

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

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〉 環境月間、男女雇用機会均等月間、水道週間（1日～7日）電波の日（1日）、らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日（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

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

▼受診期間 6月1日（土）～10月31日（木） ※東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒に受けてください。 ▼受診方法 下表の実施医療機関で直接受診してください。①大腸がん検査＝便潜血検査2日法（検便検査）。 ※内視鏡検査ではありません。 ▼胸部レントゲン検査＝65歳以上は結核検診として実施②大腸がん検査＝市内在住の2年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①

と②に該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方 ▼胸部レントゲン検査＝市内在住の2年3月末で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方および65歳以上になる方③いずれも500円（受診医療機関でお支払いください）。 ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です。④生理中を避けて受診してください。 検診結果は医療機関で直接お聞きください（郵送は行っていません）。検体を提出しなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。健康課特定健診係 ☎477・0013

特定健診、後期高齢者健診

6月の受診対象は4～6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、5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。

⑤受診月は次の通りです。なお、個別通知は受診月の前月下旬に発送します ▼4～6月生まれの方＝6月 ▼7～9月生まれの方＝7月 ▼10・11月生まれの方＝8月 ▼12・1月生まれの方＝9月 ▼2・3月生まれの方＝10月 ⑥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 ⑦後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者⑧平成31年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、該当月に受診できない方は健康課特定健診係 ☎477・0013へお問い合わせください。健康課係

55年3月31日生まれ）の方、または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方⑨無料⑩同僚

BCG予防接種

⑪6月19日（水）午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ⑫平成31年1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⑬次回7月24日（水）でも接種可⑭当日直接会場へ健康課予防係 ☎477・0030



脳健康教室

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。

⑮祝日を除く6月26日～12月25日の毎週水曜日午前10時から1時間程度⑯南町地区センター第2会議室⑰65歳以上で1人で会場に通うことができる方⑱先着10人（初回の方・おむね毎回参加できる方が優先）⑲無料⑳筆記用具、飲み物㉑6月3日（月）午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2501～2503）へ

2歳児歯科健診

⑳6月5日（水）午前9時15分～10時15分受け付け場わくわく健康プラザ㉒歯科健診、ブラッシングなど㉓平成29年5月生まれの幼児㉔当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健診

㉕6月6日（木）午後0時半～1時半場わくわく健康プラザ㉖平成28年4月18日～5月8日生まれの幼児㉗当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022

子ども相談

㉘6月12日（水）午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ㉙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㉚幼児とその保護者㉛電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



元年度 大腸がん検診・胸部レントゲン検査 実施医療機関一覧

医療機関	所在地	電話番号	大腸がん	胸部レントゲン
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	○	○
細井医院	東本町4-3	471・0130	○	○
おかの内科クリニック	東本町6-15、2階	477・0055	○	○
石橋クリニック	東本町8-9、2階	477・5566	○	○
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304	○	○
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	○	○
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709	○	○
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2階	471・5051	○	○
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	○	○
あだち医院	本町3-11-15	420・5661	○	○
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	○	○
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1、2階	477・0555	○	○
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	中央町1-1-20	472・6111	○	○
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	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○	○
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	○	○
石垣整形外科(※)	滝山5-22-17	470・0620	○	○
長生医院	滝山7-3-17	473・1117	○	○
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181	○	○
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171	○	○
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355	○	○

診察時間などの詳細は、各医療機関にお問い合わせください。
★は女性のみ。※は特定健診、後期高齢者検診、無保険者健診を実施していません。

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。

①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。

6月2日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

6月9日・16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】

6月2日・9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）

6月2日・16日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

6月9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）

Calendar for June 1st to 30th.

Calendar for June 1st to 31st.

多摩六都科学館 宇宙科学奨励賞受賞記念 ロケットサイエンスレクチャー... 宇宙を旅するソーラーセイルなどの超巨大な膜面構造物には、伝統文化である折り紙から最先端の数値シミュレーションまでさまざまな技術が応用されています。

6月29日(土)午後5時10分～6時40分多摩六都科学館サイエンスエッグ... 中学生以上先着150人(事前申し込み100人、当日申し込み50人) JAXA宇宙科学研究所助教で2018年度第11回宇宙科学奨励賞を受賞した佐藤泰貴氏(すわたか)入館券500円、中学・高校生は200円、この講演に事前申し込みする中学・高校生は入館無料参加者以外は入室できません同館ホームページまたは当日直接同館インフォメーションで同館☎469・6100

【表記の凡例】 日日時 場場所 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

8面からつづく

3～4カ月児健診、産婦健康診査

6月13日(木)午後0時半～1時半わくわく健康プラザ(平成31年1月14日～2月10日生まれ)の乳児(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)

6月14日(金)午前9時半～午後2時わくわく健康プラザ(育児相談、身体測定)乳幼児とその保護者(電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ)

食事・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。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

6月18日(火)午前9時半～11時15分(1人30分程度)わくわく健康プラザ(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)健康診断の結果表、食事記録など(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”

6月18日(火)①1歳児クラス=午前10時～11時②0歳児クラス=午後1時～2時半わくわく健康プラザ(歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど)①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先(6月3日(月)から電話で健康課保健サー

ビス係☎477・0022へ 親と子の歯っぴーライフ

～東久留米市歯科医師会主催 歯や口の事を親子で学べる、楽しい体験型イベントです。パネルシアターや歯科医師のお話、フッ素ジェルを使用したホームケアの方法など、盛りだくさんです。お勧めの歯ブラシや参加賞もあります。子どもの頃の生活習慣が健康な心と体を育てます。歯みがきも大事な習慣の一つです。乳歯から永久歯に生え変わりを迎えた時期の疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。

6月22日(土)午前10時～正午わくわく健康プラザ1階講堂(パネルシアター「ピーパー村はおおさわぎ」、ミニゲーム、歯みがき指導、歯科医師による話ほか)3歳～未就学児とその保護者(先着30組)無料(6月3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

6月26日(水)午後1時半～3時15分わくわく健康プラザ(調理実習)6カ月～1歳未満児の保護者(定員20人)申込時にお知らせします(対象児の保育あり)6月3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

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) ☎471・7071

☆幼児のつどい=6月6日(木)

「しゃぼん玉、6月のお誕生日会」、13日が「楽器遊び」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半(1歳～4歳児とその保護者)

☆0ちゃんタイム=6月7日(金)午前10時半～11時半(夏の過ごし方について)0歳児とその保護者(ひがくるめ助産師会)

☆しょうご教室=6月8日(土)午後2時半～4時(小学生～高校生世代)中井孝雄氏(親子で参加できます)

☆ベビーマッサージ=6月14日(金)午前10時～10時40分と11時～11時40分の2部制(2カ月～9カ月児)各先着8組(鈴木あゆみ氏)持:バスタオル(他)動きやすい服装で(6月3日(月)午前10時から(電話可))

☆ベビーヨガ=6月21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(各先着9組)崎田千佳子氏(持:バスタオル)動きやすい服装で(6月10日(月)午前10時から(電話可))

中央 (中央町1-10-11) ☎476・2161

☆幼児のつどい=6月6日(木)が「折り紙芝居」、講師は更生保護女性会と北島愛子氏、13日(木)が「科学遊び」、講師は花小金井南児童館館長の西田ゆかり氏、いずれも午前10時半～11時半(1歳～4歳児とその保護者)

☆スマイルタイム=6月7日(金)午前10時半から(助産師による夏の生活についての話や育児相談)0歳児とその保護者(ひがくるめ助産師会)

☆のびのびぐんぐん=6月11日・18日いずれも火曜日の午前11時から(手遊びや体操、季節行事など)12カ月前後の乳幼児とその保護者

☆パパサタ=6月15日(土)午前10時半から(パパと一緒に遊びましょう)幼児とその保護者

☆簡単クッキング=6月16日(日)午後2時から(オリジナルのカップケーキを作ります)小学生(定員12人)6月2日(日)午前10時から事前配布の申込用紙に記入の上提出を(電話不可)

けやき (大門町2-10-5) ☎474・6653

☆幼児のつどい=6月6日(木)が「時計作り」、1歳児、13日が「お店屋さんごっこ」、2歳～4歳児、いずれも木曜日の午前10時半から(当日受け付け)

☆おはなしの日=6月11日(火)午前11時～11時25分(絵本の読み聞かせや手遊び)幼児とその保護者(みくりおはなしの会)

☆赤ちゃん広場=6月12日(水)午前10時半～11時半(助産師による体重測定・育児相談)0歳児とその保護者(持:バスタオル)動きやすい服装で(6月3日(月)午前10時から同センターへ)当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=6月18日(火)午前10時～11時半(0歳児とその保護者)定員20組(刺しゅう針、布切りはさみ)6月3日(月)午前10時から同センターへ

月11日(火)午前9時から(電話可)

☆なつまつり=6月7日(土)午後1時半～3時15分(2時45分まで受け付け)ゲーム、食べ物、工作など(4歳児～高校生世代、幼児は保護者同伴)持:参加券、靴袋、荷物を入れる袋(当日午前中は準備のため、午後5時以降は片付けのため休館します)子どもスタッフ(小学2年生以上)を募集します。6月1日(土)午前10時から受け付け(6月9日(日)10時から無料参加券を配布します(先着160人))

ひばり (ひばりが丘地8-11) ☎464・9300

☆スライムの日=6月2日(日)午前10時～午後3時半(スライム作り)小学生(当日受け付け)

☆スポーツで元気=6月3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(体操の先生と身体を使って遊ぼう)当日受け付け

☆幼児のつどい=6月6日(木)午前10時半～11時10分が「お外でしゃぼん玉遊び」、1歳児(うさぎ)、13日(木)午前10時半～11時15分が「フィンガーペインティング」、2歳～4歳児(あひる)汚れてもいい服装で

☆びよびよママの会=6月19日(水)午前10時～11時半(助産師による体重測定・育児相談)0歳児とその保護者(きょうだいの保育あり。定員2人。12日(水)～前日までに要予約)当日受け付け

☆すくすく広場=6月21日(金)午前10時半～11時半(歯科衛生士による乳児の口のケア)歯の生え始めた0歳児～1歳2カ月くらいまでの乳児とその保護者(先着10人)持:タオル、歯ブラシ(6月14日(金)午前10時から)



子ども家庭 支援センター (わくわく健康プラザ2階) ☎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=6月7日(金)午前10時～11時半(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」=6月12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)持:バスタオル(動きやすい服装で)先着3人。申し込みは6月3日(月)午前10時から同センターへ(当日直接会場へ)

☆手作り布おもちゃの会=6月18日(火)午前10時～11時半(0歳児とその保護者)定員20組(刺しゅう針、布切りはさみ)6月3日(月)午前10時から同センターへ

歯科医師会 コラム

歯と口の健康週間が始まります～最近話題の口腔がんについて～

口腔がんとは口の中にできるがんの総称です。進行するとしゃべりづらくなったり、食べづらくなったり、顔の変形をきたすこともあります。口腔がんは、舌、歯肉、唇、頬の内側に発症します。舌がんは口腔がんの4割～5割を占め、舌の側縁という横の部位や裏にできやすいです。

原因は外部からの持続的な刺激によるものが多く、放置した虫歯のどがった部分が当たって受ける刺激や、かみ合わせの不具合により何度も同じ場所を誤って噛んでしまう刺激、入れ歯の不具合による刺激が原因になることもあります。舌はこうした刺激が加わりやすく、がんができやすいのです。他の原因としては、長年の飲酒、喫煙により口腔の粘膜が劣化することにより、より高い確率でがん化するとされています。ニコチン、タールなどの発がん物質が口腔内の粘膜細胞を傷つけ、がんになりやすくするのです。お酒を飲みながらたばこを吸うとその危険性は

さらに高まります。アルコールによって発がん物質が溶け出し、大量に口の中に付着することが原因であると言われています。このことから生活習慣の見直しは大切です。

がんの大きさが2cmより小さく、首のリンパ節に転移がない場合の5年生存率は90%以上なので、早期発見、早期治療が大切なのは言うまでもありません。そのためには①口内炎が2週間以上治らない②口内炎に似たものまたは少し赤くはれているものがあるが痛くない③噛んでできた傷が治らない④味がしない、唇・舌にしびれ感がある⑤しこりのように固くなっているなど、少しでも気になっている事があれば歯科を受診ください。東久留米市歯科医師会所属の歯科医院は近隣の大病院と連携をしていますので、症例によっては速やかに紹介できる体制を整えています。痛くないからと放置しないで、ご相談ください。

(東久留米市歯科医師会)

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆赤ちゃん広場=日6月7日(金) 午前10時~11時半 栄養士による栄養相談他 0歳児とその保護者 持バスタオル 当日直接会場へ

☆小山小なかよし広場=日6月13日(木) 午前10時~11時半 親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6月14日(金) 午前10時~11時半 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 1・2歳児の保護者 保育あり 6月3日(月) 午前10時から同センターへ 児童の居場所づくり事業

市では、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(屋内) 日6月10日(月) 午後1時半~4時半 第1・第2会議室 pion pion ガエルやアジサイアクセサリー作り 乳児~小学生

◎小山台遺跡公園(屋外) 日6月15日(土) 午前10時~正午 空高く飛ばそう!紙飛行機、竹とんぼ 乳児~小学生

◎本村小学校(屋内) 日6月25日(火) 午後4時~5時半 体育館 楽しい運動遊び~鬼ごっこをしよう!~ 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

6月の図書館休館日 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)は全館休館です。18日(火)は、中央図書館は休館です。

中央図書館 475・4646 読み聞かせ入門講座

学校などの保護者ボランティアで初めて絵本を読む方や、読み聞かせのボランティア活動を始めたいという方へ入門講座を開催します。

日6月12日(水) 午前10時~11時半 中央図書館1階「みんなのへや」 無料 当日直接会場へ 同館 475・4646 よもう!あそぼう!かがくの本

「チリメンモンスターをさがせ!」チリメンジャコの中に混じっている小さな生き物を探して調べます。

日6月23日(日) 午前10時半~11時半 東部地域センター1階講習室 幼児(保護者同伴)、小学生 30人 科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 無料 当日直接会場へ 東部図書館 470・8022

大人が楽しむおはなし会 滝山おはなしの会のメンバーによる「素ばなし」の公演です。

日6月30日(日) 午後2時~3時半 西部地域センター3階第2・第3講

習室 50人 無料 当日直接会場へ 滝山図書館 471・7216

スポーツ

ニュースポーツデー 日6月8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 100円 履き 当日直接会場へ 生涯学習課 スポーツ振興係 470・7784

クロール教室 ~スポーツセンター主催

日7月2日(火)・4日(木)・9日(火)・11日(木)・16日(火)・18日(木) 午後5時~6時 場 スポーツセンター 内 クロールで25m泳げない小学生 30人 持 水着、水泳帽、タオル 3,780円と施設使用料 当日直接同センターへ 同センター 470・7900

中学生のハンドボール教室

日7月5日(金) 午後6時半~8時 場 スポーツセンター 市内在住・在学の中学生 50人 (応募者多数の場合は抽選) 無料 6月21日(金)までに。詳細は市体育協会ホームページ(https://higashikurume-taikyou.jimdo.com/)をご覧ください 同協会事務局 470・2722

着衣泳教室 水難事故から命を守る ~スポーツセンター主催

日7月7日(日) 午前11時~午後0時半 場 スポーツセンター 小学生以上(3年生以下は保護者同伴) 20人 500円 持 水着、水泳帽、タオル、衣服(長袖・長ズボン)、靴(洗ったもの)、空きペットボトル(2L) 当日の午前9時~午後1時は貸し切りのためボールの一般開放は中止です 6月1日(土)から直接または電話で同センター 470・7900へ

2020東京オリンピック・パラリンピック機運醸成イベント 近藤欽司先生の卓球教室 ~スポーツセンター主催

日7月15日(祝) 午後1時~4時半 場 スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤・在学のラリーができる小学生以上 60人 卓球元日本代表監督の近藤欽司氏 無料 当日直接または電話で同センター 470・7900へ

お知らせ

つくってあそぼう 木の実や貝殻など自然の素材や身近にあるものを使い、手作りの作品を作って遊びましょう。企画運営スタッフも募集しています。

日6月23日(日) 午後1時半~3時半 生涯学習センター集會学習室 市内在住・在学の小学校2年生以下(未就学児は保護者同伴) 定着20人 参加者・保護者1人につき100円(材料費・保険代) 6月3日(月)から講座名・住所・氏名・電話番号を記入の上、ファクスまたは電話で市文化協会 477・4700(ファクス同)へ 同協会 南部地域センター 6月の催し

①大正琴無料コンサート=日6月9日(日) 午後1時半から(1時開場) 場 2階講習室 内 大正琴のベースやアルトを用いた大正琴だけのアンサンブル演奏です。日本で生まれた大正琴の音色をお楽しみください 100人 無料

榛名のくだもの 榛名地域は北関東屈指の果樹産地です。夏の訪れとともに、梨をはじめ、プラム、桃などのみずみずしい果物を味わうことができます。 果樹園の面積は群馬県で随一を誇り、梨・桃・プラムは群馬県一、ウメは東日本一の生産量を誇っています。ブルーベリーの生産も盛んで、イチゴ、ネクタリン、ラフランスなど多彩な

②最新版 今やるべきお金に関わる10の事=日6月11日、7月9日いずれも火曜日の午後1時半から(1時開場) 場 2階講習室 内 元気な今だからこそ、もしもの時に備えるお金の知恵の講座。11日が相続対策・整理I、9日が相続対策・整理II 20人 100円

令和の最新情報 ①・②共通事項 南部地域センター 451・2021 第257回市民プラザロビーコンサート

令和の最新情報 日6月15日(土) 午後2時~3時 場 市役所1階屋内ひろば 出演=高田剛志氏(チェロ)、高田真生氏(ピアノ) ▼演奏曲=「エレジー」「無言歌作品109」「ノクターン嬰ハ短調遺作」「無言歌集作品62より『春の歌』」他 無料 当日直接会場へ(立ち見になる場合があります) 市民プラザ 470・7813

東部地域センター コミュニケーションワーク 「名前を使った鬼ごっこ」や「身体でじゃんけん」など「楽しむこと」を大切にみんなでいろいろな遊びをします。遊んでいるうちに自然とコミュニケーション力、表現力、想像力が付いてきます。お気軽にご参加ください。

日6月16日・30日のいずれも日曜日 午前10時~11時半 場 東部地域センター 会議室 小学3年生以上 20人 500円 東部地域センターで参加券を頒布中 同センター 470・8020 「終活セミナー」全6回シリーズ

第2回のテーマは「最近のお葬儀事情」です。内容はいずれの会場も同じです。 日6月21日(金)が西部地域センター第2・第3講習室、定員54人、27日(木)が東部地域センター会議室、定員48人、いずれも午前10時~11時半 株式会社コムウェルの終活アドバイザー 200円 6月1日(土)午前9時から西部地域センター 471・7210または東部地域センター 470・8020へ

第5回お金と暮らしの教養講座 「幸せな老後ライフのために」 生活をして行く上で切っても切れないお金の話。基礎知識から知っておきたいポイントなどの最新情報を、元証券会社勤務の1級ファイナンシャルプランニング技能士が、わかりやすく丁寧に解説します。今回のメインテーマは「もう一度学ぼう!遺族年金」です。

日6月29日(土) 午後1時半~3時 場 西部地域センター第2・第3講習室 定着30人 細貝泉氏 200円 6月1日(土) 午前9時から同センター 471・7210へ

第1回市民のカラオケ大会 ~シニア活き活き健康の会主催

カラオケの好きな皆さん、この機会に、日ごろ鍛えた自慢の喉を披露してみませんか。 日7月24日(水) 午前10時~午後4時 場 生涯学習センターホール 無料 他 応募者多数の場合は抽選 6月29日(土)までに(必着)、往復はがきに「市民のカラオケ大会参加希望」と明記の上、個人・グループの別(2人以上の場合、代表者名と人数)、曲名、歌手名、設定キー、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入の上、〒203-0032、前沢5-27-17、「シニア活き活き健康の会」金野保正宛て郵送を 同会事務局・金野 473・4955

ガイド 社会福祉協議会 「ふれあいサービス」 協力会員登録説明会 住み慣れた家で、自立した生活を送ることができるように行われる助け合い活動です。高齢者、障害者、病後の方や産前産後でお困りの方に、家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。「協力会員登録説明会」は随時開催していますのでお気軽にお問い合わせください。 日18歳以上で心身共に健康で同事業に賛同していただける方 登録時に社協年会費(1,000円以上)が必要です 謝金=月曜~土曜日の午前9時~午後5時は1時間800円。それ以外と祝日、年末年始は1時間1,000円 同協議会 ふれあいサービス 473・0294 前田病院 市民・院内フォーラム 日6月15日(土) 午後1時半から 前田病院1階待合室(中央町5-13-34) 「正しく知ろう、認知症!~早期発見、早期受診が大切です~」 同病院医師の富田泰彦氏 無料 会場の収容人数に限りがあります 当日直接会場へ 同病院 473・2133 多摩小平保健所 健康づくり調理師研修会 日第1回が6月26日(水)と7月2日(火)、第2回が7月18日(木)と24日(水)、いずれも午後2時~4時 多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24) 「食品衛生と食品表示の話」「食からの健康づくり」「ミルクでおいしく減塩~乳和食を学ぼう~」 飲食店などで調理業務に携わっている方 定着50人 武蔵野栄養専門学校管理栄養士の板垣裕氏と保健所職員 500円(当日集金) 日第1回が6月19日(水)まで、第2回が7月11日(木)までに電話で同保健所 450・3111(内線244)へ