



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〉 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)、道の日 (10 日)、山の日 (11 日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

乳がん検診

複十字病院、わくわく健康プラザでの検診車の検診申し込みを開始します。

日 10 月 1 日 (土) ～ 5 年 2 月 28 日 (火) (医療機関の休診日を除く) 場 複十字病院健康管理センター (清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車 (公益財団法人東京都予防医学協会) 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乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方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 (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。注 実施医療機関の特徴を市 画 に掲載しています。なお、申し込み状況によってはご希望に添えない場合があります 他 アルテミスウイメンズホスピタルでは、すでに 6 月 1 日より検診を実施しています。受診をご希望の方は、同院 画 からウェブ予約または直接同院へ電話 (☎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) を 申 8 月 1 日 (月) ～15 日 (月) に電子申請、または 1 人 1 枚のはがきに必要事項 (右上図参照) を記入の上、〒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 画 にも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。画 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

図 乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、 はがきで お申し込みください。
① 希望検診場所	
② 生年月日 (和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名 (フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ 下表から選択※)	
第 1 希望	○月○日 午前
第 2 希望	△月△日 午後
第 3 希望	□月□日 午前

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表 乳がん検診 検診車実施日一覧

10月	21日(金)・22日(土)・24日(月)・25日(火)
11月	18日(金)・19日(土)・21日(月)・25日(金)
12月	2日(金)・3日(土)・4日(日)・5日(月)

※各日、午前・午後を選択できます。

大腸がん検診

日 10 月 31 日 (月) まで ※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お受けください。場 市 画 をご覧ください 内

便潜血検査 2 日法 (検便検査) ※内視鏡検査ではありません。対 市内在住の 5 年 3 月末で 40 歳以上の方。ただし、次の ①・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。また、



市 画

生理中を避けて受診してください。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 費 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。受給証明書の提出が必要です。注 検診結果は医療機関で直接お聞きください。検体を提出されなかった場合でも、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 申 直接実施医療機関へ 画 健康課特定健診係 ☎042・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、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。

場 市内実施医療機関 内 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 まで問い合わせてください 申 直接実施医療機関へ 画 同係

BCG 予防接種

日 8 月 17 日 (火) 午後 1 時半～3 時受け付け 場 わくわく健康プラザ 内 4 年 3 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 9 月 21 日 (水) でも接種可 申 当日会場で 画 健康課予防係 ☎042・477・0030

脳の健康教室 月曜日クラス

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みます。日 8 月 22 日～5 年 3 月 6 日の毎週月曜日 (祝日を除く)、6 カ月間の教室。A コースが午前 9 時半～10 時半、B コースが午前 10 時 45 分～11 時 45 分 場 中央町地区センター 内 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 次の条件をすべて満たす方 ▼ 市内在住で 65 歳以上の方 ▼ 1 人で会場に通うことができる方 ▼ 初めて参加する方 ▼ おおむね毎回参加できる方 ※介護保険サービスの利用がない方を優先。定 各コース先着 8 人 持 筆記用具、飲み物 申 8 月 2 日 (火) 午前 9 時から電話で介護福祉課地域ケア係へ 画 同係 ☎042・470・7777 (内線 2501～2503)



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

■ボルダリングの日

日 8 月 9 日 (火) 午後 2 時半～3 時半 対 小学生 定 15 人 他 動きやすい服装で 申 当日会場で

(7 面へ続く)

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

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 (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。

8 月 7 日・11 日・14 日 = 休日医科診療所
(滝山 4-3-14 (わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

歯科

8 月 7 日・11 日・14 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)

8 月 7 日・14 日 = 滝山病院 (滝山 4-1-18、☎042・473・3311)

8 月 11 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)

(8面から続く)

■おばけやしき

☎ 8月18日(木)・19日(金)午後2時～4時半
 対 乳幼児～小学生 他 当日は通常利用できない部屋があります

■中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■おはなし会

☎ 8月2日(火)・9日(水)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 当日会場で

■シアターの日

☎ 8日(月)午後2時から
 対 みんなでアニメを観賞しよう
 対 小学生～高校生世代 他 上映中はお静かにお願いします
 申 当日会場で

■中学・高校生世代バドミントン大会

☎ 10日(水)午後5時半から
 対 中学・高校生世代 申 当日会場で

■乳幼児さんと遊ぼう

☎ 11日(木)祝午前10時半からと11時5分からの2部制
 対 水遊び
 対 1～4歳児と保護者 定 各部7組 他 中学・高校生世代の方が参加することがあります
 申 8月5日(金)午後1時半から電話で

■パパサタ

☎ 20日(土)午前10時40分～11時20分
 対 パパ向けリラクゼーションヨガ
 対 乳幼児と保護者 定 10組 持 長めのタオル、飲み物 師 aki氏 他 足先の出る動きやすい服装で
 申 8月13日(土)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

■オセロ大会

☎ 8月3日(水)午後3時半から
 対 小学生以上 申 当日会場で

■おはなし会

☎ 10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

■中学・高校生世代スポーツ大会

☎ 12日(金)午後5時半から
 対 中学・高校生世代 申 当日会場で

■たのしくつくろう

☎ 15日(月)午前10時から
 対 「ピエロ」
 対 幼児と保護者 申 当日会場で(材料が無くなり次第終了)

■リトミック講座

☎ 対 20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 8月6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

■おはなしの日

☎ 8月3日(水)午後3時45分～4時15分
 対 絵本の読み聞かせや素話
 対 小学生 定 10人 師 水曜おはなし会 申 当日会場で

■子ども会議

☎ 15日(月)午後3時半から
 対 児童館の遊び方などについての意見交換
 対 小学生 定 8人 申 8月8日(月)午後3時半から来館で

4. 8. 1

■卓球大会

☎ 17日(水)午後3時半から
 対 小学3年生以上 定 16人 申 8月10日(水)午後3時半から来館で

■ひばりシアター

☎ 20日(土)午後2時から
 対 みんなで短編アニメを見よう
 対 小学生 定 30人 申 8月13日(土)午後3時半から来館で



子 育 て

■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

■おはなし広場

☎ 8月8日(月)午前11時～11時半
 場 同センター上の原乳児室
 対 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 申 8月1日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

■児童の居場所作り事業

市では、公共施設などを活用して地域の子供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。

■小山小学校(屋内)

☎ 8月6日(土)午後1時半～4時半
 場 視聴覚室
 対 親子工作、自然物を使ったクラフト
 対 乳幼児～小学生

■野火止地区センター(屋内)

☎ 8月8日(月)午後1時半～4時半
 場 第一・第二会議室
 対 親子の遊び場、仕掛けおもちゃ作り
 対 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

☎ 8月13日(土)午前10時～正午
 対 楽しいお水遊び
 対 乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

☎ 8月20日(土)午後1時半～4時半
 場 視聴覚室
 対 親子工作、自然物を使ったクラフト
 対 乳幼児～小学生

■野火止地区センター(屋内)

☎ 8月22日(月)午後1時半～4時半
 場 第一・第二会議室
 対 親子の遊び場、夏の思い出工作
 対 乳幼児～小学生

《共通事項》

費 無料 持 マスク、タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 徒歩か自転車での来場を。食べ物原則持ち込み禁止。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 申 当日会場で 関 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735



図 書 館

■8月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。

関 中央図書館 ☎042・475・4646

■ようもう！あそぼう！かがくの本スペシャル「かみがくるくる」

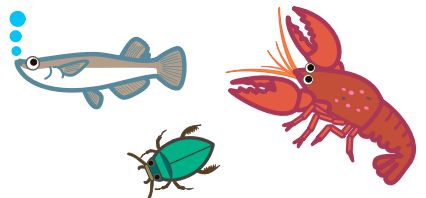
実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「つくってみよう かみがくるくる」。さまざまな形に切った紙や紙皿のコマを使った実験と観察をします。また、紙皿のコマを講師と制作します。

☎ 8月20日(土)午前10時半～正午 場 中

央図書館1階北開架室内紙工作のほか、関連本の読み聞かせやブックトークを行います 対 小学生 定 先着15人 師 やべみつのり氏(絵本造形作家) 費 無料 持 筆記用具、カラーペン 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 申 8月1日(月)～18日(木)に電話(☎042・475・4646)または同館カウンター(休館日を除く)で 関 同館

■黒目川リバーウォッチング

黒目川で川の生き物を捕まえ、図書館の本で名前や特徴を調べます。☎ 8月21日(日)午後1時～4時 場 東部地域センター1階講習室、黒目川周辺 対 黒目川で川の生き物を捕まえ、図書館の本で名前や特徴を調べます 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 先着20人(保護者含む) 師 菅谷輝美氏(市市民環境会議座長) 持 水の中に入ってもよい靴(脱げないように、かかとのある靴を。サンダル不可)、着替え一式(履き替え用の靴含む)、タオル、帽子、飲み物、手あみ 注 川で観察を行うため、濡れてもよい服装でご参加ください 申 8月1日(月)～20日(土)に電話(☎042・470・8022)または東部図書館カウンター(休館日を除く)で 関 同館



■ちょっぴりこわ～いおはなし会

「ちょっぴりこわ～いおはなし」をテーマに、読み聞かせや素話を行います。普段の雰囲気とは違う、この日だけの特別なおはなし会をお楽しみください。協力は水曜おはなし会。☎ 8月24日(水)午後3時～3時半と午後3時半～4時の2回 場 南部地域センター2階和室1・2 対 小学生(一人でお話を聞ける場合は幼児も可) 定 各回先着16人 他 検温・マスクの着用を 申 8月2日(火)午前9時～24日(水)正午に電話またはひばりが丘図書館カウンター(休館日を除く)で ※申し込みの際に3時または3時半いずれの回に参加するか選択していただきます。 関 同館 ☎042・463・3996



文 化

■大人のための健康リトミック

歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう。☎ 8月17日(水)午前10時から 場 東部地域センター講習室 対 ▼即時反応＝音楽に合わせてとっさに反応する力を養う ▼脳トレ＝指先を動かしたりダンスの振り付けを覚えて脳を活性化 ▼呼吸法＝腹式呼吸を意識し楽しくコーラス 定 先着25人(要予約) 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円 持 飲み物、タオル 注 車での来場不可。マスク着用を 申 8月1日(月)午前9時から電話(☎042・470・8020)で同センターへ 関 同センター



きいて きいて おはなし いっぱい きいて！

夏休みの終わりに、親子で素敵な物語の世界を音楽を交えて楽しみませんか。

☎ 8月21日(日)午後1時開場、1時半開演 場 西部地域センター3階ホール 定 先着100人 師 楠岡真弓と仲間たち 他 マスク着用を 申 8月1日(月)午前9時から電話(☎042・471・7210)または直接同センターで 関 同センター

■親子の夏休み研究

「絵本で元気に♪自分らしく♪」

「自分らしさ」について、絵本を読みながら、親子で考えてみませんか。ワークショップでは、「世界に一冊だけのミニ絵本」を作ります。夏休みの自由研究にどうぞ。

☎ 8月24日(水)午前10時～正午 場 市役所7階704会議室 対 講義、ミニ絵本作りワークショップ
 対 小学1～4年生のお子さんと保護者 定 先着12組 師 東條知美氏(絵本コーディネーター) 持 色鉛筆(おおむね12色以上のもの) 注 2歳から未就学児の保育あり(定員5人。8月5日(金)までに電話で要予約) 申 8月1日(月)から、申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て 関 (fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(☎042・472・0061)で 関 同センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時) 申し込みフォーム



■放課後講座「てづくりうちわ」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

☎ 8月24日(水)午後2時～3時 場 生涯学習センター創作室 対 8月はうちわづくりに挑戦します 対 小・中学生 定 先着12人 師 同センタースタッフ 費 無料 持 筆記用具 申 8月1日(月)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で 関 同センター



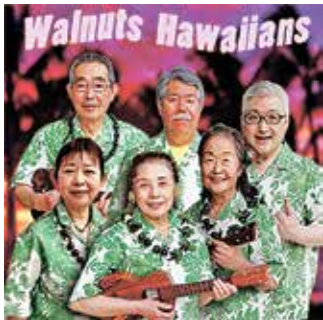
■昭和歌謡コンサート

家族を想う名曲「home」(紅白歌合戦出場曲)でお馴染みの木山裕策氏が、プロの演奏家・ボーカリストで結成された「歌声カルテット」と共に、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。

☎ 9月30日(金)午後1時～3時 場 生涯学習センターホール 対 ▼出演＝木山裕策氏、歌声カルテット ▼歌声カルテットメンバー＝西垣恵弾氏(バイオリン)、矢島吹渉樹氏(ピアノ)、加藤凱也氏(バリトン)、江上怜那氏(テノール) 定 先着500人 費 全席自由席で前売り2,000円、当日2,500円 注 未就学児の入場不可 申 8月1日(月)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で 関 同センター

市民プラザ プチコンサート ウォールナッツハワイアンズの 真夏のハワイアンLIVE

日 8月27日(土)午後2時～2時45分 場 市民プラザホール(市役所1階) 内▼
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=「サンゴ
礁の彼方」「夢誘うハワイ」「ハナレイ
ムーン」「真珠貝の唄」他 定 先着50人
費 無料 持 来場の際は検温、手指の消
毒、マスク着用を 申 当日午後1時か
ら、会場で1人1枚整理券を配布。
整理券のない方は入場できません 問
市民プラザ ☎042・470・7813



コンサート出演者

バックさんとその仲間と♪音楽と

人気司会者のトークと演奏で過ご
す午後のひと時をお楽しみください。
日 8月28日(日)午後1時15分開場、1
時半開演 場 南部地域センター2階講
習室1・2 定 先着50人 費 500円(要予
約・当日集金) 持 筆記用具 申 8月5
日(金)から電話(☎042・451・2021)ま
たは直接同センター窓口で 問 同セン
ター

まろにえびよびよコンサート

ベビーカーのまま入れて、0歳児
親子からでも一緒に楽しめるコンサ
ートです。プロの演奏家の方が「マ
リンバ」「パーカッション」「ピアノ」
で皆さんが知っている曲を演奏しま
す。開演前にペットボトルで打楽器
を作るワークショップを実施します。
作った楽器で演奏に参加できます。
参加者には「るるめちゃんシール」を
プレゼント。
日 9月23日(金)祝午後2時～3時、ワ
ークショップは午後1時から 場 生涯
学習センターホール 内▼出演=ブラ
スエクシードトウキョウ[toLeisure
Ensemble] 定 先着200人 費 0歳児～
小学生500円、大人1,000円 持 空のペ
ットボトル(ワークショップ参加希
望の方のみ) 注 チケットは0歳児も
必要です。ワークショップは参加任
意 申 8月5日(金)から電話(☎042・
473・7811)または同センター(第4
月曜日を除く午前9時～午後9時)
で 問 同センター

サークル見学会見学希望者募集

生涯学習センターでは、多数のサ

ークルが各種生涯学習活動を行って
います。新規入会を検討される方を
対象に、「サークル見学会」を開催し
ます。実際のサークル活動を自由に
見学できます。参加団体の一覧・日
程は同センター 費 無料 申 開催期間中に直接
サークル会場へお越しください 問 同
センター ☎042・473・7811(第4月
曜日を除く午前9時～午後9時)

日 9月1日(木)～30日(金) ※各団体の
活動日ごとに随時開催します。 場 同
センター 費 無料 申 開催期間中に直接
サークル会場へお越しください 問 同
センター ☎042・473・7811(第4月
曜日を除く午前9時～午後9時)

スポーツ

わくわくボッチャ

東京2020パラリンピックで盛り上
がりを見せた「ボッチャ」が体験でき
ます。初めての方、お一人の方の参
加も大歓迎。ニュースポーツデーと
同時開催。
日 8月13日(土)午前10時半～正午と午
後1時～3時半 場 スポーツセンター
第1体育室 対 午前は障害をお持ちの
方のみ 費 午前は無料、午後は参加費
100円(未就学児無料)
注 マスク着用の上、運
動ができる服装で 申 当
日会場で 問 生涯学習課
☎042・470・7784



市 問

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 8月13日(土)午前10時～午後4時 場
スポーツセンター第1体育室 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 マスク着用の上、
運動ができる服装で 申 当日会場で 問
生涯学習課 ☎042・470・7784

東久留米ダンスパーティー

広いフロア、素敵な音楽で、社交
ダンスを楽しみませんか。岩間・小
野崎組(JBDF現役プロ)の素敵なデ
モがあります。主催は市ダンス連盟。
日 8月28日(日)午後0時半～4時 場 ス
ポーツセンター第1体育室 対 ダンス
を愛好する市民の方 定 先着150人 費
参加費500円(当日集金) 申 当日会
場で 問 同連盟・西垣内 ☎090・1885・
8856

初心者アーチェリー教室

アーチェリーの基本技術を学んで
みませんか。主催は市体育協会。
日 全3回。9月3日(土)・10日(土)・17
日(土)午後7時～9時 場 スポーツセン
ター弓道場 対 市内在住・在勤・在学
の18歳以上(高校生不可)で3日間参
加できる方 定 8人(応募多数の場合
は抽選) 師 市アーチェリー協会会員
費 参加費1,000円(保険料) 申 市体育
協会 問 市の申し込みフォームまたは郵
送で申し込み。同協会 問 市の申し込み
フォームの場合、8月2日(火)午前10
時～12日(金)午後5時に申し込みを。
郵送の場合、8月10日(水)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、在学の場合は在学先
(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 問
同事務局 ☎042・470・
2722



市体育協会 問

第2回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。主催は市体育
協会。
日 全4回。9月7日～28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 場 スポ
ーツセンター内プール 対 市内在住・在
勤で18歳以上の方(高校生不可) 定 各
コース30人(応募多数の場合は抽選)
師 市水泳連盟推薦による有資格者 費
参加費1,600円 持 水着・水泳帽・タ
オル 申 市体育協会 問 市の申し込みフォ
ームまたは郵送で申し込み。同協会
 問 市の申し込みフォームの場合、8月
2日(火)午前10時～12日(金)午後5時に
申し込みを。郵送の場合、8月10日
(水)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、在学の場合は在学先(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 問 同事務局
☎042・470・2722



市体育協会 問

第46回東久留米市オープン ミックスダブルス卓球大会

日 9月11日(日)午前9時半から(9時
から受け付け) 場 スポーツセンター
第1体育室 内 種目=年齢別ミックス
ダブルス、A～Dの4種目から1種
目選択。▼A=年齢制限なし▼B=
合計年齢100歳以上▼C=合計年齢
120歳以上▼D=合計年齢140歳以上
定 先着200チーム 費 参加費1組2,000
円(当日集金) 申 8月12日(金)までに
(必着)、指定の申し込み用紙に種目
・氏名・年齢・性別・住所・電話番
号・所属チーム名を記入の上、〒

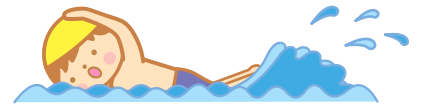
203-0043、下里5-15-28、石塚
陽子宛て郵送を 問 市卓球連盟・木村
☎042・474・8448、または同連盟・
石塚 ☎080・6626・3914

子どもの体力運動能力向上事業 第2回スポーツ教室「マット運動」

運動の楽しさを感じ、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。
日 全8回。9月7日～10月26日の毎
週水曜日午後5時～6時 場 スポー
ツセンター第2武道場 対 市内の小学1
～3年生 定 20人(応募多数の場合は
抽選) 費 無料 持 技術を身に付ける内
容ではありません 申 8月20日(土)ま
でに電話(☎042・470・7900)で同セン
ターへ 問 同センター

クロール教室

クロール(学校水泳)25mが泳げな
い子どもを対象とした水泳教室です。
日 全6回。9月1日(木)・6日(火)・8
日(木)・13日(火)・15日(木)・20日(火)のい
ずれも午後5時～6時 場 スポー
ツセンター2階プール 対 ヘルパー無しで
クロールを25m泳げない方(5歳～
12歳) 定 先着30人 費 参加費4,950円
(他に施設使用料あり) 持 水着、水泳
帽、タオル 申 8月1日(月)午前10時か
ら同センター1階受付で 問 同センタ
ー ☎042・470・7900



くらし

就職面接会事前対策セミナー (全年齢対象)

市と東京しごとセンター多摩が開
催する就職面接会の事前対策セミナ
ーです。詳細は同センター多摩 問
をご覧ください。
日 9月2日(金)午後2時
～4時(1時半受け付
け) 場 市役所7階701会
議室 内 清瀬市生涯学習
センターで行われる就
職面接会(9月9日開催予定)の事前
対策セミナー 定 先着30人(予約制)
費 無料 申 問 電話(☎042・329・4524)で
東京しごとセンター多摩へ



同センター
多摩 問



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大型映像新番組「水の惑星 星の旅シリーズ」

タヒチ、モルディブ、ニューカレドニア
の、いのちあふれる海。楽園地球から星空
を望み、星の世界に水を探す旅に出ます。
日 8月31日(水)までは毎日午後2時半から。
9月以降の日程は多摩六都科学館 問
をご覧ください(終了日未定) 場 同館サイエンスエ
ッグ 定 各日先着234人 費 観覧付入館券1,040
円(4歳児～高校生420円) 対 小学2年生以
下は保護者と一緒に観覧してください 他 新
型コロナウイルス感染拡大防止のため定員
が変動する可能性があります 申 当日開館時
から同館インフォメーションで観覧券を販
売 問 同館 ☎042・469・6100



同番組のポスター