

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

↓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1階屋内ひろば、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 (夜間・休日のみ)

◎ホームページ (<http://www.city.higashikurume.lg.jp>)
のご意見箱 (左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から)

人口と世帯<令和元年5月1日現在> 人口116,907人 (うち外国人2,102人) / 前月比188増 男57,039人 / 前月比79増 女59,868人 / 前月比109増 世帯数54,585 / 前月比186増

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ

けんこう

お子さんの予防接種

①日本脳炎 (特例措置)

日本脳炎ワクチンの積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種が完了していない場合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。平成31年度は次の方を対象に勧奨を行っています。



☎13歳・14歳 (平成17年4月2日～19年4月1日生まれ) の方=第2期不足分☎平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方は4月上旬に、平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方は13歳の誕生月の翌月上旬に、それぞれ個別で通知します

②麻しん、風しん

麻しん (はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合があります。予防接種を2回することで予防効果が高まります。平成31年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

☎第1期=平成30年4月1日～31年3月31日生まれの方▼第2期=平成25年4月2日～26年4月1日生まれの方☎第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します

《①②共通事項》☎対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ☎同係

3歳児健診

☎5月23日 (木) 午後0時半～1時半受け付け☎わくわく健康プラザ☎平成28年3月23日～4月17日生まれの幼児☎当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

1歳6か月児健診

☎5月30日 (木) 午後0時半～1時半受け付け☎わくわく健康プラザ☎平成29年10月11日～11月7日生まれの幼児☎当日直接会場へ☎健康課保健サー

ビス係☎477・0022

食事相談・健康相談

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。本人のほか、家族からの相談もできます。お気軽にご利用ください。

☎5月31日 (金) 午後1時半～3時45分 (1人30分程度) ☎わくわく健康プラザ☎生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成 (体脂肪率や筋肉率など) の測定☎健康診断の結果表、食事記録など☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

脳の健康教室

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。

☎祝日を除く6月3日～12月23日の毎週月曜日、午前9時半または10時45分から1時間程度☎中央町地区センター☎ドリルを使った簡単な読み書き、計算学習、参加者同士の交流など☎65歳以上の1人で会場に通うことができる市内在住の方☎先着20人 (初回の方、おおむね毎回参加のできる方優先) ☎無料☎筆記用具、飲み物☎☎5月15日 (水) 午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎470・7777 (内線2501～2503) へ

子ども相談

☎6月4日 (火) 午前9時半～午後3時☎わくわく健康プラザ☎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☎幼児とその保護者☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

児童館で遊ぼう

乳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。

あおぞら (前沢4-25-8) ☎電話471・7071

☆幼児のつどい=☎☎5月16日が「うごいて遊ぼう」、23日が「小麦粉粘土」、30日が「リズム遊び」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半☎1歳～4歳児

☆0ちゃんタイム=☎17日 (金) 午

前11時～11時半☎職員による手遊びや読み聞かせ。親子同士のふれあいタイム☎0歳児

☆わんぱくワンダーランド=☎21日・28日のいずれも火曜日、午前11時～11時半☎触れ合い遊びなど☎12カ月前後の乳幼児

☆パパサタ (お父さん向け行事) =☎25日 (土) 午前10時～正午☎プラレール、カプラで遊びます。ボルダリングも幼児向けに開放しています☎乳幼児とその保護者☎動きやすい服装で。家族で参加可



☆音楽の日=☎26 (日) 午後2時半～3時半☎リズム遊び、ハンドベルを使って「音」を楽しむ☎幼児～高校生世代☎春田直江氏

中央 (中央町1-10-11) ☎電話476・2161

☆幼児のつどい=☎☎5月16日が「小麦粉粘土」、23日が「シャボン玉遊

び」(雨天の場合は「ちらかし遊び」、30日が「スタンプ遊びと5月のお誕生日会」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半☎1歳～4歳児とその保護者

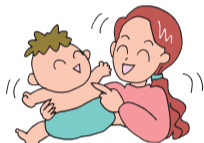
☆パパサタ=☎18日 (土) 午前10時半から☎パパと一緒に遊びましょう☎幼児とその保護者

☆オセロ大会=☎18日 (土) 午後3時から☎小学生

☆のびのびぐんぐん=☎21日 (火) 午前11時から☎手遊びや体操、季節行事など☎12カ月前後の乳幼児とその保護者

☆親子のコミュニケーションワーク=☎29日 (水) 午前10時半～11時半☎音のワークとふれ

あい遊び☎0歳児とその保護者☎10組☎炭田契恵子氏☎飲み物☎5月16日 (木) 午前10時から受け付け (電話可)



7面へつづく

休日・夜間診療

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】※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

5月19日・26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】

5月19日・26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)

休日準夜間診療医療機関 (診療科目・時間等は当日事前にご確認ください)

5月19日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)

5月26日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)

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)

月曜～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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

ごみ収集カレンダー

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

☎ごみ対策課☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは☎473・2118)

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】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、南沢、中央町

東地区

【月曜日】容器包装プラスチック・PETボトル

【火曜日】燃やせるごみ・びん

【水曜日】燃やせないごみ・有害ごみ

【木曜日】缶・紙類・布類

【金曜日】燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

【月曜日】燃やせるごみ・びん

【火曜日】容器包装プラスチック・PETボトル

【水曜日】燃やせないごみ・有害ごみ

【木曜日】燃やせるごみ・びん

【金曜日】缶・紙類・布類



子どもの元気ご飯 身体をつくる食事
 ～市スポーツ少年団主催、市・市体育協会後援
 スポーツ現場の経験を通して、スポーツ栄養の知識を日常の食事に取り入れ実践する工夫やスポーツと食事のつながりを選手の事例などを交えた講演をしていただきます。スポーツ少年団の指導者や保護者を対象として行いますが、一般の方も参加できます。

◎6月9日(日)午後0時50分から開会(0時半受け付け開始) 場スポーツセンター3階会議室 市内在住・在勤・在学の方定20人程度 管理栄養士で健康運動指導士の花谷遊雲子氏 無料 5月26日(日)までに同少年団・紙谷 070・6437・7851へ

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=日 5月16日が、「リズム遊び」2歳～4歳児、23日が「ミニたいこでリズム遊びと5月生まれの誕生日会」、1歳児、30日が「時計作り&5月生まれの誕生日会」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から 当日受け付け
 ☆防災教育の日=日 18日(土)午後3時から 小学生 当日受け付け
 ☆おはなしの日=日 21日(火)午前11時～11時半 絵本の読み聞かせや手遊びなど 幼児 読み聞かせやおはなしの会
 ☆赤ちゃんと絵本=日 28日(火)午前10時45分～11時15分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児とその保護者 協力は東部図書館

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日 5月16日午前10時半～11時10分が「音遊び」、1歳児(うさぎ)、23日午前10時半～11時半が「公園で遊ぼう(六仙公園)、5月生まれの誕生会」、1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)、30日午前10時半～11時15分が「風で遊ぼう」、2歳～4歳児(あひる)。いずれも木曜日 23日が敷物、おやつ、水筒(晴天の場合) 23日は雨天の場合、児童館で実施。午前中は休館、午後1時から開館 当日受け付け

☆0ちゃんの絵本=日 22日(水)午前11時から 0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど 0歳児の親子 当日受け付け
 ☆ベビーマッサージ=日 27日(月)午前10時半～11時半 1歳までの乳児とその保護者 20組 講師 バスタオル、おむつ 講師 渡辺直子氏 5月20日(月)午前10時から受け付け(電話可)
 ☆カプラの日=日 30日(木)午後3時半～4時半 小学生 5月23日(木)午後3時半から受け付け
 ☆中高校生世代バスケット大会=日 6月8日(土)午後5時半～6時半 中学・高校生世代 室内シューズ 5月25日(土)午後3時半から受け付け

子育て

子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910
 赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受けます。
 ☆十小なかよし広場=日 5月17日(金)午前10時～11時半 第十小学校 お子さんと遊びながら、育児の情報交換。スタッフと一緒に触れ合い遊び、育児相談もお受けします 乳幼児とその保護者 徒歩か自転車から来場を 当日直接会場へ
 ☆わくわく赤ちゃん広場「はいはい

の会」=日 22日(水)午前10時～11時半 栄養士による離乳食相談 他 7カ月～12カ月児とその保護者 講師 バスタオル 他 きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは5月15日(水)10時から同センターで受け付け 当日直接会場へ
 ☆手作り布おもちゃの会=日 6月4日(火)午前10時～11時半 0歳児とその保護者 20組 講師 刺しゅう針、布切りはさみ 5月20日(月)10時から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

乳幼児のお子さんを連れてお母さんたちが遊びに来ています。お子さんを通して交流したり、子育て情報交換ができます。子育ての悩みなどは職員に気軽にご相談ください。
 開館日は月曜～金曜日(土曜・日曜日、祝日、年末年始は休館)、開館時間は午前9時半～午後4時です。
 ◎ひろば 乳児室=授乳コーナー・畳の赤ちゃんコーナー・赤ちゃんが安心して遊べるお部屋です▼幼児室=ままごと・絵本・積木・ブロックコーナーがあります▼地域活動室=子育てグループづくりやサークル活動に午前・午後の各2時間、無料で貸し出し。同センター窓口で要予約▼飲食室=昼食・おやつにご利用ください。ポット・電子レンジがあります。
 ◎赤ちゃん・ふらっと 授乳・おむつ替えにご利用ください。
 ◎事業案内 主に未就園児向けの事業をしています。

☆おはなし広場=日 5月20日(月)午前10時～11時半 ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊びです 当日直接センターへ

図書館へ行こう

よもう!あそぼう!かがくの本「いろいろな色の石」

小学生を対象とした、科学の絵本の読み聞かせのイベントです。今回のテーマは「いろいろな色の石」です。昔の人は石をすり潰して絵の具を作っていました。きれいな色の石を観察し図鑑を作ります。
 ◎6月2日(日)午前10時半～11時30分 中央図書館1階みんなのへや 小学生 先着30人 無料 講師 科学の本の読み聞かせの会「ほんととほんと」 同館 475・4646
ぬいぐるみのおとまりかい
 お気に入りのぬいぐるみと一緒にお話を聞いた後、図書館にぬいぐるみがお泊まりし、2日間、本を読んだり探検したりして楽しみます。
 ◎6月6日(木)午後3時半～4時15分 滝山図書館児童コーナー 3歳児～小学2年生(保護者同伴可) 定先着15人 無料 5月15日(水)～6月5日(水)に電話または直接同館

スポーツ

護身術体験セミナー
 ～市少林寺拳法連盟主催

◎5月26日(日)午前10時～11時 場 スポーツセンター 無料 他 運動のできる服装で 同連盟・宮原 080-9880-8619

ジュニア育成地域推進事業「ジュニアソフトテニス初心者教室」

～都・都体育協会・市体育協会主催、市ソフトテニス連盟主管
 ◎6月8日(土)午前8時半(受け付け開始)～午後4時 場 市立テニスコート 市内在住・在学の小学3年～中学生の初心者 定小学生10人、中学生90人 無料 講師 テニスシューズ、テニスラケット、タオル、帽子、弁当、飲み物 5月30日(木)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年を記入して(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、市体育協会事務局宛て郵送を 同事務局 470・2722

第5回フィットネスウォーキング参加者募集のお知らせ

ただ歩いているだけではもったいない。正しい歩き方を身につけませんか。健康運動指導士による講義と実技の指導を行います。雨天決行(室内にて)。

◎6月8日(土)午前8時45分から受け付け開始、正午終了予定 場 スポーツセンター 他 市内在住・在勤・在学・ニュースポーツデーのスタンプカードをお持ちの方で、健康な方 定60人程度 無料(参加賞あり) 室内履き、飲み物 室内、屋外を歩きます。運動のできる服装で 6月6日(木)正午までに市ホームページから取得できる申込用紙(「6月8日のフィットネスウォーキング希望」と明記した任意の用紙でも可)に、参加者全員の氏名・住所・連絡先・在勤、在学の場合は、勤務先、学校名をご記入の上、ファクス(470・7811)、電話(470・7784)または直接生涯学習課(市役所6階)へ 同課 スポーツ振興係 470・7784

シニアスポーツ振興事業 第7回ユニカール教室(前期)

ユニカールは、カーリングから派生した、運動量が適度でシニアにピッタリのスポーツです。都合のいい日にご参加ください。
 ◎6月8日(土)・22日(土)、7月13日(土)・31日(水)のいずれも午前9時～正午 場 青少年センター 内 ルール解説、基本練習、ゲーム 定60歳以上の方 無料 講師 室内運動靴、飲み物 他 運動のできる服装で 同市体育協会事務局 470・2722



消費生活の正しい知識 Q&A

改元詐欺にご注意を
 Q.「元号が変わるのでキャッシュカードを変更する必要があります」と、金融機関を名乗り電話がかかってきました。不審に思って電話を切りましたが、本当ですか。
 A. 5月1日の改元を口実とした、詐欺や便乗商法が出始めています。役所の職員を名乗って「過払いの保険金があります。元号が変わるので、今日中に手続きしてください」と電話があり、金融機関名と口座番号を教えました。その後、自宅を訪れた男に「新しい元号になるのでキャッシュカードを変更する必要があります」と言われキャッシュカードを渡してしまったという事例がありました。また、書面を使って騙すケースもあります。銀行協会を名乗り、5月の改元に伴い、全ての金融機関のカードを変更するので、同封の「キャッシュカード変更申込書」に口座番号、暗証番号などを記入し、カードとともに、返信用封筒で送り返すよ

うにと、手紙が届いたので返信し、被害に遭ってしまいました。
 改元で金融機関などが、暗証番号を聞き出したり、カードの返還を要求したりすることはあり得ないので、注意しましょう。
 「新しい元号の記念に皇室の写真集を買いませんか」と電話で勧誘されたが、断っても、しつこく勧誘され、一方的に送り付けられてしまったという事例もあります。
 詐欺グループは、その時々ニュースやイベントに便乗して新しい手口で騙そうとしています。便乗商法のターゲットになっているのは、主に高齢者で、写真集のほか、高額なカレンダーや掛け軸などの勧誘があります。
 商品が届いた場合は、代金を支払わずに受け取り拒否をしてください。また、一定期間は無条件で解除(クーリングオフ)できるので、消費者センターに相談してください。
《消費者相談》
 ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時=市消費者センター(市役所2階生活文化課内) 473・4505
 ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時=消費者ホットライン 188

第26回市長杯兼 第37回市民親善ソフトボール大会

～市ソフトボール連盟主催
6月9日(日)が予選リーグ、16日(日)が決勝(予備日は23日)
第七小学校男女混成スローピッチソフトボール(常時女性が2人入っている)
費1チーム5,000円(保険代等)
詳細は6月1日(土)午後7時からスポーツセンター3階会議室で行う抽選会の時に説明します
同連盟事務局・小川471・7124(夜間)

「わくわく冒険隊自然体験教室」参加者を募集します

～市体育協会主催
楽しい野外活動を体験してわくわくしましょう。夏休みのメインイベントとしていろいろな体験しましょう。

7月29日(月)～8月1日(木)
長野県高遠町「国立信州高遠青少年自然の家」
市内在住・在学の小学5年生～中学3年生で、持病のない、健康で団体生活のできる方(食物アレルギーがある方はご遠慮をいただく場合もあります)
定36人(応募多数の場合は抽選)
費1万4,000円
準備会(7月13日(土)・21日(日)のいずれも午前9時～正午)を開催します。準備会に出席できない場合は参加不可となります
保護者説明会を7月7日(日)午前9時～正午にスポーツセンター3階会議室で行います
5月31日(金)まで(必着)、往復はがきに教室名、氏名・ふりがな、住所、電話番号、学校名、学年、生年月日、性別、年齢、保護者名、ポロシャツサイズ(ジュニア用)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、体育協会事務局宛て郵送
同協会事務局470・2722へ



お知らせ

第37回「東部うたごえ広場」

令和になっても「うたごえ広場」は続きます。今回もTobuOldBoneUnitの軽やかな伴奏で元気いっぱい、笑顔いっぱい、皆で声を合わせて歌いましょう。リクエストも受付中です。

5月25日(土)午後2時～4時
東部地域センター1階講習室
費300円
先着100名
同センター窓口にてチケット販売中
470・8020

うたごえ喫茶
大人気バクさんのリードで、みんなで楽しく歌いましょう。

5月26日(日)午後1時開場。1時15分からは新しい歌の会、2時～4時がうたごえ喫茶。司会は深代利定氏
南部地域センター2階講習室
費500円(茶菓子付き)
先着100名
同センター窓口にてチケット販売中
451・2021

パステル和(Nagomi)アート

パステルを粉状にして指やコットンで描く独特の技法が生み出す優しいアートです。絵が苦手な人でも年齢を問わず誰でも簡単に描け、脳の活性化にも役立ちます。

5月28日(火)午前10時～正午
西部地域センター3階第1講習室
日本パステルホープアート協会公認インストラクターの梅田茂美氏
費1,000円
毎月第2・第4火曜日に開催していますので、まず手ぶらでご参加ください
同センター471・7210

いきいきのびのび 「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で誰もが知っている唱歌や歌謡曲を歌いましょう。脳トレゲームやお笑いトーク・ストレッチ体操もあります。

6月8日(土)午後1時半～3時半
西部地域センター3階多目的ホール
先着150名
馬場節生氏
飲み物
費200円
当日直接会場へ
同センター471・7210

社交ダンスの集い

～シニア活き活き健康の会主催
フリーダンスパーティーを開催いたします。社交ダンスを楽しんでいる方、ご興味のある方はぜひお出かけください。

6月16日(日)午後1時半～4時
市民プラザホール
無料
同会・佐藤090・5396・4544

「プロから学ぶ 伝わる文章講座～わかりやすく、自分らしく～」

～連続3回講座(保育・手話付き)～
～男女平等推進センター主催
地域やPTAの広報誌、会報誌からブログまで、さまざまなシーンであなたの想いが響く魅力的な情報発信ができるポイントが学べます。

6月21日、7月5日・26日のいずれも金曜日、午前10時～正午
市役所7階703会議室
株式会社社めであ森代表取締役の森恵子氏
定15人

(要予約、全3回参加の方優先)
無料
2歳児～未就学児の保育あり。定員5人。6月7日(金)までに要予約。手話希望の方は、5月30日(木)までに要申込
5月15日(水)から電話(472-0061)、メール(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)または直接同センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ

くるくるチャンネル 市民レポーター募集

東久留米の情報サイト「くるくるチャンネル」では、東久留米や近隣地域の出来事、季節の風景、同サイトに掲載のイベントに参加した感想など、地域に関わる情報を提供していただける「市民レポーター」を募集しています。東久留米の魅力あなたの目線で発信してみませんか。任期は2年です。

詳細は、くるくるチャンネル「市民レポーター募集」(https://kuru-chan.com/apply-reporter/)をご覧ください。

同チャンネル事務局
457・3000または生活文化課
470・7738へ

多摩六都科学館 「0歳からのプラネタリウム」

0歳から3歳くらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。赤ちゃん大歓迎、おしゃべりしても泣いても大丈夫です。一緒に星を眺めましょう。

5月22日(水)午前10時半～11時
多摩六都科学館サイエンスエッグ
0歳～3歳くらいの乳幼児とその保護者
定234人
観覧付入館券1,000円、4歳～高校生400円、3歳までは無料
安全のため、お子さんは着席または保護者の膝の上で
当日開館時よりインフォメーションで観覧券を先着順で販売
同館469・6100

多摩六都科学館 大人向けプラネタリウム 「憧れの南十字星」

平日午後のひととき、プラネタリウムでゆったりと星を眺めませんか。この日は特別限定プログラムで、憧れの「南十字星」を求め南半球へ旅に出しましょう。いつもと違う星空や星座たちを生解説でご案内します。

5月22日(水)午後1時10分～1時55分
多摩六都科学館サイエンスエッグ
中学生以上
定234人
観覧付入館券1,000円、中学生～高校生400円
当日開館時よりインフォメーションで観覧券を先着順で販売
同館469・6100

「水星観望にチャレンジ!」
6月は今年いちばんの水星観望のチャンスです。水星を探して、望遠鏡で見てください。小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市の方が優先で参加できます。

6月15日(土)午後7時～8時半
多摩六都科学館サイエンスエッグおよび屋上
小学生以上(小学生は保護者と参加)
定50人
無料
6月3日(月)までに(必着)、はがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送または同館ホームページ(http://www.tamarokuto.or.jp/)から申し込みを。応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加券を送付します
同館469・6100

第85回市民のための医療講座 「あなたの肺はだいじょうぶ?」～タバコとCOPD～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)のお話と一番多い原因となる、タバコについてわかりやすくお話しします。

6月8日(土)午後2時～4時
東久留米市役所7階701会議室
東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏
司会=東久留米市医師会副会長の熊野雄一氏
無料
先着100名
当日直接会場へ
健康課保健サービス係
477・0022

若さを保つ! 元気食教室 老化予防・低栄養予防のために

普段の食生活を振り返ってみませんか。いつも同じ献立だったり、一日2食になったりしていませんか。たくさんより「まんべんなく」食べることが、元気で長生きできる秘訣です。元気の出る食べ方のコツを栄養士が分かりやすくお伝えします。男性もぜひご参加ください。

全2回。①6月11日(火)午前10時～午後0時半(会食あり)②25日(火)午前10時～正午
西部地域センター講習室2・3
老化予防の食事や簡単に栄養のある料理方法についての講義(調理実習はありません)、会食を通じた参加者との楽しい交流など
全2回参加できる、市内在住の65歳以上で、「一日2回の食事」「肉・卵・牛乳などをほとんど食べない」などの食生活で疲れやすい方、体重が減ってきている方など
先着12人
費620円(教室1日目の会食代。当日支払い。つり銭のないようご用意ください)
糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症等で、医師から食事制限の指示がある方は参加できません
5月15日(水)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係
470・7777(内線2501～2503)へ

八回! 来芽ちゃん 小蕾りやみ



ガイド

自由学園南沢フェスティバル

～心も体も元気に動かそう!～
～学校法人自由学園・自由学園協会の主催、東久留米市・豊島区・練馬区・西東京市後援

緑あふれる美しいキャンパスで、楽しい時を過ごしませんか。小さなお子さん向けの企画がたくさんあります。趣のある木造校舎(5棟は都選定歴史的建造物)もぜひご覧ください。

5月19日(日)午前10時～午後3時半(入場は3時まで)
自由学園(学園町1-8-15)
無料(有料の企画あり)
予約の必要な企画は、同学園ホームページ(www.jiyu.ac.jp/event/fes2019/)から申し込みを
同自由学園428・2123または電子メール(kh@jiyu.ac.jp)

「第17回多摩ブルー・グリーン賞」募集

～多摩信用金庫主催、東久留米市後援
多摩地域の中小企業の活性化と地域経済の振興に寄与することを目的とした顕彰制度です。優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」と、新しいビジネスモデルを表彰する「多摩グリーン賞」があり、各最優秀賞に副賞100万円、各優秀賞に副賞50万円を贈呈します。また、受賞者限定の多摩ブルー・グリーン倶楽部で、継続的なネットワークも構築できます。

多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など
7月31日(水)までに多摩ブルー・グリーン賞事務局
042・526・7728へ

薬湯の日「枇杷の葉湯」

6月2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～10時
小学生未満は無料
各利用施設