

ひとり暮らしの高齢者  
及び高齢者世帯の  
皆さんへ

老人相談員が調査に伺います  
ご協力ください

市では、毎年4月及び5月に、65歳以上のひとり暮らしの高齢者及び世帯員が全員70歳以上の世帯のかたを対象に調査を実施しています。調査の目的をご理解いただき、ご協力をお願いします。

東村山市  
白州山の家を  
ご利用ください

いま、白州では南アルプス山ろくの若い木の芽が輝いています。新緑を楽しみ、さわやかな空気を吸って、こころやかにだをリフレッシュしませんか。



東村山市白州山の家 (山梨県北杜市)

お問い合わせ 教育部社会教育課 先へ

白州山の家  
の  
利用期間等が  
一部変更となります

平成18年度から、白州山の家の利用に関して次の点が変更となります。ご理解とご協力をお願いします。



東村山市民文化祭

お問い合わせ 教育部社会教育課 先へ

第33回  
東村山市民文化祭  
参加団体(個人)募集

文化・芸術活動の日ごろの成果を発表しませんか。幅広い分野からの参加をお待ちしています。

開催日程

- ホール部門
○10月28日(土)・29日(日)、11月3日(祝)～5日(日)
○11月3日(祝)・5日(日)
展示・集会部門
○11月3日(祝)～5日(日)
各公民館

参加申込書の配布 4月17日(月)から社会教育課(いきいきプラザ4階)及び各公民館で配布

申込み 参加申込書に必要事項を記入し、直接又は郵送、FAXで4月28日(必着)までに社会教育課へ

※閉庁・閉館日を除く  
お問い合わせ 教育部社会教育課



396-3800

企画展

初代若松若太夫展  
哀切なる弾き語り  
説経節

説経節は、中世から伝わる物語を三味線の調べにのせ、哀調をおびて語る伝統芸能です。初代若松若太夫は、説経節を大正期から昭和初期にかけて再興し、舞台やラジオなどで活躍しました。その芸の

軌跡を愛用の品や写真などを  
通してたどります。

展示期間 4月25日(火)～6月25日(日)  
※月曜日休館  
開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分)

場所 ふるさと歴史館特別展示室  
お問い合わせ ふるさと歴史館



393-9222

第20回  
60歳以上の  
かたの  
体力測定

日時 5月21日(日) 午前8時40分～午後0時30分  
場所 スポーツセンター  
測定種目 握力、長座体前屈

市税納付の日曜窓口

4月30日(日)

市税(市・都民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税)納付の日曜窓口を開設します。なお、当日は納税相談もあわせて行っていますので、ご利用ください。

日時 4月30日(日) 午前8時30分～午後8時  
場所 本庁舎2階納税課

介護認定調査員  
(非常勤職員)の  
募集

応募資格 昭和31年4月1日以降に生まれたかた  
で、介護支援専門員又は保健師、看護師、介護福祉士、社会福祉士、理学療法士、作業療法士、医師、歯科医師、薬剤師のいずれかの資格を有するかた



募集人数 若干名  
内容 介護認定調査

採用 6月1日(木)  
お問い合わせ 保健福祉部高齢介護課

運動処方  
の  
鍵となる数「3」

問 毎日の運動量は? 毎日プラス3千歩(約30分歩く)

答 日本人の1日の平均歩数は7千～8千歩ほどです。これは、先人が実体験を通じて得た、健康で長生きする秘訣である1万歩に3千歩ほど不足します。

問 運動効果が出るのは? 石の上にも「3か月」

答 石の上にも「3か月」のことで、運動や食事などに對して、生体が内部適応して熟成するまでの「3か月」を基にしているのかもしれない。何事も続かない人を「3日坊主」といいますし、健康づくりの運動では「3」という数字が鍵のようです。

東村山市医師会

健康課から (☎393-5111代表)

ハローベビークラス (平日)

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(5/30はいきいきプラザ1階)  
○午後1時15分～4時(5/18は午前10時15分～午後1時30分)

日程	内容
5月11日(木)	赤ちゃんの保育 先輩ママとの交流 お風呂の入れ方
5月18日(木)	妊娠中からの食生活 マタニティーッキング(実習)
5月25日(木)	母と子の歯の健康 妊娠中の過ごし方
5月30日(火)	妊婦体操 呼吸法

持ち物 母子手帳、筆記用具(5/18はエプロン・三角巾・食器用ふきん、5/25は歯ブラシ・コップ・手鏡)  
講師 歯科医師、助産師ほか  
※申込み不要、直接会場へ

ハローベビークラス (土曜日)

対象 出産予定日が8・9月の妊娠経過が順調なかたとそのパートナー  
日時 5月27日(土) 午前10時～午後0時30分(受付は午前9時45分から)  
場所 いきいきプラザ2階  
内容 赤ちゃんの保育、お風呂の入れ方、先輩パパとの交流  
定員 25組(予約制)  
持ち物 母子手帳  
講師 保健師ほか  
申込み 4月19日(水) 午後1時30分から電話で健康課へ

妊婦歯科検診

○いきいきプラザ2階=5月29日(月) 午後1時30分～3時(受付は午後1時15分～2時)  
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談  
定員 先着20名  
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳  
申込み 4月20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  
○18年1月21日～2月10日生まれ=5月17日(水)  
1歳6か月児健康診査  
○16年10月7日～24日生まれ=5月19日(金)  
3歳児健康診査  
○15年3月11日～3月31日生まれ=5月10日(水)  
○15年4月1日～20日 生まれ=5月24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ください。

BCG接種

対象 生後6か月未満のお子さん  
○いきいきプラザ2階=5月12日(金)  
受付 午後0時40分～2時  
※対象者へは3～4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別通知します。  
※ツバルクリン接種は行わず、対象者全員にBCG接種を行います。