



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱

〈今月の月間・週間案内〉水防月間、憲法週間(1日~7日)、児童福祉週間(5日~11日)、地質の日(10日)、看護の日(12日)、国際生物多様性の日(22日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

6月14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

BCG予防接種

6月15日(水)午後1時半~3時受け付け

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

6月1日(水)~10月31日(月) ※東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。

②のいずれかに該当する方は、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

特定健診、後期高齢者健診

6月の受診対象は4・5・6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=40歳~74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者

受診できない方は健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ問い合わせてください

表 4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

Table with 5 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号(市外局番042), 大腸がん, 胸部レントゲン. Lists various medical facilities and their services.

(★)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。

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

休日・準夜間診療
休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)
内科・小児科
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

(12面から続く)

### 肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスに感染することによってB型肝炎・C型肝炎などの肝臓の病気になることがあります。肝炎ウイルス感染の有無は、血液検査で調べます。一生に1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

日 6月1日(水)～10月31日(月) ※東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。場 市内実施医療機関内 問診、血液検査 市内在住で5年3月末時点で40歳(昭和57年4月1日～58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 費 無料 申 ①40歳で東久留米市の国民健康保険に加入している方＝特定健診の案内通知に「肝炎ウイルス検診受診券」を同封します ②40歳で被用者保険などに加入している方＝5月下旬に「肝炎ウイルス検診受診券」を個別通知しました ③41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方＝「東久留米市肝炎ウイルス検診票」が必要です。検査日までに余裕をもって健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ申し込んでください 同係

### 乳がん検診

アルテミスウイメンズホスピタルでの検診を開始します。複十字病院(清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車(都予防医学協会)をご希望の方は、広報8月1日号でお知らせする検診実施日や申し込み方法などをご確認ください。日 6月2日(木)～5年2月28日(火)の火曜・木曜・金曜日 場 アルテミスウイメンズホスピタル内 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) 対 市内在住の40歳以上の女性で、4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 ※昭和56年4月2日～57年4月1日生まれの方は、7月末に無料クーポン券を送付しますので、8月1日以降に予約してください。費 1,000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) 他 実施医療機関の特徴を市HP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 申 6月1日(水)～12月29日(木)正午に、同院HPからウェブ予約または同院へ電話(☎042・472・6136。受付時間は平日午前10時半～午後4時と、土曜日午前9時～正午) ※検診実施枠が埋まり次第、受け付けを終了します。また、木曜日の検診を希望の方は、電話予約でのみ受け付けます。 同健康課特定健診係 ☎042・477・0013



同院HP

### 女性のための健康講座 第2弾 ～オトナ女子の食養生入門～

不調を感じることはありませんか。30歳代後半頃から「プレ更年期」という更年期障害に似た症状に悩まされる方が増えています。女性ホルモンとライフステージの関係などを知り「食べること」を通してこれからの身体の変化への向き合い方について考えます。詳細は市HPをご覧ください。日 6月14日(火)午前9時半～正午 場 わくわく健康プラザ調理実習室内 講話、調理のデモンストレーション 対 おおむね30～40歳代の女性 定 先着10人程度 費 無料 申 筆記用具、飲み物 他 マスク着用 申 6月1日(水)～10日(金)に電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係

### 5くら離乳食教室

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。日 6月22日(水)午後1時～2時45分 場 わくわく健康プラザ内 講話と実演の見学 対 生後5カ月～1歳未満児の保護者 定 先着10人 申 申込時のお知らせ 他 対象児の保育あり 申 6月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

### 脳の健康教室

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。日 場 ▼木曜日クラス＝6月23日～12月22日、スポーツセンター第1・2会議室 ▼金曜日クラス＝7月8日～5年1月20日、わくわく健康プラザ講堂。いずれも午前10時から(1時間程度) 対 ドリルを使った漢字の読み書き、計算学習、参加者同士の交流など 対 市内在住の65歳以上の方、はじめて参加し、おおむね毎回参加できる方(ただし、1人で会場に通うことができる方) ※介護保険サービスを利用されていない方を優先します 定 各先着12人 費 無料 申 筆記用具、飲み物 申 6月2日(水)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ 同係

## イベント・講座

### 児童館

子どもセンターあおぞら 前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■幼児のつどい 日 6月9日(木)が「ふれあい科学遊び」、16日(水)が「リトミック」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ボルダリングの日 日 12日(日)午後2時半～3時半 対 小学生 他 動きやすい服装で 申 当日会場

■わらべうたスマイル講座 日 15日(水)午前10時半～11時半 対 「はげますこと、ほめること」わらべうたと育児の悩み相談 対 0歳児と保護者 定 6組 師 原悠子氏 申 6月6日(月)午後1時半から電話または来館で

■ベビーヨガ 日 24日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までの乳児 定 各部4組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物、動きやすい服装で 他 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 申 6月13日(月)午前10時から電話または来館で

■中央児童館 中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■おはなし会 日 6月7日(火)・14日(火)午後3時50分から 対 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、

中央図書館 申 当日会場

■防災教育の日 日 12日(日)午後3時から 対 火災想定避難訓練 対 乳幼児～高校生世代 他 来館者は全員参加となります

■けやき児童館 大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■赤ちゃん広場 日 6月8日(水)午前10時半からが「助産師さんによる体重測定・育児相談」、ひがくるめ助産師会。15日(水)午前10時半～11時半が「親子のコミュニケーションワーク」、炭田契恵子氏 対 0歳児と保護者 持 8日のみバスタオル 申 当日会場

■幼児のつどい 日 6月9日(木)が「うで時計作り」、16日(水)が「それゆけヒーローごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対 1～4歳児と保護者 定 各部15組 申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■おはなしの日 日 14日(火)午前11時～11時25分 対 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 申 みくろおはなしの会

■ベビーマッサージ 日 22日(水)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 定 先着15組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 申 6月15日(水)午前9時から電話または来館で

■リトミック講座 日 18日(土)午前10時半～11時が首の据わったお子さんと保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者 対 リトミック団体による音楽イベント 定 先着15組 師 千葉氏(リトミック研究所) 申 6月4日(土)午前9時から電話または来館で

■子どもセンターひばり ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい 日 6月9日(木)が「お外遊び」、2～4歳児と保護者。16日(水)が「作って遊ぼう・6月誕生日会」、1歳児と保護者。いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 定 各部15組 申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■お口のケア 日 10日(金)午前10時半～11時半 対 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 対 歯が生え始めた0歳～1歳2カ月位までの乳児と保護者 定 8組 持 タオル 申 6月3日(金)午前10時から電話または来館で

■おはなしわらべうた 日 13日(月)午前11時～11時15分 対 絵本、わらべうたなど 対 1歳児以上と保護者 申 当日会場

## 「東くるめわくわく元気plus+」でお気軽に健康づくり

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりを「お得に、気軽に行うきっかけづくり」の取り組みです。元気plus+の参加方法は、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請して取得すると、市内100店舗以上の登録店で、お得な特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月です。ガイドブックには、2回分の申請書が入っており、有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。カード申請は自宅からオンラインでも気軽に行うことができます。



この機会にガイドブックを利用して、健康づくりをはじめませんか。詳細は市HPをご覧ください。

場 ガイドブック配布場所＝市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅(市HPからも取得可)

対 16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方 申 カード申請場所＝健康課または産業政策課(市役所6階)

※オンラインでも申請可。 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

■ぴよぴよママの会

日 6月15日(水)午前10時～11時半 体重測定・育児相談 0歳児と保護者 定12組 師助産師持バスタオル、母子健康手帳 日 6月8日(水)午前10時から電話または来館で

■おはなしの日

日 15日(水)午後3時45分～4時15分 絵本の読み聞かせや素話 小学生 定10人 師水曜おはなし会 当日会場

子育て

子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 042・471・0910 子育て講座「はじめてママと赤ちゃんの触れ合い遊び」

日々の生活の中で、ゆったり・まったりと。赤ちゃんのお世話に触れ合い遊びを取り入れてみませんか。 日 7月7日(木)午前10時からと11時からの2部制 わくわく健康プラザプレイルーム 内ベビーマッサージ、触れ合い遊び 市内在住で第1子の0歳児親子 定各8組 師田端久美子氏(看護師・ベビーマッサージインストラクター) 費無料 持バスタオル、飲み物 他動きやすい服装 日 6月14日(水)午前10時から電話または同センターで

■わくわく赤ちゃん広場

日 6月8日(水)が「ねんねの会」、0～6カ月児。22日(水)が「はいはいの会」、7～12カ月児。いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 内触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定各6組 師助産師 費無料 持バスタオル 他兄弟の保育あり。先着3人(要予約) 日 6月2日(水)午前10時から電話または同センターで

■本村小なかよし広場

日 6月3日(金)午前10時～11時半 本村小学校1階相談室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 他徒歩か自転車で来場を 申当

日会場

■わくわくおはなし広場

日 6月27日(月)午前11時～11時半 同センター地域活動室 内乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 0歳児～未就学児と保護者 定6組 費無料 日 6月13日(月)午前10時から電話または同センターで

地域子ども家庭支援センター上の原

■小山小なかよし広場

日 6月7日(水)午前10時～11時半 小山小学校視聴覚室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 費無料 持スリッパ 他徒歩か自転車で来場を 日 当日会場

■おはなし広場

日 6月20日(月)午前11時～11時半 同センター上の原乳児室 内ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対1歳以上の乳幼児と保護者 定6組 費無料 日 6月13日(月)午前10時から電話または同センターで

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

日 6月23日(木)午前10時～11時半 同センター上の原地域活動室 内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歳児の保護者 定5人 費無料 他お子さんの保育あり(要予約) 日 6月10日(金)午前10時から電話または同センターで

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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日 6月11日(土)午前10時～正午 内森の忍者ごっこ 対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 6月21日(水)午後4時～5時半 場体

育館内「楽しい運動遊び～創作スポーツで遊ぼう～」 対小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 6月27日(月)午後1時半～4時半 場第一・第二会議室 内ペタペタシール工作、カラフル虹作り 対乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料 持タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注徒歩か自転車で来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他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の用意あり 日 当日会場 内児童青少年課 児童青少年係 042・470・7735

図書館

6月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(水)も休館です。 日 中央図書館 042・475・4646

読み聞かせ入門講座

保護者ボランティアで初めて絵本を読む方や、子ども向けの読み聞かせを始めたいという方、興味のある方に向けて入門講座を開催します。 日 6月12日(日)午前10時～11時半 場中央図書館1階北開架室 内読み聞かせの実演。絵本・参考図書の紹介 対18歳以上 定先着15人 師同館児童サービス担当職員 費無料 注検温・マスクの着用を 日 6月1日(水)～11日(土)に電話または直接同館カウンターへ(金曜日は休館) 日 同館 042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「くだものひみつ」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「くだもの」。くだものを観察し、タネの図鑑を作ります。 日 6月26日(日)午前10時半～11時半 場東部地域センター1階講習室 内観察と図鑑づくり、テーマ関連本の読み聞かせとブックトーク 対小学生 定先着20人 費無料 持筆記用具 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 注検温・マスクの着用を。車での来場不可 日 6月1日(水)～25日(土)に電話または直接東部図書館カウンターで(金曜日は休館) 日 同館 042・470・8022

文化

男女平等推進センター主催講座(第1回)中学生と考える「男らしさ」「女らしさ」、「ジェンダー」って?!

性別にとらわれず「自分らしく」生きやすい社会について、自由学園「多様性ゼミ」と共催で3回にわたって考えます。各回テーマを設けて、基礎講座、グループでのワークショップを行い、ジェンダーの課題を自分事として捉え、ジェンダー平等の実現に参画する力をつけます。 日 7月2日(土)午後2時半～4時半 場市役所7階701会議室 対中学生 ※保護者と関心のある方も、参観と質疑応答のみ参加できます。 定中学生

20人、保護者と関心のある方20人 師 ▼ファシリテーター=高野慎太郎氏(自由学園女子部中等科高等科教諭) ▼講師=長島千野氏(公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン) 費無料 日 2回目は9月、3回目は5年1月に開催予定 日 6月1日(水)午前9時から、専用申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て 日 (fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話 日 (042・472・0061) で 日 専用申し込みフォーム 同センター(市役所2階。平日午前9時～午後5時)

放課後講座「おこを弾いてみよう」

生涯学習センターでは子どもの居場所づくりとして、月に1回、放課後講座を開催しています。 日 6月22日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター創作室 内6月は箏体験です。初めてでも弾きやすい「たなばたさま」にチャレンジします 対小・中学生 定先着10人 師野澤佐保子氏(洗足学園音楽大学講師) 費無料 持筆記用具 日 6月1日(水)午前9時から電話または直接同センター 日 (042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で

放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後に学校の施設を活用して安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。 日 長期休暇中を除く5月～5年3月で月3回程度 場各校体育館(授業が終わり次第、直接体育館に集合) 内運動遊び(動物ものまねリレー、座ってドッジボールなど)が中心 対小学2年～6年生(小学1年生は2学期から募集予定) 日 ▼この事業は学校が実施するものではありません ▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から市立学童保育所に連絡してください。学童保育所に通所している児童は午後4時までです ▼個別の下校指導は行いませんので帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします ▼一人ひとりへの個別対応は行っておりません。参加に不安がある場合はあらかじめ実施している様子を見学して、内容がお子さんに合っているか確認してからご参加ください ▼実施日や活動時間など詳細は市 日 をご確認の上ご参加ください 日 登録方法=学校を通して配付されるチラシの二次元コードまたは市 日 から登録してください。会場の定員などにより抽選となる場合があります 日 ▼登録・実施について=スポーツクラブネサンス東久留米24 日 (070・4238・8136(午前11時～午後6時) ▼事業全般について=生涯学習課生涯学習係 日 (042・470・7784



暮らしのレスキューサービスで高額請求

Q. 外出から帰ったら鍵がなかった。インターネットで検索して業者に来てもらったところ、鍵を見て8万円掛かると言われた。急いでいたので仕方なく開けてもらったが、広告では「8,000円から」となっていたのに、あまりにも金額に差がある。問題はないのか。 A. 「鍵がない」「鍵を閉じ込めてしまった」、こんな時、誰でも慌ててしまいますね。ネット広告には安い料金を出しているのに、実際の料金と大きな開きがあったという相談です。鍵のトラブルの他、トイレの修理、害獣・害虫の駆除など「暮らしのレスキューサービ

ス」と言われる業種で、同様の相談が寄せられています。共通するのは「困った」「急いで解決したい」という消費者のあせりにつけ込むやり方です。こんな時慌てないでください。訪問を依頼する前に、他の業者からも見積もりを取るなど、費用や作業内容などの契約条件をよく確認しましょう。来た事業者に次々と高額な作業を提案された場合には断る勇気を持ちましょう。訪問販売としてクーリングオフができるケースもあります。納得できない場合は、その場での支払いを避けましょう。一旦トラブルになると解決が難しいことが多いです。トラブルが起こる前に信用できる事業者を探しておくなど、日頃の備えも大切です。《消費者相談》 ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時=市消費者センター 日 (042・473・4505) ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時=消費者ホットライン 日 (188

### 妊婦さん&ママのための～こころとからだのセルフケアレッスン～

日 6月27日(月)午前10時～11時半 場 南部地域センター 2階和室1・2 内 6月のテーマは「夏のスキンケアポイント」。妊婦さんも子育て中のママも、疑問やお悩みを皆でシェアしましょう 妊婦または子育て中のお母さん 定 先着18人(親子参加は9組まで) 師 篠宮晃子氏(助産師・アロマアドバイザー)、飯岡祐子氏(ベビーマッサージ講師) 費 500円 申 電話または直接同センター ☎042・451・2021

### ピラティス教室(木曜クラス)

人気の「ピラティス教室」。好評のため木曜クラスを2部制にしました。 日 毎月第3木曜日午後2時～3時(前半)と午後3時半～4時半(後半)の2部制 場 西部地域センター3階講習室 内 同センター「ピラティス教室」。背骨・カラダを気持ちよく伸ばしてヘルシーに 定 各先着10人 師 佐藤佳奈氏(BESJ認定マットピラティスインストラクター他) 費 1回500円 持 飲み物、タオル、ヨガマット(希望者に貸し出し可) 他 動きやすい服装、マスク着用で 申 電話または直接同センター ☎042・471・7210

### スポーツ

#### ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。 日 6月11日(土)午前10時～午後4時 場 スポーツセンター 内 ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス他 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動ができる靴) 他 運動ができる服装、マスク着用で 申 当日会場で 内 生涯学習課 ☎042・470・7784

#### ジュニア育成地域推進事業「剣道教室」

日本古来の伝統文化である剣道を体験、習得することにより、強い精神と身体を創り青少年の健全育成の

ため開催します。都・都体育協会・市体育協会主催、剣道連盟主管。 日 6月12日、7月10日、8月14日、9月11日、10月9日のいずれも日曜日 午前9時半～11時(9時15分から受け付け) 場 スポーツセンター武道場 内 市内在住・在学の小学生～高校生 他 運動ができる服装で 申 当日会場 内 剣道連盟・西村 ☎090・7388・1938

#### ダンスからだ養成講習会

「からだを使ってルンバをどのようにして踊るのか」を具体的に講習。先生の真似をしながらの練習なのでわかりやすくてためになります。都体育協会・市体育協会主催、市ダンス連盟主管。 日 6月23日(木)午後1時～3時半 場 スポーツセンター第一体育室 内 60歳以上で社交ダンスに関心のある方 定 先着100人 師 泉朋美氏(全日本グランドファイナリスト) 費 無料 持 ダンスシューズ、動きやすい服 申 6月1日(水)から電話で同連盟・西垣内 ☎090・1885・8856

#### 親子球技大会

親子一緒に身体を動かし、家庭以外でのコミュニケーションをはかり地域の子どもの交流を深めます。 日 6月25日(土)午後1時～4時 場 スポーツセンター第1体育室 内 年長～小学生と保護者 定 先着100組 費 1組500円 持 飲み物、タオル、室内履き 他 マスク着用で 申 電話または直接スポーツセンター ☎042・470・7900

#### 着衣水泳教室

水難事故から命を守る。衣服のまま水に落ちてしまった場合、どのようにすべきか体験します。 日 7月3日(日)正午～午後1時半(午前11時50分から受け付け) 場 スポーツセンター屋内プール 内 小学生以上(小学生は保護者同伴・4年生以上は個人参加可) 定 先着20人(同伴者含む) 費 1人500円(施設使用料含む) 持 水着、水泳帽、タオル、衣服(長袖・長ズボン)、靴(必ず洗ったものをお持ちください)、空きペットボト

ル(20) 注 当日の午前11時半～午後2時は貸し切りのため、同センタープールの一般公開は中止します(午後2時から開放) 申 6月1日(水)午前10時から電話または直接スポーツセンター ☎042・470・7900

### くらし

#### 認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族をあたためたい目で見守る「応援者」として認知症サポーター講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。西部地域包括支援センター主催。

日 7月1日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場 西部地域センター第2・3講習室 内 認知症の正しい理解や接し方について。サポーターとしてできることなど ※受講修了者には、「認知症サポーターカード」を差し上げます。手話通訳が必要な方は申込時に必ずお伝えください。 内 市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 先着20人 費 無料 申 日曜日、祝日を除く6月1日(水)～22日(水)に電話またはFAXで西部地域包括支援センター ☎042・472・0661(FAX042・472・8560)へ

#### 介護予防講演会「健康寿命をのばそう!介護予防・フレイル予防」

いつまでも元気で地域で暮らすために、介護予防・フレイル予防について学ぶ講演会です。運動機能や地域での介護予防の専門家の話を聞いて、「これからも動ける自分」をめざしていきませんか。 日 6月24日(金)午後2時～4時(1時半から受け付け) 場 市民プラザホー

ル(市役所1階) 内 市内在住の方(手話通訳が必要な方は申込時に必ずお伝えください) 定 先着30人 師 大淵修一氏(東京都健康長寿医療センター研究所福祉と生活ケア研究チーム研究部長) 費 無料 申 6月1日(水)午前10時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ 内 同係

#### 続!スマホ教室

聞いて、学んで、暮らしに便利な「スマホ生活」、はじめましょう。1時間の質疑応答時間を設けた特別編です。 日 6月23日(休)午後2時～4時、6月30日(休)午後2時～4時 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 内 基本操作、質疑応答 定 各先着6人 師 鈴木雄大氏(スマホ総合相談所) 費 無料 持 スマートフォン 注 車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用で 申 6月1日(水)午前9時から電話または直接同プラザ ☎042・470・7813

### ウクライナ人道危機 救援金の募金箱 設置期間を延長します

市では、日本赤十字社が実施する「ウクライナ人道危機救援金」の募金箱の設置期間を延長して募金を受け付けています。ご支援のほどよろしくお願いたします。 ※詳細は市 庁 をご覧ください。 設置期間 9月30日(金)まで 設置場所 福祉総務課(市役所1階)、秘書広報課(同4階)、各地域センター 市 庁 福祉総務課 ☎042・470・7749



### 無料 スマホで!行政サービス体験会

ご自身のスマートフォンで、市が提供する行政サービスを体験してみましよう。職員が操作のサポートをしますので、安心してご参加いただけます。講座用のダミー番号を用意していますので、どなたでも体験することができます(ご自身の国民健康保険の保険証番号や、公共施設予約システムの利用者ID・パスワードがお分かりの方は本番環境で操作いただけます)。

日 6月7日(火)午後2時～3時が生涯学習センター学習室3、15日(水)午前10時半～11時半が同センター学習室5 ※いずれの日も講座内容は同じです。

内 前半30分は市保険年金課による国民健康保険加入者対象サービス「クピオ プラス」の体験会。登録するだけで3つのいいこと「発症予測がわかる・ポイントが貯まる・商品と交換できる」。登録者には200ポイントが自動付与されます。後半は公共施設予約システム(スマートフォン版)の体験会。パソコン版との便利な使い分けを解説します

内 18歳以上 定 各先着10人 師 市保険年金課職員、生涯学習センター職員 持 ご自身のスマートフォン、国民健康保険の保険証(同保険加入者のみ) 他 後半は各自終了次第、退出可 申 6月1日(水)午前9時から電話または直接同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で 内 同センター

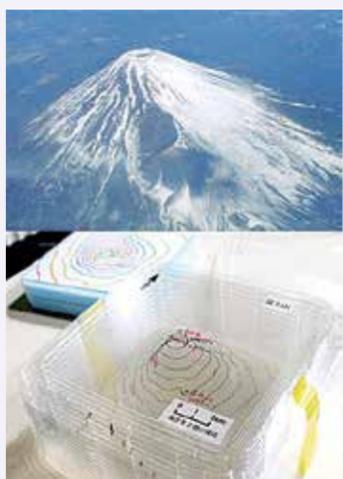


### 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

#### 富士山のかんたん立体地形模型を作ろう

プラスチック容器のふたを使った立体地形模型を作り、富士山の形の秘密を考えてみましょう。

日 6月18日(土)午後2時～3時、19日(日)正午～午後1時と2時～3時 場 多摩六都科学館 内 小学3年生以上(1人まで同伴可) 定 各回12人 費 材料費200円と入館券520円(小学3年生～高校生210円) 申 6月6日(月)までに(必着)、同館ウェブサイトまたははがきで申し込み。はがきの場合はイベント名・開催日・希望時間・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、同館宛て郵送を(応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付) 内 同館 ☎042・469・6100



富士山と富士山の地形模型