

# くらしの情報

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〉“社会を明るくする運動” 強調月間、青少年の非行・被害防止全国強調月間、海の事故ゼロキャンペーン (16日～31日)、川の日 (7日)

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

## けんこう

### 特定健診、後期高齢者健診

7月の受診対象は7～9月生まれの方  
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。

①特定健診＝東久留米市国民健康  
保険加入者で40歳～74歳 (昭和20年～  
54年生まれ) の方②後期高齢者健診＝  
後期高齢者医療被保険者③3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☎同係

### 子ども相談

☎7月9日 (火) 午前9時半～午後  
3時 場々わくわく健康プラザ ④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⑤幼児とその保護者⑥☎電話で  
健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 1歳6カ月児健診

☎7月11日 (木) 午後0時半～1時  
半受け付け 場々わくわく健康プラザ ⑦平  
成29年12月7日～31日生まれの幼児⑧  
当日直接会場へ 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)

☎7月12日 (金) 午前9時半～午後  
2時 場々わくわく健康プラザ ⑨育児相談、  
身体測定⑩乳幼児とその保護者⑪☎  
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”

☎7月17日 (水) 午前10時～11時半  
場々わくわく健康プラザ ⑫歯の手入れ方  
法、虫歯予防、親子遊びなど⑬満7カ  
月～11カ月児とその保護者⑭先着20組  
初めての方を優先⑮☎7月1日 (月)  
から電話で健康課保健サービス係☎  
477・0022へ

### 3歳児健診

☎7月18日 (木) 午後0時半～1時  
半受け付け 場々わくわく健康プラザ ⑯平  
成28年6月1日～20日生まれの幼児⑰  
当日直接会場へ 健康課保健サービス  
係☎477・0022

### 食事・健康相談

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。ご本人のほか、  
家族からの相談もできます。

☎7月19日 (金) 午後1時半～3時  
45分 (1人30分) 場々わくわく健康  
プラザ ⑱生活習慣病予防や健康づくり  
についての個別相談、体組成 (体脂肪率  
や筋肉率など) の測定⑳健康診断の結  
果表、食事記録など㉑☎電話で健康課  
保健サービス係☎477・0022へ

### 親子でLet'sクッキング

☎7月23日 (火) 午後1時～3時45  
分 場々わくわく健康プラザ ㉒4歳～未就  
学児とその保護者⑳先着20組㉓エプロ  
ン (親子)、三角巾 (親子)、布巾2枚、  
台布巾、筆記用具、母子健康手帳㉔下  
の子 (6カ月児以上) の保育あり㉕☎  
7月1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

☎7月24日 (水) 午後1時半～3時  
受け付け 場々わくわく健康プラザ ㉖平  
成31年2月1日～28日生まれの乳児。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㉗次回8  
月21日 (水) でも接種可㉘当日直接会  
場へ 健康課予防係☎477・0030

### らくらく離乳食

☎7月30日 (火) 午後1時～3時15分  
場々わくわく健康プラザ ㉙調理実習㉚6  
カ月～1歳未満児の保護者㉛20人⑳  
申し込み時にお知らせします㉜対象児  
の保育あり㉕☎7月1日 (月) 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

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＝☎☎7月4日が  
「七夕、7月のお誕生日会」、11日が  
「縁日ごっこ」、いずれも木曜日の午前  
10時半～11時半㉞1歳～4歳児とその  
保護者

☆ベビーマッサージ＝☎12日 (金)  
午前10時～10時40分と11時～11時40分  
㉟2カ月～9カ月児とその保護者㊱先  
着各8組㊲鈴木あゆみ氏㊳バスタオル、  
動きやすい服装㊴7月2日 (火) 午前  
10時から (電話可)

☆ボルダリングの日＝☎15日 (祝)  
午後1時半～3時㊵小学生㊶動きやす  
い服装で㊷当日受け付け

☆ベビーヨガ＝☎☎19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㊸  
先着各9組㊹崎田千佳子氏㊺バスタオル、  
動きやすい服装㊻8日 (月) 午前  
10時から (電話可)

☆小学生クッキング＝☎21日 (日)  
午後1時半～3時半㊼サクサククッキー  
を作ります㊽小学生㊾12人㊿エプロ  
ン、三角巾、ハンカチ㉀10日 (水) 午  
後4時から

### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい＝☎☎7月4日が  
「夏祭り」、11日が「ハワイアンリトミ  
ックと7・8月のお誕生日会」、いずれ  
も木曜日午前10時半～11時半㉛1歳～  
4歳児とその保護者

☆のびのびぐんぐん＝☎9日 (火)  
午前11時から㉜手遊び、体操、季節行事  
他㉝12カ月前後の乳幼児とその保護者  
☆おはなしの日＝☎10日 (水) 午前  
11時から㉞手遊びや絵本の読み聞かせ  
㉟幼児とその保護者

☆スポーツで元気＝☎☎12日 (金)  
午前10時半～11時15分が首の据わって  
いる乳児、11時15分～正午が歩き始め  
ている幼児、午後2時半～3時15分が  
3歳児以上の幼児、3時15分～4時15  
分が小学生以上㊱体操の先生と身体を  
使って遊ぼう㊲当日受け付け

### けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい＝☎☎7月4日  
が「7・8月のお誕生日会と七夕工作」、  
1歳～4歳児、11日が「7・8月のお誕  
生日会と風船遊び」、1歳児。いずれも  
木曜日午前10時半から㉓当日受け付け

☆おはなしの日＝☎9日 (火) 午前  
11時～11時25分㉔絵本の読み聞かせ、  
手遊び㉕幼児とその保護者㉖みくろお  
はなしの会

☆赤ちゃん広場＝☎10日 (水) 午前  
10時半～11時半㉗助産師による体重測  
定・育児相談㉘0歳児とその保護者㉙  
ひがしくるめ助産師会㉚当日受け付け

☆おはなし会＝☎10日 (水) 午後3  
時～3時半㉛絵本の読み聞かせなど㉜  
小学生㉝協力は東部図書館

☆カプラの日＝☎14日 (日) 午後2  
時～3時㉞当日受け付け

### ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい＝☎☎7月4日  
(木) 午前10時半～11時10分が「七夕工  
作」、1歳児 (うさぎ)、11日 (木) 午前10  
時半～11時半が「けやき座による公演、  
はらぺこあおむし、7月お誕生日会」、  
1歳～4歳児 (うさぎ・あひる) 合同

☆どうぶつしょうぎ大会＝☎10日  
(水) 午後3時半から㉟小学生㊱7月  
3日 (水) 午後3時半から

☆中高校生世代卓球大会＝☎13日  
(土) 午後3時半から㊲中学・高校生  
世代㊳受け付け中

☆びよびよママの会＝☎17日 (水)  
午前10時～11時半㊴助産師による体重  
測定・育児相談㊵0歳児とその保護者  
㊶きょうだいの保育あり。定員2人。  
7月10日 (水) から前日までに要予約。  
電話可㊷当日受け付け

☆ひばりCAFE＝☎19日 (金) 午前10  
時半～11時半㊸ひばり保育園の看護師  
とお話しをしましょう㊹乳幼児㊺12人  
㊻7月12日 (金) 午前10時から (電話可)

7面へつづく

## ごみ収集カレンダー

### 7月15日 (海の日) のごみ収集は

7月15日は月曜日の祝日ですが、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

## 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診療になります

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7日・15日  
＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所 (滝山4-3-14、☎473・3663)  
7月14日＝福山内科クリニック (新川町1-9-22、☎470・9177)

#### 【歯科】

7月7日・14日・15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7日・15日＝前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)  
7月14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)



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

**多摩六都科学館 全編生解説プラネタリウム**  
**「月を目指した人々〜アポロ計画から50年」**  
 人類初の月面着陸から50年。この偉業を成し遂げたアポロ計画とはどのようなミッションだったのか、CGシミュレーションと当時の映像から振り返ります。星空の生解説とともに楽しみください。  
 日 7月31日(水)までの水曜日と土曜・日曜日、祝日は午後1時10分と3時50分、その他

は3時50分のみ、7月20日(土)以降は1時10分と3時50分。7月3日(水)午後1時10分からは大人向け特別編場多摩六都科学館サイエンスエッグ定先着234席観覧券1,000円、4歳児〜高校生は400円小学生以下は保護者同伴当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売同館 ☎469・6100



【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

**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5日(金)午前10時〜11時半子どもと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます ☎0歳〜5歳児とその保護者 ☎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10日(水)午前10時〜11時半助産師による体重測定他 ☎6カ月未満児とその保護者 ☎バスタオル ☎きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは7月1日(月)午前10時から ☎当日直接会場へ  
 ☆手作り布おもちゃの会=日 7月16日(火)午前10時〜正午 ☎0歳児とその保護者 ☎定20人 ☎縫い針、はさみ ☎7月1日(月)午前10時から  
**センター上の原** (上の原1-2-44) 電話420・9011  
 ☆赤ちゃん広場=日 7月5日(金)午前10時〜11時半助産師による子育て相談他 ☎0歳児とその保護者 ☎バスタオル ☎当日直接会場へ  
 ☆六小なかよし広場=日 7月9日(火)午前10時〜11時半子どもと遊

びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます ☎0歳〜5歳児とその保護者 ☎スリッパ ☎当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を  
 ☆小山小なかよし広場=日 7月11日(木)午前10時〜11時半子どもと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます ☎0歳〜5歳児とその保護者 ☎スリッパ ☎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12日(金)午前10時〜11時半 ☎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 ☎1歳〜2歳児の保護者 ☎保育あり ☎7月1日(月)10時から  
**児童の居場所づくり事業**  
 公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。  
 ◎野火止地区センター=日 7月8日(月)午後1時半〜4時半 ☎第1・2会議室 ☎涼を感じる工作をつくろう！ ☎乳児〜小学生  
 ◎小山台遺跡公園(屋外)=日 7月20日(土)午前10時〜正午 ☎お水あそびをたのしもう！ ☎乳児〜小学生  
 ◎本村小学校=日 7月16日(火)午後4時〜5時半 ☎体育館 ☎楽しい運動遊び〜チーム対抗スポーツ〜 ☎小学生  
 ◎小山小学校=日 7月27日(土)午後1時半〜4時半 ☎視聴覚室 ☎涼を感じる工作をつくろう！ ☎乳児〜小学生  
**《共通事項》**  
 ☎無料 ☎タオル、水筒。屋内は上履き、

屋外は帽子 ☎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 ☎内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を。プログラムの他に、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 ☎当日現地で受け付け ☎児童青少年課 ☎児童青少年係 ☎470・7735

**図書館へ行こう**

**7月の図書館休館日**  
 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館します。  
 ☎中央図書館 ☎475・4646  
**なつやすみスタンプラリー**  
 7月20日(土)〜9月1日(日)の開館日の午前9時〜午後7時に市内図書館全館で実施します。本の貸し出しやイベントへの参加のほか、クイズに答えるとスタンプがもらえます。  
 ☎中央図書館 ☎475・4646  
**中央図書館 夏休みのご案内**  
 通常の学習室のほか、相談のための「子どもカウンター」、マンガと本が並ぶ「マンガのへや」を開設します。  
**学習室**=開館日の午前9時〜午後7時、静かに学習する部屋(資料持ち込み可) ▼ **みんなのへや**=開館日の午前9時〜午後7時、グループ学習可(図書館事業開催時は利用できません) ▼ **マンガのへやプラス**=7月17日(水)〜9月1日(日)の開館日、午前9時〜午後5時(日曜・月曜日の午前中はおはなし会のため利用できません) ▼ **毎日おはなし会**=7月24日(水)〜8月31日(土)の開館日、午前11時〜11時半、児童室フロアで  
 ☎中央図書館 ☎475・4646

習室、西部地域センター周辺 ☎小学生(3年生以下は保護者同伴) ☎先着20人 ☎竹内秀夫氏 ☎無料 ☎虫取り網、虫を入れる入れ物、ルーペ(なくても可)、タオル、帽子、水筒 ☎野外で活動するため、動きやすい服装で参加を。虫刺され防止のため、長袖と長ズボン推奨。駐車場はありません ☎7月1日(月)から電話または直接滝山図書館 ☎471・7216へ

**黒目川リバーウォッチング**  
**〜みる・しらべる川の生きもの〜**  
 黒目川で川の生きものを捕まえて、図書館の本で名前や特徴を調べます。  
 日 7月28日(日)午後1時〜4時 ☎東部地域センター1階講習室、黒目川周辺 ☎小学生以上(3年生以下は保護者同伴) ☎先着20人 ☎市民環境会議環境学習部会長の菅谷輝美氏 ☎無料 ☎水の中に入ってもいい靴(サンダル不可)、着替え一式(履き替え用の靴含む)、タオル、帽子、水筒、手網 ☎駐車場はありません ☎7月1日(月)〜27日(土)に電話または直接東部図書館 ☎470・8022へ

**深海の不思議大発見!**  
**〜海の底の生き物たち〜**  
 深海の不思議や深海に暮らす生物について講師が話します。夏休みの自由研究や調べ学習にもどうぞ。  
 日 7月31日(水)午後2時〜3時10分 ☎南部地域センター2階講習室 ☎小学3年生以上 ☎海洋研究開発機構の監物うい子氏 ☎無料 ☎駐車場はありません ☎当日直接会場へ ☎ひばりが丘図書館 ☎463・3996

**夏のおたのしみ会**  
 人形劇や手遊び、パネルシアターなど、より一層「おはなし」を楽しめる夏の特別な会を行います。  
 日 8月7日(水)午前11時〜正午と午後3時半〜4時半 ☎南部地域センター2階講習室1・2 ☎午前が0歳〜幼児向け、午後が幼児〜小学生向け ☎無料 ☎駐車場はありません ☎当日直接会場へ ☎ひばりが丘図書館 ☎463・3996

**スポーツ**

**ニュースポーツデー**  
 日 7月13日(土)午前10時〜午後4時 ☎スポーツセンター ☎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、ポッチャ ☎100円 ☎上履き ☎当日直接会場へ ☎生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784  
**第50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21日(日)午前8時45分開会(予備日は28日) ☎市立テニスコート ☎種目は一般男子と一般女子。いずれも3組で1チーム ☎市内在住・在勤・在学・在クラブの方 ☎1チーム3,000円 ☎7月13日(土)までに同連盟・土井 ☎0429・95・0216へ

**いきいき健康家族**

No.185 赤ちゃんを欲しい人が妊娠前にしておく6つのこと 第3回(全3回)

「妊娠する前に知っていればもっと良かったのに」と後悔しないために、全3回の1回目は風疹について、2回目は葉酸、子宮筋腫と卵巣のう腫、子宮頸がんについてでした。今回は、虫歯と禁煙についてです。

⑤虫歯があった  
 妊娠中にレントゲンを撮ったり、麻酔をかけたり、抗菌薬を飲んだりしても、ほとんど何も起きません。交通事故だけがをすれば、妊婦であってもレントゲン撮影しますし、麻酔して手術もします。怖がりすぎる必要はありません。しかし、妊娠中は体調の変化も大きく、お腹の中に赤ちゃんもいるので、不要な医療行為は避ける方が無難です。妊娠前に虫歯の治療を終わらせておきましょう。

⑥たばこを吸っていた  
 たばこにはニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれており、胎児の成長の邪魔をしたり、障がいの可能性を高めたりします。また、お腹の外に出た赤ちゃんが、たばこの煙を吸

うと、中耳炎やぜんそくの確率が高くなります。  
 妊婦以外の家族がたばこを吸う言い訳によく使う「外で吸えば良い」は間違いです。たばこを吸った後には30分は吐く息の中に有害物質が含まれています。赤ちゃんが泣いていて30分も放っておくことができますか。また、家族が喫煙していると母親の再喫煙率も高くなるということがわかっています。さらに、たばこを吸っていると、吸っていない人に比べて50歳代で命にかかわる病気になる確率が高くなってきます。赤ちゃんが生まれるのに、50歳代であの世に行ってもいいのでしょうか。自分で禁煙するのが難しい人は、禁煙外来に行きましょう。お金も貯まりますよ。  
 3回シリーズはこれで終了です。妊娠前に知っておけば、もっと有利に妊娠・出産ができたのに、知らなかったために苦労することがあります。安心して妊娠生活を送れるようにすることはやっておきましょう。  
 (東久留米市医師会)



夏季ジュニアテニス教室

～都体育協会・市体育協会・市テニス連盟主催

全4回。7月23日・30日、8月6日・13日(予備日20日)のいずれも火曜日午前9時～11時(午前8時45分集合) 小山テニスコート 市内在住の小学5年生～中学3年生でテニスに興味がある方(初心者可、初心者と経験者はクラス分けします) 定員40人(応募者多数の場合は抽選) 無料 7月10日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・学校名・学年(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、市体育協会事務局当て郵送を(電話不可) 同協会事務局 ☎470・2722

お知らせ

お手伝いの達人になる!“おとうさんといっしょ”夏休み自由研究応援 家事の力は「生きる力」。親子で楽しむお手伝いに挑戦します。

7月20日(土)午前10時～正午 働く健康プラザ集会室3 小学1年～3年生とその保護者 定員10組 雑巾がけ用タオル、Tシャツ 家事セラピストの船木麻里氏 無料 2歳以上の未就学児の保育あり。定員5人。7月8日(月)までに要予約 7月1日(月)から電話、電子メール(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)または直接男女平等推進センター ☎472・0061へ

南部地域センター 7月の催し物 ①なんぶまなぶシリーズ「スペースキャンドル教室」=7月21日(日)午前10時～正午と午後2時～4時 1階調理集会室 小学生以上 各回8人 同JCA公認キャンドルインストラクターの193氏 ☎1,300円(材料費込み、飲み物付き) 7月12日(金)までに同センター ☎451・2021へ

②「うたごえ喫茶」=7月28日(日)午後1時開場。新しい歌の会が1時15分から、うたごえ喫茶が2時～4時 2階講習室 大人気バクさんのリードのもと皆で楽しく歌いましょう 100人 同司会=深代利定氏 ☎500円(茶菓子付き、当日券あり) 同センター ☎451・2021へ

生涯学習センター 夏休み学習室 夏休み期間中、一部の学習室を開放します。学生の方はもちろん、一般の方も利用できます。ぜひご利用ください。

7月23日(火)～8月31日(土)午前9時～午後6時。8月26日(月)は休館日 小学生以上 詳細は同センターホームページ、同センター内掲示をご覧ください 同センター ☎473・7811へ

柳泉園組合 清掃工場夏休み子ども見学会

7月25日(木)・26日(金)午前10時から 柳泉園組合管理棟1階ロビー 児童とその保護者 各回先着40人 無料 未就学児は保護者同伴 電話で同組合 ☎470・1545、またはイベント名・参加希望日・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を記入の上、電子メール(soumuka@ryusen.or.jp)宛て送信を 同組合 生涯学習センター

夏休み自由研究講座

①ヒツジと羊毛の秘密に迫り、フェルトボールのキーホルダーを作ろう! 羊毛の特徴を利用したフェルト化を学んで、キーホルダーを作ります。

7月28日(日)午前10時半開講(15

分前から受け付け)、90分程度 創作室 小学1年～4年生とその保護者 先着15組 自然教育研究センターの小原恵梨香氏 ☎1,000円

②小さな化石・微化石を観察しよう! 有孔虫やウニの幼生などを含んだ砂を観察します。

7月28日(日)午後1時半開講(15分前から受け付け)、90分程度 学習室4 小学1年～4年生とその保護者 先着15組 自然教育研究センターの青山正志氏 ☎800円

③身近な野草でクラフト体験 身近で手に入る野草でオリジナルのリース飾りやミニカゴを作ります。

8月6日(火)午前10時半開講(15分前から受け付け)、90分程度 創作室 小学3年生以上 先着20人 自然教育研究センターの小原恵梨香氏 ☎500円

④徹底比較!イモリとヤモリ 混同されることの多い両種を比較し爬虫類と両生類の違いを学びます。

8月6日(火)午後1時半開講(15分前から受け付け)、90分程度 創作室 小学3年生以上 先着20人 自然教育研究センターの青山正志氏 ☎500円 《共通事項》

7月1日(月)午前9時から生涯学習センター ☎473・7811へ レッツダンスパーティー

～市ダンス連盟主催 プロによるデモンストレーションがあります。ダンスタイム、トライアル、ミキシング、アテンダント。

7月14日(日)午後1時半～4時 スポーツセンター第一体育室 社交ダンスの経験者 ☎1,200円 社交ダンスができる服装、ダンスシューズ 同 レッツダンス・山口 ☎070・6982・3636へ 第258回市民プラザロビーコンサート

Super Music Weekend LIVE!! FMひがくるめのDJ達が開局1周年を記念して登場します。

7月27日(土)午後2時～3時半(時間延長) 市役所1階屋内ひろば 演奏曲=歌謡曲、洋楽、クラシックなど幅広いジャンルの名曲 無料 当日直接会場へ。立ち見になる場合があります 同市民プラザ ☎470・7813

第38回東部うたごえ広場 Tobu Old Bone Unitの伴奏で、元気に歌って暑さを吹き飛ばしましょう。

7月27日(土)午後2時～4時 東部地域センター講習室 先着100人 ☎300円 同センターで参加券頒布中 同センター ☎470・8020

ゲームで学ぼう! 避難所運営ゲームHUG

災害避難所の運営者として、避難所で想定される出来事や避難者対応をゲームで模擬体験してみましょう。

8月10日(土)午前10時半から(15分前から受け付け) 生涯学習センター学習室1・2 小学4年～6年生とその保護者 先着15組(30人) 防災まちづくりの会・東久留米代表の郷野正臣氏、同副代表の島崎孝氏 ☎300円 同センター ☎473・7811へ

夏休みダンスワークショップ ジャズダンスの基礎から話題の曲まで初心者から楽しく踊れます。

8月9日(金)・10日(土)の午後1時～2時10分(10日は2時半まで)が小学1年～3年生、3時～4時半(10日は4時50分まで)が小学4年生～高校3年生。いずれも30分前から受け付け 生涯学習センターホール 先着各20人 同 HARUKA氏 ☎1,800円 同電話または直接同センター ☎473・7811へ

第7回 榛名湖マラソン 日本一標高の高い日本陸上競技連盟公認コースを走るフルマラソン大会が、9月29日(日)に開催されます。同大会は、「地元ボランティアによる心のこもったおもてなし」「沿道のあたたかい声援」「軽食やアスリートなどを配布する充実したエイドステーション」などで参加者から好評を博しています。 詳細は榛名湖マラソン実行委員会事務局 ☎027・374・6715へ (高崎市榛名支所地域振興課)

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)の使用方法、窒息の手当て、止血法を学びます。

8月19日(月)午前9時半～午後0時半 スポーツセンター会議室 市内在住・在勤・在学中で高校生以上の方 先着15人 ☎1,400円(教材費) 上履き 動きやすい服装(スカート不可)でご参加を。講習後、認定証を発行します 7月15日(祝)までに電話で同センター ☎470・7900へ

社会風刺コント集団「ザ・ニュースペーパー」LIVE 2019

政治、経済、事件、芸能など時代を狂わす出来事を「笑いと批判」で切る「ザ・ニュースペーパー」のライブです。

11月30日(土)午後2時開演(1時半開場)と5時半開演(5時開場) 生涯学習センターホール 定員500人 ☎4,800円 7月6日(土)午前9時から同センター ☎473・7811へ

ガイド

薬湯の日“桃の葉湯”

7月7日(日)、源の湯(東本町7-6、☎471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471・2475)が午後3時～10時 6歳未満(未就学児)は無料 各利用施設 特設行政相談所を開設します

雇用労働、登記、相続、税金などの相談や、行政に関する苦情・意見・要望を伺い、解決の促進を図ります。

7月11日(木)午前10時～午後5時(4時半まで受け付け) 東京総合相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階) 無料 当日直接会場へ 同相談所 ☎03・3987・0229

西東京中央総合病院「市民公開講座」

7月13日(土)午後2時～3時(1時半から受け付け) 西東京中央総合病院管理棟3階(西東京市芝久保町2-4-19) 先着60人 管理栄養士の橋本香奈氏 無料 当日直接会場へ 同病院 ☎464・1511

東京病院「第13回市民公開講座」

7月21日(日)午後2時～4時(1時半から受け付け) 東京病院外来ホール(清瀬市竹丘3-1-1) 講師「『お茶でむせる』は要注意!～飲みこみの障害とその対策について」、講師はリハビリテーション科医長の伊藤郁乃氏、「排尿障害について」、講師は泌尿器科医長の山中優典氏 無料 当日直接会場へ 同病院 ☎491・2111

東京たま広域資源循環組合

「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。

①8月2日②9日③16日のいずれも金曜日 見学先=①が柳泉園組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場②が八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場③武蔵野市クリーンセンター、二ツ塚処分場・谷戸沢処分場 多摩地域在住・在勤・在学中で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 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 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 7月22日(月)までに(必着)、同組合ホームページ(http://www.tama-junkankumiai.com/)をご覧ください 同組合 ☎042・597・6152

自衛官募集

◎一般曹候補生 ▼受験資格 18歳以上33歳未満の方 ▼受付期間 7月1日(月)～9月6日(金) ▼試験日 9月20日(金)～21日(土)のいずれか1日

◎自衛官候補生 ▼受験資格 18歳以上33歳未満の方 ▼受付期間 随時 ▼試験日 受け付け時にお知らせします

◎航空学生(パイロット養成コース)

▼受験資格 航空自衛隊は18歳以上(高校卒業〈見込みを含む〉)21歳未満の方。海上自衛隊は18歳以上(高校卒業〈見込みを含む〉)23歳未満の方 ▼受付期間 7月1日(月)～9月6日(金) ▼試験日 9月16日(祝)

◎防衛大学校学生(推薦) ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の男女で、成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方 ▼受付期間 9月5日(木)～9日(月) ▼試験日 9月28日(土)・29日(日)の2日間

◎防衛大学校学生(総合選抜) ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日(木)～9日(月) ▼試験日 9月28日(土)・29日(日)の2日間

◎防衛大学校学生(一般) ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日(木)～30日(月) ▼試験日 11月9日(土)・10日(日)の2日間

◎防衛医科大学校医学科学生 ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日(木)～30日(月) ▼試験日 10月26日(土)・27日(日)の2日間

◎防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生) ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日(木)～30日(月) ▼試験日 10月19日(土)

国防省東京地方協力本部国分寺募集案内所 ☎042・324・1010