

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	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 社会を明るくする運動全国強調月間 省エネキャンペーン 郵便番号週間(1日~7日) 海の日(16日) アニメ映画「河童のクゥと夏休み」全国公開(28日)

けんこう

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022または予防係☎477・0030へ。
4カ月児健康診査・BCG予防接種
 日時 7月12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
 詳しくは保健サービス係へ。
3歳児健康診査
 日時 7月5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 16年5月29日~6月22日生まれの幼児 当日直接会場へ
 詳しくは保健サービス係へ。
2歳児歯科健診
 日時 7月11日(水)午前9時15分~午前10時半受け付け 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 17年6月生まれの幼児 当日直接会場へ
 詳しくは保健サービス係へ。
7月のプレ・パパママクラス
 今月は土曜日版を開催します。夫婦そろって参加してみませんか。
 小児科医・助産師の話=3日(火)午後1時~4時
 プレママ・クッキング=10日(火)午前9時45分~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・もく浴実習=21日(土)午後1時~4時
 妊婦歯科健診=24日(火)午後1時15分~3時。健診とブラッシングなど
 会場 わくわく健康プラザ 対象 妊娠16週以降の方とその夫 申し込みは電話で保健サービス係へ 4回で1コース。1日だけの参加も可。
 子ども相談
 日時 7月10日(火)・18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 申し込みは電話で保健サービス係へ
らくらく離乳食
 日時 7月23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 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 申し込みは7月2日(月)から電話で保健サービス係へ
親子でLet'sクッキング
 日時 7月17日(火)・18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 3~5歳児とその保護者 定員 20人。保育あり 持ち物 エプロン・三角きん(親子) ふきん2枚、台ふき、筆記用具 申し込みは7月2日(月)から電話で保健サービス係へ
食事相談
 日時 7月20日(金)午前9時~正午 会場 わくわく健康プラザ 内容 乳幼児~高齢者の食事・栄養などの相談 申し込みは7月2日(月)から電話で保健サービス係へ

「愛の血液助け合い運動」実施
 7月1日~31日の1カ月間、「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ています。ぜひご協力をお願いします。
 詳しくは予防係へ。
基本健診(節目・65歳以上)
7月の受診対象は10・11月生まれの方です
 健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のために受診をお勧めします。7月の基本健診(節目・65歳以上)の受診対象者は10月・11月生まれの方です。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 市内在住の10月・11月生まれで次の出生年に該当する方。40歳(昭和41年) 45歳(昭和36年) 50歳(昭和31年) 55歳(昭和26年) 60歳(昭和21年) 65歳以上(昭和17年3月31日以前) ただし、勤務先等で健康診査を受けている方はご遠慮ください 受診月 7月(7月2日~31日 火) 日曜日、祝日、休診日は除く。費用 1,000円(受診医療機関の窓口でお支払いください) 生活保護受給者は無料ですが受給証明書が必要です。
 詳しくは予防係へ。



平日準夜間小児初期救急診療をご利用ください

7月から佐々総合病院で診療を開始

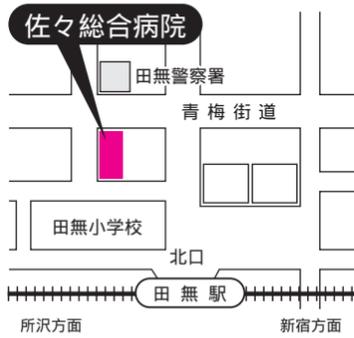
4市(東久留米市・東村山市・清瀬市・西東京市)と5市医師会(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)では、17年6月から多摩北部医療センターで、都内初の広域的な小児初期救急診療を週2回(火曜・金曜日)開始しました。

今回小児医療体制の充実を図り、7月から新たに佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎461・1535、西武新宿線田無駅北口から徒歩5分)での診療を開始します。

7月から毎週月曜・水曜日は佐々総合病院で午後7時半~10時20分、火曜・木曜・金曜日は多摩北部医療センターで午後7時半~10時半の診療となります。

対象は15歳以下の初期救急患者です。診察は5市医師会から派遣される小児科医が輪番で行います。

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】

7月1日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

7月8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1日・8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1日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

7月8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(7月から下記の日程で行います)

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) ぐみ対策課 ☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)

水道課(東久留米サービスステーションに併設) ☎471・5186

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) 月曜日(この日が祝日のときは火曜日に変更) 第3

火曜日、土曜・日曜・月曜日を除く祝日、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》

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

東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091100 / 0570・091101

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	31			

消防フェスティバルを開催 7月21日(土)

東久留米消防署では、市内の小学生を対象に消防フェスティバルを開催します。防火ゲームをしたり、消防ポンプ自動車に乗車したりして、みんなで楽しい一日を過ごしましょう(天候等により内容を変更する場合があります)

日時 7月21日(土)
午前9時半～午後1時
会場 東久留米消防署前沢出張所 対象
市内在住の小学生 定員 先着50人
申し込みと詳しくは
7月2日(月)から電話で消防本部予防課指導調査係☎471・0119へ。



8面からつづ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022または予防係☎477・0030へ。
さわやか健康料理講座
(栄養改善推進事業)
テーマは「らくらく手作りパン」です。
献立は、お手軽パン、ひじきと豆のシーフードサラダ、トマトのカントリースープ、ナタデココ風デザートほ



手作りパンはおいしいよか。食材の都合により多少のメニュー変更もあります。

日時・会場 7月24日(火)午前9時45分～午後1時、わくわく健康プラザで定員 24人 費用 500円程度 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふき1枚、筆記用具 申し込みは7月3日(火)から電話で保健サービス係へ
東久留米市料理コンテスト
「朝食にもう一品! 野菜料理」

忙しい朝食に簡単に作れるお勧めメニューを募集します。選ばれた作品は、広報紙や市ホームページ、レシピ集などで紹介し、保育園や小・中学校の給食などにも登場します。お手軽レシピを地域に広めてみませんか。

参加部門 中学生、一般(高校生以上)

ファミリー(子どもとその家族)の3部門
内容 野菜を2種類以上使ったメニュー
申し込みは9月10日(月)までに(消印有効) 応募用紙(健康課・学務課 市役所6階・保育課 同1階)で配布、ホームページからも入手可能)に必要事項を記入し、配布場所へ持参してください(郵送、電子メールも可)
詳しくは保健サービス係へ。

健康課メールアドレス
kenko@city.higashikurume.lg.jp

子どもの生活習慣
「早起き・早寝してますか?」
「早起き・早寝」という昔は当たり前だったことが、社会が夜型化するにしたがって、子どもたちもだんだん「遅起き・遅寝」になっています。それが子どもたちの心と体に大きな負担となっている現状があります。子どもの健やかな成長のために「早起き・早寝」を心掛けたいですね。

市では、「子どもの生活習慣」についてのアドバイスを市ホームページ内「子育て」で掲載しています。ぜひご覧ください。

詳しくは保健サービス係へ。
第30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 嘔かむことの大切さ～自分の歯から入れ歯まで 日時 7月14日(土)午後2時～4時 会場 市役所7階701会

議室 講師 東久留米市歯科医師会・歯科医師の北村晃氏 司会 東久留米市歯科医師会・歯科医師の宮崎至洋氏 入場料 無料 定員 先着150人 当日直接会場へ
詳しくは予防係へ。

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=7月5日(木)午前10時半～11時半。「おはなし屋さんによる、ミニミニ劇場」。3・4歳児。12日(木)午前10時半～11時15分。「親子遊び」。2歳児。
おはなし会=5日・12日のいずれも木曜日、午後3時半からが幼児。午後4時からが小学生。

絵本だいすき=6日(金)午前11時～11時20分。3歳前後の幼児。指導は中林のり子氏、渡辺和子氏。

七夕子ども音楽会=7日(土)午後1時45分～3時半。西部地域センター3階ホールで。ハンドベル、ダンス、合奏など。小学生以上200人。参加整理券を配布中。

将棋大会=14日(土)午前10時～11時50分。小・中学生。

夏のおはなし会=14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3時からが大人向け。

ウルトラトレーナー大会=14日(土)午後4時～4時半。小学生20人。

わいわいナイト(お泊り会)=8月4日(土)午後3時～5日(日)午前9時。小学生30人。申し込みは7月11日(水)午後3時～12日(木)午後4時、参加費500円を添えて、本人または保護者が直接持参を。なお、12日(木)午前9時から電話申し込みも受け付けます。応募者多数の場合は抽選。

臨時閉館のお知らせ=7日(土)午後は七夕音楽会のため閉館します。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

夏まつり=7月7日(土)午後零時45分～3時。小・中学生の子どもたちによるお店、ゲーム、手作り品、食べ物。小・中学生(幼児参加不可) 参加券(150円)頒布中(250枚) 払い戻し不可。7月4日(水)午後3時からと6日(金)午後4時から、夏まつりに向けてお店屋さんの準備をします。

卓球大会=4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。

幼児のつどい=5日(木)七夕飾り、12日(土)ミニシアター。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

きらら=13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=7日(土)午前は夏まつり準備のため閉館します。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

おはなしの日=7月3日・10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。

夏まつり実行委員会=4日(水)・6日(金)午後3時半から。お店の看板作り、各係で最終確認。小・中学生。

幼児のつどい(1・2歳児)=5日(木)午前10時半～11時15分。七夕飾りを作ろう、7月の誕生会。

夏まつり=7日(土)午後1時半～3時。ゲーム、おばけ屋敷、お店など。4歳(要保護者同伴)～中学生250人。

環境整備の日=9日(月)午後3時～3時半。遊具を点検、整頓しよう。小学生。

幼児のつどい(3・4歳児)=12日(木)午前10時半～11時半。縁日ごっこ、7月の誕生会。

おはなし会=13日(金)午後3時から。絵本の読み聞かせ、素話など。小学生。

わらべうた遊び=13日(金)午前10時半～11時半。親子でゆったりと楽しみませんか。零歳児と保護者20組 7月2日(月)午前9時から申し込み受け付け(電話申し込み可)

万華鏡づくり=21日(土)午後1時半～3時。小学生20人。指導は吉田紀子氏。

7月2日(月)午後3時から申し込み受け付け(本人または保護者が直接申し込んでください)

臨時閉館のお知らせ=7日(土)午前は夏まつり準備のため閉館します。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

夏まつり=7月30日(月)午後3時から。4日(水)午後3時半から準備会。小学生。7月1日(日)から参加券(150円、200枚)頒布。4歳(要保護者同伴)～高校生。払い戻し不可。

七夕工作WEEK=5日(木)～7日(土)七夕飾りを作ろう。小学生。

幼児のつどい=5日(木)七夕飾り、12日(土)6月・7月生まれの誕生会、運動遊び。いずれも木曜日の午前10時半～11時半。1歳～4歳児。

お話の日=9日(月)午後4時から。絵本、紙芝居。小学生。10日(火)午前11時から。紙芝居、手遊びなど。幼児。

ドッチボールの日=11日(水)午後3時半から。小学生。

バスケタイム=12日(木)午後5時半～6時半。トーナメント戦(試合開始前に申し込み)中学生・高校生。

クッキングの日=14日(土)午後2時から。カレー作り(ご飯持参)小学生先着15人。7月7日(土)から申し込み受け付け。

しゃべり場=14日(土)午後5時半～6時半。21日(土)のクッキングの準備と30日(月)夏まつりボランティア参加について話し合い。中学生・高校生。

いきいき健康家族

No.113 健康食品について



最近、健康食品、サプリメントに関心が高まり、国民的なブームになっています。テレビ番組でのねつ造りが公表されているにもかかわらず、健康食品情報ははんと溢れています。

健康食品はあくまで食品であり、医療薬品ではありません。当然、人に対する臨床試験などを行っているわけではありませんので健康食品による健康被害も少なくはありません。ただし、「特定保健用食品」マークの付いた食品は安心です。このマークを目印に!



例えば、若い女性が、動悸(どうき)と下痢(り)が続くと診療所を受診しました。診察をすると、甲状腺(せん)が腫れていて、脈が速く、血液検査をすると、甲状腺ホルモンが異常にたくさん出ていました。甲状腺機能亢進(こうしん)による症状だったのです。次に受診したときによく話を聞くと、やせたい一心でやせ薬といわれる健康食品を勧められて飲んでいたらとのことでした。それをやめるように指示すると症状は全くなくなり、数カ月後に甲状腺ホルモンの値もすっかり正常に戻りました。やせ薬といわれたものの中におそらく甲状腺ホルモンが入っていたのでしょう。

次にいくつかの健康食品について調べてみました。プロポリス(蜂脂)=樹脂に似た素材。純正のものはめったに手に入りません。鼻の癌(がん)咽(いん)頭癌、免疫の改善に対しては科学的データが不十分。アスピリンにアレルギーのある方、喘息(ぜんそく)の患者には使用してはいけません。ローヤルゼリー=ミツバチが生産した乳状の分泌物。高コレステロール、花粉症、免疫の向上などに対するデータ不十分。母乳を飲ませている女性、皮膚炎、喘息の方には使用してはいけません。コエンザイムQ-10=心臓、肝臓、腎(じん)臓、膵臓にみられるビタミン様物質。心不全、心臓病のリスク低減、高血圧に対して効く可能性が科学的に示唆。ただし、医薬品と併用すること。抗がん剤、ワルファリンとの併用は効果を減弱。

皆さんご存じでしたか。このように科学的な検証もなされずに販売されている健康食品を高いお金を払って購入し、健康を害しては何の意味もありません。

きちんとしたエビデンス(科学的な根拠)があるのか、成分内容がはっきりと表示されているかを確認し、近くの薬剤師か医師に相談してから購入を考えたほうが良いでしょう。

(東久留米市医師会)

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

すこやかタイム=7月2日・9日のいずれも月曜日、午前10時半から。3歳児。

おはなしの日=3日・10日のいずれも火曜日、午後4時から。絵本の読み聞かせ。小学生。

囲碁の日=4日・11日のいずれも水曜日、午後3時から。小・中学生。指導は囲碁連盟。

幼児のつどい=5日が七夕飾り作り、12日がお店屋さんごっこ。いずれも木曜日の午前10時半から。幼児。

くぬぎ縁日=7日(土)午後1時半~3時半。おばけ屋敷、ストラックアウト、食べ物屋など。4歳~中学生150人。参加券(100円)頒布中。払い戻し不可。

7月6日(金)の2階全部屋と7日(土)午前中の児童館は、縁日準備のため遊べません。

アトリエくぬぎ =26日(木)~28日(土)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(各回とも午前4人、午後6人)。7月2日(月)午後3時から申し込み受け付け(電話申し込み不可)。

アトリエくぬぎ =8月1日(水)午前9時半~11時半。陶芸教室(表札作り)。小・中学生20人。指導は大山茂樹氏。7月9日(月)午後3時から申し込み受け付け(電話申し込み不可)。

親子デイキャンプ=8月4日(土)午後3時~8時。ビール缶の炊き込みご飯ほか楽しくおいしい夕食作り、ゲーム大会。小学生とその保護者20組。7月2日(月)午後3時から申し込み受け付け(親子で参加が原則)。参加費1組500円。

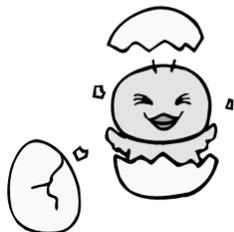
アトリエくぬぎ =8月6日(月)~11日(土)のいずれも午前9時半集合(時間厳守)布草履(ぞうり)作り。小・中学生各日6人。7月9日(月)午後3時から申し込み受け付け(電話申し込み不可)。児童館合同川遊び

日程 7月24日(火)雨天の場合は25日(水)会場 飯能市名栗川中平河原 対象 小学4年~中学生50人(各館おおむね10人程度)参加費 小学生450円、中学生770円 申し込みは7月2日(月)午前9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。わくわく赤ちゃん広場

日時 7月10日(火)午前10時~正午 会場 同センター 対象 0歳児とその保護者 持ち物 バスタオル 当日直接会場へ 手作り布おもちゃの会



日時 7月3日・17日のいずれも火曜日、午前10時~正午 会場 同センター 指導 ののはな文庫 対象 乳幼児の保護者 申し込みは同センターへ 子育て講演会

~つながり遊び「親子でぬくぬく」 日時 7月24日(火)午前10時~11時半 会場 わくわく健康プラザ集会室1 対象 0歳~2歳児とその保護者 講師 二本松はじめ氏 持ち物 バスタオル 当日直接会場へ

図書館へ行こう

おはなし会

日時 7月7日(土)午前11時から 会場 中央図書館おはなし室 対象 小学生 当日直接会場へ

詳しくは同館 ☎475・4646へ。科学の本のよみきかせ「みずたまレンズ」

日時 7月14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、2日(月)・9日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)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 7月7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。

スポーツセンターを早朝開放します 夏休み中の7月21日(土)~8月19日(日)の1カ月間、スポーツセンターは午前6時から開館します。通常個人開放しているプール、トレーニング室、卓球場などを利用いただけます。

団体の貸切利用に対する抽選は行いませんが、利用希望の団体はご相談ください。

詳しくはスポーツセンター ☎470・7900へ。

国体選手をめざして! 夏季ジュニアテニス(硬式)教室

日時 5日間コース。7月30日(月)~8月3日(金)の午前10時~正午 会場 小山テニスコート 対象 市内在住・在学の小学4年~中学生 定員 40人(応募者多数の場合は抽選) 指導者 プロヘッドコーチ 参加費 無料 持ち物 帽子、タオル、飲料水、運動着、テニスシューズ

申し込みは7月23日(月)までに(必着)往復はがきに夏季ジュニアテニス教室参加希望と書いて、住所・氏名・電話番号・学校名・学年(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、東久留米市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。団体で申し込み場合は、団体申込用紙を同事務局で配布します

詳しくは同事務局 ☎470・2722へ。第12回シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO参加者募集

期間 10月1日(月)~31日(水) 対象 都内在住の59歳以上の方(昭和24年4月1日以前に生まれた方) 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、ペタンク、マラソン、弓道、剣道の9種目 種目により日時・会場が異なります。参加費 1,000円 申込書の配布 7月2日(月)から介護福祉課高齢サービス係(市役所1階)



オール東京62 市区町村共同 事業

参加児童募集! 「みどり体験交流事業」 宿泊型の夏休み自然体験事業

詳しくは同交流事業事務局 ☎03・5949・1356(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後7時。ファクス03・5396・8142)へ。

都内全市区町村が共同で自然体験型の宿泊事業を実施します。東京の自然に触れながら環境について学びましょう。

海の体験 八丈町

日時 8月22日(水)~25日(土)の3泊4日(初日船内泊) 会場 八丈島(竹芝桟橋集合予定) 内容 海水浴、三原山トレッキング、ビーチコーミングなど 対象・定員 小学5・6年生30人 参加費 1万円 申込期日 7月31日(火)

《共通事項》

申し込みは申込期日までに(必着)往復はがきに、郵便番号・住所・電話番号・参加希望者名(学年・性別)・保護者の氏名・代表者の氏名(グループで参加の場合)を記入の上、〒170-8691、豊島郵便局私書箱57号「みどり体験交流事業(海の体験 八丈町または山の体験 檜原村2)」係あて郵送を。締め切り日の2~3日後に結果を通知します。

山の体験 檜原村2

日時 8月16日(木)~17日(金)の1泊2日 会場 檜原村フジの森(JR立川駅集合予定) 内容 ツリークライミング、清流体験など 対象・定員 小学4年~6年生25人 参加費 3,000円 申込期日 7月25日(水)

または社会福祉協議会で申し込みは7月31日(火)までに(消印有効) 〒162-0823、新宿区神楽河岸1-1、セントラルプラザ14階、東京都高齢者研究・福祉振興財団あて郵送を

詳しくは同財団法人事業担当(シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO係) ☎03・5206・8732へ。

教室・講座等

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。毎月開催しています。詳細は西部・南部・東部の各地域センター等でチラシをご覧ください。

申し込みは7月20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、〒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。第1回健康づくり調理師研修会

日時 8月22日・29日のいずれも水曜日、午後2時~4時の2日制 会場 多摩小平保健所 内容 「医食同源」食品衛生「地場野菜をたっぷり使った菜膳メニュー」 対象 調理業務従事者 講師 ニュートリ・クッキング代表の霞谷麻利子氏、保健所職員 受講料 500円(当日集金) 申し込みは8月15日(水)までに、電話で同保健所生活環境安全課保健栄養係 ☎450・3111へ 詳しくは同係へ。

お知らせ

東久留米市ファミリー・サポート・センター サポート会員事業説明会

日時 7月11日(水)午前10時~正午 会場 わくわく健康プラザ 持ち物 縦25cm x 横20cmの顔写真1枚(会員証作成用) 保育あり、3日前までに同センターへ予約を。特に上の原・金山町・中央町・八幡町在住の方を募集。ファミリー会員も募集します。

説明会にお越しになれない方や詳しくは同センター事務局 ☎475・3294へ。

「榛名だより」はお休みします

ガイド

都立久留米養護学校公開講座

日時 5日間。8月20日(月)~24日(金)午前9時~正午 会場 同校(西武バス「久留米高校前」下車徒歩2分) 内容 健康体操(練功体操)と太極拳 定員 20人 参加費 1,000円 申し込みは7月20日(金)までに(消印有効)往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢、返信用にも住所・氏名を記入の上、〒203-0041、野火止2-1-11、都立久留米養護学校「公開講座」担当あて郵送を

詳しくは同校 ☎471・0502へ。

都立清瀬養護学校夏まつり2007

日時 7月21日(土)午後4時~7時半 会場 同校グラウンド(西武池袋線清瀬駅南口から徒歩15分) 内容 模擬店、遊びの広場、和太鼓・バンドの演奏、花火など

詳しくは同校・田所 ☎494・0511へ。

第4回明治薬科大学 オープンリサーチセンター公開講座

~中高年の脳と心の病気

日時 7月7日(土)午後2時~4時半 会場 同大学講義棟101講義室 清瀬市野塩二丁目) 内容 講師 講演1 = 「中高年の心の健康」 講師は国立精神・神経センター精神保健研究所老人精神保健部部長の山田光彦氏 講演2 = 「中高年の認知症: あなたの物忘れは、大丈夫」 講師は同大学バイオインフォマティクス教授の佐藤準一氏 定員 先着150人 受講料 無料 当日直接会場へ

詳しくは同大学オープンリサーチセンター ☎495・8611へ。

ふくしワーク就職フェア2007合同就職面接会 福祉の仕事に興味と関心をお持ちの方、就職活動をしている方はご参加ください。

日時・内容 7月7日(土) 面接会 参加企業説明会が午前10時~午後零時半 就職面接会が午後1時~4時(3時半受け付け終了) 新規開設福祉施設職員募集説明会(20年4月採用求人)が午後1時~4時 会場 コア・いけぶくろ(豊島区立豊島区民センター、西武池袋線池袋駅東口から徒歩5分) 対象 社会人と20年3月卒業見込みの学生 職種 施設介護職・ホームヘルパー・ケアマネジャー・看護師・看護補助など 参加費 無料 持ち物 履歴書(複数枚) 当日直接会場へ

詳しくはハローワーク池袋(福祉重点公共職業安定所) ☎03・3987・4367または都福祉人材センター ☎03・5211・2860へ。