

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 | 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 | | | | |

↓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、河川愛護月間、全国安全週間（1日～7日）、国土建設週間（10日～16日）、国民安全の日（1日）、海の日（19日）

けんこう

第48回市民のための医療講座

～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催

▼テーマ お口のエチケット～口臭予防は歯の健康から▼日時 7月10日（土）午後2時～4時▼会場 市役所7階701会議室▼講師 東京医科歯科大学歯学部附属病院ささわやか外来 診療科長の川口陽子氏▼司会 東久留米市歯科医師会理事の川村茂靖氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場へ

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

「夏やさい博士になろう！」

～手で触って、目で見て、匂いを感じて、おいしく食べよう～

親子で楽しく、夏の野菜について詳しくなってみませんか。「触ってみよう！見てみよう！」では、野菜クイズやゲームなど実際の野菜を目の前に、普段とは違う角度から野菜の不思議に迫ります。「作ってみよう！」では、夏にぴったりのオリジナル野菜ジュース作りに挑戦します。自宅でも作れる簡単レシピも紹介します。

▼日時 7月30日（金）午前10時～正午▼会場 東部地域センター2階会議室▼持ち物 筆記用具、飲み物▼定員 先着20組◆申し込みと詳しくは7月1日（木）から電話で健康課保健サービス係・健康づくり推進部☎477・0022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6月下旬ごろに発送しますので、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45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 ※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。

生活機能評価を受けましょう

生活機能評価は、年齢とともに現れる「老化のサイン」に早く気づき、老化を先送りすることを目的に行います。

▼対象 65歳以上の市民（要支援・要介護認定者は除く）※医療保険の種類により受け方が異なります。国民健康保険加入者および後期高齢者医療被保険者は、特定健診または後期高齢者健康診査と同時に市内医療機関で受診（健康課から個別に通知）してください。無保険の方には、介護福祉課から個別に通知します。上記以外の方（社会保険被扶養者など）は、直接同課（市役所1階）へ来庁してください▼受付期間 6月～10月▼費用 無料

詳しくは同課地域ケア係（内線2501・2502）へ。

親と子の歯並び～ライフ

はっぴ～かむかむ（come, 噛〈か〉む）
健康な体と心を育てるためには、幼児期からの正しい生活習慣が大切です。お子さまの食事や生活リズム、歯磨きなどの日常生活について、一緒に考えてみませんか。

▼日時 8月2日（月）午前10時～正午▼会場 わくわく健康プラザ講堂▼対象 3歳～未就学児とその保護者▼定員 先着50組▼内容 くるめちゃんの一日（劇）、歯科医師によるお話、噛み比べ体験など◆申し込みは7月1日（木）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 7月15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 22年2月24日～3月19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。

3歳児健康診査

▼日時 7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 19年6月1日～6月25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 20年6月生まれの子供◆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（火）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7月1日（木）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21日（水）午後1時～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 3歳～未就学児とその保護者▼定員 先着20組。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（木）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 7月6日（火）が午前9時半～11時半、23日（金）が午後1時半～3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】

7月4日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

7月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】

7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）

7月4日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

7月11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4回夏休み体験教室

～目が見えないってどういうことだろう？ 盲導犬
ってなんだろう～

毎年好評を頂いている「夏休み体験教室」。今年は「目が見えない、見えにくいというのはどういうことか」について、講演を通して学びます。

また、昨年も好評だった盲導犬についてさらに理解を深め、簡単な訓練やデモンストレーション、盲

導犬との触れ合いタイムを予定しています。

夏休みの体験学習として、この機会にぜひご参加ください。

▼日時 8月6日(金) 午後1時～3時半(受け付けは零時半から) ▼会場 さいわい福祉センター 多目的ホール ※送迎は各家庭でお願いします。▼対象・定員 小学生、先着35人▼参加費 無料◆申し込みと詳しくは7月1日(木)～16日(金)の午前9時～午後4時(土曜・日曜日を除く)に電話で同センター・伊藤、早瀬、荒井☎477・2711へ

8面からつづく

育児相談

▼日時 7月16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16日(金) 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、むし菌予防について▼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(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 7月6日(火)・14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

7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◆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。



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)

☆幼児のつどい＝7月1日(木) 午前10時半～11時15分が「七夕かざり」。2歳児。8日(木) 午前10時半～11時半が「ミニえんにちごっこ」。2歳～4歳児。

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

☆おはなし会＝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。

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

☆卓球大会＝14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。

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日(木)～31日(土)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。

【上記の期間中に実施予定の献血会場・日程】イトーヨーカ堂東久留米店＝7月

24日(土) 午前10時～午後4時(正午～午後1時15分を除く)。変更の場合もありますので、詳細は東京都西日本赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422・32・1100へ。詳しくは健康課☎477・0030へ。

☆臨時閉館のお知らせ＝7月3日(土) 午後は七夕子ども音楽会のため閉館します。

くぬぎ (前沢4-6-3)

☆幼児のつどい＝7月1日(木)が「縁日ごっこ」。8日(木)が「いも掘り遠足」。いずれも午前10時半から。幼児。要申し込み(電話不可)。 ※7月8日(木)が雨天の場合は9日(金)に順延し、8日(木)のつどいは、お休みになります。

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

☆くぬぎ縁日＝10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。幼児(4歳以上)～中学生、先着150人。 ※参加券(100円)を頒布中。払い戻しはご遠慮ください。

☆ぼかぼかタイム＝14日(水) 午前10時半からが零歳児、11時からが1歳児。わらべ歌遊び。講師は原悠子氏。

☆さをり教室＝27日(火)・28日(水)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(各回、午前4人・午後6人)。講師は浅井睦子氏。 ※7月5日(月) 午後3時半から申し込み受け付け(電話申し込み不可)。

☆臨時閉館のお知らせ＝9日(金)の2階全部屋と10日(土) 午前の児童館は、縁日準備のため閉館します。

中央 (中央町1-10-11)

☆幼児のつどい＝7月1日が「七夕飾り作り」、8日が「縁日ごっこ」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半。幼児。

☆おはなしの日＝7日(水) 午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆夏まつり＝10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)。払い戻しはご遠慮ください。 ※夏まつりに向けて、お店屋さんの準備を7月3日(土) 午後2時から、7日(水) 午後3時半から、9日(金) 午後4時から行います。

☆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。

☆臨時閉館のお知らせ＝10日(土) 午前は夏まつり準備のため閉館します。

けやき (大門町2-10-5)

☆幼児のつどい＝7月1日(木) 午前10時半～11時半が「七夕飾り作り」。3・4歳児。8日(木) 午前10時半～11時15分が「触れ合い遊び」。

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

いきいき健康家族

No.131 水イボ



初夏になると、よく親御さんを悩ませる皮膚病として水イボがあります。積極的に治療すべきか、または自然治癒(ゆ)を待つべきか、意見が分かれます。水イボは正式には伝染性軟属腫(しゅ)と言い、ポックス科のウイルスが原因の感染症で、主に幼児から小学校低学年におこります。1mm～5mm位の中心に臍(へそ)のようなへこみがあるドーム状のブツブツが四肢、胸、顔、陰部などに多発します。お子さん同士の直接的な接触やタオル、ビート板の共用による間接的な感染により人から人へうつります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎があるお子さんが特に罹(かかり)りやすいです。水イボは痒(かゆ)みを伴うこともあり、搔(か)きこわして内容物の中にいるウイルスが自身のほかの部位の皮膚に付着して広がります。

水イボは普通、半年～2年位で免疫ができて、自然治癒します。学校保健法の伝染病ではありませんから、登園、登校はかまいません。しかし、幼稚園、保育園や小学校のプールに入れなくなることがあり、社会的要因から治療が望まれています。一番確実に治す方法は専用のピンセットで摘み取る治療法ですが、これは強い痛みを伴い出血もします。お子さんには苦痛を与えま

すが、10個以内の摘出でしたらほとんどのお子さんには我慢できる範囲です。液体窒素を綿棒で水イボにつける治療法は手早くでき、たくさんあるときには便利ですが、やはり痛みを伴い、一回の治療では治らないことがほとんどです。これら、痛い治療に麻酔薬のリドカインがついたテープを事前に貼(は)って痛みをすこし軽減させることはできますが、リドカインは稀(まれ)にアナフィラキシーショックという生命に危険を及ぼすアレルギー反応をおこすことがあるので、お子さんに安易に使用するのは勧められません。また、ヨクイニンというハトムギの成分を使った飲み薬は、ある研究によると4カ月の内服で半数程度のみ有効であったと報告されていますし、健康保険の適用はありません。

予防法としては乾燥肌やアトピーを治療し、プールや入浴後のタオルの共用を避け、できてしまった水イボはガーゼで覆っておくことが大事です。完璧な治療法はありませんので、医師と相談してあなたのお子さんに一番あった治療法を選択してください。

(東久留米医師会)



スポーツ

ニュースポーツデー ～体育指導委員会

▼日時 7月10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。

スポーツセンター
早朝開放を実施します

スポーツセンターでは、7月19日(祝)～8月15日(日)の4週間は、早朝6時から開館します。個人開放しているプール・トレーニング室・卓球場などがご利用になれます。団体利用に対する抽選は行いませんが、利用希望の団体はスポーツセンター受け付けでご相談ください。

▼期間・開館時間 7月19日(祝)～8月15日(日)、平日＝午前6時～午後11時、土曜・日曜日、祝日＝午前6時～午後9時半

詳しくは同センター☎470・7900へ。

夏休み短期水泳教室

今年も夏休み短期水泳教室を実施します。5日間の集中レッスンで、効果的な泳力向上が期待できます。

▼コース・日時 第1期＝7月26日(月)～30日(金)▽第2期＝8月2日(月)～6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(木)～10日(土)(当日消印有効)に、往復はがきに教室名・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・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。

夏休みは硬式テニスをマスターしよう！「夏期ジュニアテニス教室」～体育協会主催

都体育協会の支援を得て、ジュニアスポーツの普及と育成を目的に開催します。指導はプロのコーチを中心に、テニス関係団体の指導者で行います。ぜひご参加ください。

▼日時 8月2日(月)～5日(木)の4日間。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23日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・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(電話での受け付けはできません)

詳しくは同協会事務局☎470・2722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25日・8月1日・8日のいずれも日曜日、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▼登録費 1チーム5,000円▼参加費 5,000円▼抽選会 7月10日(土)午後6時から、スポーツセンター3階で◆申し込みと詳しくは同連盟事務局・貫井☎474・1111へ

第15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(昭和27年4月1日以前に生まれた方)を対象にしたスポーツ大会です。

▼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▼日時 10月2日(土)～30日(土)▼会場 日程は各種目により

異なります◆申し込みは7月31日(土)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(木)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。

詳しくは同財団・事業担当☎03・5206・8732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」。7月7日(水)午前10時～11時半、子ども家庭支援センターで。子育ての楽しさ、大変さを分か合えるママ友達を作りましょう。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6日(火)午前10時～正午、子ども家庭支援センターで。乳幼児とその保護者。裁縫箱を持参。 ※保育はありません。申し込みは同センターへ。

☆なかよし広場＝7月16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。遊具や絵本があります。育児の情報交換やしつけの話など皆さんでしましょう。地域のボランティアスタッフが一緒に遊びます。スリッパを持参。当日直接会場に、徒歩か自転車でお来場を。

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。ママ友達を作りましょう。たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。そのほか、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。

☆ちびっこ育児講座＝7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。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(保育あり、要予約)。申し込みは7月1日(木)からセンター上の原へ。

☆なかよし広場＝7月6日(火)が第一小学校、7月13日(火)が第六小学校。いずれも午前10時～11時半。零歳～5歳児とその保護者。遊具や絵本があります。育児の情報交換やしつけの話をしましょう。地域のボランティアスタッフが一緒に遊びます。スリッパを持参。当日直接会場に、徒歩か自転車でお来場を。

図書館へ行こう

小学1年生の読書王チャレンジ

図書館では市内の各学校を訪問して、1年生の読書指導を行っています。リストの本は各図書館にそろっています。ぜひ親子でご来館ください。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

よもう！あそぼう！かがくの本テーマ「こおりをつくろう」

▼日時 7月11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

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。



鮮やかな黄色のゆうずげの花と榛名山

7月上旬から宿泊者を対象に、ホテルやゆうずげの花を觀賞するミニツアーのイベントも開催します(詳しくは榛名観光協会☎027・374・5111へ)。夏の夜を、高原で可憐なゆうずげの花や幻想的なホテルと一緒に過ごしてみたいかごでしょうか。(高崎市榛名支所地域振興課)

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・東部の各図書館とも2日(金)、9日(金)、16日(金)、20日(火)23日(金)、30日(金)です。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

イベント

薬湯の日「桃の葉湯」

▼期日・時間・会場 7月4日(日)、源の湯(東本町7-6、☎471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471・2475)が午後3時～11時▼備考 小学生以下は無料◆当日直接会場へ

詳しくは産業振興課労政商工係☎470・7743へ。

地場産野菜の夕市(第5回) 7月10日(土)午後3時から開催

市民の皆さんに東久留米の農業を知っていただくため、市認定農業者の会による「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、新鮮で安心・安全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10日(土)午後3時から(雨天決行、野菜がなくなり次第終了)▼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。

南部地域センター開館記念「七夕のつどい」

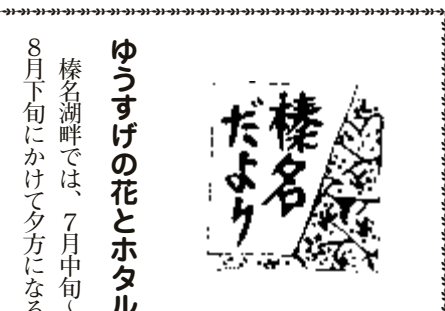
▼期日 7月4日(日)▼内容・時間 ①映画会「三人よれば」(ひばり・チエミ・いずみゴールデンリオ出演)＝午前10時半から。入場料無料。要予約②新里恵美ピアノコンサート「ショパン生誕200年メモリアルコンサート」＝午後2時から。入場料は、前売500円(当日600円)③フリーマーケット、新鮮野菜の即売＝午前10時から。詳しくは南部地域センター☎451・2021へ。

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です。お手伝いをしたい方、利用したい方への説明会です。サポート会員は、説明会に参加いただき、その後のサポート会員講習会を受けることで、地域の子育て活動に参加できます。講習会日程は問い合わせを。

▼日時・会場 ①7月5日、8月9日のいずれも月曜日午前10時から、生涯学習センター集会所4階②7月15日(木)午前10時から、わくわく健康プラザ社協議



鮮やかな黄色のゆうずげの花と榛名山

と、可憐(かれん)な黄色のゆうずげの花が沼ノ原の草原一帯に咲き出します。遊歩道には、高原の涼しい風に吹かれながら散策を楽しむ観光客も多数みられます。また、この時期の榛名湖畔では、無数のホテルが幻想的な光を放ち、闇に舞います。この榛名湖のホテルは、湖で日本一の高所に生息するゲンジボタルと言われています。7月上旬から宿泊者を対象に、ホテルやゆうずげの花を觀賞するミニツアーのイベントも開催します(詳しくは榛名観光協会☎027・374・5111へ)。夏の夜を、高原で可憐なゆうずげの花や幻想的なホテルと一緒に過ごしてみたいかごでしょうか。(高崎市榛名支所地域振興課)

室で▼持ち物 入会希望者は縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚(申込者は保護者の写真) ※保育あり。土曜・日曜日を除く、3日前までに要予約。◆当日直接会場へ

詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

ガイド

多摩の物産&輸入品商談会'10開催

多摩の物産展示&商談会が、多摩信用金庫・青梅信用金庫の主催で開催されます。多摩地域とその周辺地域の食品・雑貨・輸入品などの産業振興のため、事業者・消費者・地域関係団体が一体となって、地産地消の促進、新しい流通の構築、新しい物産の創造を目指します。ぜひご来場ください。

▼開催日時 7月5日(月)が午前11時～午後5時(バイヤーのみ入場可)、6日(火)が午前9時～午後5時(一般も入場可)▼会場 パレスホテル立川(立川市曙町2-40-15)▼入場料 無料▼出展内容 食品(加工食品、酒類、飲料、惣菜、菓子、農畜水産品など商品全般)▽雑貨(専門品、衣料品、アクセサリ、インテリアなど生活雑貨全般)▽その他、多摩の物産や輸入品に関わるもの▼規模 120ブース

▼主催 多摩信用金庫・青梅信用金庫▼後援 東久留米市ほか多摩地域・周辺地域の各市町村など

詳しくは多摩信用金庫価値創造事業部☎042・526・7739(たましん法人テレフォンセンター)、青梅信用金庫営業推進部商談会担当☎0428・24・1116へ。

療育相談講演会

▼日時 7月15日(木)午前10時半～正午▼テーマ 発達障害児の理解～こどもの世界を感じてみる～▼講師 三鷹キャラバン隊モンブラン▼内容 講演会と交流会▼対象 発達障害をもつお子さんの保護者、関係者▼会場 多摩小平保健所講堂◆申し込みと詳しくは同保健所保健対策課地域保健係☎450・3111へ

健康づくり調理師研修会

▼日時 ①7月27日(火)と8月3日(火)の2日間②8月26日(木)と9月2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」「売り上げアップを狙う!心と体によるこぶフードカラーテクニック(弁当・惣菜編)」▼講師 有限会社カラーパワーズ・デザインの成瀬紀子氏と保健所職員▼対象 飲食店などで調理業務に携わっている方▼受講料 500円(当日集金します)◆申し込みは、①は7月20日(火)②は8月18日(水)までに電話で同保健所☎450・3111(内線244)へ

詳しくは同保健所生活環境安全課保健栄養係へ。