

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



↓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〉 まちづくり月間、環境月間、水道週間（1日～7日）、男女共同参画週間（23日～29日）、虫の日（4日）、U F O 記念日（24日）

けんこう

あなたの健康サポート 健康づくりクッキング（脂質異常症予防）

コレステロールが高い方、中性脂肪が高い方、または予防したいと考えている方やそのご家族など、料理を通して考えてみませんか。ちょっとした工夫やポイントを押さえて、脂控えめでおいしい食事を一緒に作りましょう。なお、今回は5月実施の「知っ得セミナー（脂質異常症予防）」の実践編となっています。

▼日時 6月14日（火）午前9時15分～午後2時
▼会場 わくわく健康プラザ1階
▼内容 脂質異常症予防のための調理実習とミニ講話▼費用 500円▼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）◆申し込みは6月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

詳しくは同係へ。

のびのび体操教室

「体を動かす習慣のない方」を対象に、老化予防の体操教室を行います。体を動かすきっかけづくりに、ぜひご参加ください。

▼日時 6月15日・22日・29日、7月6日・13日・20日、いずれも水曜日の午後1時20分～2時50分▼会場 スポーツセンター▼内容 ストレッチ、簡単な体操など▼対象 65歳以上で市内在住の方。ただし、次の方は参加できません。「心臓病、血圧が高い、足腰の痛みなどで運動が困難な方」「要介護・要支援認定を受けている方」など▼定員 15人 ※運動習慣（ウォーキングなども含む）のない方、初回の方を優先します。▼費用 無料。ただし、スポーツセンターの送迎バス利用の方は実費（事前に登録料支払い）があります▼持ち物 室内用運動靴（パレエシューズは不可）、飲み物、筆記用具、タオル ※運動のできる服装

装でご参加を。◆申し込みは6月1日（水）～7日（火）に、電話で介護福祉課地域ケア係（内線2501、2502、2557）へ
詳しくは同係へ。

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

▼日時 6月14日（火）午後1時～2時半▼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カ月児と保護者▼定員 先着15人◆申し込みと詳しくは6月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

市獣医師会加入の動物病院で飼い犬の登録もできます

生後91日以上の子犬は、飼った日から30日以内に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けることになっています。東久留米市獣医師会に加入している下表の動物病院では、新規登録および予防注射と注射済票の交付も受けることができます。

▼費用 新規登録3,000円▽鑑札再交付

表 注射、済票交付、新規登録ができる動物病院

病院名	所在地	電話番号
いそべ動物病院	中央町4-8-10	471・0031
かごま動物病院	中央町2-6-50	453・8111
田中動物病院	東本町4-9	474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	473・7078
山獣医村	中央町1-3-1	471・6306
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	475・5562

1,600円▽予防注射3,000円▽注射済票交付550円

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。
特定健康診査・後期高齢者健康診査
6月の受診対象は4・5・6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。6月受診対象の方には個別通知を5月下旬に発送しました。

▼対象 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12年～昭和46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へ問い合わせください。▼受診月
①6月が4・5・6月生まれの方②7月が7・8・9月生まれの方③8月が10・11月生まれの方④9月が12・1月生まれの方⑤10月が2・3月生まれの方 ※各受診月の前月下旬に個別通知を発送します。

詳しくは同係へ。

育児相談

▼日時 6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

1歳6カ月児健康診査

▼日時 6月16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 21年10月17日～11月8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。

3歳児健康診査

▼日時 6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 20年5月9日～5月31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 6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▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 21年5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。



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】※救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）
6月5日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
6月12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】
6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）
- 6月5日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）
 - 6月12日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
- 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】（市内局番は042）

- 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・091・101/☎042・548・5110
 - ▼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

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		

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

募集します

23年度明るい選挙啓発ポスター作品

市選挙管理委員会では、投票率の向上や棄権防止のPR活動として、街頭啓発活動や啓発パンフレットの配布などを行っています。きれいな政治、明るい選挙を進めるため、今年度も選挙ポスター作品を募集します。

▼内容 明るい選挙を推し進めることを内容に、

自由に表現してください▼応募資格 小学～高校生
▼画材と大きさ 描画材料は自由(紙や布など絵の具材料だけに限りません)。画用紙の四ッ切(542mm×382mm)、ハッ切(382mm×271mm)またはそれに準ずる大きさ▼ご注意 作品の裏右下に市名・学校名・学年・氏名を必ず記入してください。応募作品は原則として返却しません◆申し込みは9月9日(金)までに、市内在学の方は各学校へ、そのほかの方は市選挙管理委員会事務局(市役所2階)へ。詳しくは事務局☎470・7790へ。

8面からつづく

子ども相談

▼日時 6月14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

ばくばく幼児食

▼日時 6月29日(水) 午後1時15分から▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 おいしい野菜のレパートリーを増やしてみませんか。簡単な調理と試食▼対象 2・3歳児とその保護者▼定員 先着20組▼持ち物 お子さんのエプロン、飲み物◆申し込みと詳しくは6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 6月10日(金)が午後1時半～3時半、21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

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=6月2日(木) 午前10時半～11時15分が「ふれあい遊び」。2歳児。9日(木) 午前10時半～午後零時半が「遠足(滝山公園)」。2歳～4歳児。弁当、水筒(飲み物)、敷物を持参。※雨天の場合は児童館でつどいをします。

☆アムアム・ヌーヌー=3日(金) 午後2時半～4時半。羊毛を使ったフェルト手芸。小学2年～6年生。指導は田中美沙子氏。

☆子育て交流会=7日(火) 午前10時半～11時45分。歌、体操、パネルシアター。幼児。

☆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、4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆将棋教室=11日(土) 午前10時～11時50分。小・中学生。初めての方もどうぞ。指導は中井孝雄氏。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆ハッピータイム=6月1日(水) 午前10時半～11時半。ベビーマッサージ講習。零歳児(ハイハイ前まで)とその保護者、7組。講師は小山那智氏。申し込み受け付け中。

☆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日が「ペインティングあそび」。汚れてもよい服装で。9日が

「忍者ごっこ」。動きやすい服装で。いずれも水曜日の午前10時半から。幼児。

☆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。小学生。

☆卓球大会=8日(水) 午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆みんなでアート=6月1日(水) 午後2時から。6月の壁面飾りをみんなで作ろう。小・中学生。

☆弦楽アンサンブル演奏会=2日(木) 午前10時半～11時半。アンサンブル・コアによる演奏会。中央児童館遊戯室で。幼児。

※6月2日(木)は幼児のつどいを行います。

☆幼児のつどい=4日(土)が「おとうさんといっしょ」。9日(木)が「リズム遊び」。いずれも午前10時半～11時半。幼児。

※6月4日(土)の午前中は、小・中学生の利用ができません。

☆おはなしの日=8日・22日のいずれも水曜日、午前11時～11時半。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆トランポリンの日=8日(水) 午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば=6月1日が「わらべうたであそぼう」、8日が「助産師さんによる体重測定、育児相談」、15日が「親子のコミュニケーションワークとティータイム」。講師は炭田契恵子氏。いずれも水曜日、午前10時半から。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=2日(木) 午前10時半～11時半が「けやき座による人形劇」。3・4歳児。9日(木) 午前10時15分～11時15分が「ミニシアター」。1・2歳児。

☆おはなしの日=7日・14日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読みきかせ、手遊び。乳幼児。

☆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。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=6月2日が「時計づくり」、9日が「運動あそび」。いずれも水曜日の午前10時～10時40分がうさぎ(1・2歳児)、午前11時～11時45分があひる(3・4歳児)。

☆中高生バドミントン大会=11日(土) 午後5時から。トーナメント戦。中学・高校生年代、先着16人。※6月4日(土)から申し込み受け付け。

☆ひばりんカルチャー=14日(火) 午前10時半～11時半。「親子ヨガ」。ヨガマットまたはバスタオル、飲み物を持参。動きやすい服装で。講師は中島真美氏。※6月4日(土)から申し込み受け付け(電話可)。

☆ぴよぴよママの会=15日(水) 午前10時～正午。体重測定・子育て相談など。零歳児とその保護者。バスタオル・母子手帳持参。※兄弟姉妹の保育あり(前日までに要予約、先着3人)。

☆おはなしの日=15日(水) 午後3時半から。水曜おはなし会。小学生。当日受け

付け。



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」=6月1日(水) 午前10時～11時半、子ども家庭支援センターで。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(要予約、先着3人)。

☆手作り布おもちゃの会=6月7日・21日のいずれも火曜日午前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、先着25組(2回参加できる方)。裁縫箱・はさみ持参。※保育はありません。申し込みは6月1日(水)から同センターへ。

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=6月2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、おしゃべりをしてストレス解消しましょう。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。

☆なかよし広場=6月14日(火) 午前10時～11時半、第六小学校で。零歳～5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場に、徒歩か自転車での来場を。

☆ちびっこ育児講座=6月9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(要予約)。※保育あり。申し込みは6月1日(水)から同センターへ。



図書館へ行こう

ブックスタートをご存じですか

1歳6カ月児健診の日に、絵本をプレゼントするブックスタート。この事業は、健康課・図書館・地域のボランティアが協力して実施しています。

なお、今年度もボランティアを募集しています。読書や子育てを応援して下さる方は、各図書館までご連絡ください。

よもう! あそぼう! かがくの本テーマ「数のふしぎ」

▼日時 6月12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 ※「よもう! あそぼう! かがくの本」をお手伝いして下さるボランティアを募集しています。お子さんと一緒に気軽にご参加ください。中学・高校生年代の方も歓迎です。

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

大人のためのおはなし会

普段は子どもたちが参加しているおはなし会を、大人も楽しんでみませんか。中央図書館のおはなし会でお話をしているボランティアの方や職員が、楽しいおはなし会

を大人のために開催します。お問い合わせの上、ご参加ください。

▼日時 6月7日(火) 午前10時半～正午▼会場 中央図書館2階集会室(大)▼参加費 無料▼ご注意 大人向けなので、約1時間と長い時間になります。小さなお子さんは参加できません ※保育はありません。◆当日直接会場へ

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

6月の図書館休館日

6月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも、3日(金)、10日(金)、17日(金)、21日(火)、24日(金)です。

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 6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、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 室内用運動靴◆当日直接会場へ

ジュニア育成ソフトテニス初心者教室

～市体育協会・都体育協会・東京都主催、市ソフトテニス連盟主管

25年に開催する東京国体の選手を目指して参加しませんか。

▼日時 6月18日(土) 午前8時～午後4時(予備日は6月25日(土))▼会場 市立テニスコート▼参加費 無料▼対象 市内在住・在学の小学5年～高校3年生▼募集人数 100人(小学生15人、中学・高校生85人。応募者多数の場合は抽選)▼持ち物

テニスシューズ・ラケット・タオル・帽子・飲み物◆申し込みは6月10日(金)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・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事務局あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

第42回ソフトテニス市内団体戦～市ソフトテニス連盟主催

▼日時 6月12日(日) 午前8時半開会(予備日は6月19日(日))▼会場 市立テニスコート▼対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの方▼種目 一般男子、一般女子。いずれも3組で1チーム▼参加費 1チーム3,000円◆申し込みと詳しくは6月4日(土)までに同連盟・土井☎04・2995・0216へ。

ジュニアクライミング体験教室～市山岳連盟

▼日時 6月4日(土) 午後4時半～6時▼会場 スポーツセンター▼対象 小・中学生▼費用 無料▼定員 先着30人程度 ※運動のできる服装で。◆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。

わくわくニュースポーツ

スポーツセンターでおなじみの「ニュースポーツデー」のミニバージョンを、わくわく健康プラザ体育室で実施します。気軽にご参加ください。

▼日時 6月4日(土) 午前9時半～午後零時半 ▼会場 わくわく健康プラザ体育室 ▼種目 ソフトバレーボール(1面)、ユニカール ▼費用 100円(保険料ほか) ▼持ち物 タオル、室内用運動靴 ※運動のできる服装で。 ◆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。

教室・講座等

家族介護者教室

在宅で高齢者を介護している家族の方を対象に、安心して介護を続けられるように、基礎的な知識や技術を習得するための教室を開催します。初心者向けの講座ですので、気軽にご参加ください。

▼日時 6月19日(日) 午前10時～正午(受け付けは9時半から) ▼会場 老人保健施設「ケア東久留米」デイケアルーム(幸町3-11-10) ▼内容 移動介助のポイント～介護負担の軽減&安全な移動～

※次回の家族介護者教室は7月12日(火)に「言語障害への理解」の内容で開催します(広報4月15日号と一緒に配布した「はじめよう、老化予防」に掲載の7月13日(水)が日程変更となりました)。 ▼講師 「ケア東久留米」リハビリ科の職員 ▼対象者 高齢者を介護している家族の方 ▼費用 無料 ▼定員 先着30人 ◆申し込みは6月13日(月)までに、直接「ケア東久留米」 ☎479・0800へ

詳しくは介護福祉課地域ケア係(内線2557)へ。

市民自主企画講座

○「東久留米湧(ゆう)水シンポジウム～地下水は誰のものか～」

地下水は自治体の条例で多少の規制はありますが、現行法上自治体規制のないところでは、限りなくくみ上げができる状況です。今回は「国も自治体もなぜ地下水に税金をかけられないか」を考えてみたいと思います。企画・運営は「東久留米湧水・清流保全条例研究会」。

▼日時 6月18日(土) 午後1時半～4時半 ▼会場 中央図書館視聴覚ホール ▼テーマ ①地下水公水論の基本的考え方～世界と日本の地下水利用の法観念の比較～②「水循環基本法要綱案」の報告と今後③多摩の地下水を飲もう ▼講師 ①が明海大学名誉教授の三本木健治氏、②が参議院議員の大河原雅子氏、③が水源開発問題全国連絡会共同代表の遠藤保男氏 ▼対象 市内在住・在勤の方 ▼定員 先着50人 ▼参加費 無料

○未来をひらく歴史

自国中心の歴史ではなく、東アジアの視点から歴史を学ぶ講座です。当時の学生・労働者・女性・一般市民に視点を当てて歴史を振り返ります。企画・運営は「東久留米の教科書を考える会」。

▼日時 ①6月26日(日) ②7月24日(日)、いずれも午後2時～4時 ▼会場 ①が中央図書館視聴覚ホール、②がまろにえホール(生涯学習センター) 集会学習室1・2 ▼テーマ ①が「アジア太平洋戦争中の生徒・学生」、②が「近江絹糸人権争議から戦後民主主義と社会運動」 ▼講師 ①②のいずれも元久留米高校教師で元都立大学講師の塚田勲氏 ▼対象 市内在住・在勤の方 ▼定員 先着60人 ▼費用 200円(資料代) いずれの講座も申し込みは6月1日(水)

午前9時から電話(477・4700、ファクス同)またはファクスで東久留米市文化協会(電話による受け付けは平日の午前9時～午後5時)へ。ファクスの場合は、講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を記入の上、送信してください。

詳しくは同協会へ。

イベント

薬湯の日「枇杷(ビワ)の葉湯」

▼期日・時間・会場 6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働政商工係 ☎470・7743へ。

お知らせ

視覚障害者ガイドヘルパー募集中～空いている時間や持っている資格を生かしませんか～

さいわい福祉センターでは、視覚障害者ガイドヘルパーを募集しています。初めての方でも、気軽にご相談ください。

▼仕事の内容 視覚障害のある方に対する外出の支援 ▼時給 1,000円 ▼対象 視覚障害者移動介護従事者養成研修課程を修了している方

詳しくは同センター・高橋 ☎477・2711へ。

まろにえホール(生涯学習センター)東京文化発信プロジェクト

◎パフォーマンススキズ・トーキョー子どもの参加者募集

テレビCMの振り付けでおなじみの伊藤千枝さんと一緒に、オリジナルのダンス作品を作る子どもたちを募集します。みんなといっしょに「たのしいカラダ」を見つめましょう。

▼日時 全8回。7月21日(木)・22(金) 午前11時～午後零時半、8月1日(月)～5日(金) 午後1時～4時がワークショップ。8月6日(土) 午前10時からガリハサル、午後2時から発表 ▼会場 まろにえホール(生涯学習センター) ▼対象 全日程に参加可能な小学3年～6年生 ▼定員 20人(応募者多数の場合は抽選) ▼参加費 無料 ◆申し込みは6月15日(水)までに電話で同ホールへ。6月20日(月)に参加の可否を電話で連絡します。

詳しくは同ホール ☎473・7811へ。

夏休み親子で楽しむワークショップ&コンサート「ともとのガラクタ音楽会」

NHK教育テレビ「ドレミノテレビ」に出演していた打楽器奏者「ともとも」を迎えて、魔品(ガラクタ)を楽器に変身させ、すてきな音色を奏でます。当日は一緒に手作り楽器を作るワークショップも行います。

▼日時 7月30日(土) 午後2時開演(1時半開場) ▼会場 まろにえホール(生涯学習センター)ホール ▼出演 打楽器奏者の山口とも氏 ▼参加費 一般1,000円、子ども(小学生以下)500円(ワークショップとコンサートチケット、全席指定)。 ※チケット頒布中。 ◆申し込みと詳しくは同ホール ☎473・7811へ。

23年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験

▼受験要項の配布期間・場所 6月6日(月)～7月13日(水)に介護福祉課(市役所1階)、健康課(わくわく健康プラザ内)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、都

梅の産地である榛名地域ならではの、梅酢を加えた飼料で飼育された鶏肉(はるなうめそだち)は、しっとり軟らかくヘルシー。また、榛名山の伝説に、「関東の原野で偶然出会った上野(こうずけ)の天狗と駿河(するが)の天狗が、山造りの腕比べをやることになりました。それぞれ国へ帰り翌日の日暮れから夜明けの「一番鶏」が鳴くまでの約束で山造りを開始しました」というお話があります。この「一番鶏」にもちなみ「はるなコケッコ」が誕生しました。5・6月は、季節限定「はるなコケッコ」(富岡市榛名支所地域振興課

「はるなコケッコ」とい

「ワカサギ料理」をイメージする人が多いと思いますが、昨年からは、榛名山麓(ろく)で育った良質の鶏肉と群馬県産の野菜、そして榛名山の水を使った独自のメニューを湖畔の飲食店が、それぞれ一品考えて「はるなコケッコ」とい

梅の産地である榛名地域ならではの、梅酢を加えた飼料で飼育された鶏肉(はるなうめそだち)は、しっとり軟らかくヘルシー。また、榛名山の伝説に、「関東の原野で偶然出会った上野(こうずけ)の天狗と駿河(するが)の天狗が、山造りの腕比べをやることになりました。それぞれ国へ帰り翌日の日暮れから夜明けの「一番鶏」が鳴くまでの約束で山造りを開始しました」というお話があります。この「一番鶏」にもちなみ「はるなコケッコ」が誕生しました。5・6月は、季節限定「はるなコケッコ」(富岡市榛名支所地域振興課

のサイドメニューに榛名のサイドメニューに榛名の食材をプラスした「山菜コケッコ」も好評です。榛名湖畔の旅館・レストランなど20店舗が、井物・スパゲティ・うどん・カレーなど、バラエティーに富んだメニューでお待ちしておりますので、ぜひ一度味わってみてください。

はるなコケッコ茶漬

庁本庁舎で配布します。 ※郵送を希望する場合は、390円切手を張った「角2サイズ」の返信用封筒を同封の上、〒162-0823、新宿区神楽河岸1-1、セントラルプラザ14階、東京都福祉保健財団法人人材養成室あて郵送を。 ▼試験日 10月23日(日) ◆申し込みは7月13日(水)までに(消印有効)、簡易書留で、必要書類などを同財団あて郵送を

詳しくは同財団 ☎03・5206・8735または市介護福祉課介護サービス係(内線2556)へ。

第21回ふれあい市民カラオケ大会

日ごろ鍛えた自慢ののどで、世代間交流をしてみませんか。コンテストではありませんので、気軽にご応募ください。入場のみも可能です。皆さんの来場をお待ちしています。

▼日時 7月16日(土) 午前9時半から ▼会場 まろにえホール(生涯学習センター) ▼参加費 無料 ▼定員 100人(応募者多数の場合は抽選) ◆申し込みは6月15日(水)までに(必着)、往復はがきに「ふれあいカラオケ大会参加希望」と明記し、個人・グループの別と曲名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0014、東本町16-2、「生きがい健康の会」事務局・山本喜一郎あて郵送を

詳しくは同事務局・山本 ☎471・1363へ。

チャレンジボランティア講座

チャレボラは 心と心をつなぐ橋 ボランティアについて学び、希望者に活動を紹介する講座を開催します。市内50カ所以上のボランティア活動から、自分のやりたいものが選べます。

○ボランティア講座 ▼日時 ①6月19日(日) ②26日(日) ③7月21日(木) いずれも午前9時半～正午 ▼会場 ①が中央町地区センター会議室、②③がわくわく健康プラザ社協会会議室 ▼対象 小学4年以上の学生、主婦や定年退職者など ▼参加費 200円 ◆当日直接会場へ

○ボランティア活動 ▼期間 7月21日(木)～10月31日(月) ※半日から選択可。 ▼会場 市内の福祉施設、ボランティア団体の活動場所 ▼対象 ボランティア講座を受講した方 ◆申し込みは7月3日(日)・21日(木)にわくわく健康プラザ社協会会議室で受け付けます(ボランティア保険料300円が必要)。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739へ。

ガイド

「ひがしくるめの梅酒さんゼリー」6月1日(水)新発売

東久留米酒販組合では、梅酒「ひがしくるめの梅酒さん」を使用したゼリー(アルコール度数2度)を開発し、6月1日(水)から同組合加盟取扱店で新発売します。爽やかな梅酒の風味と清涼感あるゼリーの食感を、ぜひお楽しみください。

▼価格など 1個120ml 210円(税込み) 詳しくは同酒販組合 ☎473・0952または同ホームページへ。

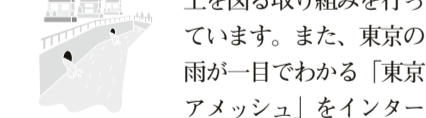
◆東久留米酒販組合ホームページ <http://higashikurume-syuhan.com/>



これからの季節にぴったりの清涼感

浸水ゼロ・安全・快適! 下水道6月は「浸水対策強化月間」

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、下水道施設の安全性の確保と都民の皆さんの防災意識の向上を図る取り組みを行っています。また、東京の雨が一目でわかる「東京アメッシュ」をインター



ネットで公開しています。詳しくは都下水道局流域下水道本部 ☎042・527・4828へ。

◆都下水道局ホームページアドレス <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>

都立清瀬特別支援学校「学校公開」

地域の皆さんに特別支援学校(知的障害)の教育を理解していただくため、授業・施設を公開します。

▼日時 6月21日(火) 午前9時～正午 ▼会場 都立清瀬特別支援学校(清瀬市松山3-1-97) ▼内容 小・中・高各学部の授業公開など ※教育相談を希望の方は当日申し込んでください。 詳しくは同校 ☎494・0511へ。