

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	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					

⇩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、愛鳥週間（10日～16日）、憲法記念日（3日）、こどもの日（5日）、世界赤十字デー（8日）、母の日（11日）



けんこう

3～4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 5月8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 19年12月21日～20年1月12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15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3月23日～17年4月12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14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。

5月のプレ・パパママクラス

今月は土曜日版を開催します。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=13日（火）午後1時～4時、わくわく健康プラザで

プレママ・クッキング=20日（火）午前9時45分～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・沐（もく）浴実習=24日（土）午後1時～4時、わくわく健康プラザで

妊婦歯科健診=27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。

育児相談

▼日時 5月16日（金）午前9時半～午後2時▼会場 中央公民館▼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13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

食事相談・健康相談

▼日時 5月9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5月1日（木）から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 5月27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5月1日（木）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ 小児マヒ（ポリオ）生ワクチンを投与▼対象 19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 上表参照 混雑が予想されます

ごみ

5月5日・6日のごみ収集は

5月5日・6日の祝・休日は、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）

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12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13日（火）	市役所1階市民プラザ	氷川台、東本町、本町、中央町一～二丁目
5月14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15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16日（金）	わくわく健康プラザ	前沢、滝山、下里、柳窪、弥生

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（連絡は不要）、車で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を控えてください。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▼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）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。

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3日・5日・11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）

5月4日=いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

5月6日=石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

【歯科】

5月3日・4日・5日・6日・11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3日・5日・11日=前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

5月4日・6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（初期相談および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）、金曜日（この日が祝日のときも休館）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。月曜日と年末年始は休館）

○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					

第35回「東久留米子どもまつり」

さわやかな青空とまぶしい新緑の中、35回目を迎える「東久留米子どもまつり」を今年も開催します。楽しい遊びのコーナーやザリガニ釣り・手作り工作・囲碁将棋・ダンス・お楽しみ抽選会など、楽しいコーナーが校庭いっぱいに設けられます。皆さんで遊びに来てください。

【日時】5月11日（日）午前10時～午後2時

【会場】第七小学校

雨天の場合は体育館と教室で開催します。駐車場がありませんので、バスや自転車等をご利用ください。詳しくは同実行委員会事務局・公民館☎473・7811へ。



いっぱい釣れるかな？

8面からつづく

第35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

▼テーマ どうなる特定健診・特定保健指導～これからの健診Q&A▼日時 5月10日（土）午後2時～4時▼会場 市役所7階701会議室▼内容・講師 講演は「特定健診、特定保健指導とは」。講師は東久留米医師会副会長の石橋幸滋氏、市健康課課長補佐の曽我義則氏▼参加費 無料▼定員 先着150人 当日直接会場へ

詳しくは同課予防係☎477・0030へ。
ライフスタイル・ウォーキング実践術～今よりもわずか1,000歩で効果あり
運動靴を履いて、スポーツウェアを着て歩かなくても、メタボリックシンドロームは防げます。ライフスタイルに合わせて、今の自分よりわずか1,000歩多く歩くだけでいつの間にか検査結果も良い方向に向かい、心も体も軽くなります。そんなとおきの裏技を伝授します。毎日忙しい方にぴったりの講演会です。「団地センター」バス停からわくわく健康プラザまでは往復で約1,000歩です。

▼日時 5月10日（土）午前10時～正午
▼会場 わくわく健康プラザ講堂▼講師 社団法人日本ウォーキング協会副会長で医学博士の泉朝彦氏▼定員 先着100人 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
幼児のつどい＝5月1日（木）午前10時半～11時半。3・4歳児。8日（木）午前10時半～11時15分。遊具で遊ぶ。2歳児。15日（木）午前10時半～11時半。歌、体操、手遊び。3・4歳児。

将棋教室＝10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。

ウルトラトレナー大会＝10日（土）午後4時～4時半。個人戦。2、3人の団体戦で記録にチャレンジしよう。小学生20人。

おはなし会＝13日（火）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。

くぬぎ（前沢4-6-3）
電話473・7315
幼児のつどい＝5月1日が「砂あそび」、8日が「春の遠足（滝山野外訓練施設）」、いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。遠足はお弁当、水筒（飲物）おやつ、敷物持参。

囲碁の日＝7日、14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。

すこやかタイム＝12日（月）午前10時半～11時半。体をいっぱい動かして遊ぶ。3歳児。

おはなしの日＝13日（火）午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

オセロ大会＝14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
幼児のつどい＝5月1日が「こいのぼり作り」、8日が「新聞紙遊び」、15日が「お絵かき遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

おはなしの日＝7日（水）午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。



いきいき健康家族

No 117 あっ、胸が痛い！

胸痛（左側）というと、皆さんがまず心配するのは心臓発作かどうか...、ということだと思います。
まず、「痛い！」と思ったら慌てずに、どんな痛みか、何ををしているときに出現したか、どのくらい（何秒）続いたか、など考えてみてください。
運動や家事をしているときや興奮しているときに、左胸を絞めつけられる感じ、あるいは強く押される感じがしばらく続いた後、治まるときは「狭心症」の可能性があります。治まらないとき、しばらくして治まったけど何となくスッキリしないで痛みが残るときは心筋梗塞（こうそく）の場合もあるので、すぐに専門の医療機関を受診してください。
ピリピリする、チクチクするあるいは「ここが痛いんです。」と指で示せる場合は神経痛や心臓神経症の可能性が高く、

あまり心配ありません。
また、胸痛が起きてからだんだん息苦しくなってくる、熱や咳（せき）を伴っているなどの場合は気胸（肺に穴が開く病気）や肺炎・胸膜炎の可能性もあります。
痛い場所にブツブツと発疹（ほっしん）が出ている場合は、带状疱疹（ほうしん）が考えられます。かかりつけ医や皮膚科を受診すると良いでしょう。
安静時に起きた場合でも、食事により増悪するときは胃・十二指腸潰瘍（かいよう）などの病気も考えられますし、明け方にウツと胸痛で目が覚めるときは「冠れんしゅく型狭心症（冠動脈がキュッと縮んで狭くなる）」の場合があるので、専門医に診てもらおうと良いでしょう。
（東久留米医師会）



卓球大会＝7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。

子どもまつり準備会＝7日（水）・9日（金）が午後3時半から、10日（土）が午後3時から。5月11日（日）の子どもまつりの舞台でダンスをするお友達募集。小学生。

防災教育の日＝9日（金）午後1時半から。災害を想定して、避難訓練をします。幼児、小学生。

トランポリンの日＝14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
幼児のつどい（3・4歳児）＝5月1日（木）午前10時半～11時半。みんなで遊ぶ。15日（木）午前10時半～午後零時半。春の遠足（堂阪公園）。午前11時に現地集合。お弁当、飲物、敷物、おやつ持参。雨天の場合は児童館で映画会。

赤ちゃんひろば＝7日（水）午前10時～正午。みんなで楽しく交流しませんか。零歳児とその保護者。

幼児のつどい（1・2歳児）＝8日（木）午前10時半～11時15分。みんなで遊ぶ。おはなし会＝12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＝13日（火）午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び。幼児。

ひばり（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300
零歳児企画＝5月7日（水）午前10時から。ベビーマッサージ「母と子のふれあいによって丈夫な身体と豊かな感性を」。零歳児とその保護者20組。ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏。オイル代300円。バスタオル持参。申し込み受け付け中。

フットサルの日＝7日（水）午後3時半から。館庭でフットサルを楽しもう。小学生。サッカー用スパイク禁止。雨天中止。5月1日（木）から申し込み受け付け。幼児のつどい（うさぎ）＝8日が「母の日工作」、15日が「運動あそび」。いずれも木曜日、午前10時～10時40分。1・2歳児。

幼児のつどい（あひる）＝8日が「母の日工作」、15日が「運動あそび」。いずれも木曜日、午前11時～11時45分。3・4歳児。

手芸の日＝10日（土）随時。カラフルな布を使って手芸を楽しもう。小学生。

おはなしわらべうた＝12日（月）午前11時から。紙芝居、絵本、親子ふれあいわらべうた。幼児。

ドッジボールの日＝14日（水）午後3時半から。遊戯室でみんなでドッジをしよう。小学生。

臨時閉館のお知らせ
子どもセンターひばりを除く各児童館は、5月14日（水）の午前中は職員研修のため閉館します。午後1時から開館します。

図書館へ行こう

ようもう！ あそぼう！ かがくの本「大工さんのどうぐ」

▼日時 5月10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。
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、2日（金）・9日（金）・16日（金）・20日（火）・23日（金）・30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 5月10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。

各種レッスンに参加しませんか
○誰でもエアロビクス教室
日ごろの運動不足を解消できるよう、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。6月3日～8月5日の毎週火曜日、午前9時半～10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▼定員 30人（応募者多数の場合は抽選）▼参加費 3000円（施設使用料相当分）
○アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり、音楽に合わせて体操する楽しみながらの体力づくりです。

▼日時・コース 各4回コース。6月4日～25日の毎週水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方▼定員 各コース30人（応募者多数の場合は抽選）▼参加費 1,600円（施設使用料相当分）

《共通事項》
申し込みは5月15日（木）までに（消印有効）往復はがきに参加を希望する教室名（アクアフィットネスはコース名も記入。1枚のはがきで1教室のみ）・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入して（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
詳しくは同局☎470・2722へ。



第9回オープン女子ダブルス卓球大会 ～市卓球連盟主催

▼日時 5月24日(土)午前9時開場▼
会場 スポーツセンター▼種目 女子ダブルス▼参加費 1組2000円▼競技方法 3組または4組によるリーグ戦後、トーナメント戦 申し込みは5月8日(木)までに(必着) 参加費(現金書留または郵便定額小為替で)と住所・氏名・年齢・電話番号を記入した用紙を、〒203-8799、東久留米郵便局留、大森光男あて郵送を 詳しくは大森☎472・2377または平井☎477・2300へ。

教室・講座等

NPO法人ワーカーズコープ・男女平等推進センター共催講演会
「子どもを中心に、親育ち、地域育ち」～地域に広げる子育て支援の輪～
子どもを中心に、親や地域の関係が変わっていく、そんな支援の輪を作るために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

▼日時 6月7日(土)午後2時～4時
▼会場 市役所7階701会議室▼講師 大和久勝氏▼定員 80人▼参加費 無料 申し込みは5月2日(金)～6月5日(木)に市民プラザ窓口☎470・7813または男女平等推進センター☎472・0061へ 2歳～未就学児の保育あり。5月2日(金)～29日(木)に同センターへ要予約。詳しくは同センターへ。

保育付き家庭教育学級
「あなたが変わると、家庭が変わり、まわりが変わる」

子どもが幼稚園、小学生、中学生と大きくなるにつれ、人前で話す機会も多くなります。上がってしまい、頭の中が真っ白になり、思いをきちんと伝えられないことがありますよね。その様なときのこつを一緒に学びましょう。

▼日程 全5回。 5月28日 6月4日 6月11日 6月18日 6月25日、いずれも水曜日▼テーマ が「人と人との関係はあいさつから」 が「敬語の上達のポイント」 が「上がっても話し切る勇気」 が「言葉遣い・音声・態度」 が「話上手に公式はありません」▼時間 午前10時～正午▼会場 中央公民館▼講師 ヒューマン・トータル・トークの石井聖代氏▼参加費 無料▼対象 幼稚園児・小・中学生をお持ちの保護者および関心のある方▼定員 先着30人 申し込みは5月1日(木)午前9時から電話で同館☎473・7811へ 満2歳～未就学児の保育あり。先着15人。5月20日(火)までに予約を。詳しくは同館へ。

イベント

ウォーキングに参加してみませんか「新緑の落合川・竹林公園」
▼日時 5月14日(水)午前10時▼集合場所 東部地域センター▼参加費 300円 申し込みは電話で東部地域センター☎470・8020へ
詳しくは同センターへ。
世界赤十字デーイベント
～5月は赤十字運動月間です～
日本赤十字社は災害救護、国際救護、血液事業、社会福祉事業等を皆さんの寄付金

で行っています。市民および企業の皆様のご支援をお願いします。

日本赤十字社の活動にご理解いただくため、東久留米市赤十字奉仕団は市社会福祉協議会、市内各ボランティア団体の協力で「世界赤十字デーイベント」を次の通り開催します。皆さんの来場をお待ちしています。

▼日時 5月15日(木)～17日(土)▼
会場 市役所1階屋内ひろば、市民プラザホール▼内容 15日午後2時～4時=幼児のための安全の講習とマジックショー(保育あり) 16日午後1時半～4時=大森赤十字病院看護師長の内木氏による「海外救援活動」の講演と、防災まちづくりの会の金沢淳(じゅん)氏による講演会 17日正午～午後1時=非常食の作り方と試食会、午後1時～2時=三角さんの使用法、午後3時～3時40分=石川淳一氏(サクス)、中島桂子氏(ピアノ)によるミニコンサート。市役所1階屋内ひろばではチャリティー指圧(17日午後1時～4時)のほか、日赤災害パネル展、ボランティア各団体の展示、市内小・中学校児童・生徒の防災マップ入賞作品展示等を行います。

詳しくは福祉総務課福祉政策係☎470・7741または市赤十字奉仕団・竹内☎473・0848へ。

お知らせ

第60回防犯少年野球大会参加チームを募集

防犯少年野球大会を今年も開催します。野球を通じて少年の健全育成を図り、非行を防止することを目的に、東久留米市防犯協会が主催する大会です。昨年の参加チームは42チーム。多くのチームの参加をお待ちしています。

▼日程 7月5日(土)・6日(日)・12日(土) 予備日13日(日)▼会場 滝山・白山球場▼試合方法 Aグループ(中学生)、Bグループ(小学5・6年生) Cグループ(小学3・4年生)に分け、グループごとのトーナメント戦▼参加資格 次のいずれにも該当するチーム。 5月1日現在、市内在住・在学の方 必ず保護者の引率があること スポーツ傷害保険に加入していること▼チーム編成 監督を含めて1チーム26人以内 監督が20歳以上であること 必ず保護者が2、3人参加すること▼参加費 1チーム3000円▼参加チーム代表者会議(組み合わせ抽選会) 6月14日(土)午後6時から中央公民館第1・2会議室。

参加費3000円はこの日に持参してください▼表彰 各グループの上位3チームのほか、マナー賞・参加賞・挿絵賞を贈呈 申し込みは5月23日(金)までに、所定の申し込み用紙で防災防犯課(市役所2階)へ。申し込み用紙は同課にあります

詳しくは同課防災防犯係☎470・7769へ。
第4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4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。多くの参加をお待ちしています。
▼開催日時 5月31日(土)午前10時半から(午前9時半開場・受付開始)▼会場

榛名山は上毛三山のひとつで、榛名富士や掃部(かもん)ヶ岳、烏帽子(えぼし)岳、天目山等の外輪山からなり、その外輪山に囲まれるようにカルデラ湖である榛名湖があります。榛名湖周辺には、トレッキングコース、約10万株のツツジが咲き始めるころ、6月中旬以降のレンゲツツジが咲き始めるころ、5月下旬のヤマツツジ、6月中旬以降のレンゲツツジが咲き始めるころ、ウスゲの群生地、マツムシソウの群生地を見ることができます。従来のような観光ばかりでなく、トレッキングなどの健康増進や高山植物の觀賞で榛名山を訪れてみてはいかがでしょうか。(高崎市榛名支所地域振興課)

スポーツセンター▼競技方法 学年男女別のトーナメント 申し込みと詳しくは東久留米青年会議所「地域わくわく委員会」・河井☎090・6455・5515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10歳までのお子さんを対象)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、市内にお住まいの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っていただけます。この機会にぜひ説明会にお越しください。また、利用したい方、興味のある方もぜひお越しください。

講習会は6月に予定しています。
▼日時 5月13日(火)午前10時～正午
▼会場 わくわく健康プラザ2階会議室▼持参するもの 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日前までに東久留米市ファミリー・サポート・センター☎475・3294へ。詳しくは同センターへ。

「社協塾」第7期 受講者募集
社会福祉協議会では、55歳以上の市民の皆さんを対象に昨年6月にオープンした中央町地区センターほか、各地区センターで開催している「社協塾」の次期(6月～9月)受講者を募集します。第5期から開講し好評の「水彩色えんぴつ画」講座を始め、「太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道」の各講座があります。詳細は地区センターにある案内をご覧ください。
○社協塾発表会(太極拳・コーラス・フォークダンス有志)
▼日時 5月31日(土)午前10時～正午
▼会場 さいわい福祉センター
詳しくは同会同塾担当☎479・5550へ。

ガイド

東京しごとセンター多摩5月の就業支援事業
東京しごとセンター多摩は、若年者から高齢者まで幅広い年齢層の就職活動中の方に対してキャリアカウンセリング・求職支援セミナー等、雇用就業に関する一貫したサービスをワンストップで提供しています。

榛名湖畔でのトレッキングはいかがでしょう
榛名湖畔は5月の連休ごろより桜に始まり、5月下旬以降のヤマツツジ・レンゲツツジが咲き誇るころから観光シーズンを向かえます。
榛名山は上毛三山のひとつで、榛名富士や掃部(かもん)ヶ岳、烏帽子(えぼし)岳、天目山等の外輪山からなり、その外輪山に囲まれるようにカルデラ湖である榛名湖があります。榛名湖周辺には、トレッキングコース、約10万株のツツジが咲き始めるころ、6月中旬以降のレンゲツツジが咲き始めるころ、5月下旬のヤマツツジ、6月中旬以降のレンゲツツジが咲き始めるころ、ウスゲの群生地、マツムシソウの群生地を見ることができます。従来のような観光ばかりでなく、トレッキングなどの健康増進や高山植物の觀賞で榛名山を訪れてみてはいかがでしょうか。(高崎市榛名支所地域振興課)

会場は、 国分寺エルホール(JR国分寺駅ビル8階) ～ はすべて同センター(国分寺市南町三丁目)です。

団塊の世代対象「定年退職後の働き方を考える」

▼日時 5月9日(金)午後1時～4時半▼定員 50人(予約制)

34歳以下対象「多摩版就コム」

▼日程 5月13日(火)～6月19日(木)の毎週火曜・木曜日の12日間。午後1時～4時▼定員 15人(予約制)

55歳以上対象「1日で学べる再就職活動のテクニック」

▼日時 5月14日(水)午後1時半～4時半▼定員 50人(予約制)

これから働く女性対象「女性再就職サポートプログラム(簡易版)」

▼日程 5月21日(水)～23日(金)の3日間。午前10時～正午。23日は午前9時半～正午▼定員 15人(予約制)

34歳以下対象 就活セミナー「ベーシック&アドバンス」

▼日程 5月28日(水)・29日(木)午後1時半～4時半。1日だけの参加可▼定員 30人(予約制)

30歳～54歳対象「1日で学べる再就職活動のテクニック」

▼日時 5月21日(水)午後1時～5時▼定員 50人(予約制)

詳しくは同センター☎042・329・4524へ。
多摩六都科学館

○組合事務嘱託員募集

▼職種 一般事務▼業務内容 多摩六都科学館事業運営に関する事務▼募集人数 若干名▼雇用期間 6月1日～21年3月31日。ただし、次年度以降延長する場合があります▼応募受け付け 休館日を除く5月5日(祝)～20日(火)

応募資格・勤務体制など詳しくは同館組合管理運営課総務係☎042・469・6982へ。

○ボランティア募集

▼募集期間 5月1日(木)～31日(土)▼定員 一般ボランティア・ジュニアボランティア20人程度▼募集要項・申込書 同館で配布(同館ホームページからも入手できます)
詳しくは同館☎042・469・6100へ。

多摩六都科学館ホームページアドレス
http://www.tamarokuto.or.jp