スポーツ情報

ニュースポーツデー

〜体育指導委員会

▼日時　5月14日（土）午前10時・午後4時▼会場　スポーツセンター▼種目　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▼費用　100円（何種目でも可）▼持ち物　上履き◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

誰でもエアロビクス教室

日ごろの運動不足を解消できるよう、楽しいリズムに合わせて初歩からやさしく指導します。

▼日時　10回コース。6月7日〜8月9日の毎週火曜日、午前9時半〜10時半▼会場　スポーツセンター▼対象　市内在住・在勤で18歳以上の方▼定員　30人（応募者多数の場合は抽選）▼参加費　3000円（施設使用料相当分）◆申し込みは5月12日（木）までに（必着）、往復はがきに当教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上、〒203−0011、大門町2ノ14ノ37、スポーツセンター内、東久留米市体育協会事務局あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

アクアフィットネス教室

▼日時・コース　全4回。6月1日・22日の毎週水曜日、Aコースが午前10時〜11時、Bコースが午前11時〜正午▼会場　スポーツセンター▼対象　市内在住・在勤で18歳以上の方▼定員　各コース30人（応募者多数の場合は抽選）▼参加費　1600円（施設使用料相当分）◆申し込みは5月12日（木）までに（消印有効）、往復はがきに当教室名・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、〒203−0011、大門町2ノ14ノ37、スポーツセンター内、東久留米市体育協会事務局あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

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

初夏の季節、身も心も軽やかにスポーツで心地よい汗を流しましょう。今注目のダーツゲームも用意していますので、お誘い合わせの上、気軽にご来場ください。

▼日時　5月29日（日）午後1時〜3時半（受け付けは零時半から）▼会場　わくわく健康プラザ体育館▼種目　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▼参加費　無料▼持ち物　タオル、上履き　※運動のできる服装で。◆当日直接会場へ

詳しくは生きがい健康の会事務局・山本☎471・1363へ。

市民大学短期コース　受講生を募集

16日（月）午後1時から同協会で抽選。なお、応募者が10人に満たない場合は開講しません。

詳しくは同協会☎477・4700または生涯学習課☎470・7784へ。

講座内容

●見える光・見えない光＝6月1日・8日・15日、いずれも水曜日の午前。可視光や赤外線・紫外線について解説します。定員36人。講師は森宣文氏。

●植物の学名を知って植物に親しむ＝6月1日・8日・15日、いずれも水曜日の午後1。植物の学名（世界共通の学術公用語）の表記法と意味を解説します。定員36人。講師は田中學氏。

●健康ヨガ＝6月3日・10日・17日、いずれも金曜日の午前。簡単なポーズを中心とした初心者でも気軽に参加できるヨガです。定員20人。持ちものは長方形のフェイスタオル（ヨガポーズサポート用）、バスタオルまたはヨガマット、飲み物。動きやすい服装で。講師は中島真美氏。

●シンボルマークを創る＝6月3日・10日・17日、いずれも金曜日の午後1。国や会社、団体にマークがあるように、自分のマークを創る楽しみ。定員24人。持ち物は水彩絵の具、色鉛筆、ポスターカラーのいずれか、A4画用紙2枚、30センチメートル定規、三角定規、コンパス、5ミリメートル方眼紙2・3枚。講師は岩永忠樹氏。

●里山歩きと事故対応＝6月6日・13日・20日、いずれも月曜日の午後1。山歩きは楽しさと危険が表裏一体の関係。山では事故を起さない。もし起きたら、まず手当てと救出。定員10人。トレーニングウェアなどの動きやすい服装で。講師は中村忠敬氏。

●おりがみ＝6月7日・14日・21日、いずれも火曜日の午前。美しい和紙を折ってでき上がった素敵な作品に感動を。定員15人。教材費1600円。持ち物は木工用ボンド、ピンセット、20センチメートル物差し、鉛筆、はさみ、24センチメートル×27センチメートルの色紙が入る箱　スティックのり。講師は鴨志田富美子氏。

●トールペイント・ピオニーの技法を使って描こう＝6月8日・29日・7月27日、いずれも水曜日の午後1。トールペイントでメガネケース、表札、ウエルカムボードを作ろう。定員は25人。教材費3500円（教材費は返金しません）。持ち物は牛乳パックを開いたもの5枚程度、筆洗い容器、筆ふき（キッチンペーパー、布なども）、硬いペン（ボールペン、ぬれふきん。講師は北村多鶴子氏。

●つながるワーク−良い関係を作るために＝6月7日・14日・21日、いずれも火曜日の午前。ワークを楽しみながら日ごろの人間関係を見直し気付きを分かち合う。定員15人。持ち物は筆記用具。講師は田中昌氏。

●からだのゆがみの治し方（ペア・自己治療）＝6月7日・14日・21日、いずれも火曜日の午後1。体にゆがみのない人はほとんどいません。今のうちに治しましょう。定員20人。※60歳代までの市民の方。持ち物はハンドタオル2本、ソックス1足、筆記用具。動きやすい服装で。講師は市原麥氏。

●お金の学校＝6月16日・23日・30日、いずれも木曜日の午前。不安を安心に変えるヒント。正しいお金の知識を身に付けよう。定員36人。持ち物は筆記用具。講師は横川由理氏。

●相対性理論の謎＝6月16日・23日・30日、いずれも木曜日の午後2。相対性理論を構築する"2つの仮定"。これを易しく解説します。定員36人。講師は窪田登司氏。

●やさしく作るプリザーブドフラワー＝6月22日（水）の午後1。オリジナルの花器を作ってプリザーブドフラワーのアレンジを楽しむ。定員18人。教材費1500円（教材費は返金しません）。持ち物は新聞紙、はさみ、透明ボンド（木工用ボンドでも可）、ピンセット、ラジオペンチ（小）、ゴミ袋、筆記用具。作品を入れる袋。講師は新宮領初江氏。

●この目でみてみよう！大相撲レトロ文化＝7月1日（金）の午前。歴代横綱手形書・書籍など。江戸時代からのレトロ文化を多数公開します。定員15人。講師は呉淳久氏。

各講座共通の事柄

【会場】まろにえホール（生涯学習センター）

【時間】「午前」が午前10時〜正午、「午後1」が午後1時〜3時、「午後2」が午後4時〜6時

【受講料】1回コースが100円、3回コースが300円（基礎資料代）

【対象】市内在住・在勤・在学の方

申し込みは5月13日（金）までに（消印有効）、はがきに①講座名②（複数可）②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）④年齢・性別⑤電話番号を記入の上、〒203−0054、中央町2ノ6ノ23、まろにえホール（生涯学習センター）内NPO法人東久留米市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係あて郵送、または市ホームページから電子申請を。

※定員を超えた場合は5月チームのほか、マナー賞・参加賞・挿絵賞を贈呈

申し込みは5月27日（金）午後5時までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、防災防犯課（市役所2階）へ。

詳しくは同課防災防犯係（内線2223）へ。

市民伝言板

※4月1日から生涯学習センターの愛称がまろにえホールとなりました。

会員募集

◆話し方の学習（東久留米話し方クラブ）

毎月第2・第4水曜日の午後1時〜3時、「午後2」が午後4時〜6時。5月は8日中午後4時からにえホールほかで。入会費1000円。スマートな話し方の基本を学びませんか。初回は無料体験可。詳しくは星☎475・4923へ。

◆剣道（雅心剣友会）

毎週土曜・日曜日、第五小学校ほかで。入会金9000円。会費は小・中学生が月1000円、高校生以上が年5000円。大人の初心者も歓迎。気軽にご見学・無料体験に来てください。詳しくは石川☎090・9648・3690へ。

◆東久留米バードウッチングの会

毎月1回、市内および近くの探鳥地へ日帰り。会費1200円。初心者歓迎。詳しくは森☎4470・9006へ。

◆フォークダンス（ミルテ）

月3回。金曜日の午後1時〜4時、南部地域センターで。入会金1000円、会費月1000円。初心者・見学歓迎。詳しくは青木☎473・2377へ。

◆第二十回定期演奏会（東久留米フォーク響楽団）

5月15日（日）午後2時開演（開場は1時半から）、まろにえホールで。入場料5000円（「シェエラザード」フラワーカップ）。ほか、ピアノ・ヴァイオリン・ギター・ベース・ドラム・金管楽器・木管楽器・ボーカル・ダンス・ポップス・ロック・ラテン・ジャズ・ボサノバ・ブルース・ハワイアンなどを演奏します。詳しくは青木☎473・2377へ。

◆第1回たんぽぽまつり（たんぽぽ幼児クラブ父母の会）

5月14日（土）午前10時半〜午後2時（雨天の公園いこいの広場で。子ども優先）。ゴム人形・ゴム風船・ボール・ジャンボ・ジャンケン・ボーリング・ビンゴ・ゲーム・ミニ運動会・ミニ公園いこいの広場で。子ども6日の（金）まで雑貨の寄附を募集中。詳しくは田名☎470・0678へ。

◆公開講座と相談会（東久留米市行政書士之会）

5月21日市庁舎ロビーが相続、6月24日（金）が遺言。いずれも午後1時〜5時。スペース105（市役所向かい）で。参加費無料。先着25人。相談は要予約。基礎知識の解説。詳しくは小川☎475・0551へ。

◆今どきの孫育て講座（ひがしくるめ助産師会）

5月21日（土）午前10時〜正午。まろにえホールで。参加費1人1組2000円。テキスト2冊と茶菓子付き。出産前後の体験談・家族とご一緒に。詳しくは斧原☎029−7238・3254へ。

◆生活習会「楽しくなる家事技術」（武蔵野友の会）

5月23日・30日、6月6日・13日、いずれも月曜日の午前10時〜正午。武蔵野友の家（清瀬市上清戸二丁目）で。参加費は各回1000円。保育あり（1歳児以上、予約制）。詳しくは筒井☎090・5221へ。

◆チャリティーミニミニコンサート（ハーブの調べ（わくわくハイパーインポッシブルけやき）

5月8日（日）午前10時から、成美教育文化会館グリーンホールで。被災者支援コンサート。中央募金会へのカンパをお願いします。子どもによるパイオリン・ハープ演奏と、プロの演奏。詳しくは五十嵐☎477・3997へ。

◆セミナー「がんにかかわる家族のための」カッパの会

5月11日（水）・27日（水）、午前10時から。成人病センター・中央募金会への寄附金を目的とした勉強会を開いています。詳しくは赤木☎090・5562・4828へ。

◆65歳からの書道会

月2回。第2・第4水曜日①2時〜4時②1時〜3時。西部地域センター内。入会金1000円。会費月1000円。書が苦手な方。基本点画から高度な書道まで一から学びます。詳しくは木村☎467・0375へ。

催し

◆写真展（写遊（つつじ））

5月16日（月）・20日（金）、午前9時半〜午後4時。（16日は午後から、20日は午後5時まで）。入場料無料。詳しくは柳澤☎473・1001へ。

◆バーキンソン病のリハビリテーション（東久留米病友の会）

5月21日（土）午後1時から、西部地域センター多目的講師は国立精神神経センター医長の小林庸子氏。理学療法士の実技指導。詳しくは青木☎473・2377へ。

第63回　防犯少年野球大会参加チームを募集

東久留米市防犯協会が主催する恒例の防犯少年野球大会が、今年も開催されます。野球を通じて少年の健全育成を図り、非行を防止することを目的とする野球大会です。昨年の参加チームは35チーム。今年も多くのチームの参加をお待ちしています。

【日程】7月9日（土）・10日（日）・16日（土）（予備日17日）

【会場】滝山球場と第七小学校校庭

【試合方法】Aグループ（中学生）、Bグループ（小学5・6年生）、Cグループ（小学3・4年生）に分け、グループごとのトーナメント戦

【参加資格】次のいずれにも該当するチーム。①5月1日現在、市内在住・在学の方②必ず保護者の引率があること③スポーツ傷害保険に加入していること

【チーム編成】①監督を含めて1チーム26人以内②監督が20歳以上であること③必ず保護者が2・3人参加すること

【参加費】1チーム3000円

【監督会議・組み合わせ抽選会】6月19日（日）午後7時からまろにえホール（生涯学習センター）2階第1・2学習室　※参加者はこの日に持参してください。

【表彰】各グループの上位3チーム

【日時】5月22日（日）。少雨決行

【集合・解散】午前9時に市役所1階屋外ひろば集合、午後零時半ごろ市役所到着予定

【参加費】中学生以上が200円、小学生以下が100円（保険代など）

※小学生以下は保護者同伴で。

【定員】30人

※歩きやすい服装で。

◆申し込みは5月13日（金）までに直接または電話でスポーツセンター☎470・7900へ

詳しくは同センターへ。

ジョイフルファミリーウオーキング

新緑の風薫る中、家族や友人と「水と緑のまち」東久留米でウオーキングを楽しんでみませんか。一人でも歓迎です。

市役所を起点にして南沢緑地（湧（ゆう）水地）、竹林公園、自由学園（郷選定歴史的建造物見学）を巡るコースを予定しています。

【日時】5月22日（日）午前9時半〜11時

【会場】男女平等推進センター会議室

【講師】株式会社ユック舎の編集者の伯野明絵氏

【定員】24人

※2歳〜未就学児の保育あり。5月2日（月）〜19日（木）に要予約。

【参加費】無料　申し込みは5月2日（月）〜26日（木）に、名前・電話番号・保育が必要な方は、お子さんの名前と年齢を、電話または直接男女平等推進センター☎472・0061へ。

男女平等推進センター情報

●男女共同参画情報誌「ときめき」の編集委員を募集

公募の市民6人が企画・執筆し、年2回発行している情報誌「ときめき」をご存じですか。家庭、地域、職場で男らしさ、女らしさにしばられずに能力を生かしたその人らしい生き方を実現するにはどうしたらよいかなどについて、共に考えるきっかけづくりをしている情報誌です。

男女共同参画宣言都市にふさわしい「わがまちづくり」に、情報誌の編集を通して参加してみませんか。

月1回程度、会議に参加していただくほか、取材や地域情報の提供をお願いしています。

【応募資格】市内在住で20歳以上の方

【募集人数】2人（書類選考および面接により決定。面接は5月下旬を予定しています）

【任期】2年

【応募方法】5月16日（月）までに（必着）、応募の動機を800字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203−8555、市役所生活文化課あて郵送または電子メールで申し込みを

詳しくは同課男女共同参画係☎470・7738へ。

◆生活文化課メールアドレス
seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp

●男女平等推進センター主催「自己表現ナビ〜ライター入門」

ライターとして働きたい、広報紙などの編集にかかわりたい、ブログで自身を発信したい、文章が苦手という方のための文章ナビ講座です。自己表現のツールとして学んでみませんか。

【日時】5月28日、6月4日いずれも土曜日の午後1時半〜3時半

【会場】男女平等推進センター会議室

【講師】株式会社ユック舎の編集者の伯野明絵氏

【定員】24人

※2歳〜未就学児の保育あり。5月2日（月）〜19日（木）に要予約。

【参加費】無料　申し込みは5月2日（月）〜26日（木）に、名前・電話番号・保育が必要な方は、お子さんの名前と年齢を、電話または直接男女平等推進センター☎472・0061へ。

5月は赤十字運動月間　赤十字活動写真パネル展などを開催

赤十字運動月間が始まります。5月は日本全国で赤十字活動のPRイベントと会費（社資）の募集キャンペーンを行います。

日本国内や世界で災害、戦争、病気、貧困に苦しんでいる方たちに救援の手を差し伸べ、人間の尊厳を守るために活動するのが赤十字社です。

特に3月の東日本大震災で心身ともに被災された方たちには、長期間にわたる救援が必要です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

赤十字社の活動を紹介した写真パネル展などを市民プラザホール、市役所1階屋内・屋外ひろばで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

主催は東久留米市赤十字奉仕団。

【期間】5月13日（金）〜15日（日）

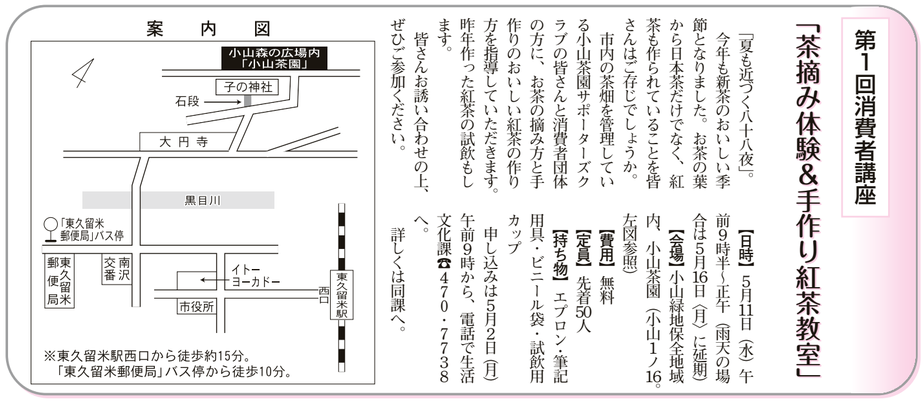
【内容・日時など】赤十字活動写真パネル展＝13日（金）〜15日（日）午前10時〜午後5時▼中国体操＝14日（土）午前11時〜正午▼非常食の炊き出しと試食会＝14日（土）正午〜午後零時45分▼家庭でできるハイゼックス使用非常食作り＝14日（土）午後零時45分〜1時半、市役所1階屋外ひろばで▼簡易トイレの作り方＝14日（土）午後1時半〜2時▼男性カルテット「ほろよいず」＝14日（土）午後2時〜3時▼大門中学校吹奏楽部演奏＝14日（土）午後3時10分〜3時40分

詳しくは同奉仕団・竹内☎473・0848または市福祉総務課（内線2511）へ。

赤十字チャリティーカラオケ大会出場者募集

▼大会開催日時　9月24日（土）▼会場　成美教育文化会館▼定員　80人▼参加費　6000円（通信カラオケ使用）◆申し込みと詳しくは5月31日（火）までに、電話で赤十字奉仕団・竹内☎473・0848へ。

案内図



第1回消費者講座「茶摘み体験＆手作り紅茶教室」

「夏も近づく八十八夜」。今年も新茶のおいしい季節となりました。お茶の葉から日本茶だけでなく、紅茶も作られていることを皆さんはご存じでしょうか。

市内の茶畑を管理している小山茶園サポーターズクラブの皆さんと消費者団体の方に、お茶の摘み方と手作りのおいしい紅茶の作り方を指導していただきます。昨年作った紅茶の試飲もします。

皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

【日時】5月11日（水）午前9時半〜正午（雨天の場合は5月16日（月）に延期）

【会場】小山緑地保全地域内、小山茶園（小山1ノ16。左図参照）

【費用】無料

【定員】先着50人

【持ち物】エプロン・筆記用具・ビニール袋・試飲用カップ

申し込みは5月2日（月）午前9時から、電話で生活文化課☎470・7738へ。

詳しくは同課へ。

ご参加ください！

まちさぽサロン

〜市民の気持ちが集まる場〜

東久留米まちづくりサポートセンターでは市と共催で、市民一人ひとりがまちづくりのいろいろな方面へ関心を向け、まちづくりへの参加のきっかけを探すことができる「まちさぽサロン」を開催します。ぜひご参加ください。

【対象】まちづくり活動に関心のある市民（初心者歓迎）で、原則として全日程の参加が可能な方

【日時】全6回。5月14日、7月16日、9月17日、10月15日、12月17日、24年1月21日。いずれも土曜日の午後2時〜4時（ただし、5月14日、10月15日は午前9時〜正午）

【会場】男女平等推進センターほか

【内容・予定】①まちを知ろう（ぶらりまちあるき）②まちづくりを語ろう（市民活動を行っている方との交流）③まちの価値を再確認しよう（まちのよさを意見交換）

【参加費】無料（①のみ保険料など別途）

申し込みは5月10日（火）までに、電話または電子メールで生活文化課市民協働係☎470・7738へ。

詳しくは同課へ。

◆生活文化課メールアドレス
seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp

認知症介護者家族会

認知症介護での不安や心配ごとなど、気軽に話しに来ませんか。担当の各地域包括支援センターに申し込みをして、ご参加ください。

◎東部地域に居住の方

▼対象　上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町

▼日時　5月19日（木）午後1時15分〜2時45分▼会場　東部地域センター会議室2▼参加費　100円（茶菓子代など）◆申し込みと詳しくは東部地域包括支援センター☎473・9996へ。

◎中部地域に居住の方

▼対象　本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢1〜3丁目▼日時　5月23日（月）午後1時〜2時半▼会場　中央町地区センター第3会議室▼参加費　100円（茶菓子代など）◆申し込みと詳しくは中部地域包括支援センター☎470・7773へ。

◎西部地域に居住の方

▼対象　前沢四〜五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里▼日時　5月23日（月）午後1時〜2時半▼会場　西部地域センター講習室2▼参加費　100円（茶菓子代など）◆申し込みと詳しくは西部地域包括支援センター☎472・0661へ。

広報23年4月15日号6面に掲載しました「初心者和弓教室」は、会場であるスポーツセンターの利用時間が、節電のため、午後7時までとなったことに伴い、中止となりました。ご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくは体育協会事務局☎470・8186へ。