

くらしの情報の情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます



▽市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所 市役所ロビー、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス 472・1131
◎ホームページのご意見箱 http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html

〈今月の月間・週間案内〉 オゾン層保護対策推進月間、自殺予防週間 (10日~16日)、空の旬間 (20日~30日)、くしの日 (4日)、宇宙の日 (12日)、世界観光の日 (27日)

けんこう

成人歯科検診

▼対象 市内在住で、24年3月末までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70

歳になる方 (対象者には、8月末に市から通知を送付します) ▼実施期間 9月1日 (木) ~11月30日 (水) ▼実施医療機関 下表参照 ▼検診内容 歯茎と歯の診断 ▼費用 500円 (受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者・中国残留邦人等 支援給付対象者は無料。ただし、受給証明

成人歯科検診実施医療機関

Table with 3 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号. Lists various dental clinics and their addresses/phone numbers.

書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要です。▼持ち物 市からの個別通知 (はがき)・健康保険証 ▼ご注意 現在治療中の方や勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください。

詳しくは健康課特定健診係 477・0013へ。

あなたの健康サポート 知っ得セミナー糖尿病予防

今こそチャンス。知って得して糖尿病予防。血糖値が少し高めと気になっている方や高くなる前に予防したい方、またはそのご家族など、食事や日常生活でのポイントを知って、得してみませんか。10月26日 (水)には健康づくりクッキング (糖尿病予防)も予定しています。

▼日時 9月14日 (水) 午前10時~正午 ▼会場 わくわく健康プラザ ▼持ち物 筆記用具・健康手帳 (お持ちの方) ◆申し込みは9月1日 (木) から電話で健康課保健サービス係 477・0022へ

特定健康診査、後期高齢者健康診査

9月の受診対象は12・1月生まれの方です 生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容・実施医療機関などは、8

月下旬に発送する個別通知をご確認ください。

▼対象者 「特定健診」=東久留米市国民健康保険加入者で40歳~74歳 (昭和11年~昭和47年生まれの方) ▼「後期高齢者健診」=後期高齢者医療被保険者の方 ※23年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方は健康課特定健診係 477・0013へ問い合わせてください。

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

▼日時 9月15日 (木) 午前10時~正午、午後1時半~4時 ▼会場 市民プラザホール ▼持ち物 本人確認のできるもの

食事相談・健康相談

▼日時 9月9日 (金) が午後1時半~3時半、20日 (火) が午前9時半~11時半 ▼会場 わくわく健康プラザ ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児~高齢者の食事や健康に関する個別相談。体組成 (体脂肪率や筋肉率など)の測定 ◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係 477・0022へ



休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください。保険証がないと自費料金になります。

休日診療所 (日曜日と祝日、午前9時~正午と午後1時~4時半)

【内科・小児科】 ※救急診療に限ります (薬の処方も最低限の日数となります)

9月4日・11日=わくわく健康プラザ内休日内科診療所 (滝山4-3-14、473・3663)

【歯科】 9月4日・11日=わくわく健康プラザ内休日歯科診療所 (滝山4-3-14、474・5152)

夜間診療医療機関 (診療科目・時間等については当日事前にご確認ください)

9月4日=滝山病院 (滝山4-1-18、473・3311)

9月11日=前田病院 (中央町5-13-34、473・2133)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日 (午後7時半~10時20分) =佐々総合病院 (西東京市田無町4-24-15、461・1535)

月曜~金曜日 (午後7時半~10時半) =多摩北部医療センター (東村山市青葉町1-7-1、4042・396・3811)

【主な問い合わせ先】(市外局番は042)

- 東久留米市役所 470・7777 (代) (受付は平日の午前8時半~午後5時)
▽ごみ対策課 473・2117 (粗大ごみの申し込みは473・2118)
▽健康課 保健サービス係 477・0022、予防係 477・0030
特定健診係 477・0013
○わくわく健康プラザ (わくわく健康プラザ施設の貸出) 477・1115
○中央図書館 475・4646 (午前10時~午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間)
○生涯学習センター 473・7811 (午前9時~午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始)
○スポーツセンター 470・7900 (平日が午前9時~午後11時。土曜・日曜日、祝日が午前9時~午後9時半)
○市民プラザ 470・7813 ▽西部 471・7210、南部 451・2021、東部 470・8020の各地域センター

- 《関係機関の電話番号》
▼東久留米消防署 471・0119 ▼田無警察署 467・0110
▼東京都水道局多摩お客さまセンター 0570・091・101/4042・548・5110
▼シルバー人材センター 475・0738 ▼社会福祉協議会 471・0294
▼多摩六都科学館 469・6100 ▼柳泉園組合 470・1555
▼多摩小平保健所 450・3111

ごみ

詳しくはごみ対策課 473・2117 (粗大ごみの申し込みは473・2118) へ。 ※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。
【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
【火曜日・金曜日】 上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

週1回、回収します。
【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢
【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生
【水曜日】 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。
【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢
【火曜日】 前沢、南町、滝山
【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生
【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止
【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

★容器包装プラスチック...週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収
★びん・缶・ペットボトル・紙パック類...週1回程度、地域ごとの指定日に回収
★古布...「燃やせるごみの日」に出してください (雨天の場合は次回に)



地域資料展「東久留米のぞきめがね 自然編 ~地域資料にみる東久留米の自然」と歴史講演会

図書館では、市の歴史や地理に関する資料や市で発行する行政資料を収集・保存しています。その中から今回は、湧(ゆう)水や川など自然に関する資料や写真の展示を行います。2009年に行われた南沢獅子舞のDVDも併せて上映します。

また、市文化財係学芸員の山崎丈氏による講演会「郷土史余話—東久留米の成り立ちと魅力を語る」も開催します。ぜひこの機会に、身近な市の歴史

や自然に親しむきっかけをつかんでみませんか。

▼展示期間 9月14日(水)~25日(日)午前10時~午後5時(16日<金>・20日<火>・23日<祝>は休館)▼講演会日時 9月17日(土)午後2時~4時▼会場 中央図書館視聴覚ホール▼入場料 無料▼ご注意 9月17日(土)午後1時~5時は講演会開催のため展示見学はできません 詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

8面からつづく

子宮がん検診

▼対象 市内在住の20歳以上の女性で、今年の1月1日~12月31日で奇数年齢になる方(大正と昭和の奇数年生まれの方と平成2年生まれの方が対象です)。ただし、現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください▼実施期間 9月1日(木)~11月30日(水)▼実施医療機関 下表参照▼自己負担金 1,000円 ※生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認の提示が必要です。▼持ち物 健康保険証◆直接実施医療機関の窓口へ。医療機関によ

子宮がん検診実施医療機関

Table with 3 columns: 医院名, 住所・電話, 検診時間. Lists medical facilities like 松岡レディースクリニック, 尾崎医院, etc.

っては、混雑の状況により、検診をお受けできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。不正出血・生理時には受診できません

詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

乳がん検診

▼対象 市内在住の40歳以上の女性で、今年の1月1日~12月31日で奇数年齢になる方(例えば、昭和19年、21年などの和暦奇数年生まれの方が対象となります)。ただし、現在治療中または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください▼実施期間 医療機関の休診日を除く、10月~24年2月▼検診内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)▼費用

1,000円 ※生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認の提示が必要です。▼受診場所 複十字病院健康管理センター(清瀬市)◆申し込みは9月11日(日)(消印有効)までに、一人1枚の往復はがき(封筒でも可。ただし、切手を貼った返信分も必要)の往信面に、①「乳がん検診希望」②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を ※9月1日(木)から電子申請も受け付けます。



なお、23年4月1日時点で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方を対象とした「がん検診推進事業(乳がん検診)」の受け付けも現在行っています(対象となる方には7月下旬に案内文書を送付しました)。

詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

1歳6カ月児健康診査

▼日時 9月8日(木)午後零時半~1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 22年1月23日~2月15日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

3歳児健康診査

▼日時 9月15日(木)午後零時半~1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 20年8月13日~9月2日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

2歳児歯科健診

▼日時 9月7日(水)午前9時15分~10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 21年8月生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

9月のプレ・パパママクラス

◎小児科医・助産師の話=5日(月)午後1時~4時

◎プレママ・クッキング=13日(火)午前9時半~午後2時。妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか。食材費500円

◎妊婦疑似体験・もく浴実習=20日(火)午後1時~4時

◎妊婦歯科健診=27日(火)午後1時半から。健診とブラッシングなど

▼対象 妊娠16週以降の方とその夫▼会場 わくわく健康プラザ◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ ※4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

らくらく離乳食

▼日時 9月28日(水)午後1時半~3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月~12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは9月1日(木)か

ら電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

育児相談

▼日時 9月16日(金)午前9時45分~午後2時15分▼会場 中央児童館▼内容 育児の相談(歯の相談は午前のみ)、体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

▼日時 9月13日(火)午後1時~2時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、虫歯予防について▼対象 満8カ月~10カ月の赤ちゃんとその保護者▼定員 先着15人◆申し込みと詳しくは9月1日(木)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

▼日時 9月13日(火)午前9時半~午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします▼対象 幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階)

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=9月7日(水)午前10時~11時半、子ども家庭支援センターで。6カ月未満児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。 ※保育あり(先着3人、予約制)。

☆手作り布おもちゃの会=9月6日・20日のいずれも火曜日、午前10時~正午、子ども家庭支援センターで。布で魚シリーズのおもちゃを作ります。乳幼児とその保護者で2回とも参加できる方、先着25組。裁縫箱・はさみ持参。申し込みは9月1日(木)から同センターへ。 ※保育はありません。

センター上の原 (上の原1-2-44)

☆上の原赤ちゃん広場=9月1日(木)午前10時~11時、センター上の原乳児室で。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます。零歳児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=9月13日(火)午前10時~11時半、第六小学校で。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。零歳~5歳児とその保護者。スリッパ持参。当日直接会場へ徒歩か自転車から来場を。

☆ちびっこ育児講座=9月8日(木)午前10時~11時半、センター上の原で。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。申し込みは9月1日(木)から同センターへ。

☆休館日のお知らせ=館内整備のため、9月15日(木)は休館します。

いきいき健康家族 No.138 近視の人は老眼にならない!? (1)



多くの人は40歳後半になると、近くのものが見づらくなり、老眼鏡がないと新聞や本が読めなくなってしまいます。これがいわゆる、老眼の典型的な例ですが、中には「私は70歳になるけれど、今でも老眼鏡無しで本が読めるから、私は老眼ではないわ…」と、自慢している人たちも大勢いらっしゃるでしょう。実はこのように、高齢者になっても老眼鏡なしで済む人にも、平等に老眼はおきているのです。

老眼は「近くの物が見づらくなること」と、思っている人が多いと思いますが、眼科的には老視といい、老眼は老視によって起きる現象の一つなのです。そこで、まず老視について説明しましょう。

カメラで写真を撮るとき、ピントを合わせるためにレンズが前後に動きますが、人間の場合は目の中の「水晶体」というレンズに相当するものが膨らんだり、薄くなったりしてピント合わせをしているのです。この水晶体が膨らんだり薄くなったりしてピントを合わせようとする能力を「調節力」といいますが、この調節力が年とともに低下してきます。調節力は水晶体の弾力が増えることで低下してきます。調節力は水晶体の弾力が加齢により低



下して起きることですので、万人に等しく起きる現象なのです。ちなみに調節力は子どもの頃は10D(ジオプター)あるのですが、年齢とともに徐々に低下し、40歳で4D、70歳では0Dとなり、水晶体は全く膨らむことができず、ピントを合わせるための調節力は無くなってしまいうのです。

では、どうして人によって老眼鏡が必要だったり不要だったりするのでしょうか。そもそも裸眼で遠くが良く見える目(正視といいます)の人は、水晶体が調節しなくても、遠くの景色がカメラのフィルムに相当する網膜に焦点を結ぶため、遠くのもののはっきりと見えるのです。しかし、読書など近くを見るときは遠くの平行光線と違い、像が広がってくるため、ピントが網膜の後ろにずれてピンボケの像になるため、水晶体が瞬時に膨らみピントを網膜に合わせてはっきりと本を読んでいるのです。ところが、加齢により調節力が低下してくると、読書距離に必要な調節力が3~4D以下になってくるため、正視の人は40歳を過ぎた頃から近くが見えづらくなり、老眼鏡の必要性を感じてくるのです。

次回では、近視や遠視の人が老視になった場合について解説します。

(東久留米医師会)

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

☆おはなし会=9月6日・13日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児、4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆幼児のつどい=8日(木)午前10時半~11時半が3・4歳児、15日(木)午前10時半~11時15分が2歳児。10月6日(木)の合同運動会に向けて。

☆将棋教室=10日(土)午前10時~11時50分。小・中学生。指導は中井孝雄氏。初めての方もどうぞ。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆交通安全・防犯指導の日=9月2日(金)午後3時半~4時50分。DVDを見ながらみんなで学びましょう。小・中学生。

☆ハッピータイム=7日(水)午前10時半から。ベビーマッサージ。零歳児(ハイハイ前まで)とその保護者、7組。講師は小山那智氏。申し込み受け付け中。

☆囲碁の日=7日・14日のいずれも水曜日、午後3時から。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆幼児のつどい=8日(木)午前10時半から。縁日ごっこ誕生会。幼児。

☆マーミーズコットン=16日(金)午前10時~11時50分。愛情いっぱい、音の出る布おもちゃ作り。零歳児(ハイハイ前)とその保護者、6組。9月2日(金)午前9時半から申し込み受け付け(電話可)。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆敬老の日お祝い会=9月3日(土)午後2時~3時。子どもたちと一緒に、日頃児童館でお世話になっている高齢者の方のお祝いをします。マジックBOXによるマジックショーもあります。小学生。

☆卓球大会=7日(水)午後3時から。小学3年~6年生。試合開始前に申し込みを。

☆幼児のつどい=8日が水遊び(雨天の場合は室内遊び)、15日が10月6日(木)の児童館合同運動会に向けて。いずれも木曜日、午前10時半~11時半。幼児。

☆赤ちゃんとニコニコタイム=9日(金)午前10時半~11時。絵本の読み聞かせ、わらべ歌、子育ての情報交換など。零歳児とその保護者。

☆トランポリンの日=14日(水)午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=9月1日(木)午前10時半からが縁日ごっこ。1歳~4歳児。8日(木)10時半からが運動会の練習。3・4歳児。15日(木)10時15分からが運動会の練習。1・2歳児。

☆おはなしの日=6日・13日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。幼児。

☆赤ちゃんひろば=7日が「わらべ歌で遊ぼう」、14日が「助産師さんによる体重測定・育児相談」。いずれも水曜日午前10時半~11時半。零歳児とその保護者。

☆卓球大会=14日(水)午後3時から。遊戯室で卓球をしよう(第3回目)。小学生以上。当日受け付け。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆すくすく広場=9月7日(水)午前10時半~11時半。救命救急講座。乳幼児とそ

の保護者、先着20組。指導は東久留米消防署員。9月1日(木)から申し込み受け付け(電話可)。

☆幼児のつどい=8日(木)午前10時半~11時半が「縁日遊び」、うさぎ・あひる合同。15日(木)が「運動あそび」、午前10時~10時40分がうさぎ、午前11時~11時45分があひる。

☆中高バトミントン大会=10日(土)午後5時~6時。トーナメント戦(当日受け付け)。中学・高校生年代。

☆おはなしわらべ歌=12日・26日のいずれも月曜日、午前11時から。紙芝居・絵本の読み聞かせほか。乳幼児。

☆小学生バトミントン大会=14日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学4年~6年生、先着16人。9月7日(水)から申し込み受け付け(電話不可)。

図書館へ行こう

調べ案内NO.4「薬を調べる」発行
図書館では、医療・健康情報を調べるための案内リーフレットを作成しています。NO.1「病院」、NO.2「病気」、NO.3「検査」に続き、薬を調べるための本やサイトを案内しています。どうぞご活用ください。

よもう!あそぼう!かがくの本

▼日時 9月4日(日)午前10時~11時
▼会場 東部地域センター講習室(駐車場はありません) ▼入場料 無料◆当日直接会場へ

○ボランティアを募集中
「よもう!あそぼう!かがくの本」をお手伝いして下さるボランティアを募集しています。中学・高校生年代の皆さんも歓迎です。お子さんと一緒に、お父さん、お母さんもご参加ください。

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。
9月の図書館休館日
9月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、2日(金)、9日(金)、16日(金)、20日(火)、23日(祝)、30日(金)です。
詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

イベント

ふれあいダンスの夕べ
灯火親しみ好季節、親しみやすい社交ダンスの集いとおしゃべりで、秋の夜長を楽しみましょう。

▼日時 9月30日(金)午後6時半~8時半 ▼会場 市民プラザホール ▼参加費 無料(傷害保険加入) ▼持ち物 ダンス用の靴(運動靴でも可) ◆当日直接会場へ ※社交ダンス初心者講習会も予定しています(日程は、市内の各公共施設に置いてあるチラシをご覧ください)。
詳しくは生きがい健康の会事務局・山本☎471・1363へ。

お知らせ

23年度中学校卒業程度認定試験
病気など、やむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された方などに対し、中学校卒業程度の学力を認定するための認定試験を文部科学省が実施します。合格した方には高等学校の入学資格が与えられます。
▼願書受付期間 9月8日(木)~28日(水) ▼試験期日 11月2日(水) ▼合格発表 12月9日(金)(予定) ▼試験科目



フルーツ忍者ハルナ
スタンプラリー

「ハルナ」に、昨年、キャラクター「フルーツ忍者ハルナ」が、果樹拡大のために立ち上がりました。

9月30日(金)まで

培に適した接ぎ木では、梨をはじめ、桃、プラム、梅など、フレッシュな果実が豊富です。

きれいな水と空気が、果実栽培に最適な接ぎ木では、梨をはじめ、桃、プラム、梅など、フレッシュな果実が豊富です。

高崎市接ぎ木支所地域振興課 ☎02733745111へ。

「フルーツ忍者ハルナ」の仲間たち

国語・社会・数学・理科・外国語(英語)
▼試験会場 都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) ▼受験案内などの配布場所 都教育庁義務教育課小中学校係(新宿区西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎27階北側)

詳しくは同課☎03・5320・6752へ。
11月以降における市施設利用のご案内
市では東日本震災後、電力の需給状況に対応するため、一部の市施設において利用時間の短縮などを実施していますが、経済産業省の冬期の電力需給対策が明確になっていないことから、節電のため11月以降も当面、次の施設において利用中止日を輪番で設けることとしました。なお、変更などがあつた場合は、随時市民の皆さまに周知します。ご理解とご協力をお願いします。

▼利用中止日を輪番で設けている施設
西部・南部・東部の各地域センター内のコミュニティ施設、わくわく健康プラザの体育室・集会室、市立小・中学校の体育館、特別教室および教室の開放
詳しくは市ホームページまたは各施設へお問い合わせください。

第4回フォトコンテスト
テーマは「東久留米の珍百景」
東久留米のふれあい情報サイト「くるくる」では、市内の風景をテーマにしたフォトコンテストを毎年開催しています。今年のテーマは「東久留米の珍百景」です。市内には隠れた魅力ある風景がいっぱいです。「これぞ東久留米」という珍しいコマや、面白い風景、ユーモアあふれる作品を募集します。また、今年は小学生対象の「くるくるキッズ賞」を設けました。気軽にご応募ください。

▼募集期間 9月1日(木)~30日(金)
◆応募規定・応募方法は東久留米のふれあい情報サイト「くるくる」をご覧ください。
詳しくは市コミュニティサイト運営委員会事務局☎439・6033または生活文化課市民協働係☎470・7738へ。

◆「くるくる」ホームページアドレス
<http://kuru2.genki365.net/>

多摩六都フェア・フレッシュコンサート
多摩北部都市広域行政圏協議会(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)では、共同事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として、若手音楽家による心のこもった演奏会を開催します。
▼日時 10月16日(日)午後2時開演(1時半開場) ▼会場 東村山市立中央公民館ホール(西武新宿線東村山駅東口から徒歩2分) ※車での来場はご遠慮ください。▼出演 オーディションで選ばれた若手音楽家10組 ▼曲目 ピアノ演奏「前奏曲17番~24番」(ショパン)、テノール独唱

での期間、榛名フルーツ街道沿いの7つの果樹園で「梨之助」・榛名神社観光案内所で「そば天狗」、そして榛名湖観光案内所で「榛名さん」の3種類のキャラクタースタンプを専用応募はがきを集めて郵送すると、抽選で「榛名の新鮮フルーツ詰合せ」が当たります。ご参加をお待ちしています。
詳しくは榛名観光協会☎02733745111へ。

「君は花のように」(ロベルト・シューマン)ほか ▼入場料 無料 ◆9月15日(木)から市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センターで入場整理券を配布します
詳しくは東村山市立中央公民館☎042・395・7511へ。

「水彩色えんぴつ画」ほか受講者募集
社会福祉協議会では、上記のほかにも太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道の受講者を募集します(55歳以上、10月~24年1月)。参加費は1講座8回で6,000円。詳しい日程・応募方法などは、地区センターなどにある案内をご覧ください。

詳しくは社協塾担当☎479・5550(火曜日、祝日は休み)へ。

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会
地域で子育てを応援する有償の活動です。協力して下さる方、利用したい方への説明会を開催します。ファミリー会員は説明会に参加することで利用できます。サポート会員は講習会を受けることで地域の子育て活動にご参加いただけます。次回のサポート講習会は10月を予定。
▼日時・会場 ①9月9日(金)午後1時から、まろにえホール(生涯学習センター) 集会学習室4 ②9月15日(木)午前10時から、わくわく健康プラザ協会議室③9月30日(金)午前10時から、まろにえホール集会学習室2 ▼持ち物 入会希望者(保護者)の顔写真 ※保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約)。
詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

▼日時・会場 ①9月9日(金)午後1時から、まろにえホール(生涯学習センター) 集会学習室4 ②9月15日(木)午前10時から、わくわく健康プラザ協会議室③9月30日(金)午前10時から、まろにえホール集会学習室2 ▼持ち物 入会希望者(保護者)の顔写真 ※保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約)。
詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

ガイド

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間です

多摩小平保健所、東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市では、地域住民の皆さんの健康的な食生活を応援しています。毎年、9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間として、「朝食を食べる」「野菜を食べる量を増やす」ことを目標に、保育園、学校、健康センター、保健所などで、食育の実施や給食だよりなどを活用した情報提供を行います。

詳しくは多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養係☎450・3111へ。
自由学園女子部・野の花祭を開催
生徒手作りの昼食やお菓子の販売、活動の発表、校内ガイドツアーなどを行います。どなたも気軽に来場ください。

▼日時 9月10日(土)・11日(日)の午前9時半~午後4時(受け付けは3時まで) ▼会場 自由学園(学園町一丁目) ◆当日直接会場へ
詳しくは同学園広報室☎422・1070へ。