

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	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

↓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〉 オゾン層保護推進月間、印刷月間、自殺予防週間(10日～16日)、動物愛護週間(20日～26日)、国民栄誉賞の日(5日)、かいわれ大根の日(18日)、清掃の日(24日)

けんこう

成人歯科検診

▼対象 市内在住で、23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、市から通知を送付しています)▼実施期間 9月1日(水)～11月30日(火)の診療時間内▼実施医療機関 下表参照▼検診内容 歯ぐきと歯の診断▼費用 500円(受診医療機関の受け付け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。

成人歯科検診実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
こだま歯科医院	上の原1-4-27-110	471・2311
楠田歯科	神宝町2-10-26	473・1118
篠田歯科医院	金山町2-6-14	471・7655
石塚歯科医院	大門町1-1-24	472・0711
新保歯科医院	東本町1-3秋田ビル2階	474・8801
あいば歯科医院	東本町3-20	472・1118
藤山歯科医院	東本町6-15平和ビル3階	474・5128
川村歯科医院	東本町14-25カムレイド101	477・8688
よりこデンタルクリニック	新川町1-3-37KRビル3階	477・0222
おの歯科医院	新川町1-4-18わかさとビル2階	471・4182
とみつか歯科医院	新川町1-10-3パークガーデン101	476・8829
鈴木歯科医院	浅間町3-21-3	421・8562
高畑歯科	学園町2-12-14	423・5959
田口歯科医院	本町1-3-1東久留米本町ビル2階	477・1600
本町歯科クリニック	本町1-3-5大森ビル	477・7110
小山台歯科医院	本町1-3-30メランブスビル2階	471・1922
やすだ歯科クリニック	本町1-5-2グランディール石坂301	476・0730
くるめ歯科医院	本町1-5-18柴田ビル3階	473・4003
神津歯科医院	本町3-4-10	473・3232
鈴木歯科医院	本町3-10-6林ビル	475・7470
奥村歯科医院	幸町3-7-19	473・6247
せきね歯科クリニック	幸町5-6-8	476・1834
神谷歯科医院	中央町2-1-54	471・6555
町田歯科医院	中央町4-7-1	473・3666
嶋田歯科医院	中央町5-13-15	479・4801
大野歯科クリニック	中央町6-2-53	474・8241
内田歯科医院	南沢1-4-36	472・6060
北村歯科	南沢5-3-9	463・7220
宮崎歯科医院	前沢3-6-49	471・5911
さかいの歯科	前沢4-31-6	475・5118
カマチ歯科医院	前沢5-1-9五月女ビル	475・9508
西川歯科医院	滝山4-1-35	475・1637
滝山中央歯科医院	滝山4-1-40	470・8787
谷歯科医院	滝山5-6-5	473・0999
うえます歯科医院	滝山5-22-17浜庄ビル1階	470・8282
おおたか歯科医院	滝山7-20-2	477・2715
早崎歯科医院	下里2-8-29	474・6480
村山歯科医院	下里3-7-9	471・7788

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 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。

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(和暦偶数年生まれの方)。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～23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▼受診会場 複十字病院健康管理センター(清瀬市松山三丁目)◆申し込みは9月10日(金)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがき(封筒でも可。ただし、切手を張った返信分も必要)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(水)から電子申請も受け付けます。なお、昨年度40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方を対象とした「女性特有のがん検診(乳がん検診)」の受け付けも現在行っています。

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、個別通知を8月下旬に発送しますので、ご確認ください。

▼対象 「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10年～昭和46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 ※22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へ問い合わせください。詳しくは同係へ。

7面へつづく

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】

- 9月5日=おどぎ内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477・0555)
- 9月12日=たかはしクリニック(本町2-3-4、☎479・1800)

【歯科】

- 9月5日・12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5日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
- 9月12日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

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】

- 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・091100/0570・091101
 - ▼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 ▼柳聖園組合 ☎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		

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

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。本人確認を実施していますので、本人確認ができるものを持参してください。

▼日時 9月8日(水) 午前10時～午後4時(午前11時半～午後1時を除く) ▼会場 市民プラザホール ▼費用 無料

詳しくは健康課予防係 ☎477・0030へ。

○西赤十字血液センター、東久留米市赤十字奉仕団主催

▼日時 9月11日(土) 午前10時～午後4時(午前11時半～午後1時を除く) ▼会場 ザ・プライス滝山店(旧イトーヨーカドー滝山店) ▼費用 無料

詳しくは竹内 ☎473・0848へ。

職場でのトラブル解決の相談

東京労働局では、都内21か所に総合労働相談コーナーを設置し、職場でのトラブル解決のお手伝いをしています。

相談はフリーダイヤル ☎0120・601・556(携帯電話の利用はできません) または三鷹労働基準監督署内総合労働相談コーナー ☎0422・48・1161へ。

8面からつづく

あなたの健康サポート

2回コース制です。両日とも参加可能な方を優先します。

①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。血糖が気になる方や予防したい方、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。

▼日時 9月28日(火) 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)

②健康づくりクッキング(糖尿病予防)～楽しく作って、おいしく食べてバランスクッキング～

「バランスが良い」とはよく聞かれますが、具体的に分からない!とお思いの方。ちょっとした工夫やポイントを押さえて、一緒においしい食事を作りませんか。

▼日時 10月20日(水) 午前9時15分～午後2時 ▼会場 わくわく健康プラザ ▼持ち物 エプロン・三角きん・ふきん・台ふきん・筆記用具・健康手帳 ▼費用 500円程度

申し込みと詳しくは9月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

あなたの町に伺います

～出張健康講座②～

血管の老化度を「加速度脈波測定システム」で測ってみませんか。自分の体を知って加齢対策をたてましょう。

▼日時 9月10日(金) 午後2時～4時 ▼会場 南部地域センター ▼内容 ①血管老化度チェック(要予約・100人) ②足指力測定 ③血管年齢を下げる食事・運動のアド

バイスなど④運動指導士による実践指導(午後2時からと3時からの各30分) ※その場で脱げる靴下などでご来場ください。

◆①は要予約。9月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。②～④は当日直接会場へ

詳しくは同係へ。

らくらく離乳食

▼日時 9月22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カ月児とその保護者 ▼定員 先着20人。 ※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9月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

▼日時 9月22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カ月児とその保護者 ▼定員 先着20人。 ※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9月1日(水)から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 9月3日(金) が午後1時半～3時半、21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

9月のプレ・パパママクラス

9月25日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

○小児科医・助産師の話=7日(火) 午後1時～4時

○プレママ・クッキング=14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=25日(土) 午後1時～4時

いきいき健康家族

No.132 3D画像と目



映画「アバター」の公開に始まった3D画像視聴のブームは、その後も続々と3D映画が公開されるとともに、3Dテレビや3Dゲームの発売へと、どんどん拡大しています。

しかしそれとともに、アメリカではstereo blindness(ステレオ ブラインドネス) などと呼ばれるように、何らかの障害により立体的なものを見ることができない人に対する差別的な用語が生まれたり、ネガティブな側面も問題になってきています。

人は2つの眼が異なった角度から物体を見て、得られた画像を統合することにより立体的なものを見ることができます。このことを両眼視機能といいますが、しかし仮想現実である3D映像では、いろいろと問題点が生じます。

なかでも大きな問題は小児が3D画像を視聴した場合です。特に8歳未満の小児では、立体視に代表される両眼視機能が発達途中であり、このような時期に過度の3D映像を視聴すると、斜視を誘発する危険性があります。人はいろいろな距離の対象を見るときには、ピント調節

機能と輻湊(ふくそう)という眼の内寄りの機能が連動しています。しかし、3D画像の場合には画像の距離は一定であるのに立体感だけが変化するために、調節と輻湊のバランスがうまくいかなくなり、その結果、斜視を誘発する危険があります。

成人の場合には両眼視機能が完成しているために斜視を起こすことはありませんが、眼精疲労の原因になったり、ジェットコースターに乗ったときのような頭痛、吐き気などの症状を呈することがあり、立体映像酔いとも言われています。

現在政府の指導のもと、3D映像コンソーシアムという機関が、適切な3D画像の作成と視聴のガイドラインを作成しつつあります。

3D映像の視聴は、よりリアルであり楽しいものですが、上記のような問題点があることを理解し、視聴する際には、テレビ画面の高さから3～4倍の十分な距離をとって正面から視聴し、なるべく長時間の視聴は控えるようにしましょう。

(東久留米医師会)

○妊婦歯科健診=28日(火) 午後1時15分～3時。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 ▼ご注意 4回で1コース。ただし、1日のみの参加も可 ◆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

育児相談

▼日時 9月17日(金) 午前9時半～午後2時 ▼会場 中央児童館 ▼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 9月14日(火) 午後1時から ▼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、むし歯予防について ▼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組 ◆申し込みと詳しくは9月1日(水)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7日(火)・15日(水) のいずれも午前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

1歳6カ月児健康診査

▼日時 9月16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1月30日～2月21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9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 19年8月15日～9月7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8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 20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。



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」。9月1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=9月7日(火) 午前10時～正午、子ども家庭支援センターで。「牛乳パックでびっくり箱作り」。裁縫箱・牛乳パック3箱(つぶしたり、開かな

いでください)・はさみ持参。乳幼児とその保護者。申し込みは同センターへ。

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=9月2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。バスタオル持参。スタッフが体重測定や育児相談もお受けします。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=9月14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、地域のボランティアさんと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場に徒歩か自転車で来場を。

☆ちびっこ育児講座=9月9日(木) 午前10時～11時半、センター上の原で。1・2歳児とその保護者、先着10組。 ※保育あり。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。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。申し込みは9月1日(水)から受け付け。



児童館で遊ぼう

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆卓球大会=9月1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=2日・9日のいずれも木曜日、午前10時半～11時半。10月7日(木)の児童館合同運動会に向けて。幼児。

☆敬老の日お祝い会=4日(土) 午後2時～3時。日ごろ、児童館でお世話になっている高齢者のお祝いをします。 ※アンサンブル・コアによる弦楽演奏があります。小学生。

☆体力測定の日=8日(水) 午後2時から。自分の運動能力を知ろう。小・中学生。 ※当日午後は遊戯室では遊べません。

☆工作の日=15日(水) 午後2時から。革のプレスレットを作ります。小・中学生。 ※受け付けは午後4時まで。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=9月2日(木) 午前10時半～11時半が3・4歳児、9日(木) 午前10時半～11時15分が2歳児。運動会に向けて。

☆おはなし会=9月7日(火)・14日(火)、いずれも午後3時半からが幼児、4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

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

☆卓球大会=15日(水) 午後3時半から(3時15分集合)。トーナメント戦。小学3年～6年生。

☆親子ヨガ教室=24日(金) 午前10時半からが立つことのできる乳幼児～1歳6カ月児とその保護者、11時5分からが1歳7カ月～2歳6カ月児とその保護者。各10組。タオルと飲み物持参。 ※動きやすい服装で。ジーンズやスカートは不可。指導は渡辺直子氏。9月3日(金) 午前9時から申し込み受け付け(電話申し込み可)

多摩・島しょ子ども体験塾

『チャーリー西村のたまるくとサイエンスショー』

昨年大好評だった、あのサイエンスエンターテイナーが今年もやってきます。

▼日時 11月27日(土)午後2時開演
▼出演 チャーリー西村(米村でんじろうサイエンスプロダクション所属)
▼会場 生涯学習センターホール
▼対象 東久留米・小平・東村山・清瀬・西東京の各市に在住または在学の小・中学生とその保護者(小学1年~3年生は保護者同伴)
▼料金 無料◆申し込みは9月15日(水)までに(必着)、イベント名、開催日、郵便番号・住所、電話番号、観覧者全員の氏名・年齢、学生の方は学校名・学年を記入の上(車いすでの入場を希望する方は「車いす入場希望」と明記して



出演のチャーリー西村氏

ください)、〒188-0014、西東京市芝久保町5ノ10ノ64、多摩六都科学館あて郵送または多摩六都科学館ホームページ「イベントガイド」→「申し込み方法」から、必須事項を入力してください。 ※応募者多数の場合は抽選。
▼ご注意 世帯ごとに申し込みをしてください。なお、乳幼児など、対象年齢外の方の入場はできません。
詳しくは同館☎469・6100へ。

◆多摩六都科学館ホームページアドレス
http://www.tamarokuto.or.jp

けやき (大門町2-10-5)
電話474・6653

☆幼児のつどい=9月2日(木)午前10時半~11時半が「えんにちごっこ」。1・2歳児、3・4歳児合同。9日(木)午前10時半~11時15分が「運動会の練習」。1・2歳児。

☆おはなしの日=7日・14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。幼児。

☆赤ちゃんひろば=8日が「助産師さんによる体重測定、育児相談」、15日が「自己紹介、情報交換などで交流」。いずれも水曜日、午前10時~正午。零歳児とその保護者。

☆ベビーマッサージ=22日(水)午前10時半~11時15分。零歳児とその保護者、先着20組。 ※初めての方優先。9月15日(水)午前9時から申し込み受け付け(電話可)。

☆工作の日=14日(火)~16日(木)の午後2時半~4時。フェルトでブローチを作ろう。小・中学生、各日15人。

くぬぎ (前沢4-6-3)
電話473・7315

☆囲碁の日=9月1日・8日・15日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆幼児のつどい=2日が「電車ごっこ」、9日が「運動会に向けて」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。

☆おはなしの日=9月7日・14日のいずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

☆ハッピータイム=8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。

☆交通安全・防犯指導の日=9日(木)午後3時半から。交通安全と防犯について、DVDを見ながら学びましょう。小学生。

ひばり (ひばりが丘団地8-11)
電話464・9300

☆幼児のつどい=9月2日(木)午前10時半~11時半が「緑日遊び」。うさぎ・あひる合同。9日(木)が「運動会練習」。午前10時からがうさぎ、午前11時からがあひる。

☆すくすく広場=6日(月)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(水)から申し込み受付(電話可)

☆ひびよママの会=15日(水)午前10時から。助産師さんによる体重測定や子育ての相談など。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前日までに相談を。
☆おはなしの日=15日(水)午後3時半から。水曜おはなし会による絵本・紙芝居

など。小学生。
☆ネイチャーゲーム=18日(土)午後1時半から。落合川の川塾に参加して、川の面白さを体験しよう。小学生、先着20人。 ※雨天中止。濡れてもよい服装と靴で。9月11日(土)から申し込み受け付け。

図書館へ行こう

よもう! あそぼう! かがくの本テーマ「じしゃくのふしぎ」

▼日時 9月12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) ◆当日直接会場へ

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。
地域資料コーナーのご案内

中央図書館2階の参考図書室では、市の歴史から行政資料まで、地域資料を集めています。また児童室にも「わたしたちの町」のコーナーができました。各図書館でも貸し出しできる資料がありますので、ご利用ください。

市制施行40周年企画展示は9月30日(木)まで、中央図書館で行っています。

詳しくは同館☎475・4646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、3日(金)・10日(金)・17日(金)・21日(火)・24日(金)です。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

教室・講座等

生涯学習センター「生涯学習講座」~キレイを磨こうフェイス&ウオーク~

①キレイを磨こう「フェイス」

表情筋を鍛え、素敵な笑顔美人とスッカリ小顔を目指す、お顔のストレッチ講座。

▼日時 10月5日(火)午後1時半~3時半
▼持ち物 筆記用具、顔全体が映る卓上鏡

②キレイを磨こう「ウオーキング」

歩き方のクセ・歪(ゆが)みを知り、正しいフォームを身に付けるウオーキング講座。

▼日時 10月19日(火)午後1時半~3時半
▼持ち物 筆記用具 ※動きやすい服装、履きなれた靴で。

《①②共通事項》

▼対象 女性▼会場 生涯学習センター講習室
▼講師 May's Beauty代表の柏木まゆみ氏
▼定員 30人(応募者多数の場合は抽選。定員に満たない場合は当日先着で

受け付け) ▼参加費 1,000円◆申し込みは9月26日(日)までに同センター☎473・7811へ。

詳しくは同センターへ。

保育付き家庭教育講座

「おかあさんリフレッシュしましょう」~NPO法人東久留米市文化協会主管~

マッサージをすることで体内の血液循環を良くし、スッキリしませんか。子育ての疲れを癒(いや)し、リフレッシュしましょう。

▼日時 全3回。9月29日、10月6日・20日のいずれも水曜日、午前10時~正午
▼会場 生涯学習センター
▼講師 タイ古式マッサージを楽しむ会代表の市原要氏
▼対象 市内在住の子育て中の方を優先とし、関心のある方(過度の心臓疾患・低血圧・皮膚炎症、妊娠している方は参加できません)
▼定員 先着20人 ※満2歳~未就学児の保育あり、先着12人。保育希望の方は9月17日(金)までに予約を。
▼費用 無料
▼持ち物 スポーツタオル2本、靴下1足、飲料水、筆記用具 ※軽く動きやすい服装で。◆申し込みは9月1日(水)から電話でNPO法人東久留米市文化協会☎477・4700(平日の午前9時~午後5時)へ

詳しくは同協会へ。

「水彩色えんぴつ画」ほか受講者募集

社会福祉協議会では水彩色えんぴつ画のほか、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~23年1月)。参加費は1講座8回で6,000円。日程・応募方法などの詳細は、地区センターにある案内をご覧ください。

詳しくは社協担当☎479・5550(火曜日、祝日は休み)へ。

難病医療講演会

療養中の方やそのご家族に向けて、専門医を講師に迎え、医療講演会を開催します。主催は北多摩肝臓友の会。後援はNPO法人東京肝臓友の会、市障害福祉課。

▼テーマ 「B型・C型肝炎治療の最前線」[肝炎進展予防のための食事]
▼日時 9月19日(日)午後1時半開演(1時開場)
▼会場 市民プラザホール
▼講師 デルタクリニック院長で肝臓専門医の日野邦彦氏と同クリニック検査部長で栄養学修士の星野博美氏
▼対象 上記の疾病で療養中の方や家族、在宅支援関係者など
▼定員 先着100人
▼入場料 無料◆当日直接会場へ

詳しくは障害福祉課☎470・7747へ。

さいわい福祉センター一点訳講習会

初めての方を対象に開催します。
▼日程 10月6日~12月15日の毎週水曜日、午前10時~正午
▼会場 さいわい福祉センター
▼講師 星加(ほしか)理絵氏
▼教材費 2,000円程度(点字練習機・テキストなど)
▼定員 先着20人◆申し込みと詳しくは9月1日(水)~7日(火)の午前9時~午後5時に電話でさいわい福祉センター☎477・2711へ。

さいわい福祉センター一点訳講習会

初めての方を対象に開催します。

▼日程 10月6日~12月15日の毎週水曜日、午前10時~正午
▼会場 さいわい福祉センター
▼講師 星加(ほしか)理絵氏
▼教材費 2,000円程度(点字練習機・テキストなど)
▼定員 先着20人◆申し込みと詳しくは9月1日(水)~7日(火)の午前9時~午後5時に電話でさいわい福祉センター☎477・2711へ。

さいわい福祉センター一点訳講習会

初めての方を対象に開催します。

▼日程 10月6日~12月15日の毎週水曜日、午前10時~正午
▼会場 さいわい福祉センター
▼講師 星加(ほしか)理絵氏
▼教材費 2,000円程度(点字練習機・テキストなど)
▼定員 先着20人◆申し込みと詳しくは9月1日(水)~7日(火)の午前9時~午後5時に電話でさいわい福祉センター☎477・2711へ。

さいわい福祉センター一点訳講習会

初めての方を対象に開催します。

イベント

ふれあいダンスの夕べ

~生きがい健康の会主催

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。なお、社交ダンス初心者講習会も予定しています(日程は、市内各公共施設に用意するチラシをご参照ください)。

▼日時 9月29日(水)午後6時半~8時半
▼会場 市民プラザホール
▼参加費 無料(傷害保険に加入しています) ◆当日直接会場へ

詳しくは電話(471・1363)またはファクス(453・2363)で、生きがい健康の会

事務局・山本へ。
多摩六都フェア「第17回多摩六都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17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) ※会場には駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください
▼出演 オーディションによって選ばれた若手音楽家10組
▼曲目 未定
▼入場料 無料(要入場整理券。入場整理券は9月15日(水)から、市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センターで配布します)

詳しくは東村山市立中央公民館☎395・7511へ。

お知らせ

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。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会。サポート会員は、説明会に参加頂き、その後のサポート会員講習会(10月開催)を受けることで、地域の子育て活動に参加頂けます。

▼日時・会場 ①9月6日(月)午前10時から、わくわく健康プラザ2階社協会議室②9月17日(金)午前10時から、東部地域センター会議室1
▼持ち物 入会希望者は縦2.5cm×横2.0cmの申込者(保護者)の顔写真1枚 ※保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約)。10月は土曜日の開催もあります。

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

~朝食と野菜をちゃんと食べよう!~

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、地域住民の方が健康的な食生活を送れるように応援しています。

このたび9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間と定めて、市民の皆さんが朝食を食べること、野菜の摂取量を増やすことを目標に普及を行います。また、保育園や学校、保健センターでの食育や給食日よりなどで情報提供していきます。

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。

警視庁・少年相談所を開設します

相談は、心理専門職員が「秘密厳守・無料」で行います。

▼日時 9月11日(土)~13日(月)の午前10時~午後5時
▼会場 渋谷駅・東急東横線東横5階特別室(JR渋谷駅すぐ)
○電話相談「ヤング・テレホン・コーナー」年間(年末年始を除く)を通じて開設しています。

▼相談電話番号 03・3580・4970(受け付けは、午前8時半~午後8時。ただし、土曜・日曜日、祝日は午後5時まで)

詳しくは警視庁少年育成課少年相談係03・3581・4321(内線30732~30734)へ。

「榛名だより」は、今号は休載します