



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(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉“社会を明るくする運動”強調月間、青少年の非行・被害防止全国強調月間、海の事故ゼロキャンペーン(16日～31日)、川の日(7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”

7月12日(火)午前10時～11時半 わくわく健康プラザ講堂 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 満7カ月～11カ月児と保護者 定 先着15組(初回の方を優先) 持 母子健康手帳、歯ブラシ 申 7月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係

BCG予防接種

7月20日(水)午後1時半～3時 受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 4年2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可) 持 母子健康手帳、予防票 他 日程の都合がつかない方は、次回8月17日(水)でも接種可 申 当日会場 健康課予防係 ☎042・477・0030

親子でLet'sクッキング

7月20日(水)午後1時～3時 場 わくわく健康プラザ調理実習室 食育活動、野菜に触れる体験 対 4歳～未就学児と保護者 定 先着8組(費用無料) 持 エプロン(親子)、三角巾(親子)、ハンドタオル、筆記用具、母子健康手帳、飲み物 他 マスク着用で。下の子(5カ月以上)の保育あり(先着5人) 申 7月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

らくらく離乳食教室

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。 7月27日(水)午後1時～2時45分 場

わくわく健康プラザ 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 持 申し込み時のお知らせ 他 対象児の保育あり 申 7月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・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。大腸がん検診も同時に受診できます。

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・5・6月生まれの方=6月 ▼7・8・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 場 市内実施医療機関 対 市内在住で5年3月末時点で次の①・②のいずれかに該当する方。① 特定健診=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 他 4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、当該月に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 申 直接実施医療機関へ 同係

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日～31日の1カ月間は、「愛の血液助け合い運動」月間として、全国的な献血運動を実施しています。ぜひ、献血にご協力をお願いします。 場 健康課予防係 ☎042・477・0030

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

7月14日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 対 「プチャニバーサリーイベント」 対 1～4歳児と保護者 定 各12組 申 7月8日(金)午後1時半から電話で

ベビーヨガ

15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カ月までの乳児と保護者 定 各4組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 7月4日(月)午前10時から電話または来館で

わらべうたスマイル講座

20日(水)午前10時半～11時半 対 「大人との絆をはぐくむ」わらべうたと育児の悩み相談 対 0歳児と保護者 定 各6組 師 原悠子氏 申 7月11日(月)午後1時半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

7月5日(火)・12日(火)いずれも午後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

幼児のつどい

14日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 対 縁日ごっこ 対 1～4歳児と保護者 定 各12組 申 7月8日(金)

午後1時半から電話で

工作戦隊

17日(日)午後2時～3時と3時半～4時半の2部制 対 プラネタリウムを作ろう 対 小学生 定 各5人 申 7月10日(日)午前10時から電話または来館で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

おはなしの日

7月12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 師 みくりおはなしの会 申 当日会場

赤ちゃん広場

13日(水)午前10時半から 対 助産師による体重測定・育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがしくるめ助産師会 持 バスタオル 他 参加人数によってお待ちいただく場合あり 申 当日会場

おはなし会

13日(水)午後3時～3時半 対 絵本の読み聞かせなど 対 小学生 他 協力は東部図書館 申 当日会場

幼児のつどい

14日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 対 「7月と8月生まれのお誕生日会とリズムあそび」 対 1～4歳児と保護者 定 各15組 申 7月8日(金)午後1時半から電話で

リトミック講座

26日(火)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 各先着15組 師 千葉氏(リトミック研究所) 申 7月12日(火)午前9時から電話または来館で

(11面へ続く)

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
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
7月3日・10日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
7月3日・10日=休日歯科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)
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)
7月3日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
7月10日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・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、☎042・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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(12面から続く)

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク

7月13日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 8組 炭田契恵子氏 7月6日(水)午前10時から電話または来館で

おはなしの日

13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 10人 水曜おはなし会 当日会場で

幼児のつどい

14日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 スタンプ遊び・7月誕生日会 2～4歳児と保護者 各15組 7月8日(金)午後1時半から電話で

ひばりCAFE

15日(金)午前10時半～11時半 ひばり保育園の看護師とお話ししましょう 乳幼児と保護者 8組 7月8日(金)午前10時から電話または来館で

ぴよぴよママの会

20日(水)午前10時～11時半 体重測定・育児相談 0歳児と保護者 12組 助産師 橋本 暁子、母子健康手帳 7月13日(水)午前10時から電話または来館で

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

わくわく赤ちゃん広場

7月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児、7月27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 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 各6組 ねんねの会が助産師、はいはいの会が栄養士 橋本 暁子、バスツール 他兄弟の保育あり。先着3人(要予約) 7月6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

7月1日(金)午前10時～11時半 本村小学校1階相談室 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩か自転車から来場を当日会場で

わくわくおはなし広場

7月25日(月)午前11時～11時半 同センター地域活動室 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 6組 7月11日(月)午前10時から電話または同センターで

十小なかよし広場

7月15日(金)午前10時～11時半 第十小学校1階ランチルーム お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます 乳幼児と保護者 徒歩か自転車から来場を当日会場で

地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

小山小・六小なかよし広場

7月12日(火)が第六小学校プレイルーム、14日(木)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩

か自転車から来場を当日会場で

おはなし広場

7月11日(月)午前11時～11時半 同センター上の原乳児室 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 1歳以上の乳幼児と保護者 6組 7月4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～

7月21日(木)午前10時～11時半 同センター上の原地域活動室 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 5人 他お子さんの保育あり(要予約) 7月8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。

野火止地区センター(屋内)

7月4日(月)午後1時半～4時半 第一・第二会議室 親子のあそび場、星を使ったキラキラ工作 乳幼児～小学生

本村小学校(屋内)

7月12日(火)午後4時～5時半 体育館 たのしいうんどうあそび～ミニゲームを楽しもう～ 小学生

小山台遺跡公園(屋外)

7月16日(土)午前10時～正午 たの

しいお水遊び 乳幼児～小学生

小山小学校(屋内)

7月23日(土)午後1時半～4時半 視聴覚室 親子工作「うちわ作り」、夏休み工作「涼を感じる工作」 乳幼児～小学生

小山小学校(屋内)

7月30日(土)午後1時半～4時半 視聴覚室 親子工作「海の生き物を作ろう」、夏休み工作「小さな海を作ろう」 乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料 時マスク、タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 徒歩か自転車から来場を。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を用意しています 当日会場で 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

ベビーマッサージ教室

7月11日(月)午前10時～正午 南部地域センター2階和室1・2 少人数でアットホームなクラス。地域のママ同士で情報交換 2カ月～1歳前後のお子さんと母親、妊婦の方 先着4組 飯岡祐子氏(ベビーマッサージ教室kiki主宰) 費2,000円(当日集金。オイル代込み) 大きなバスタオル、飲み物 電話 ☎042・451・2021 または直接同センターで 同センター

夏の昆虫展 一昆虫標本を図鑑として楽しむ一

昆虫研究家の北原俊幸氏(市文化財保護審議会委員)から市に寄贈された昆虫標本の中から、多摩地域を中心によく見られる昆虫約1,200種を展示します。自由研究など、夏休みの一日、小さな仲間たちの世界に触れてみてください。

7月25日(月)～8月31日(水)の午前9時～午後4時半(日曜日、祝日を除く) 郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) 8月8日(月)～10日(水)の午前10時からと午後3時から、北原氏による展示解説あり(各先着15人。当日受け付け) 生涯学習課文化財係(郷土資料室) ☎042・472・0051へ



昆虫展(昨年度の様子)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ミクロ・ラボ(特別版)

観察したいものがあるけれど家に顕微鏡がない、という人はいませんか。自分が観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を一人でじっくり使えます。

7月18日(月・祝)、8月20日(土)いずれも午前11時～午後1時または午後2時～4時 多摩六都科学館科学学習室 小学4年生～高校生 各回8人 費入館券520円(小学4年生～高校生210円) 自分が観察したいもの 同館ウェブサイト(7月18日は7月4日(月)、8月20日分は8月8日(月)までに申し込みを。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します) 同館 ☎042・469・6100



いきいき健康家族 No.203

骨粗鬆症を予防して健康に長生きをしましょう

「骨粗鬆症」とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。「わたしは骨は強いから大丈夫ですよ」って思わないでくださいね。日本では骨粗鬆症の患者は約1,280万人もいて、非常に罹患率が高い病気なのです。

特に女性は閉経後のホルモンの関係もあり、男性の約3倍と圧倒的に割合が多いです。女性の60歳以上の3人に1人、70歳以上では2人に1人は骨粗鬆症になると言われています。

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差を比べてみますと、約10年もの差があります。その中でも寝たきりになる原因の約15%は骨折・転倒・関節疾患と言われています。元気に長寿を目指すためには、健康で自立した生活を過ごすことが出来る「健康寿命」を伸ばすことが大切です。ぜひ、骨を強くして元気に長生きを目指しましょう。

わたしたちの骨は普段から骨代謝という古くなった骨が壊され(骨吸収)、新しい骨が作られる(骨形成)新陳代謝を繰り返しています。この動きで骨が新鮮で丈夫に保たれているのです。骨粗鬆症では、加齢や何らかの原因によってこのバランスが崩れて、骨吸収が骨形成を上回ると骨がもろくなっていきます。その結果、背骨(椎体)や足の付け根(大腿骨)の骨折を起こしやすくなり、ADL低下や寝たきりのリスクとなります。

予防するために大切なことは、食事・運動などの生活習慣です。カルシウム、ビタミンD・Kを含むバランスのよい食事をとり、筋力強化や有酸素運動を行い、質の良い睡眠がとれば骨は強くなります。少しでも日光を浴びることも大切です。

喫煙やアルコール、不規則な生活はリスクになりますのでなるべく避けましょう。

骨粗鬆症の検査はレントゲンや超音波で骨密度を測定します。若年者と比較して70%未満や骨折の既往がある方は薬剤治療が必要になるかもしれませんので受診して医師と相談しましょう。東久留米市では骨粗鬆症健診を行っていますので、対象の方は自分の骨量をぜひチェックしてみましょう。

(東久留米市医師会)

文化

東久留米のたなばた2022

市民プラザ、西部・東部・南部の地域センターでは、七夕の笹を置いてあります。短冊に夢や願いをお寄せください。

募集・展示期間＝7月15日(金)まで 場市役所1階屋内ひろば(市民プラザ)、各地域センターロビー各館に用意された短冊に、皆さんの願いを書いていただき、七夕飾りとして展示します

和太鼓ワークショップ

毎月開催している放課後講座の特別版として、「まるでえ祭り2022」内で和太鼓ワークショップを開催します。

7月24日(日)午前10時～11時半がワークショップ、午後0時40分からがロビーパフォーマンス(予定)場生涯学習センターホールフラット

東部演芸館 「なごえり」コンサートII

3月に東部地域センターで好評のうちに閉幕した「なごえりコンサート」。再演の要望にお応えして開催します。

7月31日(日)午後2時開演(1時40分開場)場東部地域センター講習室

内昭和の名曲と唱歌で夏の午後を楽しみませんか▼予定曲＝「精霊流し」、「見上げてごらん夜の星を」他

子どもと大人の体験塾朗読劇 参加者募集

朗読劇のテーマは「夏の雲は忘れない」～ヒロシマ・ナガサキ一九四五年～。平和学習と共に本格的な演劇が体験できます。

練習日＝土曜日午後1時～3時。月曜日夜間の日が8月1日・8日・15日午後6時～9時(夜間の練習に参加する小学生は保護者同伴で)



同協会HP

夏休み学習室

夏休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として生涯学習センターの一部の学習室を開放します。

もちろん、大人の方までご利用いただけますので、ぜひご活用ください。7月20日(水)～8月31日(水)の午前9時～午後6時

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。7月9日(土)午前10時～午後2時場スポーツセンター

クライミング体験会

7月12日(火)、9月13日(火)のいずれも午後7時～9時場スポーツセンター

第52回ソフトテニス市内団体戦

7月17日(日)午前8時半から受け付け(予備日7月18日)場市立テニスコート

同連盟・土井☎0429・95・0216へ

東部「ヨガ教室」

自粛疲れ、日々のストレス発散に専門のインストラクターの指導の下、「ヨガ」を初めてみませんか。

夏期短期水泳教室

5日間の集中レッスンで効果的に泳力向上を目指します。7月3日(日)午前10時から申し込み代金を持参して直接同センターで。

7月9日(土)のジュニアクライミング体験教室中止のお知らせ
広報6月15日号6面でお知らせした同体験教室の7月9日(土)の教室は、会場で選挙開票準備が行われるため、中止となります。

(9面へ続く)

4年度文化庁伝統文化親子教室事業



この事業は4年度文化芸術振興費補助金を活用して次の教室を開催するものです。詳しくは下表の実施団体へお問い合わせください。



Table with 10 columns: 教室名(実施団体), 内容, 開催日時, 場所, 対象, 定員, 持ち物, 費用, 申し込み, 問い合わせ. Rows include traditional dance, tea ceremony, and musical instrument classes.

(10面から続く)

akiヨガレッスン

気持ち穏やかに、リラックスした気分が心地よいヨガのレッスン。姿勢と呼吸、心を整えて、理想の自分を目指しましょう。

日 7月25日(月)午後5時半～6時半
場 市民プラザホール(市役所1階)定18人(要予約)師 aki氏(YMCメディカルトレーナー他)費500円(当日集金)持飲み物、タオル他動きやすい服装、マスク着用で日 7月1日(金)午前9時から電話または市民プラザ窓口で問 市民プラザ ☎042・470・7813

夏季ジュニアテニス(硬式)教室

日全4回。7月26日、8月2日・9日・16日(予備日8月23日)のいずれも火曜日午前9時～11時(8時45分集合)場 小山テニスコート市内在住の小学5年生～中学3年生でテニスに興味のある方(初心者可。初心者と経験者はクラスを分けます)定40人(応募多数の場合は抽選)費無料持タオル、飲み物、ラケット(ない方には貸し出します)他運動できる服装で。主催は市体育協会・都体育協会、主管は市テニス連盟日 7月13日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年(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(電話申し込み不可)問 同協会事務局 ☎042・470・2722

くらし

**民事調停の利用相談会
話し合いDEもめごと解決**

「調停」は、裁判所の調停委員が間に入って話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、

交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。

日 7月14日(木)午後1時半～4時半(受け付けは4時まで)場 市民プラザ会議室(市役所1階)費無料日 当日会場 武蔵野民事調停協会事務局(三多摩法律事務所・小林克信弁護士) ☎042・524・4321(月曜～金曜日午前10時～午後5時)

情報発信セミナー

地域産業推進協議会では、個人経営者や個人店舗の振興を図るためのセミナーを開催します。一緒にSNS情報発信スキルを学びませんか。詳細は市HPをご覧ください。

日 7月23日(土)午後2時～4時場 スポーツセンター第1・第2会議室問 SNSのアカウントをお持ちで、自身の店舗・農園・事業・活動や東久留米の魅力効果的に発信したい市内事業者の方定30人(応募多数の場合は抽選)師 若林勇貴氏(株式会社クリエイティブナッツ)費無料持 SNSを使用している端末(スマートフォンなど)日 通信手段はご自身で準備を(会場にWi-Fi環境はありません)日 7月8日(金)までに市の申し込みフォームで問 産業政策課 振興企画係 ☎042・470・7743



申し込みフォーム

**森の体験塾
なぎさ体験塾特別版**

東久留米市・東村山市の小学生と一緒に、山や川でのさまざまな体験を通して子どもたちの豊かな人間性や社会性を育みます。

日 ▼事前説明会 = 8月7日(日)(時間は申し込みの結果通知でお知らせします) ▼実施日 = 8月22日(月)(午前7時集合、午後7時解散予定)場 ▼事前説明会 = 東村山市役所 ▼実施場所

iPhoneにはありません。格安スマホも普及してきましたが、問い合わせ方法が電話やメールなどに限られている場合があるので、契約前にサポート体制を確認しましょう。故障したときに割安で修理に出せるサービスなどもつけられますが、月々の追加料金がかかるため、必要かどうかよく説明を聞いて判断しましょう。携帯電話の通信サービスの契約は、契約書面の受領日もしくはサービス提供開始日のいずれか遅い日を初日として8日以内であれば、解約料なく契約解除ができる制度がありますが、端末は対象外です。契約解除を希望する場合は速やかに申し出ましょう。

《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 ☎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 ☎188

=山梨県北都留郡小菅村平山キャンプ場(東村山市民センター(東村山市役所前)出発、東久留米市役所解散)内 川遊び、工作体験など問 市内在住の小学5・6年生で、事前説明会に必ず参加できる児童定20人(応募多数の場合は抽選し、7月下旬に応募者全員に結果を通知します。東村山市からも20人参加予定)費4,000円(施設使用料、バス代、保険料など)日 事前説明会後にキャンセルする場合は返金できません日 引率は各市の教育委員会職員、東村山市青少年委員・リーダー・看護師他日 7月20日(水)までに(必着)、往復はがき(1人1枚)または問 (shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)に、住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号(必須)を記入(郵送の場合は返信用にも住所・氏名を記入)の上、〒203-8555、市役所生涯学習課宛て郵送または送信もしくは申し込みフォームから申し込みを問 申し込みフォーム 同課 ☎042・470・7784



申し込みフォーム

普通救命講習

消防隊員による心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用方法、窒息の手当て、止血法を学びます。主催はスポーツセンター。

日 7月25日(月)午前9時半～午後0時半場 スポーツセンター第1 武道場問 市内在住・在勤・在学で高校生以上の方定先着20人費1,500円(教材費)持 筆記用具他動きやすい服装(スカート不可)で。後日、認定書を発行します日 7月15日(金)までに電話または同センター窓口で問 同センター ☎042・470・7900

食事が自分で選べるランチショー

日 7月17日(日)午前11時～午後2時頃(食事の注文は午前11時半まで)場 デイサービスアルゴ参番館(滝山4-1-40)内 市社会福祉協議会に登録しているボランティアパフォーマー

の方々のショーを楽しみながら、市内の人気飲食店4店舗の料理を自分で選んで食べられるランチショー(料理はお弁当での提供です)問 市民の方定先着30人費ランチ代(実費)日 参加希望の方は11時半までに会場にお越しください。満席・相席の場合あり日 当日会場 問 産業政策課 労政商工係 ☎042・470・7743

**ごみのゆくえを知ろう!
「夏休み処分場見学会」**

夏休み恒例の処分場バス見学会を開催します。皆さんの出したごみかどのように処理されているのか、確かめてみませんか。

日 ①8月4日(木)②18日(木)③23日(火)、各日おおむね午前8時半～午後5時半場 ▼見学先 = ①八王子市戸吹クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場②武蔵野クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場③浅川清流環境組合・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場 ▼集合・解散 = ①JR八王子駅付近②JR三鷹駅付近③立川北口公園付近日 どちらでも(小学4年～6年生と保護者のペアでの参加を推奨)定各20人(応募多数の場合は抽選)費1人500円(昼食代。当日集金)日 当日は取材で写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。また、内容は公開される場合がありますので、ご了承ください日 ①～③いずれも7月20日(水)までに(必着)、官製はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記し、参加される方全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号(日中連絡のとれる番号)・参加希望日を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係宛て郵送または同組合問 の夏休み処分場見学会申し込みフォームより申し込みを問 同組合 ☎042・597・6152



同組合HP

榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

榛名湖畔のゆうすげの花とホテル

榛名湖畔では、7月中旬から8月上旬にかけて「ゆうすげの花」が沼ノ原の草原一帯に咲き出します。ゆうすげの花はきれいなレモン色で、ほのかな香りがします。日が暮れる頃咲き始め、翌日の午前中にしぼんでしまう一夜花です。1m以上の長い花茎に50cmほどの細長い葉をつけ、花茎の先は枝分かれして複数の花を咲かせます。



榛名富士とゆうすげの花

また、7月上旬から中旬頃、湖畔ではゲンジボタルが光を放ち、幻想的な光景を創り出します。ホテルが比較的良好に見られるのは、晴れて風がなく天気の良い蒸し暑い夜で、午後8時～9時頃にかけてがピークとなります。観光案内所付近で見られることが多いので、懐中電灯を点けて足元に注意しながら静かに近づいてみてください。

夏の夜、可憐なゆうすげの花や美しいホテルを見に出かけてみてはいかがですか。

問 榛名観光協会 ☎027・374・5111
☎027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)
☎027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)
(高崎市榛名支所地域振興課)