

くらしの

情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

〈今月の月間・週間案内〉 社会を明るくする運動全国強調月間、国土建設週間(10日～16日)、七夕(7日)、ラジオ本放送の日(12日)、自然公園の日(21日)

けんこう

特定健康診査・後期高齢者健康診査

7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(メタボリックシンドローム予防)、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、個別に通知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昭和9年～昭和43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 ※平成20年4月1日以降に国民健康保険に加入した方は健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください。

詳しくは同係へ。

第36回市民のための医療講座

～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 7月5日(土) 午後2時～4時
▼会場 市役所7階701会議室▼内容 講演。テーマは、①「薬の飲み方、使い方と後発医薬品の話」。講師は東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏②「尿が近い、夜のトイレが多い、もれそうになる～こんな排尿の症状を年のせいにしていませんか?」。講師は小野薬品工業株式会社学術課の木戸朋之氏▼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。
あなたの健康サポート
「知っ得セミナー」
今こそチャンス 知って、得して一歩遠のく糖尿病

糖尿病にならないための食事や日常生活でのポイントを学びます。「健康づくりクッキング」との同時申し込みもできます。

▼日時 7月8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)◆申し込

ごみ

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。

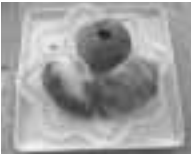
【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢
【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里・三丁目、弥生
【水曜日】 上記以外の地域



みと詳しくは7月1日(火)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ。
健康づくりクッキング
楽しく作って おいしく食べて 糖尿病予防

テーマは「らくらくパンでヘルシークッキング」。手作りパンでヘルシーに糖尿病を予防しませんか。「知っ得セミナー」との同時申し込み可(クッキングへの参加は、「知っ得セミナー」参加者を優先します)。

▼日時 7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▼費用 500円程度▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、台ふき、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)◆申し込みと詳しくは7月1日(火)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ。



らくらく手作りパンで糖尿病の予防を

「愛の血液助け合い運動」実施中
7月1日(火)～31日(木)の1カ月間は、「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ます。

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。
都の大気汚染医療費助成制度

都の大気汚染医療費助成制度の一部改正を受け、8月1日から、気管支ぜん息について対象年齢を全年齢に拡大します。新たに対象となる方は、18歳以上で次の条件をすべて満たす方です。①都内に引き続き1年以上住所を有すること②現に気管支ぜん息にり患していること③健康保険等に加入していること④申請日以降喫煙しないこと

▼助成開始日 8月1日(金)▼事前申請期間 7月31日(木)まで ※事前申請期間後も申請可。▼助成期間 申請日(事前申請を行った方は8月1日)から起算して2年を経過した日以降の直近の誕生日の属する月の末日まで。更新可▼申請書類の配布場所 市健康課(わくわく健康プラザ内1階)および市障害福祉課(市役所1階)◆申請は市健康課予防係で受け付けます

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)

詳しくは都福祉保健局環境保健課大気汚染医療費助成制度相談窓口☎03・5320・4492へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種
▼日時 7月10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 20年2月26日～3月17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。

1歳6カ月児健康診査
▼日時 7月3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12月1日～22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 7月9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 18年6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・

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】
7月6日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)
7月13日=わくわく健康プラザ内休日医科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)
【歯科】
7月6日・13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)
7月6日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
7月13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(コミュニティ施設の貸出) ☎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・木曜日、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は休館)
○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

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

シネマdeおしゃべり

上映映画「ミス・ポター」

女性や男性の生き方をテーマにした作品（今回は、ピーターラビットの生みの親、ビアトリクス・ポターの半生を描く感動作）を鑑賞し、上映後お茶を飲みながら、感想を語り合います。主催は男女平等推進センター。

▼日時 7月30日（水）①午前10時～午後零時半
②午後1時半～4時▼会場 同センター会議室▼定

員 ①②のいずれも24人（応募者多数の場合は抽選）
▼参加費 無料 ※2歳～未就学児の保育あり。◆申し込みは7月23日（水）までに（必着）、往復はがきの往信面に希望上映時間①②または③（①②のどちらでもよい）の番号と氏名・住所・電話番号（ファクス番号）、保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を記入の上（返信表面にも住所・氏名を書いて）、〒203-0053、本町3-9-1-102、男女平等推進センターあて郵送を。詳しくは同センター☎472・0061(火曜日休館)へ。

8面からつづく

子ども相談

▼日時 7月8日（火）・16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

親子でLet'sクッキング

▼日時 7月22日（火）・23日（水）、いずれも午後1時～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 親子で一緒に料理します▼対象 3歳～未就学児とその保護者▼定員 20人。保育あり▼持ち物 エプロン（親子）、三角きん（親子）、ふきん2枚、台ふき、筆記用具◆申し込みと詳しくは7月1日（火）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 7月11日（金）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・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

はじめてのはみがきレッスン
“歯っぴーベイビー”

▼日時 7月29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組◆申し込みと詳しくは7月1日（火）から電

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

☆おはなし会＝7月1日・8日・15日のいずれも火曜日。

☆幼児のつどい＝3日（木）午前10時半～11時半。3・4歳児。10日（木）午前10時半～11時15分。2歳児。ミニ緑日ごっこ。

☆七夕子ども音楽会＝5日（土）午後1時45分～3時半。小学生以上150人。会場は西部地域センター3階ホール。 ※参加整理券を配布中。

☆将棋大会＝12日（土）午前10時～11時50分。

☆夏のおはなし会＝12日（土）午後1時半からが幼児以上、午後2時からが小学校低学年以上、午後2時半からが小学校高学年以上、午後3時からが大人向け。

☆ウルトラトレーナー大会＝12日（土）午後4時～4時半。

☆羊毛を使ったフェルトを作ろう＝24日（木）午前10時～11時50分が小学1・2年生10人、午後1時半～4時が小学3年生以上8人。手ふきタオルを持参。 ※7月2日（水）午後3時から申し込み受け付け（電話可）。

☆わいわいナイト（お泊まり会）＝8月2日（土）午後3時～3日（日）午前9時。小学生30人。 ※申し込みは参加費500円を添えて、7月8日（火）午後3時～9日（水）午後4時（9日〈水〉午前9時から）は電話申し込み可）に受け付け。応募者多

数の場合は9日（水）午後4時に抽選。
☆臨時閉館のお知らせ＝7月5日（土）午後は、七夕子ども音楽会のため閉館になります。

くぬぎ（前沢4-6-3）
電話473・7315

☆おはなしの日＝7月1日・8日のいずれも火曜日、午後4時から。小学生。

☆ハッピータイム＝2日（水）午前10時半～11時15分。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。指導は遠藤あいり氏。

☆囲碁の日＝2日・9日のいずれも水曜日、午後3時から。小・中学生。

☆幼児のつどい＝3日（木）が「いも掘り遠足」。野外訓練施設集合（滝山二丁目、滝山公園内）。雨天時の場合は4日（金）に順延。 ※申し込みが必要です。詳細は問い合わせを。10日（木）が「お店屋さんごっこ」。いずれも午前10時半から。幼児。

☆くぬぎ緑日＝12日（土）午後1時半～3時半。おぼけ屋敷、ストラックアウト、食べ物屋、太鼓演奏。4歳～中学生150人。 ※7月11日（金）の同館2階全部屋と12日（土）午前中は、緑日準備のため遊べません。参加券（100円）を頒布中（払い戻しはご遠慮ください）。

☆アトリエくぬぎ＝28日(月)～30日(水)のいずれも午前9時半～11時半と午後1時半～4時半。さ織り教室。小・中学生、午前が4人・午後が6人。 ※7月8日（火）午後3時半から申し込み受け付け（電話不可）。

☆親子ディキャンプ＝8月2日(土)午後3時～8時。キャンプで楽しめる夕食作りとゲーム大会。小学生と保護者20組。参加費1人200円。 ※7月1日（火）午後3時半から申し込み受け付け（原則、親子で参加）。

中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

☆おはなしの日＝7月2日・9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＝3日が「七夕飾り」、10日が「お楽しみ会」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

☆夏まつり＝5日（土）午後零時45分～3時。子どもたちによるお店やゲームなど。小・中学生。 ※参加券（150円、250枚）を頒布中（払い戻しはご遠慮ください）。

☆トランポリンの日＝9日（水）午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。
☆きらら＝11日（金）午前10時半～11時半。つどいの参加シールを作りながら、子育てのお話をみんなでします。幼児。

☆臨時閉館のお知らせ＝5日（土）午前

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆おはなしの日＝7月1日・8日・15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＝2日（水）午前10時～正午。わらべ歌遊び。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい（3・4歳児）＝3日（木）午前10時半～11時半。七夕飾り作り。
☆幼児のつどい（1・2歳児）＝10日

（木）午前10時半～11時15分。風船遊び。

☆夏まつり＝12日（土）午後1時20分～3時。オープニングダンス、ゲーム、おぼけ屋敷、お店。4歳児（保護者同伴）～中学生250人。 ※参加券（200円）を頒布中。
☆おはなし会＝14日（月）午後3時から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

☆折り紙教室＝15日（火）午後2時半～4時。ハートのペンダント作り。小学生。指導は本多秀子氏。

☆臨時閉館のお知らせ＝12日（土）午前

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）＝7月2日（水）午前10時～11時。「音のワークショップ」。零歳児とその保護者（先着20組）。ハンカチを持参。講師は炭田契恵子氏。

☆幼児のつどい（うさぎ）＝3日（木）午前10時～10時40分。七夕工作など。1・2歳児。

☆幼児のつどい（あひる）＝3日（木）午前11時～11時45分。七夕工作など。3・4歳児。

☆ひばり祭り＝6日（日）午後1時20分～3時半。太鼓、工作、ゲーム、お化け屋敷、食べ物、ステージ。4歳児（保護者同伴）～高校生年代。 ※参加券（200円、250枚）を頒布中（払い戻しはご遠慮ください。参加券のない方は入館できません）。7月5日（土）午後と6日（日）午前は祭り準備のため児童館は利用できません。

☆フットサルの日＝9日（水）午後3時半から。雨天中止。館庭でトーナメント戦。小学生先着30人。 ※7月2日（水）から申し込み受け付け。スパイクは禁止。

☆幼児のつどい（合同）＝10日（木）午前10時半～11時半。観劇。1歳～4歳児。おはなしグループ「Smiles（スマイルズ）」。

☆手芸の日＝12日（土）随時。カラフルなペンダント作り。小学生。

☆Eat and Talk（イート アンド トーク）＝12日（土）午後5時から。デザートを食べながら中学・高校生行事を語ろう。中学・高校生年代。 ※当日受け付け可。

☆おはなしわらべうた＝14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。

○児童館合同川遊びハイキング

▼日時 7月23日（水）、雨天の場合は24日（木）▼対象 市内在住の小学4年～中学生50人（各館おおむね10人程度）▼場所 飯能市名栗川中平河原▼参加費 小学生が450円、中学生が770円 ※申し込みは7月1日（火）午後3時から、参加費を添えて直接各児童館へ。



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。

手作り布おもちゃの会

▼日時 7月1日・15日（火）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

いきいき健康家族



No.119 ゆがんで見えたら要注意
～加齢黄斑(おうはん)変性症かもしれません～

加齢黄斑変性という病名を聞いたことがありますか。最近ではマスコミや製薬企業の啓発活動により、約4分1の方がこの病名を知っているといわれています。加齢黄斑変性はその名の通り、高齢化社会の進行と共に全世界的に頻度が増加し、先進諸国では50歳以上の中途失明原因の1位となっています。日本でも食生活の欧米化などに伴い、年々増加の一途をたどっています。

目はよくカメラに例えられますが、カメラでいうとフィルムに相当するのが網膜であり、外界の光をとらえ信号を脳へと伝える重要な役割をします。その網膜の中心にあって、視力に非常に重要な部位が黄斑ですが、加齢黄斑変性ではこの黄斑部が障害されてしまいます。

初期症状は片目で見ると、字がゆがんでみえたり、文字の一部が欠けて見えたりします。さらに進行してくると中心が真っ黒で見えない（中心暗点）という症

状をきたします。両眼性に生じる方もいますが、同時に両眼に生じることはほとんどありません。しかし、人は普段両眼でものを見ているため、片目だけに疾患が生じると気付かない方もいます。そして何かの拍子（ゴルフでボールに当たらないなど、立体感が必要な場合など）によりやく気付いて受診する患者さんも実は多いのです。

加齢黄斑変性の治療は現在飛躍的に進歩しています。特殊なレーザー治療である光線力学療法や新生血管を止める薬剤を目の中に注射する方法などが主なものです。しかしどんな疾患でも早期発見、早期治療が大切です。そのためには、日ごろから毎月1回は片目ずつ見え方をチェックする習慣を付けておきましょう。そして「おかしいな」と感じたらすぐ眼科専門医を受診するようにしましょう。

（東久留米医師会）

わくわく赤ちゃん広場

○ねんねの会

▼日時 7月8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 ※保育(先着3人)あり。要予約。

○ハイハイの会

▼日時 7月9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

○よちよちあんよの会

▼日時 7月23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

六小なかよし広場

▼日時 7月8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 ※車でのお来場はご遠慮ください。

図書館へ行こう

ひばりが丘図書館「人形劇」

毎年7月、ひばりが丘図書館の開館記念として人形劇を上演しています。同館のおはなし会や、子どもセンターひばりなどでボランティアとして活動している「水曜おはなし会」の皆さんと図書館職員が一緒になって、楽しい人形劇を上演します。ぜひご来場ください。

▼日時 7月16日(水)、1回目が午前11時～正午、2回目が午後3時半～4時半▼会場 南部地域センター2階講習室 ※車でのお来場はご遠慮ください。▼内容 人形劇「ぐりとぐら」ほか▼入場料 無料 詳しくは同館☎463・3996へ。

よう！ あそぼう！ かがくの本「まほうのわ」

▼日時 7月12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。

7月の図書館の休館日

7月の図書館の休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部各図書館とも、7月4日(金)・11日(金)・15日(火)・18日(金)・25日(金)です。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

第37回市民剣道大会

～東久留米剣道連盟主催

▼日時 9月23日(祝) 午前9時半開会▼会場 スポーツセンター▼参加資格 市内在住・在勤・在学で小学生以上の方▼種目 ①小・中学生個人戦・団体戦②一般(高校生以上) 個人戦・団体戦▼参加費

認知症介護家族の交流会

認知症の方を介護している家族の交流会(つつじ会)を行ないます。介護による不安や心配ごとなど、日ごろ抱えている思いを気軽に話しにご来場ください。

▼日時 7月28日(月) 午後1時～2時半 ※9月・11月・1月・21年3月も開催します。▼会場 スペース105▼対象 認知症の方を介護している家族▼参加費 100円(茶菓子代など)◆申し込みは認知症の方が居住する地域を担当する次の地域包括支援センターへ

一人2,000円◆申し込みは7月31日(木)までに、参加種目・住所・氏名・年齢・学生の方は学校名・学年、在勤の方は勤務先を明記して、ファクス(461・9328)または電子メールで東久留米剣道連盟事務局・清水へ。

詳しくは清水☎461・9328へ。

◆同連盟事務局メールアドレス
takashimizu@jcom.home.ne.jp

第13回シニア健康スポーツフェスティバルT O K Y O参加者募集

都内在住で59歳以上の方(昭和25年4月1日以前に生まれた方)を対象としたスポーツ大会です。ぜひご参加ください。

▼種目 ラージボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ベタンク・マラソン・弓道・剣道の9種目

▼日時 10月4日(土)～22日(水) ※日程・会場は種目により異なります。▼参加費 1,000円◆申し込みは7月31日(木)までに(消印有効)、所定の申込書(7月1日から福祉総務課(市役所1階)で配布します)に必要な事項を記入の上、〒162-0823、新宿区神楽河岸1-1、セントラルプラザ14階、財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団あて郵送を

詳しくは同財団事業担当(シニア健康スポーツフェスティバルT O K Y O係)☎03・5206・8732へ。

教室・講座等

家庭教育学級

「子どもの心を育てるために」

子どもを受容すべきか、我慢させるべきか迷うことはありませんか。夏休みを控え、しつけの在り方について一緒に考えましょう。

▼日時 7月16日(水) 午前10時～正午▼会場 中央公民館▼テーマ 「親と子の立場とケータイ問題」▼講師 立川少年センター少年相談専門員の藤井氏▼対象 小学生～高校生をお持ちの保護者および関心のある方▼定員 先着40人▼参加費 無料◆申し込みは7月1日(火) 午前9時から電話で公民館☎473・7811へ

詳しくは同館へ。

シルバー人材センター

パソコン教室8月期受講者募集

講習はすべて「ウィンドウズXP」「ワード2003」「エクセル2003」によって行います。日程等詳細は、東部・西部・南部の各地域センター、地区センター等でチラシをご覧ください◆申し込みは7月18日(金)までに(必着)、往復はがきに希望月・コース名・住所・氏名・電話番号を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0052、幸町3-8-23、社団法人東久留米市シルバー人材センターあて郵送を 詳しくは同センター☎475・0738へ。

①上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、小山に居住の方＝東部地域包括支援センター・篠田☎473・9996

②学園町、ひばりが丘団地、本町、幸町、中央町、南沢、前沢一～三丁目、南町に居住の方＝中部地域包括支援センター・柿木(かきのき)☎470・8186

③前沢四～五丁目、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生に居住の方＝西部地域包括支援センター・須佐☎472・0661 詳しくは各支援センターへ。

棟名支所の
屋上(壁面)緑化を
進めています

地球温暖化対策の一つとして、棟名支所に「屋上緑化」を整備しました。

「全国都市緑化ぐんまフェア」の一環として、庁舎3階の教育課前のバルコニー部分の屋上緑化と庁舎正面の壁面緑化を行っています。

群馬県を会場にして緑化ぐんまフェア(20年3月29日～6月8日)が開催されました。高崎市は拠点となる総合会場となっていて、市民の暮らしのステージである「まちなか」での開催が高崎市

薄層緑化基盤マットは経済産業省のモデル事業のため、高崎市からの支出はなく、温暖化対策や庁舎の美化を兼ね、来年度以降も屋上緑化を行う予定です。

高崎市棟名支所地域振興課

棟名支所における屋上緑化の様子

イベント

薬湯の日“桃の葉湯”

▼期日・時間・会場 7月6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。

お知らせ

内閣総理大臣の書状を贈呈します 請求期限は21年3月31日まで

先の大戦において、外地等(事変地の区域または戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事した旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、その御苦勞に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。請求期限は21年3月31日までです。

詳しくは福祉総務課☎470・7741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)のお手伝いをしたい方(サポート会員)は、市内に在住の20歳以上でお子さんが好きな方でしたら、どなたでも講習会終了後、会員になることができます。利用したい方、興味のある方もご来場ください。 ※講習会は10月を予定。

▼日時・会場 ①7月4日(金)＝中央公民館集会所学習室1②7月30日(水)＝中央公民館集会所学習室5。いずれも午後1時半～3時半▼持ち物 縦2.5cm×横2.0cmの顔写真(3カ月以内のもの)1枚 ※保育希望の方は、3日前までに予約を。 詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

ガイド

第4回介護予防大作戦in東京東村山大会

シニアが伝える介護予防～元気で百歳～ 「心身ともに健康で生きがいを持って生涯地域社会の一翼を担いたい」と願う都内

の高齢者が東村山市に集まり、最先端の介護予防の様子をお伝えします。イベントも満載です。ぜひご来場ください。

▼日時 ①7月11日(金) 午後1時半～4時②7月12日(土) 午前10時～午後4時▼会場 東村山市立中央公民館(西武新宿線東村山駅東口から徒歩約2分) ◆当日直接会場へ

詳しくは健康長寿のまちづくり推進室☎042・390・1203へ。

公立昭和病院職員募集

▼職種 看護師、助産師(経験者)▼応募資格 当該免許を有する方(採用日現在満40歳未満の方)▼採用予定人員 10人程度▼選考日 申し込み受け付け後、選考日程を調整します▼選考案内・申込書等の配布 公立昭和病院総務課人事係で配布(同病院ホームページからも入手できます) ◆申し込みは採用選考受験申込書(組合指定様式)に必要な書類を添付して、同係に直接持参(代理人可)または配達記録で送付を ※申し込みは随時受け付けています。 詳しくは同係☎461・0052(内線2248)へ。

◆公立昭和病院ホームページ
<http://www.kouritu-showa.jp/>

都立久留米特別支援学校「久留米夏祭り」

▼日時 7月19日(土) 午後3時半～6時半▼会場 都立久留米特別支援学校(西武バス「東久留米総合高校」バス停下車、徒歩2分)▼内容 模擬店、プレイコーナー、アトラクション 詳しくは同校夏祭り委員長・長(おさ)☎471・0502へ。

「TAMA市民塾」塾生を募集

TAMA市民塾では、10月から開講する18講座で塾生を募集しています。いずれもユニークで楽しさあふれるな講座です。ぜひご応募ください。

▼開講期間 10月～21年3月▼会場 多摩交流センター(京王線府中駅から徒歩3分)▼受講料 全6回講座が3,000円、全12回講座が6,000円◆申し込みは7月15日(火)までに同センター☎042・335・0111へ。 詳しくは同センターへ。

