



# スポーツフォーラムを 開催します

市では、スポーツ都市宣言にふさわしい将来に向けたスポーツ振興計画を策定するにあたり、市民の皆さんからの貴重な意見を反映したいと考え、スポーツフォーラムを開催します。ぜひご参加下さい。

日時 6月15日(日) 午前10時～(2時間程度)  
場所 市民センター別館

対象 東村山市のスポーツ振興に関心のあるかた

＜第一部＞  
基調講演 吉田健一氏(国学院大学名誉教授・スポーツ振興計画策定協議会会長)  
演題 「明日を拓く21世紀におけるスポーツ都市宣言 東村山市のスポーツ振興策」

＜第二部＞  
スポーツ振興計画策定協議会委員によるパネルディスカッション

＜第三部＞  
会場の参加者とパネラーとの意見交換会

※申込み不要、直接会場へ問い合わせ スポーツセンター



## スリム栄養教室

日ごろの食生活を見直して、健康な体づくりをしていきましょう。健診などで高脂血症や高血圧といわれたかた、体重が増えて気になっているかたなど、ぜひご参加下さい。

日時・内容等 下表のとおり  
場所 いきいきプラザ2階  
対象 市内在住で3日間とも参加できるかた  
定員 30名(先着順)  
申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名

### スリム栄養教室

日程	時間	内容	持ち物
7/1(火)	午前10時～11時30分	基礎講座 「あなたの食生活は大丈夫？」	筆記用具・健康手帳
7/16(水)	午前10時～午後1時30分	調理実習 「食物繊維をたっぷりとりよう①」	エプロン・ふきん・三角巾・健康手帳
7/30(水)		調理実習 「 」	②

(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、6月10日

# みんなのひろば

## 会員募集

- ★社交ダンスあやめ会 毎週木曜日午前10時～正午、中央公民館、入会金1千円、会費月3千円、8394・9840林
- ★ハイビスカス富士見(フランドス) 毎週火曜日午前10時～11時30分、富士見公民館、入会金2千円、会費月3千円、8396・2900宮本
- ★フレンス(女子スローピッチソフトボール) 毎週木曜日午前10時～正午、富士見小学校他、会費月300円、8397・0182中林
- ★東村山在宅栄養士会 毎月第2木曜日午前10時～正午、中央公民館他、会費年1千円、8392・0792野村(夜間)
- ★三味線愛好会 毎月第2・4木曜日の午後、中央公民館、入会金1千円、会費月1千円、8391・5549鈴木
- ★ふれあい民謡サークル 毎月第4金曜日午後2時30分～4時、多摩湖ふれあいセンター1、会費月500円、8392・9185小林
- ★東村山アマチュア無線クラブ 毎月第1土曜日午後7時30分～9時30分(ミーティング)、中央公民館、入会金500円、会費年1千500円、8393・0229野村

## 催し

- ★弓道体験教室 中学生以上、6月28日(土)午後1時30分～5時、スポーツセンター1、参加費無料、弓・矢などすべて貸与、要申込み、8397・1212体協事務局
- ★第15回共育いどばた会議
- 「精神障がい者のいま3私たちが伝えたい」 6月29日(日) 午後2時～4時30分、中央公民館、資料代300円、8391・4898篠原(夜間)
- ★全生園陶芸室30周年・秋津陶芸会15周年合同展 6月24日(火)～29日(日) 午前10時～午後6時、中央公民館、8393・3024三浦
- ★子育てサポーター養成講座 全日程出席できるかた、6月19・23・25・30日、7月3・7・14日、社会福祉センター1、テキスト代2千500円、8090・4374・1420平沼
- ★冒険遊び場づくり 6月6日から7回、毎週金曜日午前10時～正午、市民センター別館他、7月5日プレイパーク実施、保険料100円、保育先着12名、8397・6389桑原
- ★第34回日曜会展 6月17日(火)～22日(日) 午前10時～午後6時(初日午後1時から、最終日午後5時まで)、場無料、8394・2451藤乃
- ★アフリカへ毛布を送る運動 6月22日(日) 午前10時～午後3時、秋津公民館・みずほ銀行久米川支店で回収、8396・5021久野
- ★押花絵作品展 6月3日(火)～8日(日) 午前10時～午後5時(初日正午から)、中央公民館、押花はがき無料体験(午前10時～午後4時)、8392・5966坂本
- ★翔舞千社中舞踊発表会 6月15日(日) 午前10時30分開演、中央公民館、入場無料、8395・5490金子
- ★「絃琴と連れ々」(語り)と演奏 6月7日(土) 午後1時10分～3時10分、中央公民館、入場無料、8394・0343一絃琴山玉葉会・当間
- ★第2回藤流創作新舞踊発表会 6月8日(日) 午前11時～午後4時、中央公民館、入場無料、8394・2451藤乃
- ★生涯学習セミナー「家庭づくりの心得」 6月17日(火) 午前10時～11時30分、中央公民館、参加費無料、8393・7091中西(夜間)
- ★第50回上映会「葉っぱのフレディ」 6月21日(土) 午後2時30分・7時、中央公民館、チケット当日950円(前売800円)、8393・8660東村山親子映画の会・近藤
- ★第10回絵画あすなろ展示会 6月10日(火)～15日(日) 午前10時～午後5時(初日午後1時から、最終日午後3時まで)、中央公民館、8397・8907埋金

みんなのひろばの掲載方法については、広報広聴課へお問い合わせ下さい。

※掲載内容の責任は負いかねますので、ご了承ください。

## ストレッチ体操教室

音楽にのせて心と体をほぐしましょう。生活習慣病予防のために運動の必要なかたなど、ぜひご参加下さい。

日時 7月8日(火) 午前10時～11時30分  
場所 いきいきプラザ1階運動指導室  
対象 市内在住の30歳～59歳までのかたで、体操をして体調に支障のないかた  
定員 30名(先着順)  
申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名  
持ち物 体操服、バスタオル、上ばき



ストレッチ体操教室のようす

※返信宛先等必ず記入  
問い合わせ 健康課

(消印有効) までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ

講師 中野みゆき氏  
申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、6月10日(消印有効) までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ

※返信宛先等必ず記入  
問い合わせ 健康課

健康課から (8393・5111)  
郵送申込みは  
〒189-8501本町1-2-3健康課へ  
※いきいきプラザは本庁舎南側です。

**胃・大腸がんセット検診(施設検診)**

対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。)  
日程 8月1日(金)・15日(金)・27日(水)、9月10日(水)・26日(金)  
時間 いずれも午前9時～11時  
場所 多摩がん検診センター(府中病院敷地内)  
内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)  
定員 各日25名(先着順)  
申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日を第3希望まで、③氏名(ふりがな)・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、6月16日(必着)までに健康課へ

**高齢者のための健康栄養相談**

○富士見憩いの家=6月19日(木) 午後0時30分～3時30分  
内容 保健師、栄養士による健康・栄養相談、介護に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等  
持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)、健康手帳と基本健康診査の結果(お持ちのかた)  
※申込み不要、直接会場へ

**妊婦歯科健診**

○いきいきプラザ2階=7月7日(月) 午後1時30分～3時  
内容 歯科健診、歯科相談、健康・栄養相談  
定員 20名(先着順)  
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳  
申込み 6月5日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ

**むし歯予防教室**

対象 13年1月・7月、14年1月・7月生まれのお子さん  
○いきいきプラザ2階=6月24日(火) 午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)  
定員 30名(先着順)  
持ち物 筆記用具、母子手帳  
申込み 6月5日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ  
※教室受講のかたには、後日予約制でお子さんの歯科健診を行ないます。

## 多摩東村山保健所

★場所及び申込みは同保健所へ  
8394・3111

**精神保健講演会**  
総合失調症は治療できる「脳の病気」で、100人～120人に1人がかかる大変ポピュラーな病気です。心の病気についての理解を深め、よりよく対応できるように講演会を開催します。  
日時 6月18日(水) 午後2時～4時  
テーマ 総合失調症の理解について  
講師 藤田英親氏(医師)

**呼吸器リハビリテーション教室**  
内容 在宅酸素療法や呼吸器系の病気で療養中のかたなどを対象に、医師や理学療法士が講演を行います。  
日時 6月24日(火)、7月29日(火) いずれも午後1時30分～3時30分  
テーマ 1日目=在宅酸素療法について、2日目=呼吸リハビリテーション

**[テレホンサービス]**  
広域的な休日診療や夜間診療(眼科、耳鼻科、歯科等)については、東村山消防署テレホンサービス(8391・0119)、東京消防庁テレホンサービス(8042・521・2323)へ

## 休日・休日準夜応急診療所

受診する時は健康保険証を忘れずに

日曜日、祝休日に急に体の具合が悪くなり、救急車を利用するまでもないが、早く医師の診察を受ける必要のあるかたは、次の医療機関をご利用下さい。

東京都指定救急病院			休日歯科応急診療所(6月分)			休日応急診療所			
病院名	所在地	電話番号	月日	診療所名	所在地	電話番号	診療所名	所在地	電話番号
スズキ多摩記念病院	栄町3-7-13	396-0221	6月1日	いなかず歯科医院	本町1-13-19コーポ平和	395-2511	久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511
緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101	6月8日	井上歯科医院	恩多町3-29-1イーストビレッジ2F	396-0909	西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511	6月15日	内田歯科医院	本町2-3-20蓮見ビル2F	395-7333	新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425
多摩老人医療センター	青葉町1-7-1	396-3811	6月22日	岩下歯科医院	萩山町1-2-6	344-6462			
西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811	6月29日	大北歯科医院	富士見町3-10-2	392-1180			
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425							

時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診) 時間 午前9時～午後5時

## 休日準夜応急診療所

会場 いきいきプラザ1階(本町1-2-3)  
8394-6900  
午後6時～9時45分