

## 第14回 みんなで楽しく健康づくり

# 健康フェスティバル



親子で一緒に遊んじゃおう!

**9月11日(土)**  
**午前10時**  
**～午後3時半**  
**市役所1階・7階**

だれもが健康で生き生きと暮らすことができ、自分の生活について満足感を得ることが健康づくりの目標です。  
健康フェスティバルでは、小さいお子さんから高齢者まで、一人ひとりが自ら進んで健康づくり活動に参加し、安心して楽しく暮らすことができるよう、身近な健康情報の提供や気軽に体験できるコーナー、くつろぎのスペースなどを設けています。この機会にぜひ、自分に合った健康づくりを見つけてみませんか。  
詳しくは健康課 ☎77-0022へ。

## 屋内ひろば

### 「お宝 クルージング」

戸いのちはお宝	戸心のお宝大切に
戸お宝茶・チャ・ちゃ	戸お宝塗~る!!
戸健康なお口は身体のお宝	戸おりがみDEお宝小物
戸サラサラは体のお宝	戸中・高生アマチュアミュージシャン
戸からだいきいき鑑定	
戸お宝ベジ~の泉	

### 参加協力団体

助産師東久留米支部 東久留米市栄養改善推進員(社 東京都東久留米市歯科医師会 東京都施設給食協会多摩小平支部 東久留米市立小・中学校保健部会 東久留米市学校栄養士会 東久留米市地域生活支援センターめぐるくま~ トールペイント つむぎ【順不同】

## 7階会議室

### 「気軽に! ボディ・サプリ」

<b>701会議室</b> 【午前】みんな元気に! ボディサプリ体操 ストレッチ、中国体操、テレビでおなじみの「みんなの体操」など 【午後】医師会による講演会 テーマは「子どもの病気を知りましょう」=午後1時半~午後2時半。講師はいくせ医院院長の幾瀬貴氏 テーマは「女性のトータルヘルスケア」=午後2時半~午後3時半。講師は松岡レディスクリニック院長の松岡逸子氏	<b>702会議室</b> ♡脳内ヒーリング・サプリメント! =アルファ波ミュージックを聴きながらハーブティーと薬草茶でくつろぎのひとときを。ツボ健康法体験コーナーでは、家庭でもできる方法を学びます。お土産もあります <b>703会議室</b> ♡ボディチェック・サプリメント =ボディチェック結果に合わせてアドバイス・シートをお渡しします。いざという時の応急手当コーナーと、おくすりのQ&Aコーナーも開催
--	--

## 市民プラザホール

### 「みんなのオアシス」

楽しくステキに作ろう!

ピースアクセサリー  
ベッタンダーツ

その場で作って遊べるよ!

みんなで遊ぼう!

わくわくボールプール  
ダンボールdeおもちゃ(トンネル・バス・ハウス・絵合わせ)

パネルシアター(午前11時からと午後1時半からの2回)

クルメイザー登場(午前10時40分からと午後1時から2回)

ほっとスペース

布で作ったおもちゃにさわってみよう  
ちょっと一息



どのコーナーも大人気!

### 参加協力団体

東久留米市老人クラブ連合会 ほかほかひろば ぞうさんポケット ののはな文庫 東久留米市の育児応援マップを作る会2004 クルメイザー制作会 【順不同】



いざという時のために学んでみませんか?

### 参加協力団体

(社 東久留米医師会 東久留米市薬剤師会 東久留米 CPR 友の会 なでしこ会 二小体操会 東久留米市体育指導員協会 東久留米市福祉鍼灸マッサージ指圧師会 【順不同】

## 市役所駐車場入り口付近

\*薬物乱用防止宣伝カー(都薬物乱用防止推進東久留米地区協議会)

## いきいき長寿大会

今年度のいきいき長寿大会は、9月11日(土)に中央公民館で、午前・午後の2回開催を予定しています。内容は、式典とアトラクションです。詳細は9月1日号の広報でお知らせします。  
詳しくは介護福祉課高齢サービス係内線2558・4923へ。

## 総合防災訓練を実施

8月19日(木)第四小学校で

今年の訓練は、8月19日(木)午前8時半~正午に、第四小学校で行います。対象地域は上の原一丁目目の皆さんですが、この地域以外の方もぜひご参加ください。前日と当日に、防災無線の放送があります。なお、災害が発生した場合、合やその恐れがある場合は、訓練を中止します。詳しくは総務部総務課防災係 ☎70-7714へ。

### 訓練の想定

東海地震にかかる予知対応型

警戒宣言発令(気象庁からの異常データ報告)に基づき、内閣総理大臣が地震防災緊急対策をとる必要があるときに発令する)時の、社会的混乱を防ぐことを目的とした広報訓練を行います。

### 多摩東部直下型地震対応型

震度6の地震が発生し、建物の倒壊や火災、家具の転倒などによって負傷者が多数出た場合を想定した訓練を行います。

### 展示・PRコーナー

東京電力株式会社「パネル展示」資料の配布  
東京ガス株式会社「マイコンメーター」の展示、復旧方法の講演訓練  
株式会社NTTサービス東京「災害用伝言ダイヤル」

ルのアクセス体験および説明

東久留米郵便局「パネル展示」小冊子の配布  
多摩小平保健所「救護所の設置と模擬相談」  
東久留米市接骨師会「応急救護活動方法」  
東久留米市被災建築物応急危険度判定員連絡会「パネル展示」資料・用具の展示、耐震相談コーナー  
東久留米医師会「心臓マッサージの実技」

社団法人東京都東久留米市歯科医師会「救急医療機材」の展示説明  
東久留米 CPR 友の会「人形を使用しての心肺蘇生法指導訓練」  
動物救護所「避難者と一緒に避難した動物の保護」  
東久留米市自主防災研究会「パネル展示、防災力自己点検表および資料の配布」

防災関係用品取扱企業「防災用資機材」の展示、説明

### サイレンを音図に周辺の安全確認を

訓練当日の8月19日午前8時43分に、警戒宣言発令を知らせるサイレン(45秒鳴り、15秒休み、3回繰り返す)と半鐘(5点連打を繰り返す)を市内全域で鳴らします。これを音図に各ご家庭では、火の元の点検、水のくみ置きなどの訓練を行ってください。

《おこわり》今号は4ページです。「市政自安箱」「ひがしくるめ農業NOW!」「Q&A消費生活の正しい知識」「リサイクルコーナー」「ハロー! 来芽ちゃん」はお休みします。