

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

◎エコーテレホン・エコーファクス
☎472・1131

◎ホームページのご意見箱
https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html

〈今月の月間・週間案内〉河川愛護月間、全国安全週間（1日～7日）、七夕（7日）、内視鏡の日（14日）、海の日（21日）、福神漬の日（29日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 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

親と子の歯っぴ～ライフ くるめちゃんと噛む・かむ生活に チャレンジ!

健康な体と心を育てるには子どもの頃からの生活習慣が大切です。スライド劇やミニゲームなどの体験を通して、生活リズム、食事、お口の手入れなど、普段の生活を一緒に振り返ってみませんか。歯科医師からの話も聞けます。

☎7月30日（水）午後2時～3時半（1時45分から受け付け）場市民プラザホール内スライド劇「くるめちゃんの日」、ミニゲーム、歯科医師による話対3歳～未就学児とその保護者定先着30組費無料申問7月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



「親と子の歯っぴ～ライフ」昨年度の様子 子ども相談

☎7月8日（火）・16日（水）のいずれも午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ内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対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

3～4カ月児健診・産婦健診

☎7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内26年2月21日～3月12日生まれの乳児申当日直接会場へ場健康課保健サービス係☎477・0022

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

☎7月15日（火）午前10時～11時半場わくわく健康プラザ内歯の手入れの方法、虫歯予防について、親子遊びなど対満8カ月～10カ月児とその保護者定先着15組申問7月1日（火）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内23年6月27日～7月17日生まれの幼児申当日直接会場へ場健康課保健サービス係☎477・0022

育児相談

☎7月18日（金）午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ内育児の相談、体重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

親子でLet'sクッキング

☎7月23日（水）午後0時45分～3時半場わくわく健康プラザ内親子で一緒に料理をします対4歳～未就学児とその保護者定先着20組持エプロン（親子）、三角巾（親子）、布巾2枚、台布巾、筆記用具他きょうだい（6カ月児以上）の保育有り申問7月1日（火）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

☎7月29日（火）午後1時半～3時半場わくわく健康プラザ内調理実習対6カ月～1歳未満児の保護者定先着20人申申込時にお知らせします対対象児の保育有り申問7月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

7月のプレ・パママクラス

7月26日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

◎小児科医・助産師の話=☎8日

ごみ

岡ごみ対策課☎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。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

【火曜日・金曜日】 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、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

週1回、回収します。

【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢

【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生

【水曜日】 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢

【火曜日】 前沢、南町、滝山

【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生

【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止

【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日（学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日）、地域ごとの指定日に回収

★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収

★古布…「燃やせるごみの日」に出してください（雨天の場合は次回に）

（火）午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング=☎15日（火）午前9時半～午後2時対妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか費500円（食材費）

◎もく浴実習・妊婦疑似体験=☎26日（土）午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診=☎29日（火）午後1時15分～3時対歯科健診とブラッシングなど

《共通事項》場わくわく健康プラザ内おおむね妊娠16週以降の方とその夫定先着25組（応募者多数の場合は、初産の方を優先）他4回で1コース。ただし1日のみの参加も可申問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

☎7月11日（金）午後1時半～3時半場わくわく健康プラザ内血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定持健康診断の結果表、食事記録など申問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

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。

対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15年～49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☎26年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、市内に転入した後期高齢者、また東日本大震災により、市内に避難している方で健診をご希望の場合は、健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせしてください同係

「愛の献血助け合い運動」を実施

7月1日（火）～31日（木）の1カ月間は、「愛の献血助け合い運動」月間として、献血全国運動を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

場健康課予防係☎477・0030



休日・夜間診療 必ず保険証をご持参ください

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】 救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）
7月6日・13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）
【歯科】
7月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）

夜間診療医療機関（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）
7月6日=前田病院（中央町5-13-34、☎473-2133）
7月13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）

【主な問い合わせ先】（市外局番は042）

- 東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）
▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）
▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030
特定健診係☎477・0013
- わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸し出し）☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646（月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日）
- 生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）
- スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで）
- 市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

- ▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110
- ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110
- ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
- ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
- ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

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

夏休み短期水泳教室

～スポーツセンター主催

5日間の集中レッスンで、効果的な泳力向上を目指します。

■Aコース=7月21日(祝)～25日(金)、
Bコース=7月28日(月)～8月1日(金)、
Cコース=8月4日(月)～8日(金)。時間
はいずれも午前7時半～9時。場
スポーツセンター 小学生(同センターのスイミング教室
に通っている方は中級6級まで) 各コース
30人(応募者多数の場合は抽選) 費3,240円と

施設利用料5日分 7月8日(火)までに
(必着)、往復はがきに教室名・
希望コース・住所・氏名・年齢
(学年)・電話番号・保護者氏名、
教室参加者は認定級(返信用に
も住所・氏名)を記入の上、〒
203-0011、大門町2-14-37、
スポーツセンター宛て郵送を
同センター ☎470・7900



【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象・資格 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

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。

滝山 (滝山4-1-10)

電話471・7214

☆サロンフレンズ=日7月9日(水)
午前10時15分～11時半 高齢者との触
れ合いタイム 幼児 持 マイコップ 他 紙
芝居、手遊び、歌、おやつタイム有り
☆幼児のつどい=日10日(木) 午前
10時半～11時15分 「合同えんにち」。
スーパーボールすくい、くじ引きなど
2歳～4歳児
☆ベビーマッサージ=日16日(水)
午前10時半～11時半 首が据わる頃～
ハイハイ程度の乳児 定 8人 師 鈴木あゆ
み氏 費 無料 持 バスタオル 申 7月2日
(水) 午前9時から受け付け(電話可)
☆えんにちスリラー館=日26日
(土) 午後1時半～4時と27日(日)
午前11時～午後2時が「お化け屋敷、
お店屋さんなど」。幼児～高校生。300人。
26日(土) 午後5時からが「怖い話大
会」。小学4年生以上(参加には保護者
の承諾が必要) 費 無料 申 7月5日(土)
午前9時から受け付け(電話不可)
☆臨時閉館のお知らせ=7月23日
(水)～25日(金)は、「えんにちスリ
ラー館」の準備のため、遊戯室・育成
室は利用できません

中央 (中央町1-10-11)

電話476・2161

☆おはなし会=日7月1日・8日の

いずれも火曜日、午後4時から 内 素話、
絵本の読み聞かせ、手遊びなど 対 小・
中学生 他 協力は「おはなしくぬぎ」

☆卓球大会=日2日(水) 午後3時
から 対 トーナメント戦 対 小学生 申 当日
試合前まで受け付け

☆幼児のつどい=日3日(木) が
「七夕飾り作り」。10日(木)が「ペイ
ンティング遊び」。いずれも午前10時半
～11時半 対 幼児

☆おはなしの日=日9日(水) 午前
11時～11時半 対 手遊び、絵本の読み聞
かせ 対 幼児

☆夏まつり=日12日(土) 午後0時
40分～3時 対 小・中学生によるお店、
ゲーム、食べ物など 対 小・中学生 他 実
行委員会を2日(水)・5日(土)・9
日(水)・11日(金)のいずれも午後
に行います。12日(土) 午前中は準備の
ため、遊べません 申 参加券(100円。売
り切れ次第終了。払い戻しはできませ
ん) 頒布中

けやき (大門町2-10-5)

電話474・6653

☆おはなしの日=日7月1日・8日
のいずれも火曜日、午前11時～11時20
分 対 絵本の読み聞かせ、手遊び 対 幼児
師 みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日2日(水)
が「わらべ歌で遊ぼう」。講師は赤神千
恵美氏。9日(水)が「助産師による
体重測定・育児相談」。協力は、ひがし
くるめ助産師会。いずれも午前10時半
～11時半 対 0歳児とその保護者 他 2日
は妊婦も参加可

☆幼児のつどい=日3日(木) が
「七夕飾りと7・8月の誕生会」。2
歳～4歳児。10日(木)が「運動遊び

と7・8月の誕生会」。1歳児。いづれ
も午前10時半から

☆なつまつり=日5日(土) 午後1
時半から 対 お化け屋敷、ゲームコー
ナ、食べ物コーナーなど 対 4歳児～高
校生年代 定 200人 持 参加券、靴袋、荷物
を入れる袋 他 当日の午前中は準備のた
め、閉館します 申 参加券(150円) 頒布中

☆けやき座人形劇講演=日24日(木)
午前10時半開演(10時15分開場) 対
「ふしぎなバスケット」 対 乳幼児～高
校生年代 定 先着150人 他 当日午前9時
～10時15分は準備のため、遊戯室では
遊べません 申 7月1日(火) 午前10時
から入場券(無料)を配布

ひばり (ひばりが丘団地8-11)

電話464・9300

☆幼児のつどい=日7月3日(木)
午前10時半～11時10分が「七夕工作」。
うさぎ(1歳1カ月児～2歳6カ月児)。
10日(木) 午前10時半～11時半が「け
やき座による観劇会と7・8月のお誕
生会」。1歳1カ月児～4歳児

☆ぴよぴよママの会=日9日(水)
午前10時～11時半 対 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 保育が必要な方は前日までに申し込
みを(先着3人)

☆ひばりCAFE=
日11日(金) 午前10
時半～11時半 対 お茶
を飲みながら助産師
とお話しましょう 対
乳幼児とその保護者
申 当日受け付け



☆おはなしわらべ歌=日14日(月)
午前11時から 対 わらべ歌と絵本の読み
聞かせ 対 1歳以上の幼児 申 当日受け付
け

☆体操交流=日16日(水) 午前11時
から 対 ひばり保育園児と一緒に体操を
します 対 乳幼児 申 当日受け付け

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。

☆手作り布おもちゃの会=日7月15
日(火) 午前10時～正午 場 布でおも
ちゃを作ります 対 乳幼児とその保護者 持
裁縫箱・はさみ 注 保育は有りません 申
7月14日(月)までに同センターへ

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4日(金)
午前10時～11時半 対 ママ友達を作り、
たくさんおしゃべりをして、ストレス
を解消しましょう。体重測定や育児相
談を受けます 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7月10日
(木) 午前10時～11時半 対 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 対 1・2歳
児とその保護者 定 先着10組 他 保育有り
(要予約) 申 7月1日(火) から同セ
ンターへ

☆なかよし広場=日7月15日(火)
午前10時～11時半 場 第一小学校 対 お子
さんと遊びながら、気軽に育児の情
報交換をしたり、ボランティアと一緒
に遊ぼう 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
歩か自転車でお越し

☆水あそび=日7月22日(火)～8
月29日(金) 午前10時～午後3時 対 テ
ラスで水遊びができます 持 着替え、タ
オル、水遊び用の紙パンツなど 他 おも
ちゃは同センターで用意します

☆休館日のお知らせ=7月17日(木)
は館内整備のため休館します

図書館へ行こう

よもう!あそぼう!かがくの本「アンモナイトをつくろう」

アンモナイトが生きていたのは、ど
んな時代だったのかな?アンモナイト
のレプリカを作ってみよう。

日7月27日(日) 午前10時半～11時
半 場 中央図書館視聴覚ホール 対 小学
生以上 定 先着30人 申 7月1日(火) から、
直接中央図書館カウンターへ(電話不
可) 問 同図書館 ☎475・4646

7月の図書館休館日

7月4日(金)・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。
問 中央図書館 ☎475・4646

スポーツ

ジュニアクライミング体験

～市体育協会主催
日7月5日(土) 午後4時半～6時
20分 場 スポーツセンター 対 小・中
生 師 市山岳連盟 費 無料 申 当日直接会場へ
問 同協会 ☎470・2722

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会
日7月12日(土) 午前10時～午後4
時 場 スポーツセンター 対 クライミ
ング体験(午前10時～正午)、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 費 100円 場 上履き 申 当日直接
会場へ 問 生涯学習課スポーツ振興係 ☎
470・7784

第45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20日(日) 午前8時半開会
(予備日は7月21日) 場 市立テニス
コート 対 種目は一般男子・一般女子。い
ずれも3組で1チーム 対 市内在住、在
勤、在学、在テニスクラブの方 費 1チ
ーム3,000円 申 7月13日(日)までに同
連盟・土井 ☎04・2995・0216へ

いきいき健康家族

No.155 腎不全から透析にならないために



透析に通院が必要になる患者さん
は、それ以前にどのような病気、また
は異常が指摘されるかご存じですか。
おおむね次の通りです。

① 検診の尿検査で、タンパク尿を
指摘された

② 糖尿病と診断され、数年治療を
している。また、血縁者に糖尿病に
よる腎不全で透析を受けた方がいる

③ 採血の検査で「腎機能が低下し
ている(クレアチニンが正常値より
も高い)」と言われた

④ 高血圧の指摘を受け、特に長期
にわたって、血圧高値が続いていて、
さらに「腎機能が低下している」と
言われた

上記の項目は、それぞれが独立し
た事象ではありません。この中に
ご自分に当てはまることがあるでし
ょうか。タンパク尿は軽度の量では
なく、例えば試験用紙で2+以上を指
摘されることが多いようです。また、

糖尿病と診断されて、かつ、腎不全
を伴いやすい家系があると言われて
います。

高齢になるに従い、腎機能が低下
する方がいます。腎機能の低下を指
摘されたら、かかりつけの医師と相
談し、これ以上悪化しないように治
療することが必要です。高血圧の方
は、特に無治療で放置していると、
急激に腎機能が悪化することが多い
と思われまます。

現在、日本の透析患者数は30万人
を超え、その主な原因は糖尿病です。
週3回、1回平均4時間の透析を受
けることは、肉体的、精神的に大変
な労力を要します。また、食事制限、
飲水制限も大変です。前記に掲げた
項目に少しでも当てはまるようでした
ら、医療機関での継続的な受診を
お勧めします。

(東久留米医師会)

ジュニア育成ソフトテニス指導者養成研修

～市体育協会・都体育協会・都主催
ソフトテニスの経験を生かし、ジュニア選手育成強化に向けて参加しませんか。

①7月27日(日)午前8時～午後4時(予備日は8月3日) ②滝山テニスコート ③市内在住・在勤のソフトテニス指導者 ④40人(応募者多数の場合は抽選) ⑤無料 ⑥タオル・帽子・飲み物 ⑦7月17日(木)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・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。または電話で、市ソフトテニス連盟理事長・井部誠二 ☎475・8279へ ⑧同協会事務局 ☎470・2722

お知らせ

郷土資料室

①夏休み子ども教室

「昆虫の生活を学ぼう」

昆虫たちは、どこで、どのように生活しているの?そんな疑問に答え、画用紙で工作もします。

②7月31日(木)、8月6日(水)のいずれも午前10時～11時半 ③郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) ④市内在住または在校の小学4年～6年生 ⑤各日先着15人 ⑥北原俊幸氏 ☎100円(保険代) ⑦筆記用具、はさみ ⑧7月23日(水)午後4時まで、電話で同室 ☎472・0051へ

②夏休み企画展「多摩の昆虫展」

～身の回りの昆虫を探そう～

多摩地域には、多くの種類の昆虫がいます。今回は、えりすぐりの標本を展示します。どれだけ知っているか、確かめにきてください。

③日曜日を除く7月30日(水)～8月6日(水)のいずれも午前9時～午後4時半 ④郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) ⑤同室 ☎472・0051

男女平等推進センター

①「コドモとオトナとインターネット～スマホ時代をかしこく生きるには」

スマートフォン(多機能携帯電話)やパソコンから情報を得たり、買い物やゲーム・動画、LINE(ライン)などのSNS(ソーシャルネットワークサービス)を楽しむ機会が増えています。インターネットは便利な一方で、年齢に関係なく、接し方や使い方に悩みやトラブルも起こります。インターネットとの上手な付き合い方を学び、情報を多面的に読み解く方法を身に付けませんか。

②7月17日(木)午前10時～正午 ③男女平等推進センター会議室 ④先着24人(要予約) ⑤十文字学園女子大学助手の小林直美氏 ☎無料 ⑥2歳～未就学児の保育有り(定員5人。7月2日(水)～7日(月)に要予約) ⑦7月2日(水)～16日(水)に、電話(472・0061)または直接同センター(火曜日休館)へ

②「介護と仕事の両立のための知恵とコツ」

少子高齢化が進む中、介護は誰もが直面する問題で、働き盛りの男性の介護離職も問題になっています。ライフスタイルが多様になり、働きながら介護ができる環境が求められています。介護する人も、される人も自分らしく

安心して暮らせるよう、「介護とワーク・ライフ・バランス」について、2回の講座を通して考えます。

③8月2日(土)午後1時半～3時半 ④男女平等推進センター会議室 ⑤先着24人(要予約) ⑥介護・暮らしジャーナリスト、NPO法人パオッコ理事長でファイナンシャルプランナーの太田差恵子氏 ☎無料 ⑦2歳～未就学児の保育有り(定員5人。7月2日(水)～23日(水)に要予約) ⑧7月2日(水)～30日(水)に、電話(472・0061)または直接同センター(火曜日休館)へ

生涯学習センター

夏休み自由研究シリーズ

「小学生・中学生・高校生のためのHIP HOP ダンスワークショップ」

ニューヨークで修業を積んだプロによるダンスワークショップ。運動が苦手な方も、ダンスが初めての方も歓迎。最終日には発表会を行います。主催は生涯学習センター、共催は株式会社マザーズ。

《共通事項》

③全3回。7月31日(木)、8月1日(金)、時間は各コースで異なります。8月2日(土)午前10時～午後3時は、各コース合同発表会 ④生涯学習センター ⑤各コース20人。 ※7月17日(木)に抽選を行い、当選者のみ5日以内に電話連絡。 ⑥鈴木由美氏、笠原里奈氏 ⑦全日程参加可能な方 ⑧同センター ☎473・7811へ

◎小学1・2年生コース

③7月31日(木)、8月1日(金)のいずれも午前10時～11時半(90分) ☎3,000円

◎小学3年～6年生コース

③7月31日(木)、8月1日(金)のいずれも正午～午後2時(120分) ☎4,000円

◎中学・高校生コース

③7月31日(木)、8月1日(金)のいずれも午後2時半～4時半(120分) ☎4,000円

第8回市民プラザ夏祭り

子どもたちが楽しめる体験コーナーなど、楽しい企画が盛りだくさん。クルマメイザーや消防車も来ます。

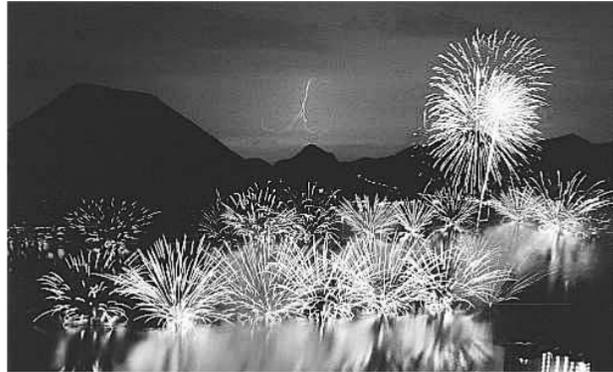
③7月27日(日)午前10時～午後3時 ④市民プラザホール、市役所1階屋内・屋外ひろば他 ⑤オープニング＝九小舞組 ⑥ステージ＝金管バンド/大正箏/空手紹介/合気道演武/バトントワリング/ファッションショー/クルマメイザー/タップダンス/ヒップホップダンス/フラ&タヒチアンダンス/合唱他 ⑦体験コーナー＝消防服を着て消防車と記念撮影/木目込みひょうたん/オリジナル名刺作り/折り紙/将棋対局/ザリガニ釣りゲーム/ミニボウリング/的当てゲーム/ヒンメリワークショップ他 ⑧販売＝焼きそば/フランクフルト/かき氷/綿菓子/お好み焼き/焼き鳥/ラムネなどの飲み物/木工作品/手づくりノート/パウンドケーキ他 ⑨販売は売り切れ次第終了 ⑩市民プラザ ☎470・7813

③7月16日(水)午後1時半から、2時間程度(毎月開催しています) ④シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44) ⑤市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同頂ける方 ⑥年度会費2,000円、顔写真(4cm×3cm)1枚、筆記用具、郵便貯金通帳

「ちびっこファイヤーマン」開催

夏休みの自由研究に「119番通報のし

夏の風物詩となっている「榛名湖水中花火大会」が、8月1日(金)に開催されます。午後5時半～6時、御沼オカミ神社の「古式御沼の鎮め」。午後7時～7時半、榛名湖畔全域での「灯ろう流し(祈願受け付けは500円、当日参加可)。湖畔が幻想的な雰囲気、包み込まれ



榛名湖の水面に輝く水中花火

国内最大級のレーザーシステムを導入し、華麗な光の舞いが繰り広げられる「レーザーショー」も行予定です。背景に黒々と浮かび上がる榛名富士の姿を堪能してみたいかがですか。(高崎市榛名支所地域振興課)



榛名の祭り花火大会

響効果の中、ボートから投げ込まれる水中花火とスターマインが次々と花開き、色とりどりの光の花が半球状に水上で光り輝き、水面に映った鮮やか

ます。午後7時半～9時、300発の花火が盛大に打ち上げられ、外輪山に囲まれた榛名湖独特の迫力ある音

くみ)シートを作成してみませんか。

③7月30日(水)午前9時半～11時半 ④東久留米消防署 ⑤消防活動体験ほか ⑥市内の小学3・4年生 ⑦30人 ⑧7月15日(火)までに、電話で同消防署総務課管理係教養担当 ☎471・0119(平日午前9時～午後5時)へ

社会福祉協議会

チャレンジボランティア講座

ボランティア活動をサポートする講座です。ボランティアについて学び、希望者に高齢者福祉施設や障害者福祉施設、保育園、ボランティア団体などでの活動を紹介します。

(1) ボランティア講座(6月の講座に出席した方は不要)

③①7月4日(金)午後5時～7時半 ②7月19日(土)午前9時半～正午 ④わくわく健康プラザ社協会議室 AB ☎200円 ⑤当日直接会場へ

(2) 活動の申し込み(講座参加者のみ受け付け)

③①7月13日(日)午前9時半～11時半 ②7月19日(土)午後1時半～3時半 ④わくわく健康プラザ社協会議室 AB ☎300円(ボランティア保険代)

(3) ボランティア活動

③8月1日(金)～31日(日) ※期間は最短で半日から選択可。 ④小学4年生以上の地域でボランティア活動をしてみたい生徒・学生 ⑤受け入れ施設により年齢制限など条件があります ⑥大人向け(主婦や定年退職した方など)の講座は秋頃に開催予定です ⑦同協議会ボランティアセンター ☎475・0739または同センターホームページ(<http://www.higashikurume-shakyo.or.jp/>)へ

シルバー人材センター会員募集

～あなたの知識・技能・経験を生かしませんか?～

「就職は望まないが何らかの収入を得たい」「地域に貢献したい」という、健康で意欲のある方は、入会説明会に来場ください。

③7月16日(水)午後1時半から、2時間程度(毎月開催しています) ④シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44) ⑤市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同頂ける方 ⑥年度会費2,000円、顔写真(4cm×3cm)1枚、筆記用具、郵便貯金通帳

認め印、本人確認書類 ⑧同センター ☎475・0738

多摩六都科学館

大型映像「鷹の爪団のムシムシ! 昆虫プラネット」

地球上の生物種の4分の3が昆虫で占められていることを知った「鷹の爪団」は、体を小さくして昆虫の世界への潜入を決行!そこで目にした昆虫たちの驚異の能力とは?

③7月19日(土)～8月31日(日) ①午前10時15分から ②午後0時45分から ③3時15分から ※上映時間はいずれも約40分。 ④各回先着234人 ⑤観覧付入館券＝大人1,000円、4歳児～高校生400円 ⑥7月18日(金)までは「地球ミュージアム」を上映中 ⑦当日直接会場へ ⑧同館 ☎469・6100

ガイド

薬湯の日「桃の葉湯」

③7月6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時半 ④小学生以下は無料 ⑤各利用施設 ⑥都立霊園使用者の申込書配布

7月15日(火)まで、次の場所で配布します。

①市民課(市役所1階)、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所 ②都内市区役所・町村役場、千葉県松戸市役所 ③都庁第一、第二本庁舎1階・2階の案内コーナー ④各都立霊園および葬儀所 ⑤公益財団法人東京都公園協会本社霊園課(新宿区歌舞伎町2-44-1、ハイジア10階) ⑥同協会ホームページ(<http://www.tokyo-park.or.jp/reien/>)からも申し込みができます ⑦配布場所などは市民課 ☎470・7844、募集については募集専用電話 ☎0570・783・802、または同協会霊園課 ☎03・3232・3151

田無東大農場博物館七夕まつり

③7月1日(火)～4日(金)のいずれも午前10時15分～午後2時45分 ④東大生態調和農学機構農場博物館(西東京市緑町1-1-1) ⑤彦星と織り姫が耕作と養蚕、機織りをつかさどるという説がある七夕をイメージした展示 ⑥同機構事務室 ☎463・1611

