

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

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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			

↓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.htm>

〈今月の月間・週間案内〉 社会を明るくする運動全国強調月間、全国安全週間（1日～7日）、港の衛生週間（14日～20日）、七夕（7日）、駅弁記念日（16日）、文月ふみの日（23日）

けんこう

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日（金）～31日（日）の1カ月間は「愛の血液助け合い運動」月間として、献血全国運動を実施しています。ぜひご協力をお願いします。

詳しくは健康課☎477・0030へ。
特定健康診査、後期高齢者健康診査
7月の受診対象は7・8・9月生まれの方
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、個別通知を6月下旬発送しましたのでご確認ください。

▼対象 ①**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12年～46年生まれの方）②**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。

詳しくは同係へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 7月14日（木）午後零時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 23年2月26日～3月17日生まれの乳児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

1歳6カ月児健康診査

▼日時 7月7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 21年11月9日～12月4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 7月6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6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。

らくらく離乳食

▼日時 7月27日（水）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 調理実習▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。対象児の保育あり▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは7月1日（金）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

親子でLet'sクッキング

▼日時 7月19日（火）午後零時45分～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 親子で一緒に料理します▼対象 4歳～未就学児とその保護者▼定員 先着20組。6カ月以上の幼児の保育あり▼持ち物 エプロン（親子）、三角きん（親子）、ふきん2枚、台ふきん、筆記用具◆申し込みと詳しくは7月1日（金）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

育児相談

▼日時 7月15日（金）午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・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 7月12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カ月児とその保護者▼定員 先着15人◆申し込みと詳しくは7月1日（金）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 7月5日（火）・13日（水）、いずれも午前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

食事相談・健康相談

▼日時 7月8日（金）が午後1時半～3時半、26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

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。

くぬぎ（前沢4-6-3）
電話473・7315

☆ハッピータイム＝7月6日（水）午前10時半から。ベビーヨガ。講師は小山那智氏。零歳児（ハイハイ前）とその保護者。申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい＝7日（木）が「色水遊び」、14日（木）が「じゃがいも掘り」。いずれも午前10時半から。幼児。要申し込み（電話不可）、参加費150円 ※7月14日（木）が雨天の場合は15日（金）に順延し、14日のつどいは、お休みになります。

☆くぬぎ縁日＝9日（土）午後1時半～3時半。太鼓演奏、おぼけ屋敷、ゲーム、食べ物コーナー。4歳児～中学生、150人。※参加券（100円）を頒布中。払い戻しはできません。

☆オセロ大会＝13日（水）午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

☆さをり教室＝27日（水）・28日（木）のいずれも午前10時からと午後1時半から。タペストリーづくり。小・中学生、午下が4人・午下が6人。講師は浅井睦子氏。※7月4日（月）午後3時半から申し込み受け付け（電話不可）。

☆臨時閉館のお知らせ＝8日（金）は2階全部屋、9日（土）の午前中は、縁日準備のため遊ばません。



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）

7月3日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

7月10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】

7月3日・10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）

7月3日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

7月10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、☎042・396・3811）

【主な問い合わせ先】（市内局番は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/☎042・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）

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		

さいわい福祉センター

第5回夏休み体験教室

「盲導犬体験をしてみませんか」

昨年好評だった盲導犬体験を日本盲導犬協会の協力を得て行います。簡単な訓練やデモンストラーション、盲導犬を利用している方の体験談、盲導犬との触れ合いタイムを予定しています。この機会に、ぜひご参加ください。

視覚障害や盲導犬について、一緒に理解を深め

ましょう。

▼日時 8月5日(金) 午後1時～3時半(受け付けは午後零時半から) ▼会場 さいわい福祉センター多目的ホール(幸町3-9-28) ▼対象 中学・高校生年代(小学生の親子体験も相談に応じます) ▼定員 先着30人 ▼参加費 無料 ▼持ち物 上履き ◆申し込みと詳しくは7月1日(金)～22日(金)の午前9時～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)に電話で同センター・伊藤、瀧井、荒井 ☎477・2711へ。

8面からつづく

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=7月5日・12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。乳幼児とその保護者。

☆赤ちゃんひろば=6日が「わらべ歌で遊ぼう」、13日が「助産師さんによる体重測定・育児相談」。いずれも水曜日の午前10時半～11時半。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=7日(木) 午前10時半から「七夕飾り作り」。3・4歳児。14日(木) 午前10時15分から「色水遊び」。1・2歳児。

☆夏まつり=9日(土) 午後2時～3時半。オープニング、ゲーム、おばけ屋敷、食べ物。4歳児(保護者同伴)～高校生年代。チケット(150円、250枚)。チケット、くつ袋、荷物入れ持参。※夏祭りに向けて、お店やさんの準備を7月2日(土)と8日(金)の午後3時半から行います。

☆臨時閉館のお知らせ=7月9日(土) 午前中は、夏まつり準備のため遊べません。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆七夕子ども音楽会=7月2日(土) 午後1時45分～3時半。ハンドベル、ダンス、合奏。4歳児以上、先着150人。会場は西部地域センター3階ホール。※参加整理券を配布中。

☆赤ちゃんTime=11日(月) 午前10時半～11時半。助産師さんによる個別相談など。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=7日(木) 午前10時半～11時半。合同七夕祭り。2歳～4歳児。

☆将棋大会=9日(土) 午前10時～11時50分。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

☆絵本だいすき=15日(金) 午前11時～

11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。講師は中林のり子氏、渡辺和子氏。3歳前後の幼児とその保護者。

☆臨時閉館のお知らせ=7月2日(土) 午後は、七夕子ども音楽会のため遊べません。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=7月6日(水) 午前11時～11時半。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆幼児のつどい=7日(木)「絵の具あそび」、14日(木)「縁日ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半～11時半。幼児。

☆夏まつり=9日(土) 午後零時45分～3時。小・中学生によるお店、ゲーム、食べ物。小・中学生。参加券(100円、200枚)を頒布中(売り切れ次第終了)。払い戻しはできません。※夏まつりに向けて、お店やさんの準備を7月2日(土) 午後2時から、6日(水) 午後3時半から、8日(金) 午後4時から行います。

☆トランポリンの日=13日(水) 午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

☆交通安全・防犯教育の日=15日(金) 午後4時から。夏休み前の交通安全についてのお話。小・中学生。

☆臨時閉館のお知らせ=9日(土) 午前中は、夏まつり準備のため遊べません。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆すくすく広場=7月6日(水) 午前10時半～11時。「赤ちゃんとお母さんのコミュニケーションワーク～小さな響きの楽器と歌～」。零歳児とその保護者、10組。講師は炭田契恵子氏。申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい=7日(木) 午前10時半

から「おはなしスマイルズ」のお話会。合同。14日(木)が7月・8月生まれの誕生会「楽しく遊ぼう」。うさぎ(1・2歳児)が午前10時から、あひる(3・4歳児)が午前11時から。

☆びよびよママの会=13日(水) 午前10時～正午。助産師による体重測定、子育ての相談など。零歳児とその保護者。バスタオル、母子手帳持参。※兄弟姉妹の保育が必要な方は事前にご相談ください(先着3人)。

☆ひばりC A F E=15日(金) 午前10時半～11時半。簡単なおやつを食べながら、ひばり保育園の看護師さんとお話しましょう。乳幼児とその保護者。

☆中高生バスケ大会=16日(土) 午後5時から。トーナメント戦。中学・高校生年代。上履き持参。※7月9日(土)から申し込み受け付け。

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6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。※兄弟姉妹の保育あり(先着3人、予約制)

☆手作り布おもちゃの会=7月5日が魚シリーズ3回目、19日が同4回目。いずれも火曜日の午前10時～正午。乳幼児とその保護者、先着25組。裁縫箱・はさみ持参。※保育はありません。◆申し込みは、3回目が7月1日(金)から、4回目が11日(月)から、いずれも同センターへ

☆なかよし広場=7月15日(金) 午前10時～11時半、第十小学校で。零歳～5歳児とその保護者。地域のボランティアと一緒に遊びましょう。おもちゃがあります。スリッパ持参。当日直接会場へ、徒歩か自転車で来場を。

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=7月7日(木) 午前10時～11時、センター上の原乳児室で。零歳児とその保護者。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。体重測定や育児相談ができます。バスタオル持参。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=12日(火) 午前10時～11時半、第六小学校で。零歳～5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話をして、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場へ、徒歩か自転車で来場を。

☆ちびっこ育児講座=13日(水) 午前10時～11時半、センター上の原で。1・2歳児の遊びや生活、しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います。ひとり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(要予約)。※保育あり。◆申し込みは7月1日(金)から同センターへ



図書館へ行こう

都立図書館などの本も利用できます

～図書館相互協力 東久留米市で所蔵していない本や雑誌を図書館間の協力で提供しています。文献検索や専門機関の照会などは、図書館の調べもの担当にご相談ください。

よもう!あそぼう!かがくの本

▼日時 7月10日(日) 午前10時から11時まで ▼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、お母さんも参加ください。

詳しくは東部図書館 ☎470・8022へ。

ひばりが丘図書館「人形劇」

ひばりが丘図書館の開館記念として、毎年7月に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た「水曜おはなしの会」の皆さんと図書館職員と一緒に、楽しい人形劇を上演します。

▼日時 7月20日(水)、1回目が午前11時～正午、2回目が午後3時～4時 ▼会場 南部地域センター2階講習室 ▼プログラム 人形劇「桃太郎」ほか ▼入場料 無料 ◆当日直接会場へ ※駐車場がありませんので、車でのお来館はご遠慮ください。

詳しくはひばりが丘図書館 ☎463・3996へ。

7月の図書館休館日

7月の図書館の休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも、1日(金)、8日(金)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、29日(金)です。

詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

スポーツ

ニュースポーツデー

～体育指導委員会 ▼日時 7月9日(土) 午前10時～午後4時 ▼会場 スポーツセンター ▼種目 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 ▼費用 100円(何種目でも可) ▼持ち物 上履き ◆当日直接会場へ 詳しくは生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784へ。

ジュニアクライミング体験教室

～市山岳連盟 ▼日時 7月10日(日) 午後4時半～6時半 ▼会場 スポーツセンター ▼対象 小・中学生 ▼参加費 無料 ▼定員 先着30人程度 ▼持ち物 種目に適した服装 ◆当日直接会場へ 詳しくは生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784へ。

いきいき健康家族

No.137 健康な運動器を維持して、質の高い生活を送りたい



運動器という言葉にはあまりなじみのない方が多いのではないかと思います。最近総合病院に行くと、「呼吸器(内科)」、「循環器(内科)」などの診療科がありますので、呼吸器は気管・肺、循環器は心臓・血管のことだということはご存じでしょう。体の器官の働きによって行った分類で、ほかにも消化器、泌尿器、感覚器などいろいろあります。

それでは運動器には、どういう器官が含まれるのでしょうか。「運動」という言葉から考え、「多分スポーツをするときに使う部分だろう…」これは間違っていないかもしれません。しかし、姿勢を保っているだけでも器官は働いていますので、ここでいう「運動」はもう少し広い意味で、体を支持する、動くのに関係する器官を総称して運動器といいます。具体的には骨・軟骨・関節・筋肉・腱(けん)・靭(じん)帯・神経などが含まれます。

運動器が弱ってくると動くのがおっく

うになり、家にこもりがちになります。そうすると、ますます筋力は落ち運動器ばかりでなく、いろいろな病気の原因にもなります。

日本は他国に誇れる国民皆保険制度があるため、平均寿命は世界トップクラスとなっていますが、介護保険のお世話になる高齢者が多いのも事実です。また、世界に類を見ない超高齢化社会に突入し、財政的にも医療・介護にかかる費用の捻出が困難となっています。このような社会状況の中で、運動器を扱う日本整形外科学会では、運動器が弱って介護が必要な状態を「運動器症候群(ロコモティブシンドローム)」と名付け、チェック方法、予防トレーニングなど、いろいろな対策を考えています。

皆さんもぜひ、自分や家族の運動器の健康をもう一度見直し、運動器を意識した生活を送ってみてください。

(東久留米医師会)

お急ぎください！ 地デジの準備

テレビのアナログ放送は今年24日(日)正午に終了します。地デジへの対応がお済みでない方はテレビ放送が見られなくなります。

現在、総務省東京都西テレビ受信者支援センターでは臨時相談コーナーを設置して、市民の皆さんから地デジに関する相談を無料で受け付けています。

相談には、事前の予約は必要ありません。直接会場へご来場ください。

○臨時相談コーナー開設期間

▼日時 ①土曜・日曜日、祝日を含む

7月31日(日)までが午前9時～午後5時(昼休憩を除く) ②土曜、日曜を除く8月1日(月)～26日(金)が午前9時～午後5時(昼休憩を除く) ▼会場 市役所1階特設会場

○電話相談もご利用ください

電話による相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

▼連絡先 総務省東京都西テレビ受信者支援センター

☎042・716・2525

(受け付けは月曜～金曜日が午前9時～午後9時、土曜・日曜日、祝日が午前9時～午後6時)

詳しくは企画調整課☎470・7702へ。

スポーツセンター情報

○早朝開放を実施します

夏休み期間中の7月25日(月)～8月21日(日)の4週間、スポーツセンターは早朝6時から開館します。個人開放しているプールやトレーニング室、卓球場などが利用できます。団体利用に対する抽選は行いませんが、利用希望の団体は同センター受付でご相談ください。

▼早朝開放実施期間 7月25日(月)～8月21日(日) ▼開館時間 月曜～金曜日が午前6時～午後11時、土曜・日曜日、祝日が午前6時～午後9時半

○夏休み短期水泳教室

5日間の集中レッスンで、効果的な泳力向上を目指します。

▼コース・日時 第1期が7月25日(月)～29日(金)、第2期が8月1日(月)～5日(金)、第3期が8月22日(月)～26日(金)。時間はいずれも午前7時45分～9時

▼対象 小学生 ▼定員 各コース30人(応募者多数の場合は抽選) ▼参加費 3,150円と施設利用料5日分 ◆申し込みは7月1日(金)～11日(月)に(消印有効)、往復はがきに当教室名・希望コース・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・保護者氏名・スポーツセンタースイミング教室参加経験者と登録者は泳力級を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンターあて郵送を詳しくは同センター☎470・7900へ。

夏季市民オープンバスケットボール大会

～市バスケットボール連盟主催

▼日時 7月24日・31日、8月7日いずれも日曜日の午前9時～午後6時50分 ▼会場 スポーツセンター ▼対象 市内在住・在学・在勤で18歳以上の方(高校生は不可)で編成されたチーム ▼参加費 1チーム3,000円。新規登録チームは別途5,000円 ▼抽選会 7月9日(土)午後6時～8時、スポーツセンター3階会議室で ◆申し込みと詳しくは同連盟事務局・貫井清三☎474・1111へ。

市民卓球大会

～市卓球連盟主催

▼日時 7月30日(土)午前9時開場 ▼会場 スポーツセンター ▼種目 ①お楽しみダブルス=AランクとCランクのペア、Bランク同士のペア。ランクは自己申告で申し込み時にご記入を。初心者歓迎 ②男子シングルス=A:一般の部(高校生～49歳)、B:壮年の部(50歳以上) ③女子シングルス ④ラージボール ⑤中学生大会 ⑥小学生大会 ※①～③は重複出場可。④⑤⑥の試合後、②③の試合を行います。 ▼参加費 1種目500円(連盟登録者、小・中学生は無料) ◆申し込みは7月15日(金)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0051、小

山1-9-2、笹川由紀子あて郵送を詳しくは同連盟・笹川☎471・1052(夜間)へ。

今年の夏休みはテニス(硬式)をしよう

～NPO法人東久留米市体育協会・財団法人東京都体育協会・東京都主催、東久留米市テニス連盟主催

今年の夏は、プロコーチの指導を受けて25年開催「東京国体」の選手を目指しましょう。

▼日時 8月1日(月)～4日(木)の4日間(予備日8月5日)、午前10時～正午

▼会場 小山テニスコート ▼参加費 無料

▼対象 市内在住・在学の小学5年～中学3年生(初心者可。初心者と経験者とは編成分けします) ▼持ち物 タオル・帽子・飲み物 ▼定員 40人(応募者多数の場合は抽選) ◆申し込みは7月19日(火)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、体育協会事務局あて郵送を(電話での申し込み不可)。

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

第16回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO参加者募集

都内在住で59歳以上の方を対象としたスポーツ大会です。

▼日程 10月5日(水)～31日(月) ※会場・日程は各種目により異なります。

▼対象 昭和28年4月1日以前に生まれた方 ▼種目 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・剣道の9種目

▼参加費 1,000円 ◆申し込みは7月31日(日)までに(消印有効)、申込書に必要事項を記入の上、〒162-0823、新宿区神楽河岸1-1、セントラルプラザ14階、財団法人東京都福祉保健財団・事業担当「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO係」あて郵送を ※申込書は7月1日(金)から福祉総務課(市役所1階)、市社会福祉協議会で配布します。

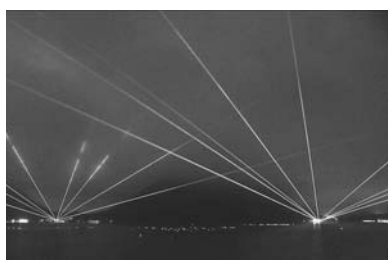
詳しくは同係☎03・5206・8732へ。

教室・講座等

老い支度講演会 ～住み慣れた地域で自分らしく老いをむかえるために～

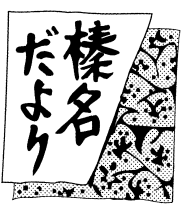
誰にでも「老い」はやってきます。突然病気になったときや介護が必要になったとき、日常生活に困難を生じる場合があります。住み慣れた地域で自分らしく老いを迎えるために、今のような準備をしたら良いかの知識を分かりやすくお話します。

▼日時 7月22日(金)午後2時～4時



レーザービームが榛名湖の夜空を彩ります

はるな湖天空ファンタジア
レーザーシステムと音楽によるショー「はるな湖天空ファンタジア」が、7月1日(日)



24日の毎週金曜・土曜・日曜午後7時半～8時半に、御沼オカミ神社前を会場に開催されます。静寂に包まれている暗闇の榛名湖と榛名富士をスクリーンに、音楽に併せて赤、青、緑のレーザー光線が照射角度を変えたり、扇形に広げるなど、湖面を鮮やかに彩ります。また、土曜日には花火による演出も加わり、より一層、幻想的な世界を創(つく)り出して観客を魅了します。榛名観光協会榛名湖支部の実行委員が練習を重ね、国内最大級のレーザーシステムを操作する手作りのショー。夏の夜の思い出作りに、ぜひお出掛けください。詳しくは榛名観光協会☎027・374・5111へ。(高崎市榛名支所地域振興課)

(受け付けは1時半から) ▼会場 市役所7階701会議室 ▼講師 自分らしい「生き」「死に」を考える会代表で医療法人恵幸会理事・東京女子医科大学非常勤講師の渡辺敏恵氏、同副代表で医療法人財団慈生会野村病院副院長の三浦靖彦氏 ▼参加費 無料 ▼定員 先着100人 ◆申し込みは7月1日(金)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係(内線2501・2502・2557)へ 詳しくは同係へ。

お知らせ

7月から節電にチャレンジ！ 家庭向け「緊急節電チャレンジinとうきょう」

都の家庭向け節電実施企画に当市が参加します。家庭での節電にご協力ください。

▼対象期間 7月～8月 ▼目標 前年同月比15%以上の電力使用量の削減(節電を実践後、「使用量のお知らせ」を見て、前年同月と比較する) ※節電幅が大きい家庭に省エネグッズを進呈(数量限定)。

応募方法などは7月4日(月)から市ホームページに掲載します。

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者がいる集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。特に手入れ不足の庭木などに多く巣作りをしますので、手入れを充分にしてください。

▼ハチの巣を取り除くとき アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し、駆除が可能です。ただし、スズメバチは凶暴なため、専門の駆除業者への依頼をお勧めします ▼駆除業者の紹介 市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します ※駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりをとり、ご検討ください。

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

子どもの安全を地域で守ろう かけこみハウスにご協力ください

市では、子どもたちが身の危険を感じたときに一時的に避難できる協力家庭などを「かけこみハウス」として登録しています。各中学校地区かけこみハウス実施委員会(構成員はPTA、学校、自治会、商店会、地区青少年健全育成協議会など)が中心となって参加協力を呼び掛けています。市内全域に約2,300件の登録があり、目印として玄関などにステッカーを表示しています。

現在、かけこみハウスの協力家庭を募集しています。

詳しくは同課子育て支援係☎470・7735へ。

パフォーマンスキッズ・トーキョー「たのしいカラダ」の観覧募集

小学生の子どもたちと振付家で演出家、ダンサーの伊藤千枝さんが、夏休みのワークショップの中で「たのしいカラダ」を一緒に見つめました。自由なカラダ遊びの中から、どのようなすてきなダンスが生まれたのか、ちょっとのぞきに來ませんか。

▼日時 8月6日(土)午後2時開演(1時半開場) ▼会場 まろにえホール(生涯学習センター) ▼構成・振り付け 伊藤千枝氏 ▼出演 小学3年～6年生の子どもたち ▼入場料 無料(全席自由席) ◆申し込みはファクス(03・5961・5738)または電子メールで、「まろにえ観覧希望」と明記して、氏名(ふりがな)・人数(大人・子ども別の人数)・住所・電話番号・連絡先(ファクスまたは電子メールアドレス)を送信ください

詳しくは芸術家と子どもたち☎03・5961・5737または同ホール☎473・7811へ。

◆「芸術家と子どもたち」メールアドレス pkt-higashi@children-art.net

ガイド

健康づくり調理師研修会

▼日時 ①第1回=7月25日(月)と8月3日(水)の2日間 ②第2回=8月23日(火)と9月1日(木)の2日間。いずれも午後2時～4時 ▼会場 多摩小平保健所 ▼内容 「食品衛生」「栄養の最新情報」「地場野菜でもう一品! 簡単おいしい野菜料理」 ▼講師 学校法人古屋学園二葉栄養専門学校調理師科の萩原史朗氏および保健所職員 ▼対象 飲食店などにおいて調理業務に携わっている方 ▼受講料 500円(当日集金します) ◆申し込みと詳しくは、第1回が7月19日(火)まで、第2回は8月16日(火)までに電話で同保健所生活環境安全課保健栄養係☎450・3111(内線244)へ。第193回東京都都市計画審議会の傍聴者

▼日時 7月29日(金)午後1時半から ▼会場 都庁会議室 ▼傍聴定員 事前抽選で15人まで ◆申し込みは7月15日(金)までに(消印有効)、往復はがき(一人一通のみ有効)に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課あて郵送を。審議案件は、都庁ホームページまたは都都市計画課☎(03・5388・3225)で照会しています。

◆東京都ホームページ http://www.metro.tokyo.jp