

# くらしの情報の情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

⇩市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所  
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコテレホン・エコファクス  
☎472・1131（夜間・休日のみ）
- ◎ホームページ（<http://www.city.higashikurume.lg.jp>）  
のご意見箱（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

〈今月の月間・週間案内〉 消費者月間、憲法週間（1日～7日）、愛鳥週間（10日～16日）、憲法記念日（3日）、看護の日（12日）、国際生物多様性の日（22日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

## けんこう

### 肺がん検診

▼実施期間・受診方法 5月1日（火）～31日（木）に、下表の実施医療機関で直接受診してください。問診・胸部レントゲン・喀痰検査（医師が必要と認めた場合）**対**市内在住の31年3月末までに40歳以上になる方。ただし、次の方はご遠慮ください①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に精密検査で異常を指摘された方**費**レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円（受診医療機関でお支払いください）。なお、生活保護受給者などは無料です。ただし、受給

### 30年度 肺がん検診

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420・6527
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181

※医療機関には事前に連絡して検診日・時間などをご確認ください。

## ごみ収集カレンダー

### ゴールデンウィークにおける5月3日・4日のごみ収集は

5月3日（木）、4日（金）はいずれも祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

☎ごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町、南沢、中央町

#### 東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

#### 西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

4月生まれの幼児**申**当日直接会場へ**問**健康課保健サービス係☎477・0022

### 3歳児健診

**日**5月10日（木）午後0時半～1時半受け付け**場**わくわく健康プラザ**対**27年3月26日～4月19日生まれの幼児**申**当日直接会場へ**問**健康課保健サービス係☎477・0022

### 3～4カ月児健診・産婦健診

**日**5月17日（木）午後0時半～1時半受け付け**場**わくわく健康プラザ**対**29年12月21日～30年1月14日生まれの乳児**申**当日直接会場へ**問**健康課保健サービス係☎477・0022

### すくすく子育て相談（育児相談）

**日**5月18日（金）午前9時半～午後2時**場**生涯学習センター **内**育児相談、身体測定**対**乳幼児とその保護者**申****問**電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### BCG予防接種

**日**5月23日（水）午後1時半～3時受け付け**場**わくわく健康プラザ**対**29年12月生まれ乳児（生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可）**他**次回6月20日（水）でも接種可**申**当日直接会場へ**問**健康課予防係☎477・0030

### もぐもぐ幼児食

**日**5月29日（火）午後1時15分からと2時半からの2回**場**わくわく健康プラザ**内**離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験しませんか（試食のみ）**対**1歳児とその保護者**各**15組**申**お子さんのエプロン、飲み物、母子手帳**申****日**5月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

## 児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

## あおぞら（前沢4-25-8）

☆大学生と学ぼう=**日**5月5日（祝）午後2時～3時半**内**大学生が教える科学遊び「スライム作り」**対**小学生**他**フードロス食品を提供しますので、アレルギーなどが心配な方は同児童館へ問い合わせてください**申**受け付け中

☆音楽の日=**日**6日（日）午後2時半～3時半**内**リズム遊び。ハンドベルを使って「音」を楽しむ**対**幼児～高校生年代**師**春田直江氏**申**当日受け付け

☆幼児のつどい=**日**10日（木）午前10時半～11時半**内**リトミック**対**1歳～4歳児

☆ベビーマッサージ=**日**11日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分の2回**対**2カ月～9カ月児とその保護者**各**各回先着8組**師**鈴木あゆみ氏**持**バスタオル**他**動きやすい服装で**日**5月1日（火）午前9時から受け付け（電話可）

☆ベビーマッサージ=**日**25日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児。11時～11時50分が7カ月～12カ月児**各**各回先着6組**師**崎田千佳子氏**持**バスタオル**他**動きやすい服装で**日**5月11日（金）午前9時から受け付け（電話可）

## 中央（中央町1-10-11）

☆第三小での中央児童館事業（中央児童館が大規模修繕工事のため）=**日**5月2日（水）・9日（水）のいずれも午後2時半～4時50分、12日（土）午前9時～正午と午後1時～4時50分**場**第三小学校2階ポプラ教室**内**簡単工作、カレンダー工作**対**小学生

☆幼児のつどい=**日**10日（木）午前10時半～11時半**場**中央第一学童保育所（第三小学校北側）**内**リトミック遊び**対**幼児とその保護者

7面へつづく

## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください  
保険証がないと自費料金になります

- 休日診療所**（日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半）  
【内科・小児科】※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。
- 5月3日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470・9177）
  - 5月4日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
  - 5月5日  
＝わくわく健康プラザ内休日内科診療所（滝山4-3-14、☎473・3663）
  - 5月6日＝水野胃腸クリニック（本町3-8-19、☎420・6527）
  - 5月13日＝山口内科・呼吸器科クリニック（本町3-12-2、☎472・2386）
- 【歯科】  
5月3日・4日・5日・6日・13日  
＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所（滝山4-3-14、☎474・5152）
- 休日準夜間診療医療機関**（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）  
5月3日・5日・13日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）  
5月4日・6日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
- 平日準夜間小児初期救急診療**  
月曜・水曜・金曜日（午後7時半～10時20分）  
＝佐々総合病院（西東京市田無町4-24-15、☎461・1535）  
月曜～金曜日（午後7時半～10時半）  
＝多摩北部医療センター（東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**市社会福祉協議会  
地域の困りごとを解決するアイデア・  
企画（地域協働事業）を募集します**

地域福祉の新しい課題に対して、社会福祉協議会とボランティア団体や市民活動団体、福祉施設が互いの強みを生かして行う取り組み（講座、イベント、調査研究など）を募集します。身近にある課題の解決につながる企画やアイデアをお待ちしています。

▼期間＝31年3月までに事業が終了するもの  
▼重点テーマ＝①地域福祉の担い手の養成に取

り組む事業②自治会や自主防災組織、福祉施設および団体などが協働して実施する避難所運営訓練事業③福祉施設などによる地域福祉に関する事業④各種福祉関連団体・施設間で協働する地域福祉事業▼助成額＝①～③が1事業5万円（上限）、④が1事業10万円（上限）**ア**市内で活動する非営利の市民活動団体（自治会の場合は複数の会からなる実行委員などを予定していること）**イ**各種団体・福祉施設などと同協議会で相談・打ち合わせの上、申請書類を提出してください**ウ**同協議会地域福祉担当☎475・0739

【表記の凡例】 **日**日時 **場**場所 **内**内容 **対**対象 **定**定員 **師**講師 **費**費用 **持**持ち物 **注**ご注意 **他**その他 **申**申し込み **問**問い合わせ

8面からつづく

**けやき**（大門町2-10-5）  
電話474・6653

☆おはなしの日＝**日**5月8日（火）午前11時～11時半**内**絵本の読み聞かせや手遊びなど**対**幼児とその保護者**師**みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場＝**日**9日（水）午前10時半～11時半**内**助産師による体重測定・育児相談**対**0歳児とその保護者**師**ひがくるめ助産師会**申**当日受け付け

☆おはなし会＝**日**9日（水）午後3時から**内**絵本の読み聞かせなど**対**小学生**協**力は東部図書館

☆幼児のつどい＝**日**10日（木）午前10時半～11時半**場**西口中央公園**内**春の遠足（雨天の場合は通常のつどい）**対**1歳～4歳児合同**他**当日遠足実施の場合は午後1時まで閉館

**ひばり**（ひばりが丘地8-11）  
電話464・9300

☆すくすく広場＝**日**5月8日（火）午前10時半～11時半**内**わらべ歌で子育て**対**0歳児とその保護者**定**先着15組**師**原悠子氏**申**5月1日（火）午前10時から受け付け（電話可）

☆バドミントン大会＝**日**9日（水）午後3時半から**対**小学4年～6年生**申**5月2日（水）午後3時半から受け付け

☆幼児のつどい＝**日**10日（木）午前10時半～11時半**場**都立六仙公園（現地集合、雨天の場合は児童館で）**内**お外で遊ぶ**対**1歳～4歳児（うさぎ・あひる合同）**持**敷物・おやつ・水筒**他**当

日午前中は閉館、正午から開館  
☆中高生年代バレーボール大会＝**日**12日（土）午後5時半から**対**中学・高校生年代**持**上履き**申**受け付け中

☆ひよびよママの会＝**日**16日（水）午前10時～11時半**内**助産師による体重測定・育児相談**対**0歳児とその保護者**他**きょうだいの保育あり。定員2人。5月9日（水）～前日に要予約**申**当日受け付け

◎臨時閉館のお知らせ

5月13日（日）は「第45回東久留米子どもまつり」のため、4児童館とも閉館します。

**子育て**

**子ども家庭支援センター**（わくわく健康プラザ2階）  
電話471・0910

赤ちゃんを連れて遊びに来てください（月曜～土曜日、午前10時～午後4時半）。育児相談も受けます。

☆赤ちゃん広場「ねんねの会」＝**日**5月9日（水）午前10時～11時半**内**助産師による体重測定ほか**対**6カ月未満児とその保護者**持**バスタオル**他**きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは5月1日（火）午前10時から同センターへ**申**当日直接会場へ

☆本村・十小なかよし広場＝**日**5月11日（金）が本村小学校、18日（金）が第十小学校、いずれも午前10時～11時半**内**お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。相談も受けま

す**対**0歳～5歳児とその保護者**申**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆手作り布おもちゃの会＝**日**5月15日（火）午前10時～11時半**対**0歳児とその保護者**定**20人**持**縫い針、布切りはさみ**申**5月1日（火）午前10時から同センターへ

**センター上の原**（上の原1-2-44）  
電話420・9011

☆六小・一小なかよし広場＝**日**5月8日（火）が第六小学校、15日（火）が第一小学校、いずれも午前10時～11時半**内**お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう**対**0歳～5歳児とその保護者**持**スリッパ**申**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆赤ちゃん広場＝**日**5月11日（金）午前10時～11時半**内**ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。助産師による体重測定ほか**対**0歳児とその保護者**持**バスタオル**申**当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座＝**日**5月18日（金）午前10時～11時半**内**子育ての悩みをテーマにみんなで話し合います**対**1・2歳児とその保護者**定**先着10組**他**保育あり（要予約）**申**5月1日（火）午前10時から同センターへ

☆休館日のお知らせ＝**日**5月24日（木）は館内整備のため休館します

**中部地域NP講座**

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない！」そこからスタートする講座です。初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。お互いの悩みや育児について、みんなで話し合い、自分に合った子育ての仕方を学び合い、ママ友達をつくって楽しい子育てをしましょう。

**日**全6回。6月6日（水）～7月11日（水）の毎週水曜日、午前10時～正午**場**生涯学習センター **対**市内在住の第一子がまだ乳幼児の母親で全6回参加できる方**定**15組**費**無料**他**保育あり**申**5月7日（月）午前10時からセンター上の原へ

**児童の居場所づくり**

◎野火止地区センター（屋内）

**日**5月7日（月）午後1時半～4時半**場**第1・第2会議室**内**「お花モチーフの工作」が乳幼児、「家族へのプレゼントをつくろう」が小学生

◎小山台遺跡公園（屋外）

**日**5月19日（土）午前10時～正午**内**「段ボールであそぼう」**対**乳幼児～小学生

◎本村小学校（屋内）

**日**5月22日（火）午後4時～5時半が「走ってあそぼう～鬼ごっこあそび～」小学生、5時～7時が「バスケットであそぼう」、中学・高校生年代**場**体育館

◎青少年センター（屋内）

**日**5月24日（木）午後1時半～4時半が「楽しい運動あそび」、乳幼児、および「ボールで遊ぶ」、小学生、3時～4時が「体育教室」、乳幼児**場**小体

育館

《共通事項》**費**無料**持**タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子**注**乳幼児は保護者同伴。徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です**内**内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を。年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びも用意しています**申**当日現地で受け付け**場**児童青少年課児童青少年係☎470・7735

**図書館へ行こう**

**5月の図書館休館日**

4日（祝）・11日（金）・18日（金）・25日（金）は、全館休館です。中央図書館は15日（火）も休館します。

**場**中央図書館☎475・4646

**展示 はっけん東久留米「地域資料にみる 東久留米の川」**

市内には黒目川や落合川、立野川など8つの川があります。かつては生活排水による汚染や川の氾濫による改修などが行われていました。現在では、市民の憩いの場となり、清流によみがえった川の変遷を図書館所蔵資料や郷土資料室提供の写真で紹介します。

**日**5月1日（火）～9月17日（祝）のいずれも午前9時～午後7時（毎週金曜・第3火曜日は休館）**場**中央図書館2階展示コーナー **費**無料**場**同館☎475・4646

**バリアフリー映画**

**「西の魔女が死んだ」上映会を開催します**

音声ガイドや字幕付きで、目や耳に不自由のある方も一緒に楽しめる「バリアフリー映画」を上映します。車いす優先席あり。

**日**6月3日（日）午後2時～4時半**場**南部地域センター2階講習室**定**50人**費**無料**申**5月1日（火）～6月2日（土）に、電話、ファクス（451・2025）または直接ひばりが丘図書館☎463・3996へ

**スポーツ**

**ニュースポーツデー**

～スポーツ推進委員会

**日**5月12日（土）午前10時～午後4時**場**スポーツセンター **内**ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール、ネオホッケー **費**100円**持**上履き**申**当日直接会場へ**場**生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

**スポーツセンター プール一般開放中止のお知らせ**

5月13日（日）午前9時～午後6時は水泳大会開催のため、プールの一般開放を中止します。午後6時から開放します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**場**同センター☎470・7900

**いきいき健康家族**

No.178 「緩和ケア」を知っていますか



「緩和ケア」という言葉を聞いたことがありますか。最近、時々耳にすることがあり、知っているという方も多いのではないのでしょうか。

「緩和ケア」とは、「がん」などの重い病気の時に、身体のつらさや精神的なつらさ、経済的な悩みや人間関係の悩み、孤独感や絶望感などの困りごとに対して、本人とその家族や仲間に対してさまざまな支援を行う活動のことです。病気をなくして元通りにする「治す」という方法ではなく、病気や障害などの困難の状況の中で、何とか上手く生活を続けていけるように応援します。

「がん」の治療の途中で本人とその家族はいろいろな困りごとを経験すると思います。また、病気が再発したり、「治す」ことが困難になったり、とてもつらい経験もあります。そんな困った時に「緩和ケア」があなたの生活に役立ちます。

「緩和ケア」を行うのは、医師、看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士、牧師、ボランティアなどのたくさんの方々です。身体のつらさに

対しては、医師、看護師がその症状にあった治療やケアを行います。精神的なつらさに対しては、医師、看護師、臨床心理士などが対応します。制度や経済的な問題はソーシャルワーカーなどが、他の困りごとともさまざまな人たちが相談に乗ることで対応します。それらの対応で、身体や気持ちが少し楽になり、また何とかやっつけこうと少し元気が湧いてきます。「緩和ケア」とはいろいろな方法で患者さんと家族の生活を応援して、その人らしい人生を過ごすことを目標にしており、その活動は人生を終える時まで続いていきます。

「緩和ケア」とは、「治す」とは異なる方法で皆さんの人生を応援する活動です。身体のつらさや精神的なつらさ、孤独感などに対して、症状を和らげたり癒したり、相談に乗ることで対応します。主治医や看護師、がん相談支援センターや相談室などに相談することで「緩和ケア」は始まります。ぜひ相談してみてください。

（東久留米市医師会）

みんなで楽しく汗をかこう！  
さわやかスポーツ

～生きがい健康の会主催

初夏の季節、身も心も軽やかに心地よい汗を流しませんか。親子3代での参加をお待ちしています。

5月20日(日)午後1時～3時(0時半から受け付け) 陽わくわく健康プラザ体育室 陽ダーツゲーム、ラージボール卓球、ミニテニス、スカットボール、輪投げ、フロートR、前屈・血圧・握力測定 陽無料 陽タオル、上履き 陽運動ができる服装で 陽当日直接会場へ 陽同会・菊池 陽080・1143・3667

護身術体験セミナー

～市少林寺拳法連盟主催

老若男女、奮ってご参加ください。  
5月27日(日)午前10時～正午 陽スポーツセンター 陽無料 陽運動のできる服装で 陽当日直接会場へ 陽同連盟・忽那 陽475・2035

中学生のためのバドミントン講習会  
～都・都体育協会・市体育協会主催、市バドミントン連盟主管

5月27日(日)午前9時半から 陽スポーツセンター 陽市内在住・在学の中学生 陽100人～180人 陽無料 陽5月18日(金)までに、教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、学校名、学年、初心者・経験者を記入の上、電子メール(higashikurume\_bad@yahoo.co.jp)で市バドミントン連盟へ送信または電話で市体育協会事務局 陽470・2722へ。

※市内中学校バドミントン部所属の方は学校単位で申し込みを。参加に際しては顧問の先生に問い合わせください。 陽電子メールで同連盟に送信または電話で同協会事務局へ

誰でもエアロビクス教室

日ごろの運動不足を解消してみませんか。気軽に体を動かしましょう。

全10回。6月1日～8月3日の毎週金曜日(予備日は8月10日)、いずれも午後7時半～8時半 陽スポーツセンター 陽市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可) 陽30人(応募者多数の場合は抽選) 陽3,500円(保険代など) 陽5月16日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、体育協会事務局宛て郵送を 陽同協会事務局 陽470・2722

第3回フィットネスウォーキング  
～生涯学習課主催、スポーツ推進委員会主管

ただ歩いているだけではもったいない。正しい歩き方を身につけませんか。専門家が講義と実技指導をします。

6月2日(土)午前9時～正午(予定)(8時45分から受け付け) 陽スポーツセンター 陽市内在住・在勤・在学の方 陽先着60人 陽室内履き(運動靴)、タオル、飲み物 陽室内と屋外で行います(雨天の場合は室内のみ)。運動ができる服装で 陽5月7日(月)～6月1日(金)正午に、「6月2日フィットネスウォーキング参加希望」と明記して、参加者全員の氏名・住所・連絡先、在勤・在学の場合は勤務先・学校名を記入の上、ファクス(470・7811)、直接持参または電話で生涯学習課(市役所6階)へ 陽同課 陽470・7784

クライミングウォール使用認定会

6月5日(火)午後7時～9時 陽スポーツセンター 陽高校生年代以上で、リードクライミング技術を習得し、グレード5.10前半程度が完登できる方

陽先着10人 陽1,300円(施設使用料・保険代など。当日集金) 陽認め印、用具(お持ちの方) 陽未成年者は保護者の同意が必要で 陽判定員は市山岳連盟 陽5月25日(金)までに、電話で市体育協会 陽470・2722へ

初心者弓教室

武道の和弓を通して、礼儀作法を学んでみませんか。

全6回。6月6日(水)・9日(土)・13日(水)・16日(土)・20日(水)・23日(土)のいずれも午後7時～9時 陽スポーツセンター 陽市内在住・在勤の18歳以上で6日間参加できる方(高校生不可) 陽10人(応募者多数の場合は抽選) 陽2,520円(保険代を含む) 陽5月16日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を 陽同協会 陽470・2722

アクアフィットネス教室

水の中を歩いたり音楽に合わせて体を動かし、体力づくりをしませんか。

全4回。6月6日・13日・20日・27日のいずれも水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午 陽スポーツセンター 陽市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可) 陽各コース30人(応募者多数の場合は抽選) 陽1,600円(保険代を含む) 陽5月16日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を 陽同協会 陽470・2722

ジョイフルスローピッチ

ソフトボール教室

誰でも気軽にプレーでき、打者・ランナー用に2つあるホームベース、柔らかく大きいボールなど、危険性を減らし楽しさを追求したスポーツです。

全3回。6月8日・15日・22日のいずれも金曜日、午後1時～3時半(予備日は29日) 陽滝山球場 陽市内在住・在勤で18歳以上の健康な方(高校生不可) 陽30人(応募者多数の場合は抽選) 陽500円(保険代を含む) 陽5月15日(火)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を 陽同協会 陽470・2722

ジュニア育成地域振興事業

ジュニアソフトテニス教室

～都・都体育協会・市体育協会主催、市ソフトテニス連盟主管

全15回。6月～10月の原則毎月第1～第4土曜日、6月～9月が午前10時～正午、10月が午前9時～11時 陽柳窪テニスコート 陽市内在住・在学の小学3年～中学1年生 陽小学生40人、中学生10人 陽無料 陽テニスシューズ、ラケット(貸し出しあり)、タオル、帽子、飲み物 陽5月23日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送またはファクス(470・4600)で送信を 陽同協会 陽470・2722



5月26日(土)に「幽玄の杜音楽会 Vol.21」が開催されます。

「幽玄の杜音楽会」では、榛名山麓の湧水で作った手打ちそばを中心とした門前そば御膳の食事と、群馬交響楽団によるクラシックコンサートをお楽しみいただきます。

入場券は食事付きで3000円です。

なお、毎年榛名神社神楽殿で開催している音楽会は、同神社が改修工事のため、門前の宿坊(吉本坊)で開催されます。

宿坊にクラシックが響きわたる神秘的な雰囲気の中で、素敵な時間を過ごしてみませんか。

詳しくは榛名観光協会 ☎027・374・5111へ。  
(高崎市榛名支所地域振興課)

お知らせ

第1回消費者講座  
～茶摘み&紅茶教室～

小山茶園のお茶の葉から紅茶葉を作りませんか。

5月15日(火)午前9時半～正午 陽小山茶園(小山1-16、小山緑地保全地域内) 陽先着30人程度 陽一般社団法人栄養改善普及会の在塚茂登子氏 陽ビニール袋、軍手、帽子、タオル、筆記用具 陽長袖・長ズボン(汚れてもいい服装)で 陽5月1日(火)午前9時から電話で生活文化課 陽470・7738へ

第244回市民プラザロビーコンサート  
「日本のうたとオペラのアリア」

5月19日(土)午後2時～3時 陽市役所1階屋内ひろば 陽出演=黒沢明子氏(ソプラノ)、南雲竜太郎氏(ピアノ) ▼演奏曲=「さくら横ちょう」、オペラ「蝶々夫人」から「ある晴れた日に」ほか 陽無料 陽当日直接会場へ 陽市民プラザ 陽470・7813

第10回くるめボランティア・市民活動フェスタ2019実行委員の募集

ボランティア活動や市民活動をしている団体と一緒に、ボランティアへの啓発や各団体の活動を体験するためのイベント「くるめボランティア・市民活動フェスタ2019」を31年3月10日(日)に開催します。開催に当たり、企画運営を担う実行委員を募集します。実行委員には、イベント企画、参加団体の募集、広報や会場設営など運営の中心を担っていただきます。個人参加、団体参加(代表者)は問いません。

企画会議=全7回。8月～31年3月の平日の日に2・3時間程度予定 陽10人 陽6月29日(金)までに、市社会福祉協議会ボランティアセンター 陽475・0739または生活文化課 陽470・7738へ

第8回東久留米チャリティー手づくり小物市の出店者を募集します

毎回好評の手づくり小物市は、おかげさまで8回目を迎えます。心を込めた手づくり作品を出品しませんか。

9月8日(土)午前10時半～午後4時 陽市役所1階屋内ひろば 陽先着30ブース(1店舗1ブース) 陽2,000円(出店料) 陽6月10日(日)までに、東久留米駅、市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターなどで配布しているチラシの裏面の申込書に必要事項を記入の上、ファクス(476・2872)または電子メール(ctwjp782@jcom.home.ne.jp)でくるねっと宛て送信を 陽くるねっと・石川 陽476・2872または生活文化課 陽470・7738

第3回学べる終活シリーズ

「かしこく老いるための余生設計」

全6回の第3回目。「終活」といっても何から始めればいいのか、そもそも必要なのか分からない方のためにポイントを絞って「終活」のプロが経験を基に丁寧に解説し、質問に答えます。

5月25日(金)午後1時半～3時半 陽西部地域センター第2・第3講習室 陽先着30人 陽ライブプランナーの桂宗一郎氏 陽200円 陽5月1日(火)午前9時から直接同センターへ 陽同センター 陽471・7210

ガイド

佐々総合病院 市民公開講座

陽陽師 ①5月11日(金)午前10時～11時が「高血圧とのおつきあい～高血圧の症状・検査・治療について」、講師は循環器内科医師の小松俊氏。②12日(土)午前10時半～11時半が「市民栄養教室 低栄養はなぜ問題か?」、講師は副院長で外科副部長の中西陽一氏 陽佐々総合病院3号館4階ホール 陽無料 陽会場の収容人数により、入場制限する場合があります 陽②はシリーズですが単回参加も可能です 陽当日直接会場へ 陽同病院広報室 陽461・1535

公立昭和病院 第24回市民公開講座

5月19日(土)午後2時半～4時 陽東大和市民会館ハミングホール小ホール(東大和市向原6-1) 陽陽師 「抗生物質(抗菌薬)との上手なつきあい方」、講師は公立昭和病院感染症科部長の小田智三氏 ▼ 「泌尿器がん(前立腺がん・膀胱がん・腎がん)について」、講師は泌尿器科部長の塚本哲郎氏 ▼ 「大腸がんの早期診断と治療」、講師は東大和病院消化器科のオスタペニコ・バレンチナ氏 陽無料 陽当日直接会場へ 陽公立昭和病院医事課医事管理係 陽461・0052(内線2171)

自由学園南沢フェスティバル  
～心も体も元気に動かそう!～

～学校法人自由学園・自由学園協力会主催、東久留米市・豊島区・練馬区後援

見て、聴いて、走って、触って。緑あふれる美しいキャンパスで、大人も子どもも楽しいときを過ごしませんか。ワークショップもあります。趣のある木造校舎(5棟は都選定歴史的建造物)もこの機会にぜひご覧ください。

5月20日(日)午前10時～午後3時半(入退場自由)、入場は3時まで 陽自由学園(学園町1-8-15) 陽入場無料(有料の企画あり) 陽予約が必要な企画は学園ホームページ(http://www.jiyu.ac.jp/event/fes2018/)から申し込みを 陽同学園 陽428・2122