

# 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

### ↓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、国家安全週間（1日～7日）、港の衛生週間（14日～20日）、七夕（7日）、月面着陸の日（20日）

## けんこう

### 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

生活習慣病予防や健康の保持・増進、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・実施医療機関等は、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。

▼対象となる方 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10年～昭和44年生まれ）の方②後期高齢者健診＝長寿（後期高齢者）医療被保険者の方 ※21年4月1日以降に東久留米市国民健康保険に加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。

### 「愛の血液助け合い運動」を実施中

7月1日～31日の1カ月は、「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ます。ぜひ、ご協力をお願いします。詳しくは予防係 ☎477・0030へ。

### 4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 7月16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 21年2月26日～3月18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12月2日～22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

ラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど

▼対象 19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29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（水）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（火）・22日（水）のいずれも午後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（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 7月3日（金）が午後1時半～3時半、28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

### 7月のプレ・パパママクラス

- ◎小児科医・助産師の話＝6日（月）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＝21日（火）午後1時～4時
- ◎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

## 公共下水道への切り替えは お済みですか

浄化槽を利用していても、洗濯や流し等の排水や汚水は、直接河川に流れ込み、汚濁の原因となります。浄化槽を利用している場合は、速やかに公共下水道に接続することが法律で義務付けられています。また、くみ取り便所は、水洗トイレに改造しなければなりません。

市では、「水と緑とふれあいのまち 東久留米」を市政の基本構想として、まちづくりを進めています。早急に公共下水道へ切り替えていただくよう、お願いします。

▼ご注意 公共下水道への切り替え工事は、市の指定下水道工事店でなければ行うことができません

詳しくは施設管理課下水道施設係 ☎470・7759へ。

▼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日のみ参加も可。

### 育児相談

▼日時 7月17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17日（金）午後1時半～3時▼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7月1日（水）から電話で保健サービス係 ☎477・0022へ

### 子ども相談

▼日時 7月7日（火）・15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



## 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5日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
    - 7月12日＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4-3-14、☎473・3663）
  - 【歯科】
    - 7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）
  - 7月5日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
  - 7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）
  - 火曜・木曜・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）
- 中央公民館 ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始）
- 消防署 ☎471・0119（一般事務は市役所と同じ時間）
- 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 ▼田無警察署 ☎467・0110

## ごみ

### 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					

### 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

子どもの安全を確保するため、子どもたちが身の危険を感じた時に一時的に救いを求めたり、避難したりすることのできる協力家庭等を「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等）が中心となって、参加協力を呼び掛けています。現在、市内全域には約2,500件の登録があり、目

印として玄関等にステッカーを表示しています。ご協力いただいているご家庭には心からお礼を申し上げます。かけこみハウスの協力家庭等は、現在も引き続き募集中です。

なお、破損したステッカーは交換しますので、子育て支援課（市役所2階）へご連絡ください。詳しくは同課子育て支援係 ☎470・7735へ。



このステッカーが目印です！

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。

### くぬぎ（前沢4-6-3） 電話473・7315

☆ハッピータイム＝7月1日（水）午前10時半～11時15分。親子触れ合い遊び。零・1歳児。指導は遠藤あいら氏。

☆囲碁の日＝1日・8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。

☆幼児のつどい＝2日（木）が「いも掘り遠足」、滝山野外訓練施設集合。9日（木）が「お店屋さんごっこ」。いずれも午前10時半から。幼児。 ※2日（木）が雨天の場合は、3日（金）に順延します。また、申し込みが必要です（電話不可）。詳細は問い合わせを。

☆すこやかタイム＝6日・13日のいずれも月曜日、午前10時半から。プール遊び。おむつの取れている3歳児。

☆おはなしの日＝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。

☆くぬぎ緑日＝11日（土）午後1時半～3時半。おばけ屋敷、ストラックアウト、食べ物屋、太鼓演奏。4歳児～中学生150人。

参加券（100円）を頒布中。払い戻しはご遠慮ください。 ※10日（金）は同館2階全部屋、11日（土）午前中は緑日準備のため、遊べません。

☆アトリエくぬぎ＝27日（月）・28日（火）、いずれも午前10時からと午後1時半から。さ織り教室。小・中学生（各日、午前4人・午後6人）。 ※6日（月）午後3時半から申し込み受け付け（電話不可）。

### 中央（中央町1-10-11） 電話476・2161

☆おはなしの日＝7月1日・8日のいずれも水曜日、午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆幼児のつどい＝2日が「七夕飾り」、9日が「緑日ごっこ」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

☆きらら＝3日（金）午前10時半～11時半。つどいの参加シールを折り紙で作りながら、子育ての情報交換しましょう。幼児。

☆夏まつり＝11日（土）午後12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（150円、250枚）を頒布中。払い戻しはご遠慮ください。 ※1日（水）・8日（水）・10日（金）のいずれも午後3時半からと4日（土）午後2時から、「夏まつり」に向けてお店屋さんの準備をします。

☆みんなでアート＝15日（水）午後2時から。工作室の壁面作り。小・中学生。

☆トランポリンの日＝15日（水）午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

☆交通安全・防犯の日＝16日（木）午後4時から。夏休み前の交通安全についてお話しをします。小・中学生。

☆臨時閉館のお知らせ＝11日（土）午前中は夏まつり準備のため、閉館します。

### 滝山（滝山4-1-10） 電話471・7214

☆幼児のつどい＝7月2日（木）午前10時半～11時15分が「親子触れ合い遊び」。2歳児。9日（木）午前10時半～11時半が「緑日ごっこ」。2歳～4歳児。

☆七夕子ども音楽会＝4日（土）午後1時45分～3時半。詩の朗読、ハンドベル、ダンス、合奏。小学生以上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。

☆おはなし会＝7日・14日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児。午後4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆卓球大会＝8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年生以上。

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

☆臨時閉館のお知らせ＝7月4日（土）の午後は「七夕子ども音楽会」のため、閉館します。

### けやき（大門町2-10-5） 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば＝7月1日が「わらべ歌遊び」。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」。いずれも水曜日の午前10時～正午。零歳児とその保護者。 ※7月・8月のベビーマッサージはお休みです。

☆幼児のつどい（3・4歳児）＝2日（木）午前10時半～11時半。七夕飾り作り。

☆おはなしの日＝7日・14日のいずれも火曜日、午前11時～11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊び。幼児。

☆幼児のつどい（1・2歳児）＝9日（木）午前10時半～11時15分。風船遊び。

☆夏祭り実行委員会＝8日（水）午後3時半～4時半がリハーサル。10日（金）午後4時～4時半が最終確認。11日（土）午前10時～11時が会場準備。小学4年生以上。

☆夏まつり＝11日（土）午後1時20分～3時。オープニングダンス、ゲーム、おばけ屋敷、お店。4歳児（保護者同伴）～中学生250人。

☆おはなし会＝13日（月）午後3時から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

☆交通安全・防犯の日＝15日（水）午後4時から。夏休みの交通安全・防犯についてお話しをします。小学生。

☆臨時閉館のお知らせ＝7月11日（土）午前中は夏まつり準備のため、閉館します。

### ひばり（ひばりが丘団地8-11） 電話464・9300

☆幼児のつどい＝7月2日（木）午前10時からがうさぎ（1・2歳児）、午前11時からがあひる（3・4歳児）。七夕工作。

☆プチひばり＝8日（水）午前10時半～11時半。親子ヨガ。つかまり立ち～1歳6カ月児とその保護者。先着20組。参加費500円。

汗ふきタオル、飲み物持参。講師はベビーマッサージ協会認定講師インストラクターの渡辺直子氏。 ※7月1日（水）から申し込み受け付け（電話可）。

☆ドッジボールの日＝8日（水）午後3時半から。みんなで楽しく対戦しよう。小学生。 ※当日受け付け。

☆幼児のつどい（合同）＝9日（木）午前10時半～11時半。「おはなしスマイルズ」による観劇。1歳～4歳児。

☆HIBARIN CLUB＝11日（土）午前10時～11時。親子で世界に1つだけのウインドチャイム（風鈴）作り。幼児とその保護者、先着12組。参加費200円。 ※1日（水）から申し込み受け付け（電話可）。

☆おはなしわらべうた＝13日（月）午前11時から。紙芝居、親子触れ合いわらべ歌、手遊び。幼児。

☆びよびよママの会＝15日（水）午前10時～正午。体重測定や子育ての相談など、助産師さんを囲ってお話ししましょう。零歳児とその保護者。バスタオル、母子手帳持参。 ※兄弟の保育が必要な方は事前にご相談ください。

☆バドミントン大会＝15日（水）午後3時半から。トーナメント戦。小学4年生以上、先着16人。 ※7月8日（水）から申し込み受け付け。

☆中高生バドミントン大会＝16日（木）午後5時から。トーナメント戦。中学・高校生年代。 ※7月9日（木）から申し込み受け付け。

☆しゃべり場＝17日（金）午後5時から。ダンス発表会等、この先の行事について。中学・高校生年代。 ※7月10日（金）から申し込み受け付け。

☆中高生バスケット大会＝18日（土）午後5時から。トーナメント戦。中学・高校生年代。 ※7月11日（土）から申し込み受け付け（各チーム5人以上で申し込みを）。

○児童館合同川遊びハイキング  
▼日時 7月22日（水）午前8時半～午後5時（予定） ※雨天の場合は23日（木）。  
▼対象 市内在住の小学4年生～中学生、50人（各館おおよそ10人程度）  
▼会場 飯能市名栗川中平河原 ▼参加費 小学生が450円、中学生が770円 ◆申し込みは7月1日（水）午後3時半から参加費を添えて直接各児童館へ

## 図書館へ行こう

よもう！あそぼう！かがくの本  
テーマ「はこをぶんかいしよう」

▼日時 7月11日（土）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 ◆直接会場へ

詳しくは東部図書館 ☎470・8022へ。

### 7月の図書館の休館日

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、3日（金）、10日（金）、17日（金）、21（火）、24（金）です。

詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

## いきいき健康家族

No.125 近視の手術（レーシック手術）は慎重に！ ②



メガネやコンタクトレンズがいらなくなるのなら、片眼20万円位の大金を払っても手術を受けてもいいかな？ と思う人もいるでしょう。レーシックも角膜を削る、れっきとした手術です。そしてそれに伴う特有の合併症も多々あります。一番怖いのは、術後に細菌などが感染し、角膜感染症を起こすことです。今年2月にも銀座の眼科で多数の角膜感染症を発症させ、マスコミで大々的に報道されたことは、記憶に新しいところです。角膜感染症を生じると、ひどい場合には、全く見えなくなってしまう場合もあります。また、レーシック手術時に眼球を固定するために眼球に圧をかけますが、この吸引圧により、網膜剥離（はくり）や眼底出血を起こした症例も報告されています。このような重篤（とく）な合併症が少なからず起きていることを知っておく必要があるでしょう。さらに、最も心掛けていただきたいことは、近視や乱視の度数は年齢とともに常に変化するということです。これは眼球、特に角膜の形が年齢とともに若干変化することによるものです。従って、レーシック手術直後は裸眼で1.0見えていても、生涯裸眼で1.0見えるわけでは決してないのです。

たとえ手術が成功しても、角膜にレー

ザーを照射することにより、夜間明りがまぶしく見えたりする「グレア」という現象を訴える人が多くいます。特に夜間に車を運転する人の場合には、ヘッドライトなどが非常にまぶしくなって運転しづらくなったという人もいます。

以上の説明を聞いても、一時的にでも、職業上の理由などから、「やっぱりレーシック手術を受けたい」という人も多くいらっしゃるでしょう。その場合には、まず、かかりつけの眼科医に相談しましょう。必要性があれば、かかりつけの眼科医が角膜および屈折矯正手術の専門家にきちんと紹介をしてくれるでしょう。

近視は現代人の目には、実に即した状態なのです。多くの人は若いうちは遠くも近くも良く見えて、遠くが裸眼で見えることにあこがれる人もいます。しかし、40歳代になると、いわゆる老眼になります。老眼になると、むしろ近視の人の方が老眼鏡なしで近くのものも良く見え、非常に便利なのです。レーシック手術は一度受けたら元に戻すことができない手術です。だからこそ、一生のことを考えてあなたの目をどうしたいか、かかりつけの眼科医と一緒に考えていきましょう。

（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11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、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。

## 夏休みはテニスをマスターしよう! 夏期ジュニアテニス(硬式)教室

～市体育協会主催

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。指導はプロのヘッドコーチを中心に、テニスの関係団体の指導者で行います。

▼日時 4日間コース。8月3日(月)～6日(木)のいずれも午前8時～10時▼会場 小山テニスコート▼定員 40人(応募者多数の場合は抽選)▼対象 市内在住の小学5年生～中学生でテニスに興味のある方(初心者可)▼参加費 無料◆申し込みは7月24日(金)までに(当日消印有効)、往復はがきに当教室名・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、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

## スポーツセンター夏休み企画

①早朝(午前6時)開放を行います

スポーツセンターでは、夏休みが始まる7月20日から4週間、早朝6時から開放します。個人開放しているプールやトレーニング室、卓球場等が利用できます。団体利用に対する抽選は行いませんが、利用希望の団体はスポーツセンター窓口でご相談ください。

▼期間 7月20日(祝)～8月16日(日)▼開館時間 平日が午前6時～午後11時、土曜・日曜日、祝日が午前6時～午後9時半

詳しくはスポーツセンター ☎470・7900へ。

## ②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 ①Aコースが7月27日(月)～31日(金)、②Bコースが8月3日(月)～7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(水)～10日(金)に(当日消印有効)、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登録者は会員番号と現在の級を記入の上(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

詳しくはスポーツセンター ☎470・7900へ。

## 第14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(昭和26年4月1日以前生まれ)の方を対象とした、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

▼日程 9月27日(日)～10月22日(木)

▼会場 各種目により異なります▼参加費 1,000円◆申し込みは7月31日(金)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(水)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。

詳しくは財団法人東京都福祉保健財団・事業担当 ☎03・5206・8732へ。

## 教室・講座等

### 健康づくり調理師研修会

▼日時 ①第1回が7月30日(木)と8月6日(木)、②第2回が8月19日(水)・26日(水)、いずれも2日間コース、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」「フルコースを食べる! 野菜たっぷり600kcalのおしゃれなイタリアン」▼講師 新宿調理師専門学校志田由彦氏および保健所職員▼対象 調理業務従事者▼受講料 500円(当日集金します)◆申し込みは①が7月24日(金)まで、②が8月14日(金)までに、電話で同保健所生活環境安全課保健栄養係 ☎450・3111へ

詳しくは同係へ。

## イベント

### 薬湯の日“桃の葉湯”

▼期日・時間・会場 7月5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

詳しくは産業振興課労政商工係 ☎470・7743へ。

### お日さまサンサンフェスティバル～障害のある子どもたちの参加を～

障害のある子どもたちに楽しい遊びの一日を過ごしてもらおうと、今年も「お日さまサンサンフェスティバル」を8月21日(金)に、中央公民館で開催します。

この集いは、障害のある子どもたちが、地域の子どもたちやボランティアの皆さんと一緒に、いろいろな遊びを通して交流し、楽しい夏休みの一日を過ごす催しです。障害のある子どもたちには、それぞれボランティアが付いてお話をするほか、希望者にはマイクロバスの送迎もあります。気軽にご参加ください。※今年度から「お日さまサンサンフェスティバル」は中央公民館からNPO法人東久留米市文化協会に事業委託しました。

▼日時 8月21日(金) 午前10時～午後2時15分▼対象 市内在住で18歳未満の障害のある方(親子での参加も可)▼会場 中央公民館▼持ち物 弁当・水筒◆申し込みは7月17日(金)までに同協会 ☎477・4700へ

### ◎ボランティアを募集中!

「お日さまサンサンフェスティバル」には、たくさんのボランティアの協力が必要です。

活動内容は、障害のある子どもとペアになり、遊びのコーナーを利用して、楽しい一日を過ごしていただくことです。障害のある子どもたちが生き生きと生活できる地域社会をつくるために、ご協力をお願いします。希望する方は、同協会へ直接または電話でご連絡ください。

詳しくは同協会へ。



群生地に可憐に咲くゆうすげの花

ゆうすげの花  
榛名湖畔は時季でいろいろの花に彩られます。5月連休ごろの桜に始まり、5月下旬からのヤマツツジ、レンゲツツジ、7月中旬～8月中旬のゆうすげ、8月中旬～10月初旬のヤマムシシ

ソウ等が訪れた人を楽しませてくれます。  
ゆうすげは、レモン色の花が咲き、花茎は1メートルほどになり、線形の葉は50センチくらいで、花茎の先に複数の花を付け、可憐(れん)な花が咲き、ほのかな香りがします。ゆうすげの花は夕方から咲き始め、翌日の朝まで見ることが出来ます。県道・渋川松井田線と関東ふれあいの道(遊歩道)の間に、ゆうすげの群生地(詳しくは「はるなび」ホームページの榛名山ホームページの榛名山くくるるマップを参照)があります。その後、遊歩道周辺に淡い紫色のマツムシソウの花が咲きます。  
榛名湖畔に咲く季節の花々や山々を覆う緑で癒されてみませんか。  
(高崎市榛名支所地域振興課

◆「はるなび」ホームページアドレス <http://harunavi.jp>

# お知らせ

## 夏休み企画! キッズダンス

小学生を対象に、レゲエの曲に合わせた誰にでもできる簡単なダンスを体験してみませんか。親子での参加もできます。

▼日時 7月28日(火)、①第1部(小学1年～3年生対象)が午後1時15分～2時半、②第2部(小学4年生以上対象)が午後3時～4時15分▼会場 東部地域センター講習室▼参加費 1人200円▼定員 ①②のいずれも先着30人◆申し込みは7月4日(土)午前10時から、参加費を添えて直接東部地域センター事務室へ。

詳しくは同センター ☎470・8020へ。

## シルバー人材センター会員募集

市内在住でおおむね60歳以上(男性58歳・女性55歳から可)の健康で働く意思のある方は、どなたでも入会できます。まずは入会説明会にご参加ください。

▼入会説明会 7月15日(水)午後1時半から、シルバー人材センター(幸町3-8-23)1階会議室で▼持ち物 年会費2,000円、顔写真2枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印◆当日直接会場へ

詳しくは同センター ☎475・0738へ。

## 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

東久留米市ファミリー・サポート・センターは、地域で子育て(小学校・保育園の送迎、預かりなど)零歳～10歳のお子さんを対象)を手助け、支援する有償の活動を行う組織です。サポート会員は、市内にお住まいの20歳以上で、子どもが好きな方でしたら、どなたでも講習終了後会員になることができます。利用したい方、興味のある方も、ぜひご来場ください。

▼説明会日時 ①7月17日(金)が中央公民館集会所5、②7月27日(月)がわくわく健康プラザ協議会議室。時間はいずれも午前10時～11時半ごろ▼持参するもの 入会を希望する方は、縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚(ファミリー会員は保護者の写真)。3カ月以内のものでスナップ写真等の切り抜きでも可 ※保育あり。希望する方は、土曜、日曜を除く3日前までに予約を。

詳しくは同センター事務局 ☎475・3294へ。

## ガイド

### 夏休み最終処分場見学会の参加者募集～ごみの行方を知ろう～

私たちが出した「ごみ」がどのように処理されているのかご存じですか。この機会

に施設を見学してみませんか。

▼日程 ①8月7日(金)②8月21日(金)▼見学先 ①が多摩川クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場。②が武蔵野クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場▼集合時間・場所 ①が午前8時半に京王線府中駅。②が午前8時半にJR三鷹駅▼参加資格 多摩地域在住の小学4年～6年生と18歳以上の保護者2人1組(2人1組厳守)、中学生以上の多摩地域在住・在勤・在学の方(なるべく2人1組)▼参加費 1人500円(昼食代) ※当日集金します。▼定員 各日40組80人(応募者多数の場合は抽選)◆申し込みは7月22日(水)までに(必着)、往復はがきに「見学会参加希望」と明記して、参加者の氏名・年齢(学年)・住所・電話番号(お持ちの方は携帯電話番号)・希望日・多摩地域以外に在住の方は通勤・通学先を記入の上、〒183-0052、府中市新町2-77-1、東京自治会館内、東京たま広域資源循環組合「見学会」係あて郵送を

詳しくは同組合 ☎042・385・5947へ。

## 柳泉園組合

### ごみ処理手数料を改定します

柳泉園組合に直接搬入するごみ処理手数料を、次の通り改定します。

▼改定期期 10月1日から▼改定額 1kg当たり38円(現行は35円)

詳しくは柳泉園組合 ☎470・1555へ。

## 多摩六都科学館主催 自然観察会

①「東村山」八国山緑地②「西東京」東大農場③「管外」青梅市永山公園

▼内容 昆虫や植物の自然観察を行います▼日程 ①7月27日(月)②8月11日(火)③9月5日(土) ※いずれも雨天中止▼行き先 ①八国山緑地(東村山市諏訪町三丁目)②東大農場(西東京市緑町一丁目)③永山公園(青梅市本町)▼集合・解散時間、場所 ①が午前9時に西武線西武園駅集合、正午に同解散②が午前9時に東大農場集合、午後3時に同解散③午前10時にJR青梅駅集合、午後3時に同解散▼対象 小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在学の小学生以上の方▼定員 ①②③のいずれも各60人(応募者多数の場合は抽選し、締め切り後5日以内に通知します)▼参加費 50円(保険料として当日徴収)◆申し込みは、①が7月13日(月)、②が7月27日(月)、③が8月22日(土)までに(必着)、はがきにイベント名・開催日時・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・保護者の同意署名を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館あて郵送を

詳しくは同館 ☎469・6100へ。

