻しはできません)
- ☆さをり教室=日(木) 7月25日(木)・26日(金)、いずれも午前10時からが4人、午後1時半からが6人 内タペストリー作り 対小・中学生 師浅井睦子氏 日(木) 7月4日(木) 午後3時半から受け付



- け(電話不可)
- ☆臨時休館のお知らせ=7月4日(木)の午前中は、ジャガイモ掘りのため閉館します(雨天時は5日に延期)。12日(金)は2階全部屋、13日(土)の午前中は縁日準備のため、遊ばせん
- 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161
- ☆幼児のつどい=日(木) 7月4日(木) が「七夕飾り作り」。11日が「縁日ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半～11時半 対幼児
- ☆粘土教室=日(火) 7月30日(火) 午後2時～3時半 内ペンギンを作ります 対小・中学生 師小林みゆき氏 定20人 日(火) 7月9日(火) 午後3時半から受け付け。本人か家族が直接申し込みを(電話不可)
- ☆おはなしの日=日(水) 7月10日(水) 午前11時～11時半 内手遊び、絵本の読み聞かせ 対幼児
- ☆科学工作教室=日(金) 8月2日(金) 午後1時半～3時半 内ニュートンのロケットカーを作ろう 対小・中学生 師松浦教悦氏 定16人 日(水) 7月10日(水) 午後3時から受け付け。本人か家族が直接申し込みを(電話不可)
- ☆夏祭り=日(土) 7月13日(土) 午後0時45分～3時 内小・中学生によるお店、ゲーム、食べ物 対小・中学生 他夏祭り実行委員会を7月3日(水)・10日(水) いずれも午後3時半から、6日(土) 午後2時から、12日(金) 午後4時から行います 参加券(100円)を頒布中(売り切れ次第終了。払い戻しはできません)
- ☆臨時閉館のお知らせ=7月13日(土)の午前中は、夏祭り準備のため遊ばせん

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

- ☆おはなしの日=日(日) 7月2日・9日のいずれも火曜日午前11時～11時20分 内絵本の読み聞かせ、手遊び 対幼児 師みくりおはなしの会
- ☆赤ちゃんひろば=日(内) 7月3日(内) が「わらべ歌で遊ぼう」。講師は赤神千恵美氏。10日が「助産師による体重測定・育児相談」。講師はひがしくるめ助産師会。いずれも水曜日午前10時半～11時半 対0歳児とその保護者。3日は妊婦の方も可
- ☆幼児のつどい=日(内) 7月4日(内) が「七夕工作&7・8月お誕生会」。1・2歳児。11日が「色水遊び&7・8月お誕生会」。汚れてもよい服装で。3・4歳児。いずれも木曜日午前10時半から
- ☆夏祭り=日(土) 7月6日(土) 午後1時40分から受け付け 内お化け屋敷、ゲーム・食べ物コーナー 対4歳児(保護者同伴)～高校生 持靴袋、荷物を入れる袋 参加券(150円、200枚)を頒布中
- ☆よちよちひろば=日(金) 7月12日(金) 午前10時半～11時 内音遊びや親子触れ合い遊び 対1歳児とその保護者
- ☆臨時閉館のお知らせ=7月6日(土)の午前中は、夏祭り準備のため遊ばせん

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

- ☆幼児のつどい=日(木) 7月4日(木) 午前10時半～11時10分が「七夕工作」。うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。11日(木) 午前10時半～11時半が「けやき座による観劇会(人形劇はらぺこあおむし)と7月のお誕生会」。1歳1カ月～4歳児
- ☆びよびよママの会=日(水) 7月10日(水) 午前10時～11時半 内助産師による体重測定・育児相談 対0歳児とその保護者 他きょうだいの保育が必要な方は前日までに申し込みを(先着3人)
- ☆ひばりまつり=日(日) 7月14日(日) 午後1時20分～3時半 内ゲーム、工作、食べ物、お化け屋敷、太鼓演奏など 対4歳児(保護者同伴)～高校生 参加券(100円、200枚)を頒布中(電話不可)
- ☆ひばりCAFE=日(金) 7月12日(金) 午前10時半～11時20分 内お茶を飲みながら助産師とお話ししよう 対乳幼児とその保護者
- ☆すくすく広場=日(金) 7月19日(金) 午前10時半～11時半 内歯科衛生士による赤ちゃんのお口ケア 対1・2歳児とその保護者 定10組 持タオル、歯ブラシ 日(金) 7月12日(金) 午前9時から受け付け(電話可)

図書館へ行こう

よもう! あそぼう! かがくの本テーマ「ほね」

体には、硬い所と軟らかい所があります。硬い骨、たくさんの骨が組み合わさって体を作っています。絵本「ほね」(福音館書店)を読んで、骨の秘密を探ってみよう。

日(日) 7月7日(日) 午前10時半～11時半 中央図書館視聴覚ホール 費無料 当日直接会場へ 同館 ☎475・4646

ひばりが丘図書館「人形劇」
毎年7月に、ひばりが丘図書館の開館記念として人形劇を上演しています。長年、図書館のおはなし会で読み聞かせをしている「水曜おはなし会」の皆さんが、「わたしのワンピース」を上演します。ぜひご来場ください。

日(水) 7月24日(水) 午前11時～正午と午後3時半～4時半 南部地域センター2階講習室 内人形劇「わたしのワンピース」ほか 費無料 他駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください 当日直接会場へ 同館 ☎463・3996

7月の図書館休館日
中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館の休館日は、7月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)です。中央図書館は、16日(火)も館内整理のため休館します。
中央図書館 ☎475・4646



いきいき健康家族

No.149 白内障と緑内障

白内障は、カメラのレンズに相当する水晶体が、いろいろな原因で自身のタンパク質の変性を起こし、灰白色や茶褐色に濁ってしまう病気です。

タンパク質が一度変性すると元には戻りません。透明な水晶体が濁ってしまうと光がうまく透過できなかつたり、光が乱反射して網膜に鮮明な像が結ばなくなつたりして視力が低下します。

水晶体の濁り方は個人差があるため症状もさまざまです。主な症状としては視力低下の他に、「物がかすんで見える」「まぶしくて明るい所で見にくい」「眼鏡を調節してもぼけてしまう」「二重三重に見える」などがあります。

白内障の治療としては、ごく初期の白内障は点眼薬で進行を遅らせることができる場合もありますが、濁った水晶体をもとに戻すことはできません。進行した白内障に対しては、濁った水晶体を手術で取り除き、眼内レンズを挿入する方法が一般的です。



緑内障は、目が正常な機能を保てる「適正な眼圧」以上の眼圧のために視神経が障害され、視野が欠けてくる病気です。一度障害を受けた視神経は再生することがないため、緑内障は失明する危険を伴う大変怖い病気と言われます。

一般に緑内障は、自覚症状はほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることが多くあります。視神経の障害はゆっくり起こり、見える範囲も少しずつ狭くなっていくため、目に異常を感じることはありません。

ただし、急性閉塞隅角緑内障と言って急に眼圧が上昇し、頭痛・眼痛が激しくなり、吐き気や視力低下を伴う、早期に眼圧を下げる治療を必要とするものもあります。

多くの場合、自覚症状がない緑内障に対して最も重要なことは「早期発見・早期治療」です。緑内障のために欠けてしまった視野は、現在の医学では元に戻すことはできません。早期治療によって、病気の進行を食い止めることが目標となります。

(東久留米市医師会)

スポーツ

9月・10月におけるスポーツセンターの利用制限

スポーツセンターは、10月4日(金)～6日(日)に開催される「スポーツ祭東京2013・山岳競技会」に向けた会場設営のため、9月中旬～10月初旬の間、第一体育室が利用できません。

また、9月30日(月)～10月8日(火)は、スポーツセンター全館を貸し出し中止とさせていただきます。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

第18回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO参加者募集

都内在住の59歳以上の方を対象にしたスポーツ大会です。日程・会場は各種目によって異なります。

10月15日(火)～11月14日(木)

ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、マラソン、弓道、剣道、サッカーの10種目。昭和30年4月1日以前に生まれた方 1,000円。7月1日(月)から福祉総務課(市役所1階)または社会福祉協議会で申込用紙を配布します。7月31日(水)までに(消印有効)、公益財団法人東京都体育協会事業部生涯スポーツ課宛て郵送。☎03・6804・8122

第44回ソフトテニス市内団体戦～市ソフトテニス連盟主催

7月14日(日) (予備日は15日(祝)) 午前8時半開会。場市立テニスコート。種目は一般男子、一般女子。いずれも3組で1チーム。市内在住、在勤、在学、在テニスクラブの方。1チーム3,000円。7月6日(土)までに同連盟・土井 ☎04・2995・0216へ

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

7月13日(土) 午前10時～午後4時。場スポーツセンター。内クライミング体験(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール。100円。持上履き。当日直接会場へ。生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

子育て

子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=7月3日(水) 午前10時～11時半。6カ月未満児とその保護者。バスタオル。保育あり(先着3人。予約制)。当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=7月16日(火) 午前10時～正午。布でおもちゃを作ります。乳幼児とその保護者。裁縫箱、はさみ。保育はありません。7月13日(土)までに同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆赤ちゃん広場=7月5日(金) 午前10時～11時半。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをして、ストレスを解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます。0歳児とその保護者。バスタオル。当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座=7月11日

(木) 午前10時～11時半。1・2歳児の遊び・生活・しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう。1・2歳児とその保護者。先着10組。保育あり。7月1日(月)から同センターへ

☆なかよし広場=7月9日(日) 第六小学校、16日が第一小学校で、いずれも火曜日午前10時～11時半。お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう。0歳～5歳児とその保護者。スリッパ。当日直接会場へ、徒歩か自転車から来場

☆水あそび=7月22日(月)～8月30日(金) テラスで水遊びができます。着替え、タオル、水遊び用の紙パンツなど。おもちゃは同センターで用意します

教室・講座等

認知症介護者家族会

認知症の高齢者を介護するご家族の方、日々の不安や心配ごとなどを気軽に話しませんか。次の対象地域を確認の上、担当の地域包括支援センターに申し込みをして、ご参加ください。参加費は100円(茶菓子代など)です。

◎東部地域に居住の方

上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町。7月18日(木) 午後1時15分～2時45分。場東部地域センター会議室2。場東部地域包括支援センター ☎473・9996へ

◎中部地域に居住の方

本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一～三丁目。7月8日(月) 午後1時～2時半。場中央町地区センター第3会議室。場中部地域包括支援センター ☎470・8186へ

◎西部地域に居住の方

前沢四～五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里。7月22日(月) 午後1時15分～2時半。場西部地域センター講習室2。場西部地域包括支援センター ☎472・0661へ

認知症サポーター養成講座

住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、認知症について学びませんか。認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解したり、認知症の予防方法を一緒に学びませんか。今回の主催は東部地域包括支援センターです。

7月20日(土) 午後2時～3時半(1時45分受け付け)。場東部地域センター講習室。1認知症の正しい理解や接し方。2サポーターとしてできること、など。市内在住・在勤で同講座を受講したことがない方。先着50人。無料。受講修了者には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げます。7月12日(金)までに、電話(473・9996)またはファクス(470・8024)で同センターへ

ハンセン病に関する「親と子のシンポジウム」

ハンセン病患者などに対する偏見・差別の解消と、ハンセン病に対する正

7月中旬～8月下旬に見ごろを迎えるゆうすげは、ニッコウキスゲに似た高山植物で、夕方に関花します。榛名湖周辺の沼ノ原に群生地があり、木道の「ゆうすげの道」で散策を楽しむことができます。レモンイエローの花が美しく、榛名湖畔を代表する花で、榛名山の見どころの一つです。ゆうすげの花が終わるころに、淡い紫色のマツムシソウを見ることができ、花の大きさは2センチ～3センチで、近寄るとたくさんの小さな花が集まっています。夏の夕方、榛名湖畔に咲く季節の花々や山々を覆う緑で、癒されたい方におすすめです。(高崎市榛名支所地域振興課)



美しいレモンイエローの「ゆうすげ」の花

美しいレモンイエローの「ゆうすげ」の花。榛名山の見どころの一つです。ゆうすげの花が終わるころに、淡い紫色のマツムシソウを見ることができ、花の大きさは2センチ～3センチで、近寄るとたくさんの小さな花が集まっています。夏の夕方、榛名湖畔に咲く季節の花々や山々を覆う緑で、癒されたい方におすすめです。(高崎市榛名支所地域振興課)

しい知識の普及を目的として、シンポジウムを開催します。ハンセン病について、親子で学んでみませんか。ぜひご来場ください。

7月24日(水) 午後1時半～4時50分(1時開場)。場東村山市立中央公民館(東村山市本町2-33-2)。内①シンポジウム 基調講演=国立感染症研究所ハンセン病研究センター長の石井則久氏、多磨全生園入所者自治会長の佐川修氏。パネルディスカッション=コーディネーターは東村山市長の渡部尚氏、パネリストは東村山市立東村山第二・第六中学校の生徒4人、コメンテーターは基調講演者の2人。②ファミリーコンサート 歌手の大和田りつこ氏・岡崎裕美氏による人権イメージキャラクターソング「世界をしあわせに」を中心としたコンサート(5曲程度)。共演は東村山市立北山小学校の児童による合唱。③ハンセン病に関する啓発ビデオ上映「未来への虹ーぼくのおじさんは、ハンセン病ー」。先着450人。無料。手話通訳あり。東村山市立東村山第二中学校合唱部の合唱や、人権擁護活動の紹介、同館内のパネル展示もあります。当日直接会場へ。場東村山市企画政策課 ☎042・393・5111(代)

お知らせ

都立霊園使用者の申込書配布

7月16日(火)まで、次の場所で配布します。

- ①市民課(市役所1階)、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所
 - ②都内市区役所・町村役場、千葉県松戸市役所
 - ③都庁第一、第二本庁舎1階・2階の案内コーナー
 - ④各都立霊園および葬儀所
 - ⑤公益財団法人東京都公園協会本社霊園課(新宿区歌舞伎町2-44-1、ハイジア10階) 同協会ホームページ(<http://www.tokyo-park.or.jp/>)からも申し込みができます。☎市民課 ☎470・7844または同協会霊園課 ☎03・3232・3151、テレホンガイド ☎03・5320・7751
- ### 男女平等推進センター
- ①法律・制度を知ろうNo.1 「改正育児・介護休業法/次世代育成支援対策推進法」
 - 仕事と育児・介護の両立に不安を感じていませんか。法律・制度を知ることから、男女が共にいきいきと働く環境について考えます。

8月1日(木) 午前10時半～午後0時半。場男女平等推進センター会議室

厚生労働省東京労働局雇用均等室職員。先着24人。無料。2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。7月3日(水)～18日(木)に要予約。場7月3日(水)～29日(月)に電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

②シネマdeおしゃべり 上映映画「夏時間の庭」 映画を鑑賞し、上映後おしゃべりをします。

①8月2日(金) 午後7時～9時

②8月3日(土) 午前10時～正午。場男女平等推進センター会議室。内映画紹介=パリ郊外、印象派の画家であったおじのアトリエに住む母のもとで、夏のバカンスを過ごした三兄妹とその家族。そして、突然に訪れる悲しい別れ。誰にでも思い出の場所がある。幸せな記憶はいつまでも消えることはない。変化の時代を生きる、現代人の心に染み入る感動作。オルセー美術館開館20周年記念作品。オリヴィエ・アサイヤス監督。2008年。102分。①②のいずれも先着24人。無料。2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。7月3日(水)～22日(月)に要予約。場7月3日(水)～31日(水)に電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

チャレンジボランティア講座～社会福祉協議会主催

ボランティア活動をサポートする講座です。ボランティアについて学び、希望者に高齢者福祉施設や障がい者福祉施設、保育園、ボランティア団体などでの活動を紹介いたします。

①ボランティア講座(すでに6月の講座に出席している方は不要)

7月21日(日) 午前9時半～正午。場わくわく健康プラザ2階社協会議室。200円。当日直接会場へ

②活動の申し込み(講座参加者のみ受け付け)

7月21日(日) 午後1時半～4時。場わくわく健康プラザ2階社協会議室。300円(ボランティア保険料)

③ボランティア活動

8月1日(木)～31日(土) ※期間は最短で半日から選択可。場社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739

