

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
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〉 消費者月間、水防月間、児童福祉週間（5日～11日）、肝臓週間（18日～24日）、薬の日（5日）、世界赤十字デー（8日）、ごみゼロの日（30日）

けんこう

小児マヒ（ポリオ）生ワクチンを投与

▼対象 20年6月1日～11月30日に生まれた乳幼児。または90カ月（7歳6カ月）未満で2回投与を受けていない方▼日程・会場等 下表参照 ※混雑が予想されますので、対象地域を指定しました。ご協力をお願いします。都合の悪い方はほかの地域の実施日に直接会場へ（連絡不要）。車での来場はご遠慮ください。▼時間 午後1時半～2時15分▼持ち物 予診票、母子健康手帳、スリッパ（学校、スポーツセンターをご利用の方）。予診票は当日会場にも用意します。母子手帳を忘れずに持参してください。▼投与を受ける際のご注意 体温は投与の前日と当日に測ってください。診察前にもう一度測ります。ポリオ投与前後30分は、おう吐を防ぐため飲食は控えてください。生ワクチンは41日以上空けて2回服用します。なお、市では、春と秋の2回実施しています。会場へは必ず保護者同伴で。保護者以外の方が同伴する場合は委任状が必要です▼対象者で通知の届かない方または対象者以外の方 このワクチンは生後90カ月（7歳6カ月になる2日前）未満の方

小児マヒ（ポリオ）生ワクチンの投与会場

日程	会場	対象地域
5月18日(月)	スポーツセンター	上の原、神宝町、金山町、大門町、新川町、浅間町
5月19日(火)	市民プラザ	氷川台、東本町、本町、中央町一～二丁目
5月20日(水)	わくわく健康プラザ	小山、幸町、中央町五～六丁目、野火止、八幡町
5月21日(木)	第五小学校	学園町、ひばりが丘団地、中央町三～四丁目、南沢、南町
5月22日(金)	わくわく健康プラザ	前沢、滝山、下里、柳窪、弥生

に無料で投与できます◆当日直接会場へ詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。
4カ月児健康診査・BCG予防接種
▼日時 5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 20年12月24日～21年1月14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 5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 19年9月23日～10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。

5月のプレ・パパママクラス
5月23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=12日(火) 午後1時～4時

◎プレママ・クッキング=19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=23日(土) 午後1時～4時

◎妊婦歯科健診=26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 ※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

子ども相談
▼日時 5月12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

食事相談・健康相談
▼日時 5月1日(金) が午後1時半～3時半、12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・そのほか、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

第41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・東久留米薬剤師会主催
▼テーマ 「脳卒中なんかこわくない～北多摩北部地域脳卒中ネットワークを知っていますか」▼日時 5月9日(土) 午後1時半～3時半▼会場 市役所7階701会議室▼内容 講演1「脳卒中の予防と北多摩北部地域脳卒中ネットワークについて」＝講師は東久留米医師会副会長で石橋クリニック院長の石橋幸滋氏▼講演2「脳卒中の診断と治療」＝講師は東久留米医師会会員で前田病院副院長の前田達浩氏▼司会 東久留米医師会理事でおかの内科クリニック院長の岡野良氏▼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



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】

- 5月3日=石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
- 5月4日・5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）
- 5月6日=たかはしクリニック（本町2-3-4、☎479・1800）
- 5月10日=山口内科・呼吸器科クリニック（本町3-12-2、☎472・2386）

【歯科】

- 5月3日・4日・5日・6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）

- 5月3日・5日・10日=前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
- 5月4日・6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（全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで）。休館日は金曜日（この日が祝日のときも休館）、第3火曜日、特別整理期間と年末年始）
 - 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 ▼柳聖園組合 ☎470・1555
 - ▼多摩小平保健所 ☎450・3111 ▼田無警察署 ☎467・0110

ごみ

5月4日・5日・6日のごみ収集は

5月4日・5日・6日の祝・休日は、通常通り該当地区について収集作業を行います。詳しくはごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）へ。

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）



フィフティ² (男女平等推進センター) 主催
市民自主企画講座「共学? 別学? どっちを選ぶ??」

女子校の共学化が進む中で女子高、女子大、男子校など、別学教育を続けている学校も多くあります。共学校、別学校の違い、そこから来る性認識や成長の違い・影響、また、なぜ別学教育が現代も多くあるのかについて学びます。企画運営は「くろ〜ばあ」。

▼日時 6月20日(土) 午後2時~4時▼会場 男女平等推進センター会議室▼講師 元白鷗大学教育学部教授の榎田真澄氏▼定員 先着24人▼参加費 無料 ※2歳~未就学児の保育あり(保育が必要な方は6月11日(木)までに要予約) ◆申し込みは5月11日(月)~6月18日(木)に、氏名・電話番号を電話で同センター ☎472・0061 (火曜休館) へ。詳しくは同センターへ。

8面からつづく

あなたの健康サポート (2回コース)

①知ってセミナー

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 5月8日(金) 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

楽しく作って、おいしく食べてバランスクッキング。糖尿病予防を考えたクッキングで食事を見直してみませんか。

▼日時 5月26日(火) 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(お持ちの方)
▼費用 500円程度

◆申し込みは5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 5月15日(金) 午前9時半~午後2時▼会場 中央公民館▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児と保護者◆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。

大腸がん検診・肺がん検診

《共通事項》

▼受診日・受診方法 5月1日(金)~30日(土)に、下表の医療機関で直接受診してください。

◎大腸がん検診

▼対象 市内在住の22年3月末で40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。

①現在、大腸およびそのほかの腸の疾患で治療中の方②大腸がん検診で精密検査を受けた方、または疾病が発見されて経過観察中の方③生理中の方▼検査内容 便潜血検査(2日法)▼費用 1,000円(受診医療機関の窓口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。ただし受給証明書の提出もしくは中国残留邦人等本人確認の提示が必要です。

◎肺がん検診

▼対象 市内在住の平成22年3月末で40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。①現在、肺の疾患で治療中の方②肺がん検診で精密検査を受けたことのある方、または疾病が発見されて経過観察中の方▼検査内容 問診・胸部レントゲン・喀痰(かくたん)検査(医師が必要と認めた場合)▼費用 レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円(受診医療機関の窓口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。ただし受給証明書の提出もしくは中国残留邦人等本人確認の提示が必要です。

詳しくは健康課特定健診係 ☎477・0013へ。

2歳児歯科健診

▼日時 5月20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▼対象 19年4月生まれの幼児▼内容 歯科健診、ブラッシングなど◆当日直接会場へ

詳しくは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。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=5月7日(木) 午前10時半~11時半。3・4歳児。14日(木) 午前10時半~11時15分。2歳児。遊具で遊ぼう。

☆子どもまつり準備会=7日(木) 午後3時半から。子どもまつりのオープニングダンスの練習をします。小学生。

☆将棋教室=9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。

☆おはなし会=12日(火) 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。

☆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。3歳前後の幼児。担当は中林のり子氏、渡辺和子氏。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆すこやかタイム=5月11日(月) 午前10時半から。身体をいっぱい動かして遊ぼう。3歳児。

☆おはなしの日=12日(火) 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=27日(水) 午前10時半から。歌や触れ合い遊び。零・1歳児とその保護者。講師は遠藤あいら氏。

☆囲碁の日=13日(水) 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。

☆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。

☆幼児のつどい=14日(木) 午前10時半から。遠足へ行こう。幼児。弁当、水筒(飲物)、おやつ、敷物を持参。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆子どもまつり準備会=5月2日(土)と9日(土)は午後3時から、8日(金)は午後3時半から。小学生。 ※5月10日(日)の子どもまつりの舞台でダンスをするお友達を募集。

☆幼児のつどい=7日が「遊びランド」・14日が「新聞紙で遊ぼう」。いずれも木曜日、午前10時半~11時半。幼児。

☆避難訓練・防災教育の日=8日(金) 午後3時から。災害を想定して、避難訓練をします。小学生。

☆卓球大会=13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。

☆きらら=15日(金) 午前10時半~11時半。つどいの参加シールを作りながら、子育ての情報交換しましょう。幼児。

☆工作の日=15日(金) 午後2時からと16日(土) 午後1時半から。プラ板を作ろう。小・中学生。

大腸がん・肺がん検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号	大腸がん	肺がん
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	471・2628	○	○
篠原医院	金山町2-6-14	471・1431	○	○
有地内科・胃腸科・外科	大門町2-6-2	471・0216	○	○
細井医院	東本町4-3	471・0130	○	○
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055	○	○
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566	○	○
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177	○	○
尾崎医院	浅間町2-26-19	421・8138	○	○
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121	○	○
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421・0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709	○	○
小笠原医院	本町1-2-3	471・0056	○	○
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800	○	○
子田整形外科	本町3-1-1	475・0610	○	○
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100	○	○
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291	○	○
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386	○	○
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555	○	○
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676	○	○
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967	○	○
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○	○
たきぐち内科クリニック	前沢3-8-12	470・9118	○	○
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531	○	○
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311	○	○
石垣整形外科	滝山5-22-17	470・0620	○	○
長生医院	滝山7-3-17	473・1117	○	○
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181	○	○
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171	○	○
大波外科胃腸科・内科小児科	下里7-6-2	473・7355	○	○

いきいき健康家族

No.124 「近視の手術(レーシック手術)は慎重に!」



最近、タクシーの中での広告に加え、テレビでもいわゆるレーシックに代表される屈折矯正手術の派手な宣伝を見かけることが多くなりました。日本人には近視が多く、そのためメガネやコンタクトレンズを使用している人がとても多いのですが、そんな人にとって「近視は治ります」とか、「メガネやコンタクトレンズにかかる生涯費用を考えたことはありませんか?」などのキャッチフレーズは、いかにも魅惑的に聞こえることでしょう。

でもちょっと待って! レーシック手術とは本当にいいことづくめなのでしょうか。過大な宣伝に惑わされて安易に手術を受ける前によく理解しておく必要があります。

近視は遠くを見た時の像が網膜より手前に焦点を結んでしまうため、近くのもの鮮明に見えますが、遠くにあるものははっきりと見えません。近視の原因は、弱い近視であってもほとんどが、眼の前後方向の長さである眼軸長が延長することによるものです。

レーシック手術は、近視の根本原因で

ある眼軸長を短くするわけではなく、カメラのレンズの働きの大半を担っている角膜にレーザーを照射して、角膜組織を除去することにより、角膜のカーブを平坦化させ、近視を減少させるものです。つまり、レーシック手術とは角膜の形状を作り変え、ピントを合わせるようにするもので、いわば角膜にコンタクトレンズを刻み込むようなものであるとも言えます。

このように、レーシック手術では角膜の形状を変えますが、眼軸長は長いまま残りますので、近視に起因する近視性の眼底出血や網膜剥離(はくり)のリスクを減らすわけではないのです。

手術自体の精度はほぼ完璧ですし、メガネをかけなくても遠くが見えるのは、職業的にも恩恵を受ける人が多いと思います。しかし、それだけで安直に手術を受けてもいいのでしょうか?

次回で、レーシック手術そのリスクについて、詳しく解説したいと思います。

(東久留米医師会)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい(3・4歳児) = 5月7日(木) 午前10時半~11時半。楽しく遊ぼう。

☆おはなし会=11日(月) 午後3時から。絵本の読み聞かせ。小学生。

☆おはなしの日=12日(火) 午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆防災教育の日=13日(水) 午後4時から。避難訓練をします。小学生。

☆幼児のつどい(1・2歳児) =14日(木) 午前10時半~11時15分。楽しくあそぼう。

☆作ってあそぼう=15日(金) 午前10時~11時半。幼児。指導は本多和美氏。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆こいのぼり工作週間=5月6日(休) まで随時。大きい鯉のぼりを完成させよう。小さいのは飾り用にどうぞ。小学生。

☆幼児のつどい(うさぎ) =7日が「母の日工作」・14日が「運動あそび」。いずれも木曜日、午前10時~10時40分。1・2歳児。

☆幼児のつどい(あひる) =7日が「母の日工作」・14日が「運動&集団あそび」。いずれも木曜日、午前11時~11時45分。3・4歳児。

☆手芸の日=9日(土) 随時。母の日企画「手作りフラワー」。小学生、先着30人。

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

☆プチひばり=13日(水) 午前10時半から。ベビーマッサージ。零歳児の親子、先着20組。参加費500円(オイル代)。バスタオルを持参。講師はベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏。※1日(金) 午前9時から申し込み受け付け(電話申し込み可)。

☆バドミントン大会=13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。※6日(水) から申し込み受け付け。

☆HIBARIN CLUB=16日(土) 午前10時から。ドイツ料理「キッシュ」を親子で作る、親子でゲームをして遊ぶ。園児の親子、先着10組。タオル、エプロン、三角きん、コップ、箸(はし) またはフォークを持参。※7日(木) から申し込み受け付け、8日(金) からは電話申し込み可。

☆ダンス発表会=8月27日(木)。小学生~高校生。※5月31日(日) まで申し込み受け付け。小学生5チーム、中学・高校生年代10チーム。

○臨時閉館のお知らせ

13日(水) の午前中は職員研修のため、子どもセンターひばりを除いて閉館します。午後は1時から開館します。

図書館へ行こう

よもう! あそぼう! かがくの本「でんきいろ」

▼日時 5月9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 ◆当日直接会場へ

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

春のおはなし会

絵本ではなく、語りだけのおはなし会です。ろうそくを灯(とも)し、おはなし

の世界へ一緒にどうぞ。

▼日時 5月9日(土) 午後2時からが小学校低学年以上、2時半からが小学校高学年以上 ▼会場 中央図書館おはなし室 ▼入場料 無料 ◆当日直接会場へ

詳しくは同館☎475・4646へ。

5月の図書館の休館日

5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、1日(金)、8日(金)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、29日(金)です。5月2日(土)~6日(休)の連休は、全館午前10時から午後5時まで開館します。

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 5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、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。

誰でもエアロビクス教室

日ごろの運動不足を解消できるよう、楽しいリズムに合わせて初歩からやさしく指導します。

▼日時 全10回。6月2日~8月4日の毎週火曜日、午前9時半~10時半 ▼会場 スポーツセンター ▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方 ▼定員 30人(応募者多数の場合は抽選) ▼参加費 3,000円 ◆申し込みは5月14日(木) までに(必着)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上(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

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽に合わせて体操し、楽しみながら体力づくりをしませんか。

▼日時 全4回。6月3日~24日の毎週水曜日、Aコースが午前10時~11時、Bコースが午前11時~正午 ▼会場 スポーツセンター ▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方 ▼定員 各コース30人(応募者多数の場合は抽選) ▼参加費 1,600円 ◆申し込みは5月14日(木) までに(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・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上(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

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

お知らせ

第61回防犯少年野球大会参加チームを募集

恒例の防犯少年野球大会が、今年も開催されます。野球を通じて少年の健全育成を図り、非行を防止することを目的に、東久留米市防犯協会が主催する大会です。昨年の参加チームは42チーム。今年も多くのチームの参加をお待ちしています。

▼日時 7月11日(土)・12日(日)・18日(土)予備日19日(日) ▼会場 滝山・白山球場 ▼試合方法 Aグループ(中学生)、Bグループ(小学5・6年生)、Cグループ(小学3・4年生)に分け、グループごと



荘厳な雰囲気のある音楽会

り)音楽会が開催されます。国の重要文化財に指定されている神楽殿をステージにして、同じく重要文化財の



幽玄の杜音楽会

興課

(高崎市榛名支所地域振

◆はるナビホームページアドレス <http://harunavi.jp>

本殿や額殿を客席にして、荘厳な雰囲気にも包まれた中、音楽会が行われます。今年で11回を迎えるこの音楽会は、社家(しゃけ)町活性化委員会と榛名観光協会榛名神社支部が主催しています。1日目のジャズ、2日目のクラシックは、それぞれ昼と夜、2回の公演が行われ、門前そば御膳の食事が付きます。

のトーナメント戦 ▼参加資格 次のいずれにも該当するチーム。①5月1日現在、市内在住・在学の方②必ず保護者の引率があること③スポーツ障害保険に加入していること ▼チーム編成 ①監督を含めて1チーム26人以内②監督が20歳以上であること③必ず保護者(コーチ)が2~3人参加すること ▼参加費 1チーム3,000円 ▼参加チーム代表者会議(組み合わせ抽選会) 6月13日(土) 午後6時から、中央公民館第1・2集会学習室 ※参加費3,000円を持参してください ▼表彰 各グループの上位3チームのほか、マナー賞・参加賞・挿絵賞を贈呈 ◆申し込みは5月29日(金) までに、所定の申し込み用紙で防災防犯課(市役所2階)へ

詳しくは同課防災防犯係☎470・7769へ。

はっぴい mama's フリーマーケット&作っちゃお!ひろば

▼内容 ①子育て中のママ達を応援するためのフリーマーケット。②コースターなどの手作り体験 ▼日時 5月16日(土) 午前10時~午後3時 ▼会場 東部地域センター ▼費用 ①は入場料無料、②は参加費無料(混雑時はお待ちいただくことがあります) ◆当日直接会場へ ※雨天時は②のみ開催。

詳しくは東部地域センター☎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)の健康で働く意欲のある方は、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 5月20日(水) 午後1時半から ▼会場 同センター1階会議室 ▼持ち物 年度会費2,000円、顔写真2枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印。

詳しくは同センター☎475・0738へ。

みんなで集まろう! 汗をかこうさわやかスポーツ

初夏の季節、身も心も軽やかにスポーツで心地よい汗を流しませんか。今注目のダーツゲームも用意していますので、お誘い合わせの上、気軽にご来場ください。主催は生きがい健康の会

▼日時 5月31日(日) 午後零時半~3時半 ▼会場 わくわく健康プラザ体育館 ▼種目 ダーツゲーム、ラージボールピンポン、ミニテニス、スカットボール、輪投げ、ほか ▼対象 どなたでも参加できます ▼持ち物 タオル、上履き ※運動のできる服装で ▼参加費 無料 ◆当日直接会場へ

詳しくは同会事務局・山本☎471・1363

へ。

イベント

薬湯の日「菖蒲(しょうぶ)湯」

▼期日・時間・会場 5月5日(祝)、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働工商係☎470・7743へ。

ガイド

第5回わんぱく相撲・東久留米場所を開催します

青少年の健康で健やかな心を育成することを目的に「第5回わんぱく相撲・東久留米場所」を開催します。小学生の男女が対象です。なお、小学4年~6年生の男子優勝者は都大会に出場できます。多くの参加をお待ちしています。

▼開催日時 5月30日(土) 午前10時15分から(午前9時15分受け付け開始) ▼会場 スポーツセンター ▼競技方法 学年男女別のトーナメント ◆申し込みと詳しくは、5月10日(日) までに東久留米青年会議所・長谷山☎080・6629・6264へ。

アフリカへ毛布を送ってください

アフリカでは1枚の毛布でも、寒さをしのぐコートやじゅうたん、直射日光を遮る屋根になります。皆さんの毛布が、アフリカの方の心と体を暖かく包む、かけがえない贈り物となります。毛布集めを行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

▼日時 5月17日(日) 午前10時~午後3時 ▼会場 西部地域センター前広場(滝山四丁目)、市役所1階屋外ひろば ▼後援 東久留米市・東久留米市明るい社会をつくる会

詳しくは環境・福祉をすすめる会☎042・392・0471へ。

肝臓週間にちなんで講演会を開催します

▼テーマ 「肝臓病の最新の話」 ▼講師 国立東京病院医師の矢倉道泰氏 ▼会場 国立東京病院2階大会議室(清瀬市竹丘三丁目) ▼日時 5月23日(土) 午後2時~5時 ▼参加費 無料 ※車で来院の方には駐車券を差し上げます ◆申し込みと詳しくは同病院庶務課☎491・2792へ。

