



# ケちゃん

詳しくは健康課 ☎77・0022へ。

## 栄養改善推進事業

「すこやかに美しく過ごすための料理講座」

テーマは「スタミナ料理で夏バテ予防」。献立はうなぎの涼風ちらし、さっぱりスタミナハリハリ巻き、ピリ辛とうがんとスーパ、ハイビスカスゼリーなど。食材の都合により多少のメニュー変更もありません。

【日時・会場】7月16日(金)が福祉会館、27日(火)が東部地域センターで、いずれも午前9時45分～午後1時  
【定員】各24名  
【費用】400円程度

## 子育て講座

子どもの眠り

「朝が遅いと昼寝も遅くなり、そして夜も遅くなるの悪循環になってしまう。自分の時間も欲しいなあ」など悩んでいませんか。

【日時】7月27日(火)午前10時～正午  
【会場】保健福祉センター講堂  
【講師】東京北社会保険病院副院長の神山潤氏

## アクティブ運動教室

ペットボトルで筋力アップ

「肩こりやイライラなどいつもすっきりしないと感じている方、生活習慣病を予防したい方、運動は苦手だけど何

【対象】子育て中の方  
【定員】50名、希望者には保育あり  
【費用】無料  
申し込みは7月1日(木)から電話で健康課へ。



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てください。

# きこぎ健康家族

No.95 耳が急に聞こえなくなった

耳が急に聞こえなくなった経験をお持ちの方は意外と多いかもしれません。何の原因で耳が急に聞こえなくなるのでしょうか。耳掃除の後や入浴後では外耳炎や耳垢栓塞(じこうせんそく)・耳垢が詰まること、耳を強くたたかれた後では外傷性鼓膜穿孔(せんく)・コンサートに行きすぎたこと、そして大きな音を聞いた後では急性音響外傷、風邪を引いて鼻汁が多く鼻を何度もかんでしまった場合、急性中耳炎、といった具合に原因が明らかな難聴があります。

因もなくなる日突然聞こえなくなってしまう病気があります。それは、突発性難聴という病気で、まさしく突発的に片方の耳の聞こえが悪くなります。寝るときには普通に聞こえていたのに、朝、目が覚めたら聞こえなくなっていた、といった具合です。40～50歳代に多く発症し、原因が不明ですが、ストレスが大きくかかわっているからだとおっしゃられます。神経性の難聴で、内耳・聴神経・大脳聴覚路のどこかの障害によるもの。つまり、外耳・中耳・鼓膜や耳小骨には異常がないということです。詳

(東久留米医師会)

【対象】子育て中の方  
【定員】50名、希望者には保育あり  
【費用】無料  
申し込みは7月1日(木)から電話で健康課へ。

## 動物なんでも相談窓口を開設

市内の獣医師会に加入している獣医師の協力により、毎月1回の予定で無料相談を実施するアマチュア・

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)  
【会場】福祉会館3階大会議室

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)  
【会場】福祉会館3階大会議室

## けやき

大門口2ノ10ノ5

幼児のつどい(1)～4歳向け(1)1日(木)午前10時半～11時半、歌、七ヶ飾り、歌

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)  
【会場】福祉会館3階大会議室

## 滝山

滝山4ノ1ノ10

幼児のつどい(1)1日(木)午前10時半～11時半、歌、七ヶ飾り、はさみ持参、15日(木)午後4時から準備会

(東久留米医師会)

【参加費】無料  
【持ち物】ペットボトル(500ml)2本、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、タオル  
更衣室はありませんので、運動しやすい服装・靴でお越しください。

## 動物なんでも相談窓口を開設

市内の獣医師会に加入している獣医師の協力により、毎月1回の予定で無料相談を実施するアマチュア・

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)  
【会場】福祉会館3階大会議室

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)  
【会場】福祉会館3階大会議室

## くぬぎ

前沢4ノ6ノ3

幼児のつどい(1)1日(木)午前10時半～11時半、歌や体操、手遊びなど、幼児

【日時】7月12日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始します)  
【会場】福祉会館3階大会議室

## 中央

中央町1ノ10ノ11

七ヶ飾りづくり(1)1日(木)午後2時から、小学生、幼児のつどい(1)1日(木)午後4時から、小学生

(東久留米医師会)

【日時】7月16日(金)午後1時～3時  
【会場】市役所2階相談室  
前日までに電話で健康課まで予約をお願いします。

## 健康フェスティバルのアマチュア・ミュージシャン等募集

9月11日(土)に開催予定の健康フェスティバルに参加を希望するアマチュア・

【日時】7月16日(金)午後1時～3時  
【会場】市役所2階相談室  
前日までに電話で健康課まで予約をお願いします。

【日時】7月16日(金)午後1時～3時  
【会場】市役所2階相談室  
前日までに電話で健康課まで予約をお願いします。

## 中央

中央町1ノ10ノ11

七ヶ飾りづくり(1)1日(木)午後2時から、小学生、幼児のつどい(1)1日(木)午後4時から、小学生

【日時】7月16日(金)午後1時～3時  
【会場】市役所2階相談室  
前日までに電話で健康課まで予約をお願いします。

## 中央

中央町1ノ10ノ11

七ヶ飾りづくり(1)1日(木)午後2時から、小学生、幼児のつどい(1)1日(木)午後4時から、小学生

(東久留米医師会)

**「愛の血液助け合い運動」実施中**  
7月1日から31日までの1カ月間、「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。ご協力をお願いします。詳しくは健康課 ☎77・0022へ。

【対象】中学生・高校生  
申し込みは7月20日(火)までに電話で健康課へ。

【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

## 中央

中央町1ノ10ノ11

七ヶ飾りづくり(1)1日(木)午後2時から、小学生、幼児のつどい(1)1日(木)午後4時から、小学生

【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

## 中央

中央町1ノ10ノ11

七ヶ飾りづくり(1)1日(木)午後2時から、小学生、幼児のつどい(1)1日(木)午後4時から、小学生

(東久留米医師会)

# ガイド

シルバー人材センター就業支援講習  
60歳以上で社団法人東久留米市シルバー人材センターに新規入会し、就業できる方が対象。  
【コース名】ハウスクリーニング  
【期間】全10日間、9月3日(金)～16日(木)の午前10時～午後4時  
【会場】東京都高年者就業センター(JR中央線または地下鉄飯田橋駅から徒歩7分、シニアワーク東京内)  
【受講料】無料(テキスト代は自己負担)  
【定員】選考で若干名  
申し込みは7月16日(金)までに(必着)、往復はがきに  
【コース名・住所・氏名・電話番号・生年月日】を記入して  
〒102-0072、飯田橋3ノ10ノ3、財団法人東京しごと財団あて郵送。  
詳しくは同財団 ☎03・5211・2327へ。

都立清瀬養護学校  
夏祭り2004  
【日時】7月17日(土)午後4時～7時半  
【会場】都立清瀬養護学校グラウンド(清瀬市松山三丁目)  
雨天の場合は同校体育館  
【内容】模擬店、遊びの広場、和太鼓、バンド演奏、花火など  
詳しくは同校・室田 ☎94・0511へ。

東京学芸大学付属養護学校創立50周年記念事業  
「みんなで第九を歌おう」  
【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

## 中央

中央町1ノ10ノ11

七ヶ飾りづくり(1)1日(木)午後2時から、小学生、幼児のつどい(1)1日(木)午後4時から、小学生

【日時】7月22日(木)午後3時から受け付け(参加費持参)

## 中央

中央町1ノ10ノ11

(東久留米医師会)