

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 健康増進普及月間、障害者雇用促進月間、高齢者交通安全旬間(11日~20日)、動物愛護週間(20日~26日)、敬老の日(15日)、秋分の日(23日)

けんこう

成人歯科検診

歯周病予防など、歯の健康保持のため受診をお勧めします。

対象 市内在住で、次の年齢に該当する方(対象者には、市から通知しています)
40歳(昭和43年4月1日~44年3月31日)・

45歳(昭和38年4月1日~39年3月31日)・
50歳(昭和33年4月1日~34年3月31日)・
55歳(昭和28年4月1日~29年3月31日)・
60歳(昭和23年4月1日~24年3月31日)・
65歳(昭和18年4月1日~19年3月31日)・
70歳(昭和13年4月1日~14年3月31日)

実施期間 9月1日(月)~11月29日(土)
の診療時間内 実施内容 歯の診断 歯ぐきの診断 検診後の判定 費用 500円
(市からの個別通知を持参の上、受診医療

機関の窓口でお支払ください) 生活保護受給者は無料ですが受給証明書が必要です。左表の実施医療機関に直接申し込みを。なお、現在治療中の方や勤務先等で検診を受けた方はご遠慮ください

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
9月の受診対象は10・11・12月生まれの方です

生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防や疾病の早期発見・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、個別通知を発送しますのでご確認ください。

対象 特定健診=東久留米市国民健康保険に加入している昭和8年~43年生まれの方
後期高齢者健診=長寿(後期高齢者)医療被保険者 20年4月1日以降に東久留米市国民健康保険に加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。

詳しくは同係へ。

乳がん検診

対象 市内在住の和暦偶数年(例:昭和60年・58年・56年...)生まれで、21年3

月末現在40歳以上の女性。ただし、現在治療中または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください 実施期間 10月~21年2月(医療機関の休診日を除く)

検診内容 問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線撮影検査) 定員 先着1,000人

費用 1,000円(受診医療機関の窓口でお支払ください) 生活保護受給者は無料ですが受給証明書が必要です。

受診会場 複十字病院(清瀬市松山三丁目) 申し込みは9月10日(水)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがき(封筒でも可。ただし切手を張った返信分も必要)の往復面に、「乳がん検診希望」住所 氏名(ふりがな) 生年月日・年齢 電話番号を記入の上(返信面にも住所と氏名を記入し)〒203-0033 滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内健康課特定健診係あて郵送を。

なお、9月1日(月)から電子申請でも受け付けます
詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

成人歯科検診実施医療機関

医院名	住所	電話番号
こだま歯科医院	上の原1-4-27-110	471-2311
楠田歯科	神宝町2-10-26	473-1118
篠田歯科医院	金山町2-6-14	471-7655
石塚歯科医院	大門町1-1-24	472-0711
新保歯科医院	東本町1-3秋田ビル2階	474-8801
よりこデンタルクリニック	東本町1-20KRビル3階	477-0222
あいば歯科医院	東本町3-20	472-1118
藤山歯科医院	東本町6-15平和ビル3階	474-5128
川村歯科医院	東本町14-25カムレイド101	477-8688
おの歯科医院	新川町1-4-18わかさとビル2階	471-4182
とみつか歯科医院	新川町1-10-3パ・クガーデン101	476-8829
鈴木歯科医院	浅間町3-21-3	421-8562
高畑歯科	学園町2-12-14	423-5959
田口歯科医院	本町1-3-1東久留米本町ビル2階	477-1600
本町歯科クリニック	本町1-3-5大森ビル	477-7110
小山台歯科医院	本町1-3-30メランブスビル2階	471-1922
やすだ歯科クリニック	本町1-5-2グランディール石坂301	476-0730
くるめ歯科医院	本町1-5-18柴田ビル3階	473-4003
神津歯科医院	本町3-4-10	473-3232
鈴木歯科医院	本町3-10-6林ビル	475-7470
奥村歯科医院	幸町3-7-19	473-6247
せきね歯科クリニック	幸町5-6-8	476-1834
神谷歯科医院	中央町2-1-54	471-6555
町田歯科医院	中央町4-7-1	473-3666
大野歯科クリニック	中央町6-2-53	474-8241
内田歯科医院	南沢1-4-36	472-6060
北村歯科	南沢5-3-9	463-7220
宮崎歯科医院	前沢3-6-49	471-5911
さかいの歯科	前沢4-31-6	475-5118
カマチ歯科医院	前沢5-1-9五月女ビル	475-9508
西川歯科医院	滝山4-1-35	475-1637
谷歯科医院	滝山5-6-5	473-0999
うえます歯科医院	滝山5-22-17浜庄ビル1階	470-8282
おおたか歯科医院	滝山7-20-2	477-2715
早崎歯科医院	下里2-8-29	474-6480
村山歯科医院	下里3-7-9	471-7788

ごみ

9月15日(敬老の日)のごみ収集は

9月15日は月曜日の祝日ですが、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。

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・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)

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】

9月7日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

9月14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】

9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)

9月7日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

9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(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(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(全図書館。中央図書館は水曜・木曜、滝山図書館は水曜日が午後6時まで) 休館日は金曜日(この日が祝日のときは休館) 第3火曜日、特別整理期間と年末年始

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

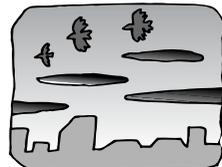


Calendar for September 1st to 30th. 15th is circled.

Calendar for September 1st to 31st. 13th is circled.

多摩六都科学館 全天周映画「グランドキャニオン」

地球の歴史を刻む壮大な峡谷、グランドキャニオン。世界遺産でもあるこの地に挑む冒険を、世界最大級のドームスクリーンでお楽しみください(約45分間) 上映期間 9月17日(水)~12月14日(日) 会場 同館サイエンスエッグ(プラネタリウムドーム) 料金 1,000円(4歳~高校生400円) 詳しくは同館☎469・6100へ。



9月1日(月)から夕焼けチャイムの放送時間が午後6時から5時に変わります

8面からつづく

子宮がん検診

対象 市内在住の和暦偶数年(例:昭和60年・58年・56年...)生まれで、21年3月末現在20歳以上の女性。ただし、現在治療中または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください 実施期間 9月~11月 実施医療機関 右表参照 自己負担金 1,000円 生活保護受給者は無料ですが受給証明書が必要です。 持ち物 健康保険証 受診の際は直接実施医療機関の窓口へ 詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

Table with 3 columns: 病院名, 住所・電話番号等, 検診時間. Lists 松岡レディースクリニック, 尾崎医院, 長生医院, 前沢医院.

子宮がん検診実施医療機関

1歳6カ月児健康診査

日時 9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 19年2月7日~28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 9月4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 17年7月16日~8月6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 9月10日(水)午前9時15分~午前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 18年8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。

0022へ。

9月のプレ・パパマクラス

9月は27日の土曜日の開催です。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=8日(月)午後1時~4時、わくわく健康プラザで

ブレママ・クッキング=17日(水)午前9時半~午後2時、わくわく健康プラザで。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・もく浴実習=27日(土)午後1時~4時、わくわく健康プラザで

妊婦歯科健診=30日(火)午後1時15分~3時、わくわく健康プラザで。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 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 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

日時 9月9日(火)・17日(水) いずれも午前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

詳しくは同係へ。 らくらく離乳食

日時 9月8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、筆記用具のほか着替えなど保育に必要なもの 申し込みと詳しくは9月1日(月)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 9月12日(金)午後1時半~3時半 会場 わくわく健康プラザ 内容 コレステロール・中性脂肪・その他、乳幼児~高齢者の食事や健康に関すること、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

あなたの町の健康相談

血管を「脈波計」で測って動脈硬化予防対策を立てましょう。保健師・栄養士による健康相談もあります。気軽にご参加を。

日時 9月17日(水)午後2時~4時 会場 西部地域センター 当日直接会場へ 詳しくは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 9月30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始め方、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人 申し込みと詳しくは9月1日(月)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ 第37回市民のための医療講座 口・歯の働きを維持することの大切さ~快適な食生活と全身の健康のために~東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催

日時 9月13日(土)午後2時~4時 会場 市役所7階701会議室 講師等 講師は日本大学松戸歯学部教授の那須郁夫氏と東京都歯科衛生士会副会長の原智子氏。司会は東久留米市歯科医師会専務理事の宮寄至洋氏 入場料 無料 定員 先着150人 当日直接会場へ 詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

骨粗しょう症予防講演会

~あなたの今、そしてこれから~ 骨粗しょう症は骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気で、最近特に注目を集めています。生活習慣や加齢のほか、女性では女性ホルモンの働きが深く関わっています。女性だから意識したい「女性ホルモンと体の変化」を交えて、骨粗しょう症について専門医からお話します。ぜひこの機会に女性の体の変化を知り、骨の健康・女性の健康を意識する生活を始めてみませんか。 日時 9月24日(水)午後2時(1時半から受け付け)~4時 会場 わくわく健康プラザ講堂 講師 赤澤クリニック院長の赤澤憲治氏 定員 先着100人 参加費 無料 当日直接会場へ 詳しくは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

おはなし会=9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~11時半。3・4歳児。11日(木)午前10時半~11時15分。2歳児。遊具で遊ぼう。

将棋教室=13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。

ウルトラトレーナー大会=13日(土)午後4時~4時半。個人戦、2~3人での団体戦で記録にチャレンジしよう。小学生20人。

バースデーパーティー=10日(水)午後3時15分から。7・8・9月生まれのお友だちをみんなで祝いしよう。小学生。

9月9日(火)午後3時から、パーティーのクッキー作りをします。エプロン、三角きん、手ふきタオル持参。

移動児童館(本村小学校へ)=20日(土)午前10時~午後1時。本村小学校体育館でゲームや工作などができます。小学生。お近くの方は遊びに来てください。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

卓球大会=9月3日(水)午後3時から(試合開始前に申し込みを)。小学3年~6年生。

おはなしの日=3日・10日のいずれも水曜日、午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

幼児のつどい=4日「お屋さんごっこ」。11日「色水遊び」(親子とも汚れても良い服装で、お子さんの着替えが必要です)。いずれも木曜日、午前10時半~11時半。幼児。

敬老のお祝い会=6日(土)午後2時~3時。子どもたちと日ごろ児童館でお世話になっている高齢者のお祝いをします。マジックBOXの手品ショー。小学生。

トランポリンの日=10日(水)午後2時から。小・中学年。跳びやすい服装で。

いきいき健康家族

No.120 新型インフルエンザの脅威



夏にインフルエンザの話とは不思議に思われるかもしれませんが。数年前から世界各地でニワトリの大量死が起こり、今年になって十和田湖や北海道で死んだ白鳥が発見されました。その原因となった高病原性鳥インフルエンザ(ウイルス)が、人から人に感染するように変化したものが新型インフルエンザです。その世界的流行が一刻一刻と近づきつつある事実が判明し、高病原性鳥インフルエンザの高い死亡率(致死率60%)からすると、流行し始めてから対応するのは大きな被害が予想されます。

大正7年から9年にかけて、わが国でもスペイン風邪と呼ばれるインフルエンザが大流行しました。当時の新聞記事を調べた「日本を襲ったスペイン・インフルエンザ」によれば、日本全国で死者数は約45万3,000人、総人口の1%~2%に及び、「東京府内の各病院は満杯となり、入院は皆お断り、医者も看護婦も総倒れ、会津地方の人口276人の部落では全村惨死、残る者唯6人」と報じたそうです。医療の術がなかった当時とは比較でき

ませんが、新型インフルエンザの死亡率の高さ、流行初年度にはワクチンなど効果的な対策が間に合わないことから、厚生労働省は人口の25%(3,200万人)が感染し、死亡率2%(64万人)と推計しています。アメリカ政府は死亡率20%と予測しています。東久留米市にこの数字をあてはめると感染者数は2万8,000人、死者数560人で、アメリカの試算ですと5,600人となります。流行は数カ月及び、常時200~300人の入院治療を要する重症者が発生します。残念ながら、現在の医療施設でこの状態に対応することは不可能で、これはもう医療の枠を超えた新型インフルエンザとの戦争、社会としての危機管理の問題です。しかし、どのような対策を立てても、私たち一人ひとりが十分に理解し、適切な行動をとらなければ効果は期待できません。

次号では、被害を少なくするための新型インフルエンザ流行時の行動、生活、感染予防について考えてみます。

(東久留米医師会)

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

すこやかタイム=9月1日「プールあそび」オムツのとれている3歳児以上。着替え、水着、タオル等持参。8日「身体をいっぱい動かして遊ぼう」幼児。いずれも月曜日、午前10時半から。

おはなしの日=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時半から。歌や触れ合い遊びで楽しくコミュニケーション。零・1歳児。指導は遠藤あいら氏。

囲碁の日=3日・10日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

幼児のつどい=4日「緑日ごっこ」11日「忍者ごっこ」いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。

オセロ大会=10日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

子ども料理教室=24日(水)午後2時半から。冷たいおやつ作り。小学生30人。エプロン、三角きん、手ふきタオル持参。

9月8日(月)午後3時半から申し込み受け付け。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

おはなしの日=9月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。

お泊まり会=6日(土)午後5時~7日(日)午前8時45分。お泊まり会参加児童。

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。

環境整備の日=10日(水)午後4時。遊具を点検したり、洗ったり、整理整頓しよう。小・中学生。

幼児のつどい(1・2歳児)=11日(木)午前10時半~11時15分。縁日ごっこ。

作ってあそぼう=12日(金)午前10時~11時半。幼児。指導は本多和美氏。

親子リトミック=19日(金)午前10時半~11時が1・2歳児とその保護者10組。11時~11時半が3・4歳児とその保護者10組。指導は佐保秋子氏。9月8日(月)午前9時から申し込み受け付け。

臨時閉館のお知らせ=6日(土)の午後は、お泊まり会のため閉館になります。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

零歳児企画「赤ちゃんと一緒に」=9月3日(水)午前10時~11時。救命救急講座「日頃起こりやすい事故の対応、心肺蘇生(そせい)法の指導」零歳児の親子(先着20組)指導は東久留米市消防署職員。申し込み受け付け中。

幼児のつどい(合同)=4日(木)午前10時半~11時半。縁日あそび。1歳~4歳児。

おはなしわらべうた=8日(月)午前11時から。紙芝居、絵本、親子触れ合いわらべうた。幼児。

フットサルの日=10日(水)午後3時半から。小学生(先着30人)雨天中止。スパイク禁止。申し込み受け付け中。

幼児のつどい=11日(木)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)小麦粉粘土。

切り絵の日=13日(土)午前9時~午後4時。新しい絵に挑戦しよう。小学生以上。

Eat and Talk=13日(土)午後5時~6時半。秋の食材を使って調理し、みんなで話そう。中学・高校生年代。エプロン、三角きん持参。

親子クッキング=14日(日)午前10時~11時半。親子で楽しくクッキング「おいしいピザを作ってみなで会食しましょう」園児の親子(10組20人抽選)エプロン、三角きん、手ふきタオル持参。9月4日(木)~8日(月)に申し込み受け付け(電話不可)

子育て

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。わくわく赤ちゃん広場

ねんねの会 日時 9月9日(火)午前10時~11時半 会場 子ども家庭支援センター 対象 6カ月未満児とその保護者 持ち物 バスタオル 当日直接会場へ 兄弟の保育あり。先着3人。要予約。

ハイハイの会 日時 9月10日(水)午前10時~11時半 会場 子ども家庭支援センター 対象 6カ月~12カ月児とその保護者 当日直接会場へ

よちよちあんの会 日時 9月24日(水)午前10時~11時半 会場 子ども家庭支援センター 対象 1歳児とその保護者 当日直接会場へ 手作り布おもちゃの会

日時 9月2日・16日のいずれも火曜日、午前10時~正午 会場 子ども家庭支援センター 対象 乳幼児の保護者 保育はありません。申し込みは同センターへ

日時 9月9日(火)午前10時~11時半 会場 第六小学校 対象 零歳~5歳児とその保護者 持ち物 スリッパ 当日直接会場へ 会場に駐車場はありません。徒歩または自転車でご来場ください。

子育て家庭支援ボランティア養成講座 日程を9月に変更します 7月に 回を開催した同養成講座の 1回を、次の日程に変更しました。講座内容は「乳幼児を持つ親子への支援の実践について」です。乳幼児親子対象の支援・指導に携わっている方は、ぜひスキルアップ研修としてご参加ください。

日時 9月26日(金)が午前9時45分~11時45分 が午後1時~3時 会場 成美教育文化会館5階研修室 申し込みは子ども家庭支援センターへ

図書館へ行こう

よもう! あそぼう! かがくの本「なぜもえる? 火のはなし」

日時 9月20日(土)午前10時~11時 会場 東部地域センター講習室 当日直接会場へ 詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

9月の図書館休館日 9月の図書館休館日は、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 9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

彼岸花の群生 9月中旬ごろ、下室田町宮谷戸地区内の田んぼの畔(あぜ)や土手に、鮮やかな紅色の彼岸花が、群生します。 別名を曼珠沙華(まんじゅしやげ)といわれ、極楽に咲く花として「天上の花」、その一方墓地などに咲くことから「墓花」「幽霊花」「地獄花」など忌み嫌われる異称を持ちます。また、彼岸の時に開花するということや花が毒々しいほど真っ赤な色で、妖(あや)しい力強さがあり、一気に咲き、すぐ枯れてしまふことから、見る者にいるいるなことを呼び起こさせます。 浅間山を遠景に、秋晴れの空

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 午前9時~正午の新体カテスト(20歳~64歳対象)にもご参加ください。 詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

スポーツセンターのプール開放を一時中止します スポーツセンターでは、プールの水の入れ替え作業を行うため、次の期間、開放を中止します。 開放中止期間 9月25日(木)~27日(土)の3日間。27日は利用条件が整い次第、個人開放します。 なお、9月27日(土)のスポーツ体験講習「水泳」は中止となります。 また、9月13日(土)は市民大会、21日(日)はマスターズ大会のため、午前9時~午後5時の個人開放はありません。 詳しくは同センター☎470・7900へ。 誰でもエアロビクス教室 楽しいリズムに合わせて初歩からやさしく指導します。 日時 10回コース。10月3日~12月5日の毎週金曜日、午後7時半~8時半 会場 スポーツセンター 対象 市内在住・在勤で高校生以上の方 定員 30人(応募者多数の場合は抽選) 参加費 3000円 申し込みは9月16日(火)までに(消印有効) 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を記入し)〒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。

秋季ソフトボール大会~市ソフトボール連盟主催 日時 9月14日(日)午前8時から 会場 滝山球場(滝山二丁目) 参加費 1チーム1万円(保険料含む。抽選会の際に持参してください) 抽選会 9月6日(土)午後7時からスポーツセンター会議室で 詳しくは同連盟・赤羽根☎474・7110(夜間)へ。

日時 10回コース。10月3日~12月5日の毎週金曜日、午後7時半~8時半 会場 スポーツセンター 対象 市内在住・在勤で高校生以上の方 定員 30人(応募者多数の場合は抽選) 参加費 3000円 申し込みは9月16日(火)までに(消印有効) 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を記入し)〒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。 秋季ソフトボール大会 ~市ソフトボール連盟主催 日時 9月14日(日)午前8時から 会場 滝山球場(滝山二丁目) 参加費 1チーム1万円(保険料含む。抽選会の際に持参してください) 抽選会 9月6日(土)午後7時からスポーツセンター会議室で 詳しくは同連盟・赤羽根☎474・7110(夜間)へ。

教室・講座等

資格を生かして地域で食育実践を! 在宅栄養士研修会

対象 管理栄養士または栄養士の資格を有し、現在、管理栄養士または栄養士として常勤の職に就いていない方 日時 9月19日(金)午前10時~正午 会場 多摩

小平保健所 内容 「最近の栄養をめぐる状況」「地域の公衆栄養活動紹介等」 講師 首都大学東京准教授の稲山貴代氏ほか 申し込みと詳しくは9月12日(金)までに、電話またはファクスで多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養係☎450・3111(ファクス450・3261)へ

シルバー人材センター 「楽しい英語教室」受講者募集! 幼児~小学生は、「正しい発音」で簡単な日常会話を楽しく学習します。中学生は、学校のテキストに沿って学校の成績に反映するよう指導します。日程等詳細は市役所、公民館、各地域センター等のチラシをご覧ください。

日時等 月4回。月曜~木曜日、幼児~小学生は午後4時~5時または5時10分~6時10分、中学生は午後7時~8時 定員 6人 受講料 月3000円(別途、入会金3000円、教材費3000円 年度) 定員の範囲内で随時申し込み受け付け。電話番号を伺い、担当講師が直接相談します 詳しくは同センター☎475・0738へ。

イベント

薬湯の日「スギナの腰湯」 期日・時間・会場 9月7日(日) 源の湯(東本町7-6、☎471・1110)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政商工係☎470・7743へ。

ガイド

防災週間・救急医療週間特別企画 シルバーのための応急手当講習会 内容 高齢者と一緒に暮らしている、または世話をする必要のある方を対象とした、高齢者の病気やけがに対する応急手当、心肺蘇生(そせい)法 日時 9月20日(土)午前10時~11時ごろ 定員 30人。要申し込み 参加費 無料 申し込みと詳しくは立川防災館☎042・521・1119へ 職場でのトラブル解決のために 総合労働相談コーナー 東京労働局では、都内21カ所に総合労働相談コーナーを設置しています。解雇・賃下げ・いじめ・配置転換等職場のトラブルでお悩みの方は、気軽にご利用ください。 相談はフリーダイヤル☎0120・601・556 または三鷹総合労働相談コーナー☎0422・48・1161へ。