

第30回 市民文化祭 作品募集

市民文化祭実行委員会では、10月25日(土)・26日(日)、11月1日(土)・3日(祝)に開催予定の市民文化祭に先立ち、次の催しに出品する作品等を募集します。

展示部門

日程 11月1日(土)・3日(祝)

○華道展

場所 秋津・富士見・廻田公民館
 対象 市内在住・在勤のかた
 申込み 10月15日(水)までに電話で千木良(☎393・9744)へ

○短歌大会
 日時 10月26日(日) 午後1時から
 場所 中央公民館
 対象 市内在住・在勤・在学のかた
 選者 小高賢氏(歌誌「かひの」の選者)
 申込み 最近の自作短歌1首・住所・氏名・電話番号を明記し、出詠料1千円(切手不可)を添え郵送で9月25日(必着)までに東村山短歌会(萩山町2-19-31 赤羽方、☎392・8748)へ

多摩六都フェア

多摩六都フェア

多摩北部都市広域行政協同議会(多摩六都(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)では、共同事業として「多摩六都フェア」を開催しています。

第一回

緑のウォッチングウォーク

多摩六都フェアでは、新たに「緑のウォッチングウォーク」を企画しました。圏域5市の自然に触れ、緑地保全等に理解を深めていただく目的で実施します。第1回目の今回は、清瀬市内の緑地・公園等を歩きます。

日時 9月27日(土) 午前9時30分

申込み 当日、受付場所です。届申込み下さい。

受付場所 ポケットパーク「陽だまりの処」(清瀬市元町1-10)

※西武池袋線清瀬駅北口下車徒歩3分

定員 200名(先着順)

問い合わせ 清瀬市緑と公園課

第10回記念 フレッシュコンサート

第10回記念 フレッシュコンサート

今年で第10回を迎えるフレッシュコンサートは、オーディションで選ばれた21世紀の音楽文化を担う若き音楽家の皆さんによる演奏です。

日時 10月5日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)

場所 中央公民館ホール

※車での来館は遠慮下さい。定員 47名(先着順)

入場料 無料(整理券必要)

整理券 9月16日(火)から総合調整課(本庁舎3階)及び各公民館で配布

問い合わせ 総合調整課

俳句大会

俳句大会

日時 11月1日(土) 受付11時30分、開会12時、締切12時

場所 中央公民館

選者 澤田改司氏、阿部元氣氏、星川木葛子氏

内容 兼題作品の発表・席題による句会・句評と表彰

申込み 当季雑誌2句1組(何組でも可)を原稿用紙に1組ずつ楷書で書き、住所・氏名・電話番号を明記し、参加費1組につき1千円を添え郵送で9月29日(必着)までに東村山市俳句同好会(久米川町4-16-9 加藤方、☎393・0414)へ

問い合わせ 各申込み先へ

乳幼児の救急講座

事故がおこってしまった時、あわてずに対処できるように、家庭でできる救急法の基礎を学びます。

日時 10月2日(木) 午前10時~正午

場所 いきいきプラザ2階

対象 乳幼児を育てているかた

内容 講義と実技(動きやすい服装で)

定員 30名(先着順)

講師 東村山消防署員

※保育希望のかたは、申込み時に相談を

申込み・問い合わせ 9月18日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ

ストレッチ 体操教室

体をほぐして腰痛や肩こり、運動不足を解消しましょう。運動の苦手なかたにおすすめの教室です。

日時 10月7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、運動をして体調に支障のないかた

内容 ストレッチとリズム体操等

※返信宛先等必ず記入

問い合わせ 健康課

第3回大好き東村山 写真コンクール参加作品



「脱穀」(北山公園)
萩原 勝さん(諏訪町)

定員 30名(先着順)

持ち物 体操服・バスタオル・屋内用運動靴

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)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、9月22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

「家庭でできる マッサージと つぼ教室」

休養のすすめ

ストレスや冷え性、肩こりなどでお悩みのかたに、日常生活のポイントと秋から冬にむけての対策をお伝えします。

※返信宛先等必ず記入

問い合わせ 健康課

す。簡単なつぼやマッサージの体験をまじえながら、自分をリラックスさせる方法も紹介します。

日時 10月14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・在勤の25歳~59歳までのかた

定員 30名(先着順)

講師 内山眞利子氏

申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、9月24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

胃にちょっとつらい話

日本人は欧米人に比べ、胃の病気が極めて多いと言われています。健康は、生活を送る上で規則正しい食生活が大事なことは言うまでもありませんが、飲食の度に働いてくれる胃を気遣うことも大切です。今回は、生活習慣の中で日常さのけなく胃に負担をかける事柄をいくつか取り上げます。

- ①朝食を抜いていますか？朝はどのような食欲がない、又は時間が無いなどでコーヒーやジュースで済ましていませんか。ビタミン豊富なジュースといえどコーヒーよりさらに胃を荒らすことがあります。
- ②胃の調子の悪いときは、刺激の強い、からい食べ物や砂糖の多い和菓子など甘いものはさらさら要注意です。砂糖の膜を荒らすことがあるからです。
- ③日本人の健康食品好きは世界でも例がないと言われています。しかし、自分が良いと思う特定の食品でも、集中的に取り過ぎることは注意しましょう。ビタミンやミネラルといえど、取り過ぎは胃に害になる場合もあります。
- ④大食いに注意しましょう。大食いを続けると大量に食べないと満腹感が得られず、その結果肥満や糖尿病を引き起こします。昔から「腹八分目に病なし」と言われています。
- ⑤よく噛んでゆっくり食べましょう。消化は口から始まるため、消化の良い食べ物と言えどよく噛まずに食べれば、かえって胃の負担は増します。早飯は生理的に害あつて益はありません。
- ⑥アルコールの飲み過ぎは胃を荒らす最大の原因です。休肝日を取る事は休胃日にもつながります。お腹は人の心と体の鏡と言われています。いつの時代にも、どんな知られた注意でも意識されないと胃はつらい思いをしています。

東村山市医師会

多摩東村山保健所 ☎394・3111

★場所及び申込みはすべて同保健所

アトピー教室
 対象 アトピーを持つお子さんとご家族等
 日時 10月9日(木)・28日(火) 午後1時30分~3時30分
 定員 各日30名(先着順)
 講師 大塚 武氏ほか

ぜん息教室
 対象 ぜん息を持つお子さんとご家族等
 日時 10月16日(木)・28日(火) 午後1時30分~3時30分
 定員 各日30名(先着順)
 講師 沖 和彦氏ほか

健康づくり調理師研修会(2日間)
 対象 飲食店、食品販売店等で調理や販売に従事しているかた
 費用 500円
 ※2日間とも受講されたかたには修了証を発行します。

(1日目)
 日時 10月1日(水) 午後2時~4時
 内容 飾り切り(デモンストレーション)と実技実習
 講師 中村昌次氏

(2日目)
 日時 10月8日(水) 午後2時~4時
 内容 最新の食品衛生情報
 講師 食品衛生監視員

★9月25日までに電話でお申し込み下さい。

健康課から(☎393・5111)

郵送申込みは 千189-8501本町1-2-3健康課へ
 ※いきいきプラザは本庁舎南側です。

高齢者のための健康栄養相談

○萩山憩いの家=10月2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、健康診断の結果に関する相談、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

母親学級

対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
 ○いきいきプラザ2階=午後1時15分~4時

日程	内容
10/7(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
10/9(木)	マタニティークッキング(初回受講者のみ、実習)
10/14(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
10/21(火)	母と子の歯の健康 おふろの入れ方
10/28(火)	住まいと健康 妊婦体操と呼吸法

持ち物 母子手帳、筆記用具(10/9はエプロン・三角巾・食器用ふきん、10/21は歯ブラシ・コップ・手鏡、10/28はスラックスかバスタオル)
 講師 医師、歯科医師、助産師ほか
 ※申込み不要、当日直接会場へ

はじめてのママ・パパ教室

対象 妊娠経過が順調な妊婦(5~7か月)とそのパートナー
 ○いきいきプラザ2階=午後1時15分~4時

日程	内容
10月19日(日)	妊娠~産後の過ごし方 お産の経過と呼吸法
11月9日(日)	赤ちゃんの保育 おふろの入れ方

定員 25組(予約制)
 持ち物 母子手帳、動きやすい服装
 講師 助産師、保健師
 申込み 9月18日(木)午後1時30分から電話で健康課へ

乳幼児子育て相談

対象 6歳位までのお子さん
 ○いきいきプラザ2階=10月23日(木) 午前10時~正午・午後1時~3時
 内容 栄養士・心理相談員・保育士・保健師による育児相談(身長・体重の測定も可)
 持ち物 母子手帳
 申込み 9月18日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児健康診査

○いきいきプラザ2階=午後0時40分~2時受付

3~4か月児健康診査(2日間)
 平成15年6月11日~30日生まれ=10月15日(水)・17日(金)
 平成15年7月1日~20日生まれ=10月29日(水)・31日(金)

1歳6か月児健康診査
 平成14年3月生まれ=10月10日(金)又は24日(金)

3歳児健康診査
 平成12年8月21日~9月10日生まれ=10月8日(水)、平成12年9月11日~30日生まれ=10月22日(水)
 ※対象者には個別に通知します。通知のないかたは健康課へお問い合わせ下さい。

乳幼児結核検診

対象 3か月~4歳未満
 ツベルクリン接種=10月15日(水)・29日(水)
 判定・BCG接種=10月17日(金)・31日(金)
 ○いきいきプラザ2階=午後1時~2時
 ※3~4か月児健康診査と同時実施
 ※10月15日・29日に胸部レントゲン撮影を実施します。15歳以上で希望するかたは当日直接会場へ