

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				

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	

↓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〉 環境月間、男女雇用機会均等月間、歯の衛生週間（4日～10日）、危険物安全週間（7日～13日）、電波の日（1日）、時の記念日（10日）、父の日（21日）

けんこう

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。健診内容・実施医療機関等は、個別通知を5月下旬ごろ発送しますので、ご確認ください。

▼対象 ①**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10年～44年生まれ）の方②**後期高齢者健診**=長寿（後期高齢者）医療被保険者の方 ※4月1日以降に東久留米市国民健康保険へ加入した方は健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください。

詳しくは同係へ。

あなたの健康サポート

2回コース制です。いずれも参加可能な方を優先します。

①**知ってセミナー～今こそチャンス。知って、得して脂質異常症(高脂血症)予防**
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 6月30日(火) 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

脂質異常症予防を考えたクッキングで食事を見直してみましょう。

▼日時 7月7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

▼費用 500円程度

申し込みと詳しくは6月1日(月)から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18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11月8日～12月1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11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 18年5月9日～6月2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10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 19年5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。

らくらく離乳食

▼日時 6月15日(月) 午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは6月1日(月)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 6月24日(水) 午後1時半からと2時45分からの2回▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 おいしい野菜のレポートリーを増やしてみませんか。試食のみ▼対象 1歳～2歳11カ月児とその保護者▼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(月)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

▼日時 6月9日(火)・17日(水)、いずれも午前9時半～午後3時▼会場 わく

老化予防講演会

「知らない」と損をする老化のウソ・ホント

老化は、実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。いつまでも若々しくいられるよう、ぜひご参加ください。

▼日時 6月18日(木) 午後2時～4時(1時半から受け付け開始) ▼会場 市民プラザホール▼講師 東京都健康長

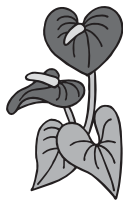
寿医療センター自立促進と介護予防研究チーム専門副部長の大淵修一氏▼対象 市内在住でおおむね65歳以上の方▼定員 先着100人▼費用 無料◆当日直接会場へ

詳しくは介護福祉課地域ケア係(内線2501)へ。

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

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23日(火) 午前10時～11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、はじめ方、むし歯予防について▼対象 満8カ月～10カ月の赤ちゃんとその



保護者▼定員 先着15組◆申し込みは6月1日(月)から電話で保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

▼日時 6月5日(金)が午後1時半～3時半、16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・その他、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

7面へつづく

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】

6月7日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

6月14日=おぎざ内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477・0555)

【歯科】

6月7日・14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7日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

6月14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。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間)

○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 ▼柳泉園組合 ☎470・1555

▼多摩小平保健所 ☎450・3111 ▼田無警察署 ☎467・0110

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	31	

ご注意ください！ 6月前後はカラスの繁殖 時期です

この時期のカラスの多くは、卵やひなを守るために、巣やひなに近づくと威かく等をしてきます。カラスに威かく等されないために次のような予防対策をしましょう。

●カラスを刺激しない

●巣やひなに近づかない
●帽子や日傘で身を守る
また、カラスは、えさの捕れる周辺に生息することが多いです。カラスのえさとなる生ごみを少なくする等、出し方を工夫するようにしましょう。



詳しくは環境政策課 ☎470・7753へ。

8面からつづく

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

☆おはなし会=6月2日・9日のいずれも火曜日、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。

☆幼児のつどい=4日(木)午前10時半～午後零時半が「遠足(滝山公園)」。2～4歳児。弁当、水筒(飲み物)、敷物持参。雨天時は児童館でつどいをします。11日(木)午前10時半～11時半が歌、体操、手遊び。3・4歳児。

☆革工作=8日(月)～11日(木)のいずれも午後3時から。革のキーホルダーを作ります。小学生、各日先着10人。手ふきタオル、エプロン持参。※1日(月)午後3時から申し込み受け付け、2日(火)午前9時から電話申し込み可。

☆子育て交流会=9日(火)午前10時半～11時45分。歌、体操、パネルシアター。幼児。

☆将棋教室=13日(土)午前10時～11時50分。初めての人もどうぞ。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=6月2日・9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、手遊び。小学生。

☆ハッピータイム=3日(水)午前10時半～11時15分。親子触れ合い遊び。零・1歳児。講師は遠藤あいり氏。

☆囲碁の日=3日・10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=4日が「ミニシアター」、11日が「ペインティング遊び」、いずれも木曜日の午前10時半から。幼児。

☆すこやかタイム=8日(月)午前10時半～11時半。体育遊び。3歳児。

☆卓球大会=10日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

☆くぬぎ緑日準備会=13日(土)午後4時から。緑日に向けておげやしきやお店屋さんの準備をします。小・中学生。※くぬぎ緑日は7月11日(土)午後1時半～3時半。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=6月3日(水)午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆夏まつり準備会=3日・10日・17日のいずれも水曜日、午後3時半からと、13日(土)午後2時から。7月11日(土)に開催の夏まつりに向けて、どのようなお店をやりたいか相談します。小・中学生。

☆幼児のつどい=6日(土)が「お父さんといっしょ」※お父さんも一緒に参加してください。11日(木)が「マットで遊ぼう」。いずれも午前10時半～11時半。幼児。

※6日(土)午前中は、幼児のつどいのため、小・中学生は利用できません。

☆カポエイラ教室=6日(土)午後1時半～2時半。小・中学生、20人。指導は松原晋作氏。※申し込み受け付け中。

☆トランポリンの日=10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

☆紙コップのメリーゴーランド工作=6月1日(月)～3日(水)、いずれの日も午後2時半～4時。小学生、各日15人。

☆おはなしの日=2日・9日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び。幼児。

☆赤ちゃんひろば=3日が「わらべ歌」、10日が「助産師さんの体重測定、育児相談」。いずれも水曜日の午前10時～正午。楽しく交流しませんか。零歳児とその保護者。

☆カポエイラ教室=4日(木)午後3時半から。小・中学生30人(申し込みをした方)。指導は松原晋作氏。

☆幼児のつどい(3・4歳児)=4日(木)午前10時半～11時半。ミニシアター。

☆おはなし会=8日(月)午後3時から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

☆夏まつり実行委員会(第1回)=10日(水)午後3時半から。夏まつりに向けて話し合います。小学4年生以上。

☆幼児のつどい(1・2歳児)=11日(木)午前10時半～11時15分。ミニシアター。

☆環境整備の日=13日(土)午後4時から。遊具を点検したり、洗ったり、整理整頓をしましょう。小・中学生。

☆お父さんと遊ぼう=13日(土)午前10時半～11時半。幼児。

☆伝承あそびの日=15日(月)午後2時半～4時。昔ながらの遊びを楽しみましょう。小学生。指導は岡野ウメ子氏。

☆さそりのたまご工作=15日(月)～17日(水)、いずれも午後2時半～4時。小学生、各日15人。

☆わらべうたであそぼう=26日(金)午前10時半～11時半。零歳児とその保護者、先着20組。指導は原悠子氏。※12日(金)午前9時から申し込み受け付け。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆ドッジボールの日=6月3日(水)午後3時半から。みんなで楽しく対戦しよう。小学生。当日受け付け。

☆幼児のつどい=4日(木)が「時の記念日工作」、11日(木)が「禁煙キャンペーン」、いずれも午前10時～10時40分がうさぎ(満1歳から)。午前11時～11時45分があひる(3・4歳児)。

☆折り紙の日=6日(土)随時。日本地図を完成させよう。小学生。※当日受け付け。

☆中高生バドミントン=6日(土)午後5時～6時。トーナメント戦。中学・高校生年代。※当日受け付け。

☆おはなしわらべうた=8日(月)午前11時から。紙芝居、親子触れ合いわらべ歌、手遊び。乳幼児の親子。

☆零歳児企画(赤ちゃんと一緒に)=10日

(水)午前10時～11時半。離乳食講座(進め方や質疑応答など、実演や試食あり)。零歳児とその保護者、先着20組。講師はひばり保育園栄養士の奥本鮎美氏。※1日(月)から申し込み受け付け(電話可)。

☆クッキングの日=13日(土)午後2時から。世界の料理ショー第2弾「中国・手づくりギョーザ」。小学生、先着18名。※6日(土)から申し込み受け付け。

☆バスケの日=15日(月)午後3時半から。小学生。運動靴持参。指導は下村朋史氏。※当日受け付け。

子育て

次の事業では育児相談も行っています。詳しくは子ども家庭支援センター(わくわく健康プラザ内) ☎471・0920へ。

育児講座

今年もNP講座を年3回実施します

「Nobody's Perfect～完璧な親なんていない!」そこからスタートするこの講座(NP講座)では、子どもの発達やしつけ、安全などを学びます。また、親同士で話し合うことで子育てのアイデアや、これなら自分も試してみようと思うことがみつかります。一人で悩まず一緒に考え合ひましょう。

▼日時 6月11日～7月16日の毎週木曜日(6回連続講座)、午前10時～正午▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 西部地域在住で零歳～2歳児を子育て中の方▼定員 先着12人 ※保育あり。◆申し込みは同センターへ。

子どもショートステイ

子育て中の方が病気、出産、冠婚葬祭、育児疲れ等で子どもの面倒を見られないときは、市外近隣の児童福祉施設でお子さんを預かります。

▼対象 満1歳6カ月児～小学生▼利用日数・時間 ①宿泊は1回当たり6泊7日まで、②日帰りは1回当たり午前10時～午後8時▼費用 ①は1日当たり2歳児以上が3,500円、2歳児未満が4,000円、②は1回当たり2歳児以上が2,500円、2歳児未満が3,000円(別途食事代1食400円)※生活保護世帯、市民税非課税世帯には利用料の免除あり。◆申し込みは利用日の7日前までに同センターへ(緊急の場合を除く)。

図書館へ行こう

よもう!あそぼう!かがくの本「大工さんのどうく」

▼日時 6月13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◆当日直接会場へ

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・東部の各図書館とも、5日(金)、12日(金)、16日(火)、19日(金)、26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13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。

オリンピックを東京で! ラモス瑠偉さんとフットサル体験

▼日時 6月7日(日)午後1時～4時▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住の小学生でフットサル初心者▼募集人数 100人(応募者多数の場合は抽選)▼内容 元サッカー日本代表、元フットサル日本代表のラモス瑠偉氏によるフットサル体験教室▼参加費 無料。参加賞あり◆申し込みは6月3日(水)までに(必着)、往復はがきに本教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・保護者名を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンターあて郵送を
詳しくは同センター ☎470・7900へ。

レディース市民バドミントン大会

～市バドミントン連盟主催
▼日時 6月21日(日)午前9時20分集合▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤の方▼種目 女子個人ダブルス戦(1・2部)▼参加費 一人500円◆申し込みは6月12日(金)までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号・種目・在勤の方は勤務先を記入の上、〒203-0051、小山5-5-9、福田行高あて郵送を
詳しくは同連盟・大久保 ☎424・1272へ。

ジュニア育成ソフトテニス初心者教室

～体育協会主催
▼日時 6月20日(土)午前9時～午後4時(予備日は27日(土))▼会場 市立テニスコート▼対象 市内在住・在学的小学5年生～高校3年生で、テニスシューズ、ラケットを持っている方▼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)▼参加費 無料▼持ち物 水筒・タオル・帽子◆申し込みは6月10日(水)までに(必着)、往復はがきに本教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入のうえ(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、市体育協会あて郵送を
詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

第40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14日(日)午前8時30分開会(予備日は21日(日))▼会場 市立テニスコート▼対象 市内在住・在勤・在学、または市内ソフトテニスクラブ所属の方▼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7日(日)までに同連盟・土井 ☎04・2995・0216へ。

クライミングウオール使用認定会

▼日時 6月26日(金)午後7時~9時
▼会場 スポーツセンター▼対象 中学生卒業以上でリードクライミングを取得し、グレード5.10前半程度が完登できる方▼参加費 300円(当日集金)▼定員 20人▼判定員 市山岳連盟▼持ち物 用具を持っている方は持参◆申し込みは6月5日(金)午前9時から、スポーツセンターに備え付けの用紙で申し込みを
詳しくは市体育協会事務局 ☎470・2722へ。

第28回スローピッチソフトボール大会

～市ソフトボール連盟主催
▼日時 6月21日(日)午前8時から▼会場 滝山球場ほか▼参加費 連盟会員1チーム2,400円、非会員1チーム3,600円(抽選会の際に集金)▼抽選会 6月13日(土)午後7時から中央図書館で
詳しくは同連盟・赤羽根 ☎474・7110へ。

第33回市民ソフトバレーボール大会

～市ソフトバレーボール連盟主催
▼日時 6月14日(日)午前9時半開会▼会場 スポーツセンター▼種目 男女混合の部A・B、女性の部▼参加費 1チーム1,000円◆申し込みは6月5日(金)午後5時までに(必着)、スポーツセンターに備え付けの要項をご覧の上、申込用紙に記入して同センターへ。
詳しくは連盟事務局・原 ☎090・5405・9222へ。

ユニカール講習会

カーリング競技をご存じの方は多いと思います。北国でなくても楽しめるのがユニカールです。カーペットの上でワックス懸けしたストーンを滑らせて競います。



▼日時 6月13日(土)午前10時~午後零時半▼会場 スポーツセンター▼対象 小学5年生以上の方▼参加費 100円▼持ち物 室内運動靴・タオル等▼募集人員 先着15人◆申し込みは電話でスポーツセンター ☎470・7900へ(定員に満たない場合は当日参加も可)
詳しくは同センターへ。

教室・講座等

普通救命講習

▼日時 6月14日(日)午前9時~正午▼会場 東部地域センター▼内容 救急隊によるAED(自動体外式除細動器)の操作、心肺蘇生(そせい)、応急手当等の指導▼定員 先着20人▼費用 100円(テキスト代)◆当日直接会場へ
詳しくは消防本部警防課救急福祉係 ☎471・0119へ。

21年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験

▼試験日 10月25日(日)▼受験要項の配布期間・場所 6月3日(水)~7月15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、都庁本庁舎で
※郵送を希望する場合は、390円切手を貼った「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、財団法人東京都福祉保健財団人材養成室まで郵送を◆申し込みは6月8日(月)~7月15日(水)に(消印有効)、必要書類等を簡易書留で同財団まで郵送を。
詳しくは同財団 ☎03・5206・8735、また

第46回

シルビアクラシックコンサート

市内在住の音楽家によるクラシックコンサートです。クラシックの名曲をご家族でお楽しみください。

▼日時 6月28日(日)午後2時開演(1時半開場)▼会場 中央公民館ホール▼曲目・出演 ①ヘンデル作曲「ラルゴ」=本村りえ氏(ソプラノ)、中路真由美氏(ピアノ) ②ショパン作曲「幻想ポロネーズ」=竹田恵子氏(ピアノ) ③ブラームス作曲「バイオリン・ソナタ第3番二短調作品108より」=藤田正朗氏(バイオリン)、新聞有里子氏(ピアノ、賛助出演) ④ベートーベン作曲「ピアノ三重

奏曲第7番「大公」より」=長見早苗氏(バイオリン)、今田行江氏(チェロ)、佐藤玲子氏(ピアノ、賛助出演)▼定員 先着500人▼入場料 無料◆入場整理券を中央公民館、市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センターで配布中
詳しくは公民館 ☎473・7811へ。



は市介護福祉課介護サービス係(内線2553)へ。

料理教室

「和風家庭料理~チーズを使って」

▼日時 7月1日(水)午前10時~午後1時半▼会場 西部地域センター3階調理実習室▼定員 先着24人 ※2歳児以上の保育あり(先着6人、費用300円)▼参加費 500円▼献立 チーズのり巻き、かぶのチーズ錦あなかけ、チーズ入りなますほか▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん1枚、台ふきん1枚、筆記用具◆申し込みは6月1日(月)~20日(土)に電話、または直接同センターへ。
詳しくは同センター ☎471・7210へ。

みんなで歌おうふるさとの民謡(うた)

▼日時 6月9日(火)午後1時~3時▼会場 東部地域センター講習室▼参加費 300円(歌集・茶菓子付き)◆申し込みは電話、または直接同センターへ ※電話申し込みの場合、当日午後零時半までに同センターで入場券を購入してください。
詳しくは同センター ☎470・8020へ。

ゆかたの着付け(2回講座)

若いママから世代を問わず参加できます。きちんと着こなしてみませんか。
▼日時 6月30日・7月7日のいずれも火曜日、午前10時~正午▼会場 東部地域センター▼定員 先着20人▼参加費 500円(2回分。ゆかた・帯・小物等は各自持参)◆申し込みは6月1日(月)午前10時から直接同センターへ
詳しくは同センター ☎470・8020へ

イベント

薬湯の日「枇杷(びわ)の葉湯」

▼期日・時間・会場 6月7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◆当日直接会場へ
詳しくは産業振興課労政工商係 ☎470・7743へ。

お知らせ

障害者青年学級「ひばり学級」学級生を募集します

障害のある青年層を対象に、料理教室・歌声教室・施設見学会・ハイキング・ボウリングを盛り込んだ教室を開催しています。同じ学級の仲間や、ボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
※今年度から「ひばり学級」は公民館からNPO法人東久留米市文化協会に委託し

ました。申込書は公民館事務室内の同協会窓口で配布します。

▼活動日時 7月中旬~3月中旬の毎月1・2回、おもに日曜日の午前10時~正午(活動内容により時間は多少異なります)

▼会場 おもに中央公民館▼対象 市内在住・在勤の16歳~30歳ぐらいで、障害があり、一人で会場へ通うことができる独身の方▼費用 4,000円(年間教材費)◆申し込みは6月13日(土)までに電話で同協会 ☎477・4700、または直接同協会へ

○ボランティアさんを募集します

「ひばり学級」をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。年間活動日のうち、都合の良い日にご協力ください。申し込みは電話で同協会 ☎477・4700へ。
詳しくは同協会へ。

ジュニアクラブ

21年度受講生を募集します

毎日のように学校で会う友達とは違う、市内各地域から集まってきた仲間と共に活動してみませんか。男女異年齢で構成される団体活動を中心に、キャンプやレクリエーションなどさまざまな体験活動を通して、互いに助けあいながら、仲間の大切さを共に学びましょう。

活動は、毎月1回程度です。なるべく学校行事等には支障の無いように行いますが、部活動や塾・習い事等の日程と十分に調整の上、応募してください。

※今年度から「ジュニアリーダースクール」を公民館からNPO法人東久留米市文化協会に委託しました。名称を「ジュニアクラブ」と改め、新たに活動します。

▼期間 7月~12月▼対象 小学5年~高校3年生▼内容 野外炊事・ボランティア活動・レクリエーションなど▼費用 年間1,000円(ただし交通費・宿泊費等は別途個人負担)▼申込書の配布および受付期間 6月2日(火)~23日(火)。公民館事務室内の同協会へ。
詳しくは同協会 ☎477・4700へ。

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(小学校・保育園の送迎、預かりなど)零歳~10歳のお子さんを対象)を手助け、支援する有償の活動で、子育てのお手伝いをしたい方(サポート会員)と、サポートを求めている方(ファミリー会員)からなる組織です。サポート会員は、市内在住の20歳以上で、お子さんが好きな方でしたら、どなたでも講習終了後会員になれますので、この機会にぜひ説明会にご来場ください。また、利用したい方、興味のある方もぜひご来場ください。
※講習会は6月に予定しています。日程等は電話で問い合わせてください。

▼日時 6月5日(金)午前10時~11時

半ごろ▼会場 社協会議室(わくわく健康プラザ内)▼持参するもの 入会希望の方は、縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚(ファミリー会員は保護者の写真)。3カ月以内のものでスナップ写真等の切り抜きでも可◆当日直接会場へ ※保育あり、希望する方は、土曜・日曜を除く3日前までに同センターへ予約してください。

詳しくは同センター事務局 ☎475・3294へ。

シルバー人材センター会員募集

~あなたの知識・技能・経験を活かせませんか~働くことで健康を維持し、喜びを味わい、仲間を作ってみませんか。まずは入会説明会にお越しください。

▼資格 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▼入会説明会 6月17日(水)午後1時半から2時間程度、同センター(幸町3-8-23)1階会議室で ※毎月開催しています。▼持ち物 年会費2,000円、顔写真(3×2.5cm)2枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印、筆記用具◆当日直接会場へ
詳しくは同センター ☎475・0738へ。

ガイド

「浸水ゼロ・安全・快適! 下水道」6月は浸水対策強化月間です

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定めています。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。

◆「東京アメッシュ」ホームページアドレス
<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>

商工会「創業塾(5日間コース)」受講者募集

独立・起業に向けて新たな一歩を踏み出そうとする方を対象に、アイデアを具体的なプランに変える実践能力を鍛えます(起業のプロが直接指導します)。

▼開催日 7月4日(土)・5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)の計5回▼時間 午前9時半~午後4時半▼会場 東久留米市商工会館3階会議室(幸町3-4-12)▼受講料 5,000円(5日間)▼募集人数 先着40人▼主催 5商工会(東久留米市・清瀬市・西東京市・小平市・東村山市)▼後援 東久留米市・清瀬市・西東京市・小平市・東村山市
申し込み方法等、詳しくは東久留米市商工会 ☎471・7577へ。

立川防災館 6月のイベント案内

①シルバーのための応急手当講習会
▼日時 6月20日(土)午前10時~11時ごろ▼対象 高齢者および高齢者と暮らしている方など▼内容 家庭内で起こりやすい事故について、その応急手当など▼募集人数 先着30組
②新米パパママの応急手当講習会
▼日時 6月13日(土)午前10時~11時ごろ ※毎月第2土曜日開催▼対象 1歳未満の初めてのお子さんを持つお父さん・お母さん▼内容 赤ちゃんの病気やけがに対する応急手当、心肺蘇(そ)生など▼募集人数 先着10組
①②のいずれも申し込み方法等、詳しくは同館 ☎042・521・1119へ。

今号は、「榛名だより」を休載します。