

多摩六都

多摩六都フェア開催

多摩北部都市広域行政協議会「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」を展開しています。ぜひご参加下さい。

「2004」だらひ合唱団」団員募集

平成17年1月16日にルネこだらひで行われる「2004 こだらひ合唱団」の公演に伴い、合唱団員を募集します。募集定員 女声150名、男声50名(先着順) 応募資格 原則として協議会構成市に在住・在勤・在学のかた

演奏曲目 「テ・デウム」(トヴォルザーク)ほか

費用 一般1万2千円、学生8千円(楽譜代除く)

指導 長井則文氏(国立音楽大学教授、須藤美衣子氏)

練習日程 9月15日、17年1月12日の水曜日及び8日(土)・15日(土)の全19回

※7月7日、8月25日の水曜日に事前練習(4回)を行います。希望者は別途費用(一般3千円、学生2千円)が必要です。

時間 午後7時〜9時30分

練習場所 ルネこだらひラセプションホールほか

申込み 往復はがき(1人1003) こだらひ合唱団合同演奏会



昨年の小平市民オーケストラ、2003「こだらひ合唱団合同演奏会」

健康課から(☎393-5111)

はじめてのママ・パパ教室

対象 出産予定月が10・11月の妊娠経過が順調な妊婦とそのパートナー
〇いきいきプラザ2階=午後1時15分〜4時

日程	内容
6月13日(日)	妊娠〜産後の過ごし方 お産の経過と呼吸法
7月25日(日)	赤ちゃんの保育 お風呂の入れ方

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、保健師ほか
申込み 5月20日(木)午後1時30分から電話で健康課へ

母親学級

対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
〇いきいきプラザ2階=午後1時15分〜4時

日程	内容
6月8日(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
6月14日(月)	妊娠の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
6月17日(木)	マタニティーキッチン (初回受講者のみ、実習)
6月22日(火)	母と子の歯の健康 お風呂の入れ方
6月29日(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(6/17はエプロン・三角巾・食器用ふきん、6/22は歯ブラシ・コップ・手鏡、6/29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、直接会場へ

乳幼児健康診査

〇いきいきプラザ2階=午後0時40分〜2時 受付

3〜4か月児健康診査(2日間)
16年2月11日〜29日生まれ=6月9日(水)・11日(金)
16年3月1日〜20日生まれ=6月30日(水)・7月2日(金)

1歳6か月児健康診査
14年11月生まれ=6月4日(金)又は25日(金)

3歳児健康診査
13年4月21日〜5月10日生まれ=6月2日(水)
13年5月11日〜31日生まれ=6月23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=6月9日(水)・30日(水)
判定・BCG接種=6月11日(金)・7月2日(金)
〇いきいきプラザ2階=午後1時〜2時
※3〜4か月児健康診査と同時実施
※6月9日・30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直接会場へ

多摩六都 ワールドミュージック バンド養成講座

受講者募集

ラテン、キューバ、アフリカの軽快な音楽を奏しむワールドミュージックバンド養成講座を開催します。専門の指導者のもとで半年間練習し、プロのミュージシャンを迎えて修了コンサートを行います。

募集定員 約30名
応募資格 多摩六都地域に在住・在勤・在学の18歳以上のかた

※返信宛先等必ず記入
※返信期間内に定員を超えた時は抽選を行います。

問い合わせ 同合唱団実行委員会
会・田沼(☎042・341・7912)

練習場所 コール田無
演奏曲目 マンボNo.5、テキーラ、ラ・パンバ、日本のポップス、ポピュラー曲ほか

費用 無料(楽譜代負担の場合あり)

指導 ベッカー氏(パーカッション奏者)

練習日時 6月24日、12月2日の毎週木曜日
午後7時30分〜9時30分

修了コンサート 12月5日(日) 午後2時

一昨年のジャズバンド養成講座修了コンサート

施設名	所在地	ポイント
東京都 おくたま路(予約は随時)	〒198-0171 青梅市二俣尾2-371 ☎0428・78・9711	奥多摩の玄関口にあり、近くには名所・旧跡も多い
埼玉県 むさしの(予約は6か月前から)	〒350-0855 川越市伊佐沼667-2 ☎049・224・3210	江戸の情緒が今なお残る蔵の町、伊佐沼にて釣りを楽しめます
群馬県 群羊グリーンパーク(予約は3か月前から)	〒377-1711 吾妻郡草津町草津白根464-523 ☎0279・88・3960	新緑に囲まれた高原のリゾート
栃木県 きつれがわ(予約は5か月前から)	〒329-1412 塩谷郡喜連川町喜連川5445-1 ☎028・686・2311	日光・那須連山が一望できる丘の上にある温泉つきの保養センター
茨城県 とぎわ路(予約は6か月前から)	〒313-0008 常陸太田市増井町1800 ☎0294・72・4141	史跡と豊かな緑に囲まれたさわやかなオアシス
山梨県 かすがい(予約は6か月前から)	〒406-0015 東山梨郡春日居町鎮目178 ☎0553・26・3811	ぶどう畑や桃畑の中にある果実温泉郷
神奈川県 さがみの(予約は3か月前から)	〒229-0029 相模原市弥栄3-1-5 ☎042・752・0291	緑豊かな淵野辺公園に隣接した都市型保養センター
千葉県 そとぼろ(予約は6か月前から)	〒299-4611 夷隅郡岬町和泉4437-10 ☎0470・87・7111	太平洋の大海原を前にした海浜のリゾートホテル
長野県 こもろ(予約は3か月前から)	〒384-0071 小諸市大字久保620-3 ☎0267・22・2288	雄大な浅間連山のパノラマが展開する

国民年金の福祉施設を利用しましょう

国民年金加入者・年金受給者及びご家族の健康増進や休養、レクリエーションを目的とした宿泊施設です。各施設には地域の特性を活かした様々な設備があり、一般のかたも利用できます。

当市に比較的近い施設をご紹介します。(左図参照)ご家族やグループでの旅行にご利用下さい。

※返信宛先等必ず記入
※説明会開催日時 5月27日(木) 午後7時30分
場所 コール田無多目的ホール(西東京市田無町3-1-7)

問い合わせ 西東京市生活文化課(☎0424・64・1311)

国民年金の福祉施設を利用しましょう

生活習慣病予防講座
気軽に楽しくウォーキング

ウォーキングを始めたいかた、美しく歩くコツを知りたいかたの教室です。生活習慣病、腰痛、肩こり予防にも最適ですので、ぜひご参加下さい。

※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 健康課

国民年金の福祉施設を利用しましょう

お問い合わせ 保険年金課

日時 6月8日(火) 午後1時30分〜3時30分
場所 いきいきプラザ1階運動指導室
対象 市内在住のかた
定員 25名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料
講師 駒崎 優氏(NPO法人ウオーキング研究所ヘルスケアトレーナー)

申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、5月22日(消印有効)までに189-8501健康課へ

子どもの頭の外傷

子どもは、日常生活の中でしばしば頭をぶつけます。ほとんどは、軽微な問題ありませんが、本人が状況や具合をうまく説明できなかつたり、当日は元気だったのに、翌日、容体が急変したというような話から、心配になるかたもいることでしょうか。どうした場合に問題があり、診察を受けたほうが良いのでしょうか。

まずは出血した場合です。頭の傷は出血しやすく、びっくりにあちがちですが、落ちてきてきれいなタオルなどで傷口を押さえて止血し、処置のために受診して下さい。こぶはどうでしょうか。こぶは、数日で吸収され、問題はほとんどありませんが、大きなこぶは強く頭をぶつけたためと思われるから、骨折の可能性を考え、受診するのが無難でしょう。

傷や大きなこぶがない場合はどうでしょうか。外傷直後に意識障害がみられた場合は受診した方が良いでしょう。

東村山市医師会

子どもの頭の外傷

子どもは、日常生活の中でしばしば頭をぶつけます。ほとんどは、軽微な問題ありませんが、本人が状況や具合をうまく説明できなかつたり、当日は元気だったのに、翌日、容体が急変したというような話から、心配になるかたもいることでしょうか。どうした場合に問題があり、診察を受けたほうが良いのでしょうか。

まずは出血した場合です。頭の傷は出血しやすく、びっくりにあちがちですが、落ちてきてきれいなタオルなどで傷口を押さえて止血し、処置のために受診して下さい。こぶはどうでしょうか。こぶは、数日で吸収され、問題はほとんどありませんが、大きなこぶは強く頭をぶつけたためと思われるから、骨折の可能性を考え、受診するのが無難でしょう。

傷や大きなこぶがない場合はどうでしょうか。外傷直後に意識障害がみられた場合は受診した方が良いでしょう。

東村山市医師会

女性の健康講座 「尿のトラブル 産後・更年期の対処法」

日時 6月15日(火) 午後1時30分〜3時30分
場所 いきいきプラザ3階マールメディアホール
対象 市内在住の女性のかた
定員 50名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料
講師 牧野美奈子氏(日本コ

※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 健康課

女性の健康講座 「尿のトラブル 産後・更年期の対処法」

日時 6月15日(火) 午後1時30分〜3時30分
場所 いきいきプラザ3階マールメディアホール
対象 市内在住の女性のかた
定員 50名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料
講師 牧野美奈子氏(日本コ

※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 健康課

