



元氣アツプ教室

日程 9月13日、10月11日の
毎週火曜日、全5回
時間 午前10時～11時30分
(9月27日は午前9時30分
～正午)

内容 肩こり・腰痛予防スト
レッティング、ウォーキン
グ、体力測定、転倒予防の
筋力トレーニング、ボール
エクササイズほか

参加費 無料
持ち物 運動のできる服装、
運動靴、汗ふきタオル
申込み 電子申請(市のホー
ムページの「電子申請」か

らアクセス、1人1回)又
は往復はがき(1人1枚)
に、「元氣アツプ教室」参加
希望・住所・氏名(ふりが
な)・年齢・電話番号を明記
し、8月29日(消印有効)
までにスポーツセンター
(〒180-0003久米川町
3-30-5)へ

平成23年度中期
フィットネス・
スポーツ教室
日程・定員 左下表のとおり
場所 スポーツセンター
対象 市内在住・在勤・在学
のかた

「電子申請」からアクセス、
1人1回)でも申込みがで
きます。
※卓球は先着順となりますの
で、8月31日(水)午前9
時から電話で社団法人東村
山山市体育協会、又は直接ス
ポーツセンターへ

定員に満たない場合 9月1
日(木)午後1時から電話
で受付(先着順)
○フィットネス教室(スポーツ
センター) (☎393・9222)
○スポーツ教室(社団法人東
村山山市体育協会) (☎397・1
212)

高校・都立東村山高校及び東
村山第四中学校吹奏楽部の演
奏による各競技団体の入場行
進、東村山第一中学校生徒に
よる聖火リレー、各競技大会
で優秀な成績を取った選手の
表彰などを行います。ぜひご
来場ください。
日時 9月4日(日)午前9
時開会

体力づくりで仲間づくり
「体力づくり推進委員会」
を紹介!
「体力づくり推進委員会」
を紹介します
「体力づくり推進委員会」
は、市内13町の地域ポランテ
ィアの方々による組織です。
スポーツによる体力づくりで
地域に根ざした市民相互の親
睦を深めることを目的とし、
「いつでも、どこでも、だれも
が」気軽に参加できるよう、年
間を通して活動しています。
9月には、左表のとおり
各町で運動会が行われます。
皆さんもぜひ参加して心地よ
い汗をかき、仲間の輪を広げ
ます。

初心者弓道教室
参加者募集
日程 9月17日～10月15日の
毎週水・土曜日(全9回)
時間 午後7時～9時
場所 スポーツセンター
対象 市内在住・在勤・在学
の高校生以上のかた(男女
不問)
定員 先着20名
受講料 2千円(傷害保険料
等)

壁面緑化推進事業
つる植物の苗を無料配布します

市民の皆さんに「つる植
物」を無料配布し、自宅の
壁面やブロック塀などを緑
化していただく「みどりの
まちづくり」を進めていま
す。ぜひご協力ください。
補助対象 長さが3m以上
の壁面等で、5年以上管
理・育成する見込みがあ
る場合

配布数量 壁面1m当たり
1本(20本を限度)
※応募者多数の場合は、9
月2日(金)午前10時か
ら北庁舎2階第4会議室で
公開抽選
申込み 電子申請(市のホー
ムページの「電子申請」か
らアクセス、1人1回)又
ははがきに住所・氏名(ふ
りがな)・電話番号・壁面の
長さ・希望の苗とその本数
を明記し、8月31日(必着
)までに〒180-8501みど
りと環境課へ

苗の種類 サネカズラ、ビグ
ノニア、ツルウメモドキ、ノ
ウゼンカズラ、テイカカズ
ラ、ヘデラ(アイビー)、
クレマチス、トケイソウ、
アケビ、ムベ、カロライ
ナジャスミン、ツルバラ
を予定
※ツルバラは、1人2本ま
で
※当選者には、9月上旬
に申請書を郵送します。
※つる植物配布前後に申請
書・報告書を提出してい
ただきます。(写真添付)
※申請から配布まで1か月
以上かかります。
問い合わせ 都市環境部みど
りと環境課

※健康体操及びソフ
トエアロビクスは
電子申請(市の
ホームページの
「電子申請」か
らアクセス、1
人1回)又は往
復はがき(1人
1枚)に①健診
名、②氏名、
③住所、④電
話番号、⑤出
産予定日を明
記し、8月22
日(月)から子
育て支援課へ
★子育て支援
課の窓口(いき
いきプラザ3階)
でも申込みを
受け付けます。

フィットネス教室
コース名 対象 定員 時間 日程 曜日
健康体操 50歳以上 80名 午後1時15分～2時45分 9/15・22・29 10/6・20・27 11/10・17 木
ソフトエアロビクス 40歳以上 9/16・30 10/7・21・28 11/4・11・18 金

スポーツ教室
コース名 対象 定員 時間 日程 曜日
卓球 中学生以上 35名 午後7時～8時30分 9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・9 水
太極拳 初心者 中級者 80名 午前10時～11時30分 9/15・22・29 10/6・20・27 11/10・17 木
エアロビクス 初心者 50名 午後1時15分～2時45分 9/16・30 10/7・21・28 11/4・11・18 金
ヨガ 50歳以上 初心者 50名 午後1時15分～2時45分 10/19・26 11/2・9・16・30 12/7・14 水
軽体操 初心者
子どもスポーツ体験 小学4～6年生 35名 午後4時15分～5時45分 9/14・21・28 10/5・19 11/2・9・16 水

表2 平成23年度体力づくり推進委員長

Table with 4 columns: 町名, 氏名, 電話, 住所. Lists names and contact info for various districts.

表1 13町運動会日程表
町名 期日 会場 雨天の場合
本町 9月11日(日) 大岱小 体育館で開催
恩多町 野火止小 中止
青葉町 青葉小 体育館で開催
多摩湖町 9月18日(日) 第四中 9月19日(祝)
廻田町 9月4日(日) 廻田小 9月11日(日)
野口町 北山小 中止
富士見町 9月11日(日) 南台小 9月18日(日)
美住町 八坂小 体育館で開催
萩山町 9月25日(日) 萩山小 中止
栄町 9月18日(日) 東萩山小 9月19日(祝)
諏訪町 化成小 9月18日(日)
久米川町 9月11日(日) 第二中 中止
秋津町 秋津東小

※敬称略
※恩多町、美住町は代表連絡先です。
※午前9時開会、美住町のみ9時30分開会
※萩山町は耐震工事が終了していない場合は中止です。

子育て支援課から
郵送申込みは〒189-8501子育て支援課へ
ハローベビークラス(平日、全3回)
対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
日程 時間 内容
9月1日(木) 先輩ママとの交流 妊娠中からの食生活(試食あり)
9月21日(水) 午後1時15分～4時 母と子の歯の健康 妊娠中からだて気持ちの変化 赤ちゃんのおふる
10月6日(木) お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

場所 いきいきプラザ2階
持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物(9/1はおはし、9/21は歯ブラシ、コップ、手鏡)
講師 管理栄養士、歯科衛生士、助産師ほか
※申込み不要、直接会場へ

妊婦歯科健診

日時 9月12日(月)午後1時30分～3時(受付は午後1時20分～2時40分)
場所 いきいきプラザ2階
内容 歯科健診、歯科相談、健康・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 電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に①健診名、②氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、8月22日(月)から子育て支援課へ
★子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

乳幼児健康診査

受付 午後0時30分～2時
場所 いきいきプラザ2階
3～4か月児健康診査
○平成23年5月21日～6月10日生まれ=9月14日(水)
1歳6か月児健康診査
○平成22年2月11日～28日生まれ=9月9日(金)
○平成22年3月1日～20日生まれ=9月30日(金)
3歳児健康診査
○平成20年8月1日～20日生まれ=9月7日(水)
○平成20年8月21日～9月7日生まれ=9月28日(水)
※対象者には個別に通知します。通知のないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

乳幼児学級「歯科編」

対象 ①幼児学級=1歳1か月～1歳4か月未満のお子さんと保護者、②乳児学級=生後9か月～1歳未満のお子さんと保護者

コース 日時
①幼児学級 9月6日(火) 午前10時30分～正午(午前10時15分受付開始)
②乳児学級 午後1時30分～3時(午後1時15分受付開始)

定員 ①は先着15組、②は申込み不要、直接会場へ
場所 いきいきプラザ2階
内容 ①はむし歯予防のお話と歯みがき、遊びの実習、②は乳歯のお手入れ方法と手遊び等について
持ち物 母子手帳、歯ブラシ、甘味のない飲み物
申込み ①は8月18日～29日(必着)に、電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)、又は往復はがき(1人1枚)に①コース名、②親子の氏名、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、子育て支援課へ
★子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

受付状況(7月分・件)
内容 郵送 FAX Eメール
事業への提言 1 0 1
施設への提言 0 1 4
道路・川・公園 2 0 5
環境 1 0 1
職員の対応 1 0 1
その他 1 1 12
合計 6 2 24

経営政策部広報聴課
日を目途に回答しています。

市長への手紙
皆さんからいただいた「市長への手紙・ファクス」は、受け付け後14日、「市長へのEメール」は、受け付け後10日を目途に回答しています。

