

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（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〉 食品衛生月間、電気使用安全月間、道路ふれあい月間、水の週間（1日～7日）、夏の省エネ総点検の日（1日）、山の日（11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

▼受診期間 10月31日（木）まで。
※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 下表の医療機関で直接受診してください。便潜血検査2日法（検便検査）。※内視鏡検査ではありません。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の方、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。※生理中を避けて受診してください。費500円（受診医療機関でお支払ってください）。※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。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

8月の受診対象は10・11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、7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（大腸がん検診参照）。

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③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。健康課同係

乳がん検診

医療機関の休診日を除く10月1日（火）～2年2月29日（土）複十字病院健康管理センター（清瀬市）、アルテミスウイメンズホスピタル、わくわく健康プラザでの検診車（医療法人クレモナ会ティーエムクリニック）問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）市内在住の40歳以上の女性で、令和元年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。

①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方費1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です）実施機関の特徴をホームページに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります

8月1日（木）～16日（金）に（消印有効）、電子申請または1人1枚の往復はがきに必要事項（右上図参照）を記入の上（返信面にも住所・氏名を書いて）、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。9月中旬から申し込み結果を順次返信します。※市ホームページにも往復はがきの記入例を掲載しています。郵便料金の不足がないようご注意ください。同係☎477・0013

往復はがき記入項目

「乳がん検診希望」

①希望検診場所
②住所
③氏名（ふりがな）
④生年月日（和暦）
⑤年齢
⑥電話番号
⑦受診希望日（※）

第1希望 ○月○日午前
第2希望 △月△日午後
第3希望 □月□日午前

検診車を希望の方のみ記入（希望日は下表1から選択）

※ 検診車以外を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日返信はがきに記載する「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表1 検診車実施日一覧

10月	25日（金）・29日（火）・30日（水）
11月	2日（土）・10日（日）・15日（金）・16日（土）
12月	1日（日）・11日（水）・14日（土）

※各日、午前・午後選択できます。

子ども相談

8月6日（火）午前9時半～午後3時わくわく健康プラザ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。幼児とその保護者。電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

8月7日（水）午前9時15分～10時15分受け付けわくわく健康プラザ歯科健診、ブラッシングなど平成29年7月生まれの幼児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（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。

8月20日（火）午前9時～11時15分（1人30分程度）わくわく健康プラザ1階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、食事記録など生後6カ月～未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます。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 実施医療機関一覧

医療機関	所在地	電話番号
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
ひばりが丘診療所	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
すずのわ内科・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

（★）アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。
（※）石垣整形外科では特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診を実施していません。

ごみ収集カレンダー

8月12日（振替休日）のごみ収集は

8月12日は月曜日の休日ですが、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、おかけ願います。

【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。

8月4日・11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）

8月12日＝さくらんぼキッズクリニック（南町4-1-17、☎497-6200）

【歯科】

8月4日・11日・12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）

8月4日・12日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473-3311）

8月11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）

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					

多摩六都科学館

①お盆限定プラネタリウム「ZOOM IN 宇宙～スケール体験! スペースツアー」
お盆はプラネタリウムで宇宙旅行へ出発。地球を離れて壮大な宇宙のスケールを体感しよう。
②8月10日(土)～15日(木) 午後5時45分～6時半(45分程度)
③3日間限定! 「熟睡プラネタリウム」
お盆の疲れをプラネタリウムでゆったりと癒しませんか。星空の下で皆さまを快眠へといざない

ます。「絶対寝ないぞ!」という挑戦者も歓迎です。
①8月16日(金)～18日(日) 午後5時45分～6時半(45分程度)
《①・②共通事項》
③同館サイエンスエッグ④各日先着234席⑤観覧付入館券大人1,000円、4歳児～高校生400円⑥小学2年生以下は保護者同伴⑦当日開館時から地下1階インフォメーションで観覧券を販売⑧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 他その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

3歳児健診

①8月8日(木) 午後0時半～1時半 ②わくわく健康プラザ③平成28年6月21日～7月13日生まれの幼児④健康課保健サービス係☎477・0022

BCG予防接種

①8月21日(水) 午後1時半～3時 ②受け付け③わくわく健康プラザ④平成31年3月生まれの子。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⑤次回9月18日(水)でも接種可⑥当日直接会場へ⑦健康課予防係☎477・0030

ぱくぱく幼児食

①8月27日(火) 午後1時15分から ②わくわく健康プラザ③野菜たっぷりの幼児食の試食や調理体験④2・3歳児とその保護者⑤20組⑥エプロン(試食用)、飲み物、母子健康手帳⑦8月1日(木)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) 電話471・7071

☆スポーツで元気=①8月7日(水) 午前10時～10時45分が首の据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児②体操の先生と身体を使って遊ぼう③当日受け付け

☆しょうぎ教室=①10日(土) 午後2時半～4時②小学生～高校生世代③中井孝雄氏④親子で参加できます

☆ボルダリングの日=①11日(祝) 午後1時半～3時②小学生③動きやすい服装で④当日受け付け

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆乳幼児と遊ぼう=①8月1日・8日のいずれも木曜日午前10時半から②乳幼児と中学・高校生世代の触れ合い体験③1歳～4歳児とその保護者、中学・高校生世代④当日受け付け

☆体力測定の日=①2日(金) 午後3時から②握力などを測ります③小・中学生④当日受け付け

☆スポーツで元気=①9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②体操の先生と身体を使って遊ぼう③当日受け付け

☆おはなし会=①6日・13日のいずれも火曜日午後4時から②絵本の読み聞かせや素話など③小・中学生④協力はおはなしくぬぎ、中央図書館

☆中高校生世代料理教室=①15日(木) 午後5時半から②ラーメン・クレープ作り③中学・高校生世代④8月1日(木) 午後5時から受け付け

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆子ども会議=①8月1日(木) 午後3時から②児童館のルールなどについてみんなで話し合おう③小学生④当日受け付け

☆オセロ大会=①7日(水) 午後3時から②小学生③当日受け付け

☆中高校生世代会議=①8日(木) 午後5時半から②児童館のルールについてみんなで話し合おう③中学・高校生世代④当日受け付け

☆おはなし会=①14日(水) 午後3時～3時半②絵本の読み聞かせなど③小学生④協力は東部図書館

☆小学生スイーツクッキング=①24日(土) 午後1時から②フルーツオムレットを作ろう③小学生④先着15人⑤エプロン、三角布、マスク⑥8月10日(土) 午前10時から受け付け(電話不可)

ひばり (ひばりが丘⑧地8-11) 電話464・9300

☆工作の日=①8月3日(土) 午後2時からと3時から②ゴム鉄砲を作ろう③小学生④各回10人(定員を超えた場合は抽選)⑤岡澤良一氏⑥当日午後1時から受け付け

☆おはなしの日=①7日(水) 午後5時～5時半②夏のこわ～いお話③小学生④水曜おはなし会⑤当日受け付け

☆スポーツで元気=①12日(休) 午前10時～10時45分が首の据わっている乳児、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歳児以上の幼児、3時半～4時半が小学生以上②体操の先生と身体を使って遊ぼう③当日受け付け

☆バドミントン大会=①14日(水) 午後3時半から②小学4年生～6年生③8月7日(水) 午後3時半から受け付け

☆中高校生世代バスケ大会=①17日(土) 午後5時半～6時半②中学・高校生世代③室内履き④8月3日(土) 午後3時半から受け付け

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。

子ども家庭支援センター総合案内 子ども家庭支援センターは0歳～18歳未満のお子さんと子育てをしているご家庭に関して、どんなことでも相談できる窓口です。また、子育て中のお母さんのお友だち作り、情報交換、交流の場としてもご利用ください。

◎子育て総合案内 一人で悩まず、相談専門電話(471・0910)へ気軽にご相談ください。

◎子どもショートステイ 保護者が出産、病気などでお子さん

の養育にお困りのときにご利用ください。

①1歳半～小学6年生②事前に申し込みが必要です

◎交流スペース 親子で気軽に遊べる広場です。赤ちゃん向けのおもちゃ・授乳コーナーもあります。

◎くつろぎスペース 飲食できる専用のお部屋です。ミルクのお湯や離乳食の温めもできます。

③ポット、電子レンジもあります

◎地域活動室 子育てグループや地域子育てボランティアなどの集まりにご利用ください。

④無料⑤事前に申し込みが必要です ⑥同センター

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆赤ちゃん広場=①8月2日(金) 午前10時～11時半②ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。栄養士による栄養相談もあります③0歳児とその保護者④バスタオル⑤当日直接会場へ

東部NP講座 「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。参加者同士お互いの悩みや育児について話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。ママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

①全6回。9月4日～10月9日の毎週水曜日、午前10時～正午②東部地域センター③市内在住の第一子(0歳～2歳)の子育てをしている母親で全6回参加できる方④先着15組⑤無料⑥対象児の保育あり⑦8月1日(木) 午前10時から受け付け

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) ①8月5日・19日のいずれも月曜日 午後1時半～4時半②第1・第2会議室③5日が「自然物を使ったクラフト工作」、19日が「シールでおえかき」④乳児～小学生

◎小山台遺跡公園(屋外) ①8月17日(土) 午前10時～正午②「お水遊びを楽しもう」③乳児～小学生

◎小山小学校(屋内) ①8月3日が「自然物を使ったクラフト工作」、10日が「はいぎい工作」、24日が「夏の思い出工作」、いずれも土曜日午後1時半～4時半②視聴覚室③乳児～小学生

《共通事項》 ④無料⑤タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子⑥乳幼児は保護者同伴。徒歩か自転車から来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です⑦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。プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています⑧当日受け付け⑨児童青少年課児童青少年係☎470・7735

スポーツ

ニュースポーツデー

①8月10日(土) 午前10時～午後4時 ②スポーツセンター③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 ④100円⑤上履き⑥当日直接会場へ⑦生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

第30回ジュニアテニス大会

～市テニス連盟主催 ①8月22日(木) 午前8時半集合(予備日は23日) ②小山テニスコート③種目は男女シングルス④市内在住・在学・在テニススクールの中中学生⑤500円(当日集金) ⑥8月15日(木)までに(必着)、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・学校名またはスクール名・学年を記入の上、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫宛て郵送を。

同連盟役員への直接申し込みも可⑦同連盟・佐々木☎473・0079(夜間)

子どもの体力運動能力向上事業 第3回「ボールスポーツⅡ」、第4回「マット運動Ⅱ」

運動の楽しさを感じて、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。第3回は投げる・捕る・突く動作中心の「ボールスポーツ」、第4回は体の基礎を作る「マット運動」です。

①全8回。9月3日～10月29日のいずれも火曜日がボールスポーツ、9月5日～10月24日のいずれも木曜日がマット運動。時間はいずれも午後5時～6時②スポーツセンター③運動が苦手、学校体育以外で運動をする機会のない小学校1年～3年生④各20人(応募多数の場合は抽選)⑤無料⑥技術を身に付ける内容ではありません⑦8月20日(火)までに電話で同センター☎470・7900へ

アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽にあわせて体を動かしたり、楽しみながら体力づくりをしませんか。

①全4回。9月4日・11日・18日、10月2日のいずれも水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午②スポーツセンター③市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)④各コース30人(応募者多数の場合は抽選)⑤1,600円(保険代など)⑥8月16日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・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(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を⑦同協会事務局☎470・2722

プールエクササイズ

～スポーツセンター主催

ビート板やアクアヌードルなど、さまざまな道具を使って、楽しく健康増進を目指します。

9月3日(火)・5日(木)・10日(火)・12日(木)、火曜日が午後1時～2時、木曜日が午前11時～正午。スポーツセンター 50歳以上 各20人 500円(施設利用料を含む) 8月1日(木) 午前9時から電話または直接同センター 470・7900へ(定員になり次第キャンセル待ち) 同センター ジョイフルスローピッチ ソフトボール教室

打者用・ランナー用にホームベースが2つあり、大きく柔らかいボールを使用することで、危険性を減らし楽しさを追求した、誰でも気軽にできるスポーツの教室です。

全3回。9月6日・13日・20日のいずれも金曜日、午後1時半～3時半(予備日27日) 滝山球場 市内在住・在勤で18歳以上の健康な方(高校生不可) 30人(応募者多数の場合は抽選) 500円(保険代など) 8月16日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を同協会事務局 470・2722へ

第45回オープン

ミックスダブルス卓球大会

～市卓球連盟主催

9月7日(土) 午前9時半開始(9時開場) スポーツセンター 種目は年齢別ミックスダブルス(女子ダブルスも可)。2人の合計年齢で分けます。A=年齢制限なし、B=100歳以上、C=120歳以上、D=130歳以上 ※参加は1人1種目。年齢は4月1日の満年齢です。先着200組 1組2,000円 現行の日本卓球協会制定のルールを準用し、ニッタクプラスチックボールを使用します 参加費は返金しません。ただし、応募多数での締め切り後の場合のみ返金します 8月10日(土)までに(必着)、郵便振替(00120-9-792269)「東久留米市卓球連盟」へ振り込みの上、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入して、振替払込受領書のコピーを添付し、〒203-0011、大門町2-10-5-408、山田弘子宛て郵送を同連盟・木村 474・8448または山田 080・1337・0749

初心者アーチェリー教室

～市体育協会主催

9月7日・14日・21日のいずれも土曜日、午後7時～9時 スポーツセンター 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方 10人(応募多数の場合は抽選) 1,150円(保険代など) 8月16日(金)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を同協会事務局 470・2722

第26回市民水泳大会

～市水泳連盟主催

水泳への関心を高め、参加者相互の交流を図る目的で開催します。多くの水泳愛好者の参加をお待ちしています。

9月14日(土) 午前10時半～午後4時 スポーツセンター 種目は①自由形②平泳ぎ③背泳ぎ④バタフライ

⑤個人メドレー⑥リレー(4人1組。組み合わせ自由。当日受付) ①・②は25m・50m・100m、③・④は25m・50m、⑤・⑥は100m 市内または近隣市在住で小学3年生以上の25m以上泳げる健康な方(小学生は保護者の同意が必要) 1種目につき小・中学生が300円、高校生以上が500円(保険代を含む) 8月1日(木)～31日(土)に、スポーツセンターまたは柳泉園グランドパークで配布する用紙に必要事項を記入の上、同センターまたは同パークの受付に設置している申し込み箱に入れてください 市水泳連盟・河原 473・3978

図書館へ行こう

8月の図書館休館日

2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館します。

中央図書館 475・4646

展示「東久留米の空襲」

中央図書館では毎年8月に、図書館で所蔵する地域資料を中心に、戦争に関する展示を行っています。今回は「東久留米の空襲」を取り上げます。

8月4日(日)～9月2日(月) 午前9時～午後7時 同館1階ロビー 同館 475・4646

夏休み紙芝居スペシャル

夏休み特別おはなし会として、子ども向けの紙芝居を上演する紙芝居スペシャルを開催します。協力は東久留米紙芝居サークルいずみ。

8月21日(水) 午前11時～正午 中央図書館1階みんなのへや 幼児～小学校低学年 無料 当日直接会場へ 同館 475・4646

「ぼけ☆部屋」開設!

～ティーンズ夏フェス2019～

「ぼけ☆部屋」は、10歳代なら誰でも参加できるオープンルームです。中学・高校生中心で作るポケットマガジン「ぼけ☆ま」の編集会議をのぞいたり、横で好きなことをしたりできます。8月は、ぼけ☆ま編集部による音楽イベントや、受験の先輩に勉強法を聞くトークイベントも開催します。

図書館ホームページ(https://www.lib.city.higashikurume.lg.jp/)または館内ポスター、チラシをご覧ください 中央図書館2階ボランティアルーム他 当日直接会場へ 同館 475・4646

お知らせ

振り込め詐欺に注意 「自動通話録音機」の貸し出しを行います

巧妙化する振り込め詐欺を撃退するために「自動通話録音機」を貸与します。この機械は電話の呼び出し音が鳴る前に犯人に警告メッセージを流すため、犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果が期待できます。

市内在住の65歳以上で、録音機を貸与されていない方 貸与台数=先着100台(1世帯に1台まで) 設置は、ご自身でお願いします 8月1日(木)から、開庁日の午前9時～正午と午後1時～5時に、住所・氏名が確認できる免許証などを持参の上、防災防犯課(市役所2階)へ 同課 470・7769

第259回市民プラザロビーコンサート 夏はやっぱりハワイアン

8月24日(土) 午後2時～3時 場

商工祭花火大会 8月15日(木)の午後7時半から、榛名地区の中央を流れる烏川の河川敷で、榛名ふるさと祭り「商工祭花火大会」が開催されます。尺玉をはじめ、創作花火やナイアガラ、特大スターマインなどの豪華絢爛な花火の数々は迫力満点で見ごたえ充分です。中でも見どころは、地元の花火師で現代の名工として名高い「菊屋小幡花火店」が手がける八重心花火です。色とりどりの光が一度にきらめく様子はまさに芸術そのものです。夏の夜の思い出に、豊かな自然の中で繰り広げられる光の妙技を楽しんでみてはいかがでしょうか。詳しくは榛名支所産業観光課 027-374-6712へ。 (高崎市榛名支所地域振興課)

市役所1階屋内ひろば 出演=ウォールナッツハワイアンズ、モハラフラ 主な演奏曲=「引き潮」「夕日に赤い帆」「赤いレイ」「倅せはここに」「マウイガール」「ハナミズキ」「星影のワルツ」「また会う日まで」他 無料 全席自由席 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

市民プラザトワイライトコンサート～真夏の夜のラテン・ジャズライブ2019～

8月25日(日) 午後5時半から(5時開場) 市役所1階屋内ひろば 出演=ノーザンシックス・ビッグバンド 主な演奏曲=「茶色の小瓶」「アメリカンパトロール」「真珠の首飾り」「マンボメドレー」他 先着200人 費1,000円(ワンドリンク・おつまみ付) 全席自由席。主催は市民プラザ(指定管理者の株式会社セイウン) 入場券を市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターで販売 同プラザ 470・7813 なんぶまなぶシリーズ

「大人のための音楽セラピー」 美しい姿勢や正しい呼吸を学び、体幹を鍛え、楽しみながらアンチエイジングを目指します。

8月26日(月) 午前10時15分～11時半 南部地域センター2階講習室1 定12人 師国立音大出身者、音楽療法のバイオニア 費1,000円(当日集金) 同センター 451・2021へ

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8回「川柳コンテスト」を行います。今回は元号改正にちなみ、「改」「始」のどちらか一字を読み込んだ作品を募集します(年齢不問)。また、今年もメール投票で決まる「みんなが選ぶ特別賞」を設けます。

9月2日(月)～10月25日(金)に、くるくるチャンネルホームページ(https://kuru-chan.com/)内応募フォーム、電子メール(kuru-chan-event@jcom.zaq.ne.jp)、ファクス(457-3001)または郵送(〒203-0033、滝山4-1-10)のいずれかで同チャンネル事務局へ。詳細は同チャンネルホームページまたは各地域センターなどのチラシをご覧ください 同チャンネル事務局 457・3000(メールも可) または生活文化課市民協働係 470・7738

母子・父子自立支援プログラム 策定事業のご案内

市では、個々の児童扶養手当受給者の状況・ニーズなどに応じた自立支援プログラムを策定し、これに基づいて、各種支援事業を活用することで、きめ細やかで継続的な自立・就労支援を行っています。

原則として市内に住所を有する児童扶養手当受給者(生活保護受給者は対象外) 児童青少年課(市役所2階)へ電話予約の上、ご相談ください 同課助成支援係 470・7736

令和元年度中学校卒業程度認定試験を実施します

病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するための認定試験を文部科学省が実施します。合格した方には高等学校の入学資格が与えられます。

▼受験案内配布期間 9月6日(金)まで ▼受験案内などの配布場所 都教育庁義務教育課小中学校担当(都庁第一本庁舎40階北側) 受験案内については同課 03・5320・6752 ▼願書受付期間 8月19日(月)～9月6日(金)(消印有効) ▼願書受付場所 文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一・第二係(千代田区霞が関3-2-2) 願書については同係 03・5253・4111 ▼試験期日 10月24日(木) ▼合格発表 12月2日(月)(結果通知発送予定) ▼試験科目 国語・社会・数学・理科・外国語(英語) ▼試験会場 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)

ガイド

西東京中央総合病院 市民公開講座 「今日からできる口腔ケア」

8月24日(土) 午後2時～3時(1時半開場) 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 師歯科衛生士の高橋知里氏と小林文子氏 無料 当日直接会場へ 同病院総務課 464・1511

前田病院 市民・院内フォーラム

8月31日(土) 午後2時～3時半 前田病院1階待合室(中央町5-13-34) 「『高齢者運転と脳機能』～あなたの運転は大丈夫ですか?～」 同病院副院長の前田達浩氏 無料 当日直接会場へ 同病院 473・2133

複式簿記の講習会

全8回。9月3日(火)・5日(木)・10日(火)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)のいずれも午前10時～正午 東村山青色申告会(東村山市本町3-8-16) 簿記3級程度の知識習得を目指します 先着30人 師税理士 無料 持電卓、筆記用具 車でのご来場はご遠慮ください 8月2日(金)から電話で同会 042・394・4523へ