

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〉 消費者月間、図書館振興の月、憲法週間（1日～7日）、愛鳥週間（10日～16日）、世界赤十字デー（8日）、母の日（9日）、ゴミゼロの日（30日）

けんこう

肺がん検診・大腸がん検診

《共通事項》

▼受診日・受診方法 5月1日（土）～31日（月）に、下表の医療機関で直接受診してください。

肺がん検診・大腸がん検診の実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号	肺がん	大腸がん
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	471・2628	○	○
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	○	○
あだち医院	本町3-11-15	420・5661		○
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386	○	○
おざ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	○	○

◎肺がん検診

▼対象 市内在住で、23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、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認の提示が必要です。

◎大腸がん検診

▼対象 市内在住で、23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、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認の提示が必要です。

◎ご注意

肺がん検診、大腸がん検診とも、検体が提出されなかった場合でも自己負担金は返却できません。あらかじめご了承ください。詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 5月13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12月24日～22年1月13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。

3歳児健康診査

▼日時 5月6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3月23日～4月17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 5月12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 20年4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。



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2日・3日・4日・9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）

5月5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2日・3日・4日・5日・9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2日・4日・9日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

5月3日・5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）

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】

○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・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

ごみ

ゴールデンウィーク期間における、5月3日・4日・5日のごみ収集は

5月3日・4日・5日は祝日ですが、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。

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

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						

地域間交流「親と子で田植え・稲刈りを体験しませんか!!」

～主催：市教育委員会、主管：NPO法人東久留米市文化協会～

▼日時 「田植え」が6月6日(日)、「稲刈り」が10月3日(日) ▼出発 両日とも午前8時▼集合場所 市役所前▼交通機関 大型バス▼会場 高崎市榛名地域▼対象・定員 小学3年生以上の方とその保護者、先着40人。 ※両日とも参加できる方▼会費 一人2,000円(2日分。田植え・稲刈り、昼食代、飲物代、保険代を含みます) ◆申し込みは5月6日(木) 午前9時から、電話またはファクスでNPO法人東久留米市文化協会事務局 ☎477・4700 (ファクスも同じ) へ
詳しくは同協会(月曜～金曜日の午前9時～午後5時) へ。

8面からつづく

小児マヒ(ポリオ)生ワクチンを投与

▼対象 21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。

あなたの町に伺います出張健康講座

自分の体を知って加齢対策をたてましょう。

▼日時 5月11日(火) 午後2時～4時▼会場 市民プラザ▼内容 ①血管老化度チェック(午後2時、2時半、3時からの3回。要予約。定員100人)②足指力測定③血管年齢を下げる食事・運動のアドバイスなど④運動指導士による実践指導(午後2時からと3時からの各30分) ※その場で脱げる

靴下などでご来場ください。◆②～④は予約不要、当日直接会場へ。①の血管老化度測定希望の方は5月6日(木) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ申し込みを
詳しくは同係へ。

あなたの健康サポート

脂質異常を予防する2回コースです。参加は、両日とも参加可能な方を優先します。①知っ得セミナー
コレステロールや中性脂肪が気になる方や予防したい方、またはその家族の方など、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26日(水) 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
脂が少ない料理は味気ないと思いませんか。ちょっとした工夫やポイントをおさえて、一緒においしい食事を作りませんか。

▼日時 6月16日(水) 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◆申し込みと詳しくは5月6日(木) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

ぱくぱく幼児食

▼日時 5月25日(火) 午後1時15分からと2時半からの2回▼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。試食のみ▼対象 2歳6カ月～3歳11カ月児とその保護者▼定員 各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5月6日(木) 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 5月10日(月) が午前9時半～11時半、28日(金) が午後1時半～3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

5月のプレ・パパマクラス

5月22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=5月11日(火) 午後1時～4時

◎プレママ・クッキング=18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・沐(もく)浴実習=22日(土) 午後1時～4時

◎妊婦歯科健診=25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

育児相談

▼日時 5月21日(金) 午前9時半～午

後2時▼会場 中央児童館▼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

子ども相談

▼日時 5月11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

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。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=5月6日が「遊びランド」、13日が「ボール遊び」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半。幼児。

☆工作の日=14日(金) 午後2時からと15日(土) 午後1時半から。プラバン工作。小・中学生。

☆卓球大会=12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。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=5月6日が「母の日工作」、13日が「運動あそび」。いずれも木曜日の午前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)。

☆母の日手芸=8日(土)・9日(日)の随時。新聞でエコなコサージュを作ろう。小学生、各日先着25人。

☆すくすく広場=12日(水) 午前10時～11時半。わらべ歌と子育てについて。1歳～3歳児とその保護者、先着15組。講師は原悠子氏。 ※5月6日(木) 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=12日(水) 午後3時半から。トーナメント戦。小学生4年生以上、先着16人。 ※5月5日(祝) から申し込み受け付け。

☆ダンス発表会=8月27日(金)。小学生～高校生年代。 ※5月1日(土)～31日(月) に申し込み受け付け(ファクスでの申し込み可)。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆子どもまつり準備会=5月1日(土)・7日(金)・8日(土) のいずれも午後3時半から。ゲームコーナーの準備など。小・中学生。

☆幼児のつどい=6日(木) 午前10時半～11時半が「触れ合い遊び」3・4歳児。13日(木) 午前10時半～11時15分が「スキップ遊び」2歳児。

☆将棋教室=8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=11日(火) 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。

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17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18日(火)	市民プラザホール	氷川台、東本町、本町、中央町一～二丁目
5月19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20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21日(金)	わくわく健康プラザ	前沢、滝山、下里、柳窪、弥生

いきいき健康家族

No.130 脳ドックについて



最近、テレビでは健康をテーマにした番組が多数放送され、健康情報が巷(ちまた)に溢れています。有名人の闘病や介護体験もよく聞きます。健康番組を見ていると、自分も病気ではないかと不安を感じる方がいるようです。これは医学生が医学教育を受けている際に、やはり自分が病気ではないかと悩むのに近いかもしれません(いわゆるヒポクラテス症候群)。

認知症や脳卒中が介護や寝たきりの原因となることは良く知られていますが、自分も心配になり、脳の検査を希望する方がいらっしやいます。頭痛、めまい、物忘れなど、何か症状があれば、保険診療で診察や検査が可能です。一方、症状は無いけれど脳の検査を受けてみたいという方には脳ドックがお勧めです。人間ドックを受けたことがある方は多いでしょうが、脳ドックはまだ馴染(なじ)みがないかもしれません。人間ドックも脳ドックも自費診療であり、その内容や費用は医療機関ごとに違います。

一般に脳ドックとはMR検査(脳や脳動脈の画像)を主体として、生活習慣病検査、認知機能評価、動脈硬化判定などを行うもので、脳腫瘍(しゅよう)、脳卒中、脳動脈瘤(りゅう)など、多くの脳疾患の診断が可能です。自費のため少し高額ですが、予約して検査を受けられるので希望者は多いようです。例えば、メ

タバコ気味の方に微小脳梗塞(こうそく)や脳動脈硬化が見つければ、生活習慣改善の動機づけになり有用です。また脳動脈瘤が発見された場合、治療(手術)を受ければ、くも膜下出血を未然に防ぐことも可能です。脳卒中はとても予防が大切な病気ですから、自分の脳の健康状態を知ることは有意義だと思います。

しかし一方では、注意点もあります。無症状の脳梗塞が見つかり生活指導を受ける必要があっても、説明が不足しがちです。また万一ですが、手術が困難な脳腫瘍や脳動脈瘤が見つかった場合、ご自分の病気を受け入れられず、うつやノイローゼになってしまうことがあります。必要があれば、ドックの結果をかりつけ医や総合病院へ情報提供してもらうことが大切です。脳ドックは有意義である反面、重大な健康問題に直面する可能性もあるのです。その内容や費用に加えて、検査後の対応なども考えて医療機関を選ぶと良いでしょう。

健康に熱心なことは良いことですが、情報に対しあまり敏感になるのも問題です。お困りのことがあれば、まずはかかりつけ医や専門医にご相談ください。脳ドックを受診した場合には、その結果をよく理解して、ご自身の健康管理に生かしていきましょう。

(東久留米医師会)

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆幼児のつどい=5月6日が「シャボン玉遊び」、13日が「春の遠足」。いずれも木曜日の午前10時半から。幼児。 ※遠足は弁当、水筒(飲物)、敷物を持参。

☆すこやかタイム=10日(月)午前10時半から。体育遊び。3歳児。

☆おはなしの日=11日(火)午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

☆囲碁の日=12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=12日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=5月6日(木)午前10時半~11時半。リズムにのって表現遊び。3・4歳児。13日(木)午前10時半~11時15分。触れ合い遊び。1・2歳児。

☆おはなし会=10日(月)午後3時から。素話・絵本の読み聞かせ。小学生。

☆おはなしの日=11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=12日(水)午後4時から。地震時の避難訓練。小学生。

☆粘土工作=22日(土)午後2時~4時。紙粘土で人形作り。小学3年生以上20人。

※5月8日(土)午前9時から申し込み受け付け(本人か家族の方が申し込みを)。

○臨時閉館のお知らせ

5月12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き閉館します。午後は1時から開館します。

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・0920

☆わくわく赤ちゃん広場=「ねんねの会」。5月7日(金)午前10時~11時半、子ども家庭支援センターで。子育ての楽しさ・大変さを分かち合えるママ友達を作りましょう。6カ月未満児とその保護者。バスタオルを持参。当日直接会場へ。 ※兄弟の保育あり、先着3人(予約制)。

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=5月6日(木)午前10時~11時。センター上の原乳児室。ママ友達を作りましょう。たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。そのほか、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。バスタオルを持参。当日直接会場へ

☆なかよし広場=5月11日(火)午前10時~11時半、第六小学校で。育児の情報交換をしましょう。地域のボランティアさんと一緒に遊びましょう。零歳~5歳児とその保護者。スリッパを持参。当日直接会場へ(徒歩か自転車)。

☆ちびっこ育児講座=5月13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テーマに話し合います。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5月6日(木)からセンター上の原へ。

図書館へ行こう

大人のためのおはなし会
イメージひろがる、語りの世界をお楽し

みください。

▼日時 5月25日(火)午前10時半~正午

▼会場 中央図書館集会所 ▼入場料 無料
詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

よもう!あそぼう!かがくの本

▼日時 5月9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

詳しくは東部図書館 ☎470・8022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7日(金)、14日(金)、18日(火)、21日(金)28日(金)です。なお、図書館は祝日も開館しています。開館時間は、午前10時~午後5時です。ぜひ、ご来館ください。

詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

教室・講座等

老化予防講演会

「知らないと損をする老化のウン・ホント」

老化は、日ごろの取り組みでグンと遅らせることができます。そのヒントをたくさん教えてくれる講演会です。ぜひご参加ください。

▼日時 5月28日(金)午後2時~4時(受け付けは1時半から) ▼会場 市民プラザホール ▼講師 都健康長寿医療センター介護予防緊急対策室主任研究員の河合恒氏 ▼対象 おおむね65歳以上で市内在住の方 ▼定員 先着100人 ▼費用 無料 ◆当日直接会場へ

詳しくは介護福祉課地域ケア係(内線2501)へ。

保育付き家庭教育講座

「食を育みススク子育て」

~市教育委員会主催

生活や子育てをしていく中で「食」の問題は避けて通ることはできません。「食」の大切さを知り、身体や心の健康をはぐくみましょう。

▼日時 全2回。①5月29日午前10時~正午②6月5日午前9時半~午後零時半。いずれも土曜日。 ▼講師 多摩立川地域活動栄養士会代表の渡邊純子氏 ▼対象 両日とも受講できる子育て中の保護者 ▼定員 先着15人 ▼費用 500円(材料費) ※満2歳~未就学児の保育あり。先着10人。保育を希望する方は5月14日(金)までに予約を。 ◆申し込みは5月6日(木)から電話またはファクスで、文化協会事務局 ☎477・4700(ファクス同じ)へ氏名・住所・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの氏名と年齢)をお知らせください。

詳しくは同協会(平日の午前9時~午後5時)へ。

「水彩色えんぴつ画」ほか

受講者募集

社会福祉協議会では、水彩色えんぴつ画のほか、太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道の受講者を募集します(55歳以上の方、6月~9月)。参加費は1講座8回で6,000円です。詳しい日程・応募方法などは、各地区センターなどにある案内をご覧ください。

詳しくは社協塾担当 ☎479・5550(火曜日、祝日はお休み)へ。

「水彩色えんぴつ画」ほか

受講者募集

社会福祉協議会では、水彩色えんぴつ画のほか、太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道の受講者を募集します(55歳以上の方、6月~9月)。参加費は1講座8回で6,000円です。詳しい日程・応募方法などは、各地区センターなどにある案内をご覧ください。

詳しくは社協塾担当 ☎479・5550(火曜日、祝日はお休み)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)、

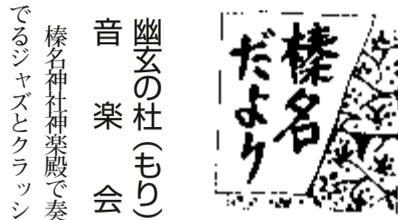


幻想的な雰囲気にもまれた音楽会

た音楽会が行われます。22日(土)は管野義孝カルテットと岡淳氏によるジャズ、23日(日)は群馬交響楽団メンバーによる弦楽とフルートのクラ

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の主催で行なわれる幽玄の杜音楽会の詳しい内容は、「はるナビ」をご覧ください。(高崎市榛名支所地域振興課)

◆はるナビホームページアドレス
<http://harunavi.jp>



ツクの調べ、幽玄の杜音楽会が5月22日(土)、23日(日)に開催されます。樹齢600年の巨木、矢立杉(やたてすぎ)のある参道を通り抜け、1400年の歴史を持ち、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、幻想的な雰囲気に包まれる。音楽会が行われます。22日(土)は管野義孝カルテットと岡淳氏によるジャズ、23日(日)は群馬交響楽団メンバーによる弦楽とフルートのクラシカルな演奏が、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の主催で行なわれる幽玄の杜音楽会の詳しい内容は、「はるナビ」をご覧ください。(高崎市榛名支所地域振興課)

お知らせ

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動です。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会です。サポート会員は、説明会に参加いただきその後のサポート会員講習会を受けることで、地域の子育て活動に参加できます。講習会は6月中旬に開催します。日程は問い合わせください。

▼日時・会場 ①5月10日(月)午後1時半から、生涯学習センター集学学習室4 ②5月25日(火)午後2時から、わくわく健康プラザ社協会議室 ▼持ち物 入会希望者は縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚(申込者は保護者の写真) ※保育あり。土曜、日曜を除く、3日前までに要予約。

詳しくは同センター事務局 ☎475・3294へ。

南部・西部地域センターまつり

参加者(実行委員)募集

○南部地域センター

▼開催期間 9月11日(土)~13日(月) ▼参加申込期間 4月末~5月末 ◆申込用紙の配布と受け付けは南部地域センター窓口で

詳しくは同センター ☎451・2021へ。

○西部地域センター

▼開催期間 9月24日(金)~26日(日) ▼参加申込期間 5月20日(木)まで ◆申込用紙の配布と受け付けは西部地域センター窓口で ※第1回実行委員会は5月27日(木)を予定(参加申し込みをした方は実行委員会への出席をお願いします)。

詳しくは同センター ☎471・7210へ。

ガイド

第6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6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。多くの方の

参加をお待ちしています。



▼開催日時 5月30日(日)10時半から(受け付けは9時半から) ▼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 ◆申し込みは5月9日(日)までに、東久留米青年会議所・長谷山 ☎090・2212・4539へ。

詳しくは同会議所・長谷山へ。

「ひがしくるめの梅酒さん」

市内産100%の梅で作った「日本酒仕込みの梅酒」5月1日(土)新発売

美しい水と緑に恵まれた東久留米市には、梅という特産物があります。市の特産ワイン「梅うふふ」に使用され、人気を博している梅の品種「白加賀」。

東久留米酒販組合は、昨年6月に市内で収穫されたこの梅を日本酒で仕込み、1年近く熟成させ新商品として製品化し、同加盟店にて5月1日(土)から新発売します。母の日など、記念日のプレゼント用にいかがでしょうか。

▼価格など 500ml入り1,200円(税込み。限定700本)

詳しくは東久留米酒販組合 ☎473・0952へ。

「第8回多摩ブルー・グリーン賞」を募集します

多摩地域の中小企業の活性化と、地域経済の振興に寄与することを目的とした顕彰制度です。優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」、新しいビジネスモデルを表彰する「多摩グリーン賞」があり、各最優秀賞に副賞100万円、各優秀賞に副賞50万円を贈呈します。受賞した方は、多摩ブルー・グリーン倶楽部で、経済振興のための地域貢献活動に参加していただきます。

▼主催 多摩信用金庫 ▼後援 経済産業省関東経済産業局、都、多摩地域およびその周辺の各市町村・商工会議所・商工会ほか

▼応募資格 多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など ▼募集期間 5月6日(木)~9月10日(金)

詳しくは多摩ブルー・グリーン賞事務局(たましん法人テレフォンセンター) ☎042・526・7739へ。

◆たましんホームページアドレス
<http://www.tamashin.jp>



日本酒仕込みの「ひがしくるめの梅酒さん」