



第23回 60歳以上のかたの 体力測定

日時 10月18日(日) 午前8時40分～午後0時30分
場所 スポーツセンター
対象 60歳以上の市内在住・在勤の健康な方
定員 60名
 ※応募者多数の場合は、10月1日(木)午前10時からスポーツセンター2階スポーツクラブ室で公開抽選

レディース バドミントン 体験教室

測定種目 握力、長座体前屈、上体おこし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行テスト
※身体測定、血圧測定、ストレッチ体操も実施します。
参加費 無料
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲料
※応募者多数の場合は抽選

幼稚園で運動会を開催します

市内にある私立幼稚園では、下表の日程で秋季運動会を開催(予定)します。
 問い合わせ 市・子ども家庭部子ども育成課又は各幼稚園

幼稚園運動会日程表

幼稚園名	場所(住所)	実施日	雨天の場合
南台	富士見町1-10-3	10月3日(土)	順延
秋津	秋津町4-9-10	10月10日(土)	
麻の実	恩多町3-9-16		
久米川	久米川小学校		
暁星	萩山町2-17-1		
多摩みどり	本町1-4-19		
東村山むさしの	廻田町2-14-1	10月17日(土)	
まりあ	青葉町2-34-3	10月18日(日)	
美住	美住町1-13-1		
東村山しらぎく	野火止小学校		
精心	諏訪町2-14-1		

「せむしむねが 走るこの街 この道路」

参加費 無料
持ち物 運動のできる服装、ラケット、室内用運動靴
講師 東村山市バドミントン連盟
申込み はがきに住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を明記し、9月28日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0000 3久米川町3-30-5)へ
 ※返信宛先等必ず記入
 ※定員に満たない場合は、10月1日(木)午後1時から電話で受付(先着順)
問い合わせ スポーツセンター

第36回 市民文化祭 作品募集
 市民文化祭実行委員会では、10月30日(金)～11月1日(日)に開催予定の市民文化祭に出品する作品等を募集します。
展示部門 10月30日(金)～11月1日(日) 午前10時～午後5時
展示日時 10月30日(金)～11月1日(日) 午前10時～午後5時
場所 中央公民館
短歌大会 10月25日(日) 午後1時から
場所 中央公民館
選者 千々和久幸氏(歌誌「香蘭」)
参加費 1千円(出詠料)
申込み 原稿用紙半分に、最近の自作短歌1首・住所・氏名・電話番号を明記し、添えて9月25日(必着)までに郵送で東村山短歌会・赤羽ふみ子(〒189-0001 萩山町2-19-31)へ

雨水浸透施設の設置に助成します

市では、湧水の復活や河川のはん濫防止及びより良い環境作りを目指し、雨水を地下に浸透させ有効活用する雨水浸透施設(個人向け住宅等の家屋の屋根に降った雨を地下に浸透させる、浸透ますなどの施設)の設置費用の一部を助成します。
 設置を希望されるかたは、市・下水道課又は市指定下水道工事店へお問い合わせください

助成額 市が定める工事費の4分の3以内(限度額7万円)
助成例 25cmの浸透ます(1個2万3千円)を4個設置する場合
工事費 2万3千円×4個＝9万2千円
助成額 9万2千円×4分の3＝11万6千円
 ※差額の2万3千円は、自己負担額になります。
 ★詳細は問い合わせ先へ
問い合わせ 都市環境部下水道課

「遊び場開放」 北山公園・八国山緑地 自然観察会

平成21年度から、市立小・中学校秋季休業日の廃止に伴い、10月の第2火曜日・第2水曜日の遊び場開放は実施しません。ご了承ください。
問い合わせ 教育部社会教育課

北山公園・八国山緑地 自然観察会
 プロナチュラリスト(プロの自然案内人)の佐々木洋先生と秋の八国山緑地周辺を歩きましょう。
日時 10月10日(土) 午前9時～正午
場所 八国山たいけんの里(野口町3-48-1)～八国山緑地周辺
対象 保護者同伴の5才児以上又は小学生
定員 先着25組
参加費 無料
申込み 北山児童館で配布する申込み用紙に必要事項を記入し、9月26日(土)午前9時から直接同館へ
 ※申込みは本人又は家族のみ(金)
八国山たいけんの里
 ○9月30日(水)・10月1日(木)・2日(金)
問い合わせ ふるさと歴史館(☎396・3800)
 ○9月17日(木)・18日(金)

平和祈願慰霊祭

平和を祈願し、戦没者の霊を慰める平和祈願慰霊祭を行います。
日時 10月9日(金) 午後2時30分～3時30分
場所 中央公民館
申込み 不要、直接会場へ
 ※申込みは本人又は家族のみ

「セーフティ教室」の実施

市立小・中学校では、非行防止・犯罪被害防止を目的とした「セーフティ教室」を実施しています。
 当日は、警察官や民生・児童委員等地域の健全育成担当者講師を迎え、児童・生徒を対象に安全教室を実施した後、非行や犯罪から子どもを守る取り組みについての意見交換を行いますので、ぜひご参加ください。
対象 保護者、地域のかた、教育関係者

実施日・実施校
 ○9月17日(木) 八坂小学校・東村山第七中学校
 ○9月28日(月) 東萩山小学校
 ○10月3日(土) 東村山第三中学校
 ○10月15日(木) 東村山第四中学校
 ○10月20日(火) 久米川東小学校
 ○12月18日(金) 東村山第三中学校萩山分校
 ※実施時間内容については、問い合わせ先へ
問い合わせ 教育部指導室

社会福祉協議会 後援事業 「けやきバザー」 フェスタの開催

※日曜・祝日を除く
問い合わせ 北山児童館(☎397・1153)
対象 市内在住・在勤の中途失聴者、難聴者、その家族
※初心者歓迎
定員 抽選で20名
受講料 1千500円
申込み 往復はがきに「中難クラス受講希望」・住所・氏名(ふりがな)・フアク番号を明記し9月28日(必着)までに社会福祉協議会手話担当(〒189-0000 22野口町1-25-15地域福祉センター内)へ
 ※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 社会福祉協議会(FA X 393・0411)
日時 10月5日～12月7日の祝日を除く毎週月曜日、全8回
時間 午前10時～正午
場所 いきいきプラザ

第32回 けやきバザー & フェスタの開催
日時 10月4日(日) 午前10時～午後3時
場所 市民センター駐車場
内容 障害理解の催し、新品同様又はクリーニング済みの衣類・新品雑貨・本・小さな家具等の販売、模擬店ほか
問い合わせ 東村山けやき家族会(精神障害者家族会) 第一共同作業所(☎395・9566)

中途失聴・難聴者とその家族クラス

手話講習会
受講者募集
 社会福祉協議会
日時 10月5日～12月7日の祝日を除く毎週月曜日、全8回
時間 午前10時～正午
場所 いきいきプラザ

ふれあい喫茶 「ふじみ」

スタッフ募集
応募資格 障害のあるかたと共に働くスタッフとして、土・日曜日にも勤務できる市内在住のかた
募集人員 若干名
勤務場所 富士見文化センター
 ター内ふれあい喫茶「ふじみ」(月曜日定休)
選考方法 面接
勤務時間 待遇等詳細は、面談のうえ決定します。
申し込み 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、9月30日(必着)までに富士見文化センター内ふれあい喫茶「ふじみ」(〒189-0000 3951)へ
 ※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 健康福祉部障害支援課、又はふれあい喫茶コーナー運営委員会・宮村(☎090・1210・3951)

小児のおねしょ

寝ている間におもらしをすることを一般的におねしょと言います。人は生まれてから幼児期まではおねしょをするのが当たり前です。おねしょは病気というよりは発達上の個人差と考えられます。具体的には尿を濃く少なくする抗利尿ホルモンの分泌、膀胱を安定させる内服薬、アラームによる覚醒訓練などが代表的ですが、それぞれに利点欠点があり、専門

「ふれあい喫茶」

かと思ったりあせつたりしていることが多いのですが、そうではなく、おねしょの原因には、ホルモン分泌、自律神経の発達、睡眠覚醒異常などの要素が複雑にからみあっていると考えられています。病院では、治療の前に詳細な記録をつけてもらい、そこからおねしょのタイプを知り、最も効果的な治療を選択していきます。具体的には尿を濃く少なくする抗利尿ホルモンの点鼻薬、膀胱を安定させる内服薬、アラームによる覚醒訓練などが代表的ですが、それぞれに利点欠点があり、専門

医とよく相談して取り組む必要があります。
 家庭でできる対策として、①無理に夜中に起こさない、②水分は朝から昼にかけて多くとり、寝る前3時間は制限、③規則正しい生活リズム、④冷え対策などが挙げられます。トイレが近いからといって早め早めにトイレに行かせすぎるのも、せつかくの尿をためる力をつけるチャンスをおとさないようにする必要があります。
東村山市医師会