

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	31	

↓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
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎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〉「愛の血液助け合い運動」月間、全国安全週間（1日～7日）、国民安全の日（1日）、川の日（7日）、海の日（16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

1歳6カ月児健診

日7月5日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ日28年12月3日～26日生まれの幼児日当日直接会場へ日健康課保健サービス係☎477・0022

子ども相談

日7月11日（水）午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ日お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします日幼児とその保護者日電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

3歳児健診

日7月12日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ日27年5月30日～6月18日生まれの幼児日当日直接会場へ日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7月13日（金）午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ日育児相談、身体測定日乳幼児とその保護者日電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談（保育付き）

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。家族からの相談もできます。

日7月17日（火）午前9時～11時15分（1人30分程度）場わくわく健康プラザ日生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定日健康診断の結果表、食事記録など日生後6ヶ月～未就学児の保育あり日電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがき「歯っぴーベイビー」

日7月17日（火）午前10時～11時半場わくわく健康プラザ日歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど日満7カ月～11カ月児とその保護者日先着20組。初めての方を優先日電話7月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

BCG予防接種

日7月18日（水）午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ日30年2月生まれの乳児（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）日次回8月22日（水）でも接種可日当日直接会場へ日健康課予防係☎477・0030

親子でLet'sクッキング

日7月25日（水）午後0時45分～3時半場わくわく健康プラザ日4歳～未就学児とその保護者日先着20組日エプロン（親子）、三角巾（親子）、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子手帳日下の子（6カ月児以上）の保育あり。1家庭1人まで日7月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

らくらく離乳食

日7月31日（火）午後1時半～3時半場わくわく健康プラザ日調理実習日6カ月～1歳未満児の保護者日20人日申込時にお知らせします日対象児の保育あり日7月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

シャキシャキ介護予防教室

毎日を生き生きと過ごすために、簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」についての教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身に付けましょう。

日全8回。8月3日・10日・24日・31日、9月7日・14日・21日・28日のいずれも金曜日、午前のコースが10時～11時半、午後のコースが2時～3時半場スポーツクラブルネサンス東久留米（本町3-3）日市内在住でおおむね65歳以上の方日各コース15人日汗拭きタオル、室内履き、飲み物日無料日動きやすい服装で日7月2日（月）午前10時から、電話で同クラブ☎476・7654へ日介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501～2503）

特定健診、後期高齢者健診

7月の受診対象は7・8・9月生まれの方です

生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、6月下旬に発送した個別通

知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

日①特定健診＝市の国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和19年～53年生まれ）の方日②後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者日3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください日同係

児童館で遊ぼう

乳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） 電話471・7071

☆幼児のつどい＝日7月5日が「緑日ごっこ」、12日が「水遊び」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半日1歳～4歳児とその保護者日12日は水着またはプール用おむつで

☆ボルダリングの日＝日6日・13日のいずれも金曜日、午後2時半～4時日ボルダリング体験日小学生日動きやすい服装で日当日受け付け

☆ベビーマッサージ＝日13日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分の2回日2カ月～9カ月児とその保護者日先着各8組日鈴木あゆみ氏日バスタオル日動きやすい服装で日7月1日（日）午前9時から受け付け（電話可）

☆大学生と学ぼう＝日14日（土）午後2時～3時半日大学生からいろいろなことを教えてもらう日小学生日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問い合わせてください日7月1日（日）午前9時から

☆ベビーヨガ＝日20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カ月児日各回先着6組日崎田千佳子氏日バスタオル日動きやすい服装で日7月6日（金）午前9時から受け付け（電話可）

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。

- 7月1日＝水野胃腸クリニック（本町3-8-19、☎420・6527）
- 7月8日＝東久留米団地診療所（上の原1-4-11-103、☎471・2628）
- 7月15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）
- 7月16日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

【歯科】

- 7月1日・8日・15日・16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）
- 7月1日・15日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
- 7月8日・16日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

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）



ごみ収集カレンダー

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。

日ごみ対策課☎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

Calendar for July 1st (日) to 7th (土). 7 is highlighted.

Calendar for July 8th (日) to 14th (土). 8 is highlighted.

第12回市民プラザ夏まつり

今年も「市民プラザ夏まつり」の季節がやってきました。市内の小・中学生や団体が多数出演し、子どもたちが楽しめる展示・体験コーナーなど企画も盛りだくさんです。

日7月29日(日) 午前10時～午後3時(雨天決行) 場市役所1階屋内ひろば、屋外ひろば他 因オープニング=九小舞組の皆さん 因ステージ=合唱、器楽演奏、空手演舞、各種ダンス、ちんどん、クルメイザーショー他 因体験コーナー=木目込みひ

ようたん、木工、楽器などの手作り体験、ゲーム体験、ヒンメリワークショップ、バルーンアート他 因販売コーナー=ホタテの浜焼き、焼きそば、焼き鳥、フランクフルト、綿菓子、かき氷、ポップコーン、パウンドケーキ、冷たい飲み物他。 ※販売は売り切れ次第終了。 因市民プラザ ☎470・7813



▲ 昨年の様子

【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

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆スポーツで元気=日因7月2日(月) 午前10時～10時45分が首が据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半～3時15分が3歳児以上、3時半～4時半が小学生以上の児童 因体操の先生と身体を使って遊ぼう 申当日受け付け



☆幼児のつどい=日因5日(木) 午前10時半～11時10分が「七夕工作」1歳児(うさぎ)、12日(木) 午前10時半～11時半が「けやき座による公演、7月お誕生日会」、1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)

☆びびよママの会=日11日(水) 午前10時～11時半 因助産師による体重測定・育児相談 因0歳児とその保護者 他きょうだいの保育あり。定員2人。7月4日(水)～10日(火)に要予約。電話可 申当日受け付け

☆どうぶつしょうぎ大会=日11日(水) 午後3時半から 因小学生 申7月4日(水) 午後3時半から受け付け

☆ひばりC A F E =日13日(金) 午前10時半～11時半 因ひばり保育園の看護師とお話をしましょう 因乳幼児 定12人 申7月6日(金) 午前10時から受け付け

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。

☆本村小なかよし広場=日7月6日(金) 午前10時～11時半 場本村小学校 因お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けま 因乳幼児とその保護者 申当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日7月11日(水) 午前10時～11時半 因助産師による体重測定ほか 因6カ月未満児とその保護者 因バスタオル 他きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは7月2日(月) 午前10時から同センターへ 申当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=日7月17日(火) 午前10時～11時半 因0歳児とその保護者 定20組 因縫い針、布切りはさみ 申7月2日(月) 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

臨時閉館のお知らせ

7月19日(木)は館内整備のため閉館します。

☆赤ちゃん広場=日7月6日(金)

午前10時～11時半 因ママ友達をつくり、ストレスを解消しましょう。助産師による体重測定・育児相談ほか 因0歳児とその保護者 因バスタオル 申当日直接会場へ

☆六小・小山小・一小なかよし広場 =日7月10日(火)が第六小学校、12日(木)が小山小学校、17日(火)が第一小学校、いずれも午前10時～11時半 因お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けま 因0歳～5歳児とその保護者 因スリッパ 申当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座=日7月13日(金) 午前10時～11時半 因1・2歳児の遊び・生活・しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう 因1・2歳児とその保護者 定10組 他保育あり 申7月2日(月) 午前10時から同センターへ

図書館へ行こう

7月の図書館休館日

6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)は、全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館します。

因中央図書館 ☎475・4646

2018夏絵本展

「おぼけ・ようかい大集合」～東久留米地域文庫親子読書連絡会協力 お化けや妖怪など、不思議な世界や怖い話の絵本が集合します。

日7月21日(土)～24日(火)の午前10時～午後5時(24日は4時まで) 場中央図書館1階みんなのへや 因無料 他期間中は毎日、午前11時と午後3時におはなし会があります 因同館 ☎475・4646

夏のおたのしみ会

「おおかみと七ひきの子やぎ」の人形劇や手遊び、パネルシアターなど、夏の特別なお話会です。

日7月25日(水) 午前11時～正午と午後3時半～4時半 ※各回内容は同じ。 場南部地域センター2階講習室 因無料 因駐車場はありません 申当日直接会場へ 因ひばりが丘図書館 ☎463・3996

よもう! あそぼう! かがくの本「きんぞくたんけんぴかぴかでピカッ」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「金属」。身近にある金属の特徴は何か、実験を通して考えます。協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」。

日7月29日(日) 午前10時半～11時半 場中央図書館1階みんなのへや 因小学生 定30人 因無料 因同館 ☎475・4646

黒目川リバーウォッチング ～みる・しらべる川の生きもの～

黒目川で生き物を捕まえて、図書館の本で名前や特徴を調べます。

日7月29日(日) 午後1時～4時 場東部地域センター1階講習室、黒目川周辺 因小学生以上(3年生以下は保護者同伴) 定先着20人 師東久留米市民環

境会議環境学習部会長の菅谷輝美氏 因無料 因水に入ってもいい靴(サンダル不可)、履き替え用の靴、着替え、タオル、帽子、水筒、手網 因駐車場はありません 申日7月1日(日)から電話または直接東部図書館 ☎470・8022へ

宇宙の不思議大発見! ～ここまで進んだ宇宙開発～ JAXA(宇宙航空研究開発機構)の職員の方の話を聞いて、「宇宙」の不思議や魅力を発見し、自由研究や調べ学習のヒントにしてみよう。

日8月1日(水) 午後2時～3時10分 場南部地域センター2階講習室 因小学3年生以上 定50人 師JAXA広報部の中沢孝氏 因無料 申当日直接会場へ 因ひばりが丘図書館 ☎463・3996

スポーツ

ジュニア体験クライミング

～市体育協会主催 日7月7日、8月4日、9月8日のいずれも土曜日、午後4時45分～6時15分 場スポーツセンター 因小・中学生 師市山岳連盟 因無料 申当日直接会場へ 因同協会事務局 ☎470・2722

ジュニア育成事業 剣道教室

～都・都体育協会・市体育協会主催、東久留米剣道連盟主管 青少年の健全育成のため、日本古来の伝統文化である剣道を体験・習得し、強い精神と身体をつくりま

す。 日7月8日・29日、8月5日・19日のいずれも日曜日、午前9時から 因市内在住・在学の小学～高校生年代 場スポーツセンター 他体操ができる服装で 申当日直接会場へ 因東久留米剣道連盟・小川 ☎090・4812・4886

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会 日7月14日(土) 午前10時～午後4時 場スポーツセンター 因ミニテニス、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 因100円 申当日直接会場へ 因生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

第49回ソフトテニス市内団体戦

～市ソフトテニス連盟主催 日7月15日(日) 午前8時半開会(予備日は16日) 場西中テニスコート 因種目は一般男子と一般女子。いずれも3組で1チーム 因市内在住・在勤・在学・在テニスクラブの方 因1チーム3,000円 申日7月7日(土)までに同連盟・土井 ☎0429・95・0216へ

クライミング体験会

～市山岳連盟主催 日7月17日、8月14日、9月11日のいずれも火曜日、午後7時～9時 場スポーツセンター 因トップロープによるスポーツクライミング体験 因高校生以上のクライミング初心者 定先着10人程度 因500円 申当日直接会場へ 因同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

いきいき健康家族

No.179 医療被ばくについて



今回のテーマは医療被ばくについてです。

日本では原発事故や原爆の被害もあり、放射線イコール恐ろしいといった考えが存在しています。しかしいずれも大量の放射線が影響を及ぼしたケースであり、正しい知識を持って放射線を活用すれば、病気の発見や治療に非常に役立ちます。

医療被ばくには、確定的影響と確率的影響が存在します。

確定的影響とは、これ以下なら影響が生じず、これ以上なら1%の人に症状が現れるという「しきい値」に基づいており、これは器官や組織で異なりますが、「1回被ばく」で影響が発生する値です。100mGy以下の1回被ばくでは臨床症状は現れないとされており1,000mGy以上の高線量で不妊・白内障・嘔吐・脱毛など身体的影響が現れるとされています。ただ、例えば女性の永久不妊は約3,000mGy照射して1%の発症率であり、よほど強い放射線を短期間のうちに照射しないと発症しないとされています。

確率的影響とは、しきい値が存在

しないと仮定されている影響です。理論上どんなに低い線量でも影響が発生する確率はゼロではないですが、低線量照射では、放射線被ばくによる確率的影響を疫学的に検出することは極めて難しいようです。

さらに、原爆のように短時間に高線量を受ける場合と比べ、低い線量を長時間受ける場合(低線量率被ばく)の方が、被ばくした総線量が同じでも影響は低くなります。このため、複数回レントゲン検査やCT検査を施行しても心配はありません。

放射線の照射量としては胸部単純レントゲンで0.3mGy程度、CT検査は部位で異なりますが腹部の撮影で20mGy程度です。また、最新のCTでは撮影部位に応じ自動で線量を調整して医療被ばくを低減する機能もあります。これらのことから医療放射線の照射量は安全を考慮されていることがお分かりいただけると思います。

このように安全面は十二分に考慮されていますので、安心してレントゲンやCT検査を受けてください。

(東久留米市医師会)

夏季ジュニアテニス(硬式)教室
～市体育協会・都体育協会主催、
市テニス連盟主管

全4回。7月24日・31日、8月7日・14日(予備日は21日)のいずれも火曜日、午前9時～11時(8時45分集合) 小山テニスコート 市内在住の小学5年～中学3年生でテニスに興味のある方(初心者可、初心者と経験者はクラス分けします) 40人(応募者多数の場合は抽選) 無料 7月11日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・学校名・学年・電話番号(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を(電話不可) 同協会事務局 470・2722

ヒップホップ・ストリートダンス
ワークショップ

ダンスの楽しさを学べるワークショップです。プロの講師を迎え、充実した内容で初心者も参加できます。

全3回。8月9日(木)～11日(祝)の①午後1時～2時10分②2時半～4時(いずれも15分前から受け付け)。 ※11日は①・②のいずれも午後1時～2時半(2時から発表) 生涯学習センターホール ①が小学1年～3年生②が小学4年～高校3年生 先着各20人 ①がA→tan★氏②がA.I.氏 ①・②のいずれも3,000円 7月1日(日)午前10時から電話または直接同センター 473・7811へ

お知らせ

くるくるチャンネル「川柳コンテスト」

東久留米市コミュニティサイト運営委員会では、「第7回川柳コンテスト」を実施します。今回のテーマは一般部門とキッズ部門共通で「夏祭り」です。

キッズ部門は小学生以下 7月7日(土)～9月9日(日)にくるくるチャンネルホームページ



川柳コンテスト QRコード

http://kuru-chan.com/、上のQRコードまたは各地域センターのチラシをご覧の上、同チャンネル事務局へ 同チャンネル事務局 457・3000または生活文化課 470・7738

地場産農産物の夕市

東久留米市認定農業者の会による「地場産農産物の夕市」を開催します。市内で生産した新鮮な朝採り野菜を販売します。ぜひご来場ください。

7月7日(土)午後4時から(雨天決行。農産物がなくなり次第終了) 東和銀行東久留米中央支店駐車場(市役所向かい) 産業政策課 470・7743

認知症予防講座

今日からできる! 認知症予防

認知症の予防につながる生活習慣や、認知症を地域で支える仕組みを分かりやすくお伝えする講座です。

7月11日(水)午後2時～4時(1時半から受け付け) ※「平成30年度東久留米市地域包括ケア特集」で7月12日開催とご案内しましたが、変更します。ご了承ください。 市民プラザホール 先着100人 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターの杉山美香氏 無料 手話通訳あり 当日直接会場へ 介護福祉課地域ケア係 470・7777 (内線2501～2503)

第246回市民プラザロビーコンサート
「フォルクローレの風」

7月21日(土)午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば 出演=ポラチート 主な演奏曲=「マチュピチュ」「オリヤンタイ」「風とケーナのロマンス」 無料 当日直接会場へ 市民プラザ 470・7813

多摩六都科学館
昆虫標本作り教室

昆虫の体のつくりはどうなっているのでしょうか。専門家の話を聞きながら、昆虫の標本を作りましょう。作成する昆虫は日によって変わります。

7月21日(土)がアトラスオオカブト、22日(日)がメタリフェルホソアカクワガタ、いずれも午後2時～4時 多摩六都科学館レクチャールーム 小学3年～中学生 各日20人(応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加券を送付します) 師むさしの自然史研究会 入館券500円(4歳児～高校生は200円)、材料費2500円 7月9日(月)までに(必着)、はがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送または同館ホームページ(https://www.tamarokuto.or.jp/)から申し込みを 同館 469・6100

夏の昆虫展～身近な昆虫の世界～

昆虫研究家で市文化財保護審議会委員の北原俊幸氏から寄贈された昆虫標本の中から、多摩地域を中心によく見られる昆虫1,200種を展示します。

7月23日(月)～8月31日(金)の午前9時～午後4時半。 ※日曜日・祝日は休室。 郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) 同室 472・0051



野外観察ガイドブックを
刊行しています

教育委員会では野外観察ガイドブックを刊行しています。

内費「多摩の昆虫」北原俊幸監修(1,000円) ▼「東久留米の野草」新屋茂木監修(800円) ▼「東久留米の野鳥」吉良幸世監修(900円) 生活文化課(市役所2階)、郷土資料室(わくわく健康プラザ2階)で頒布 同室 472・0051

生涯学習センター 夏休み学習室

夏休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として、一部の学習室を開放します。大人も利用できます。

7月24日(火)～8月31日(金)の午前9時～午後6時。 ※8月27日(月)は休館。 生涯学習センター学習室 小学生以上 利用できる日時を変更する場合があります。また、施設状況により利用できない場合があります。詳細は同センターホームページ(https://www.higashikurume-lll.jp/)または同センター内の掲示をご覧ください 同センター 473・7811

夏休み子ども教室

「夏の昆虫を見つけよう」

郷土資料室周辺の自然を観察しながら、子どもたちの疑問にお答えします。

①7月26日②8月23日のいずれも木曜日、午前10時～11時半(どちらか1日を選択) 郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) 市内在住・在学の

「ゆうすげの道」では、高原の涼しい風に吹かれながら散策を楽しむことができます。湖畔では、7月中旬～8月上旬に、ゆうすげの花が沼ノ原の草原一帯に咲き始めます。ゆうすげの花は、くつきりとしたきれいなレモン色の花で、夕方に開花し、翌日の午前中には閉じてしまうことから、この名が付けられました。

さらに7月上旬からは、湖畔周辺に生息しているゲンジボタルが光を放ち、幻想的な光景をつくり出すことがあります。 榛名湖の高原で、可憐なゆうすげの花や幻想的なホタルたちと一緒に、夏の夜を過ごしてみたいいかがでしょうか。 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)

榛名湖畔の
ゆうすげの花



ゆうすげの花

小学1年～3年生(保護者同伴可) 各回先着15人程度 市文化財保護審議会委員の北原俊幸氏 無料 特筆用器具 ①が7月19日(木)、②が8月16日(木)までに、同室 472・0051へ
なんぶまなぶシリーズ
海のジェルキャンドルを作ろう

7月29日(日)午前10時～正午と午後2時～4時 南部地域センター調理集会室 星の砂や貝を入れて、アロマの香りのジェルキャンドルを作ります 小学生以上 各回8人 師JCA公認キャンドルインストラクターの193氏 各回1300円(材料費・ラッピング代、飲み物付き) 7月20日(金)までに同センター 451・2021へ

普通救命講習

～スポーツセンター主催

消防隊員による心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、窒息の手当て、止血法を学びます。

8月20日(月)午前9時半～午後0時半 スポーツセンター 市内在住・在勤・在学で高校生以上の方 先着15人 1,400円(教材費) 持上履き 動きやすい服装(スカート不可)で。講習後に認定証を発行します 7月14日(土)までに、電話で同センター 470・7900へ

30年度戦没者遺児による

慰霊友好親善事業

一般財団法人日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象に、旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

同会事務局 03・3261・5521へ問い合わせください 10万円 29年度参加者を除き、複数回の応募ができます 同会事務局

ガイド

田無東大農場博物館
七夕飾りイベント

7月3日(火)～6日(金)の午前10時15分～午後2時45分 東大生態調和農学機構農場博物館(西東京市緑町1-1-1) 博物館内と竹林に短冊を飾ります 同機構事務局 463・1611

東京病院 第11回市民公開講座

7月22日(日)午後2時～4時(1時半開場) 東京病院外来ホール(清瀬市竹丘3-1-1) 師「喘息の治療～重症喘息への取り組み」、内視鏡室長の田下浩之氏。「胃がんに対する

最新の内視鏡治療、消化器センター部長の喜多宏人氏 無料 当日直接会場へ 同病院経営企画室 491・2111

「北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン(案)」について
ご意見を募集します

地域保健医療推進プランとは、市民が健康で安全・安心な生活が送れるように、市民、関係機関、保健所が連携して取り組む計画です。このたび、30年度～35年度を計画期間とするプランの案がまとまりましたので、この内容を公表し、市民の皆さんのご意見を募集します。

閲覧場所=多摩小平保健所情報ルーム(平日の午前9時～午後5時)、同保健所ホームページでご覧いただけます 寄せいただいたご意見は、公開することがあります。ご意見への個別の回答はできません 7月15日(日)までに、お住まいの市区町村・性別・年齢・職業・ご意見を記入の上、〒187-0002、小平市花小金井1-31-24、多摩小平保健所企画調整課企画調整担当宛て郵送、ファクス(042-450-3261)または電子メール(S0000351@section.metro.tokyo.jp)で送信を 同担当 450・3111

東京たま広域資源循環組合

ごみのゆくえを知ろう!

「夏休み処分場見学会」参加者募集

東京たま広域資源循環組合では、処分場バス見学会を開催します。皆さんの出したごみがどのように処理されているのか、確かめてみませんか。

①7月31日(火)②8月10日(金)③24日(金) 見学先=①が東村山秋水園、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場②が西多摩衛生組合、羽村市リサイクルセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場③が多摩川衛生組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場 ▼集合・解散場所=①がJR西国分寺駅付近②がJR立川駅北口から徒歩約6分「立川北口公園」付近③がJR武蔵小金井駅南口イトーヨーカ堂付近 多摩地域在住の小学4年～6年生とその保護者、または多摩地域在住・在勤・在学中で中学生以上の方 各日80人(応募者多数の場合は抽選) 1人500円(昼食代)。当日集金 当日は取材により写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は公開される場合がありますので、ご了承ください ①～③のいずれも7月20日(金)までに(必着)、東京たま広域資源循環組合ホームページ(https://www.tama-junkankumiai.com/news/details/20180731_01.html)をご覧ください 同組合 042・597・6152