



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8面まで続きます

けんこう

肺がん検診

5月1日(月)~31日(水)場下表の実施医療機関問診と胸部レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ)市内在住で6年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に精密検査で異常を指摘された方③レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円(生活保護受給者などは無

料。ただし、受給者証明書の提出が必要)④喀痰の検体が提出されなかった場合も自己負担金はお返しできません⑤検診結果は6月下旬から順次郵送します⑥直接実施医療機関へ⑦健康課特定健診係☎042・477・0013



特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

5年度の特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診の受診月は誕生日ごとに次の通りです(一部例外あり)。

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⑧▼特定健診=市国民健康保険加入者で6年3月31日時点で40歳~74歳の方▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者▼無保険者健診=生活保護受給者など⑨5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は健康課特定健診係へお問い合わせください⑩同係☎042・477・0013

子ども相談

5月9日(火)午前9時半~午後3時場わくわく健康プラザ内お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受けます⑪幼児と保護者⑫電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

もぐもぐ幼児食

5月17日(水)午後1時15分~2時45分場わくわく健康プラザ内幼児食のデモンストレーションと講話、試食、親子遊びなど⑬1歳児と保護者⑭先着8組⑮管理栄養士⑯母子健康手帳、お子さんの食食用エプロン、お手拭き、飲み物、筆記用具⑰5月1日(月)から市⑱の申し込みフォームで⑲健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

BCG予防接種

5月17日(水)午後1時半~3時受け付け場わくわく健康プラザ内4年12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)⑳母子健康手帳、予診票㉑日程の都合がつかない方は、次回6月21日(水)でも接種可㉒当日会場で㉓健康課予防係☎042・477・0030

すくすく子育て相談

5月19日(金)午前9時半~午後2時場わくわく健康プラザ内育児相談、身体測定⑳乳幼児と保護者㉑電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ



10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

加齢とともにこころも身体も弱くなりがち。そんな不安を解消する、椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう。



5月29日(月)午前10時~11時半場市民プラザホール(市役所1階)㉔先着30人(要予約)㉕師森永とし枝氏(介護予防指導員)費200円(当日集金)㉖飲み物、タオル㉗運動しやすい服装で㉘5月1日(月)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で㉙同プラザ☎042・470・7813

表 5年度肺がん検診実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various clinics and their contact information.

*医療機関には事前に連絡し、検診日・時間などをご確認ください。

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 5月3日・4日・5日・7日=休日医科診療所... 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) 5月4日・7日=滝山病院... 平日準夜間小児初期救急診療 月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半~10時20分) =佐々総合病院... 月曜~金曜日(午後7時半~10時半) =多摩北部医療センター...

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください. Large empty box for advertisements.

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

スポーツで元気

日 5月10日(水)午前10時半～11時が
首が据わったお子さん～ハイハイま

でのお子さん、11時15分～11時45分
が歩き始めているお子さん、午後2
時半～3時が幼稚園・保育園に通っ
ている年少年代から「リーフスポ
ーツ」の体操の先生による簡単な運
動遊び各回15組
①飲み物他動きや
すい服装で②5月
2日(火)午後1時半
から電話または来
館で



■幼児のつどい

日 11日(木)が「えいごであそぼう」、
18日(木)が「夏野菜を植えよう」、い
ずれも午前10時半からと11時5分
からの2部制①1～4歳児と保護者
各15組②11日分は5月2日(火)、18
日分は5月12日(金)、いずれも午後1
時半から電話で

■わらべうたスマイル講座

日 17日(水)午前10時半～11時半
「人を求める気持ちを育てる」わらべ
うたと育児の悩み相談①0歳児と保
護者各6組②原悠子氏③5月8日(月)
午後1時半から電話または来館で

■春のおはなし会

日 21日(日)①午前10時半～11時が幼
児と保護者、②11時～11時半が小学
生③絵本の読み聞かせや素話など
④8組⑤10人⑥滝山おはなしの
会⑦5月6日(土)午後1時半
から電話または来館で



■リトミック

日 22日(月)午前10時半～11時が首
が据わったお子さん～ハイハイま
でのお子さん、午前11時15分～11
時45分が歩き始めているお子さん
各15組⑧千葉理恵子氏⑨飲み物
他動きやすい服装で⑩5月8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 5月2日(火)・9日(火)いずれも午後
3時50分から⑪絵本の読み聞かせ
や素話など⑫小学生他協力はおは
なしくぬぎ、中央図書館⑬当日会
場で

■卓球大会

日 3日(水)祝午後3時から⑭
小学生⑮当日会場で



■子ども会議

日 7日(日)午後3時から⑯児童館のル
ールなどについて話し合い⑰小学
生⑱当日会場で

■幼児のつどい

日 11日(木)が「リズム遊び」、18日(木)
が「運動遊び」、いずれも午前10
時半からと11時10分からの2部
制①1～4歳児と保護者各12組
②11日分は5月2日(火)、18日
分は5月12日(金)、いずれも午後
1時半から電話で



■中学・高校生世代会議

日 13日(土)午後5時半から⑲児童館
のルールなどについて話し合います
⑳中学・高校生世代㉑当日会場で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

日 5月9日(火)午前11時～11時25分
⑳絵本の読み聞かせや手遊びなど㉑
乳幼児と保護者㉒みくりおはなし
の会㉓当日会場で



■赤ちゃん広場

日 10日(水)午前10時半～11時半
㉔助産師さんによる体重測定と育
児相談㉕0歳児と保護者㉖
ひがくるめ助産師会㉗バスタオル
㉘参加人数によってはお待ちいた
だくことがあります
㉙当日会場で



■おはなし会

日 10日(水)午後3時～3時半
㉚絵本の読み聞かせなど㉛小学
生他協力は東部図書館㉜当日
会場で

いきいき健康家族 No.208

耳掃除のお話～がんの原因にも!?

唐突な質問で恐縮ですが、「耳掃除は耳の入口から奥の方まで丁寧に
行っている」、「お風呂の後、耳の中の水気を取るために毎日綿棒
でふいている」、「気持ちが落ち着くので暇さえあれば耳かきで耳の中
をいじっている」、これらについて心当たりのある方はいらっしゃいますか?

以前、大ベテラン女性皮膚科医師の先生から聞いたお話で「お肌の垢は天然の保湿剤よ」という名言がありますが、皆さんが耳掃除をする外耳道の皮膚は体の中で最も繊細な部位なので少し注意が必要です。

ここで耳の進化の歴史と耳垢について説明します。耳は音を伝える大切な臓器です。進化の過程で高等動物は音を伝える大事な部位を安全な頭蓋骨の中にしまい込みました。それによりできた通り道が外耳道なのです。そして興味深いことにこの外耳道は鼓膜から「古い角質(耳垢の元)」が自然と耳の外側に移動して排出できるような自浄作用を持ち、耳垢で閉塞しないような仕組みになっています。

よって冒頭に述べたようなことをしてしまうと、耳に備わる自浄作用が失われ、かゆみ、痛みが強くなって炎症を繰り返してしまうことがあるのです。

最近の研究で、耳にできる「がん」の多くが頻回の耳掃除や耳いじりの習慣と密接に関係があると報告があります。確率的には高くないのですが、耳掃除はやりすぎないに越したことはないと思います。

自分でできる対策としては、綿棒や耳かきによる耳掃除の頻度は月に1、2回で入り口のみとし、お風呂上がりは耳の入口を薄いタオルで拭く程度にとどめ、耳が痒いときも触りすぎないように気をつけましょう。また耳の自浄作用には個人差も年齢による衰えもありますので、気になる耳症状のある方は最寄りの耳鼻いんこう科で一度ご相談してみたいはいかがでしょうか。

この記事が耳の健康について考えるきっかけになれば幸いです。
(東久留米市医師会)

「わくわく歩くるめマップ」 第4弾!ウォーキングキャンペーン

東久留米市の魅力が詰まったウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」(以下「マップ」)を活用して、ウォーキングキャンペーンに参加しませんか。

ウォーキングはいつでも始められる運動です。正しく歩くことで運動効果も上がり、気軽に歩くことでストレスの軽減にもつながります。

日 5月15日(月)～6年3月29日(金)

キャンペーン参加方法次の手順でご参加ください

- ①マップを手に入れる
- ②マップを使って好きなコースを歩いてみる
- ③歩いたコースをマップ全域版(紺色)の「ウォーキング記入欄」に記録し、わくわく健康プラザの健康課窓口にて持参する。窓口にてアンケート回答した方に、市オリジナルのコース別缶バッジとスポーツタオルをプレゼント

※スポーツタオルはウォーキング記入欄をすべて(3回分)記入された方にプレゼント。

マップ入手場所 市役所(産業政策課く6階)・介護福祉課(1階)・屋内ひろば「市内案内板」「市政情報コーナー」(1階)など、健康課(わくわく健康プラザ)など。また、市からも取得できます

市市民の方(昨年度参加された方も再チャレンジできます)

各プレゼントは今年度キャンペーン期間中1人1回まで(無くなり次第終了)

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



缶バッジ



わくわく歩くるめマップ

表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」

マップの色	コース
紺色	全域版(全コース掲載)
ピンク色	①上の原コース&黒目川コース
黄緑色	②落合川コース&たての緑地コース
黄色	③六仙公園コース&滝山コース
水色	④下里コース&柳窪コース



市

■幼児のつどい

日 5月11日(木)が「お花屋さんになつてラッピング」、18日(木)が「ごろごろどうぶつあそび」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制

■リトミック講座

日 19日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、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

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■防災教育の日

日 5月6日(土)午後3時半から 内 地震・火災を想定した訓練 対 利用者全員 申 当日会場

■幼児のつどい

日 11日(木)が「お外遊び」、18日(木)が「リズム遊び」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制

■親子で遊ぼう

日 14日(日)午前10時半～11時半 内 トランポリン他 対 1歳～園児と保護者 申 当日会場

■ぴよぴよママの会

日 17日(水)午前10時～11時半 内 体重測定、育児相談 対 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 申 5月10日(水)午前10時から電話または来館で(空きがあれば当日参加可)

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



■本村小なかよし広場

日 5月12日(金)午前10時～11時半 場 本村小学校相談室 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 注 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 22日(月)午前11時～11時半 場 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 対 0歳～未就学児と保護者 定 10組 申 5月8日(月)午前10時から電話または同センター

■子育て講座「はじめてママと赤ちゃんのふれあいあそび」

日 6月5日(月)午前10時からと11時からの2部制 場 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 対 首が座った0歳児(第1子)と保護者 定 各部12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) 持 バスタオル、飲み物 注 動きやすい服装で 申 5月2日(火)午前10時から電話または来所で

■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



■休館のお知らせ

5月18日(木)は館内整備のため休館します。

■おはなし広場

日 5月15日(月)午前11時～11時半 場 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 10組 申 5月8日(月)午前10時から電話または同センター上の原

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 5月23日(火)午前10時～11時半 場 同センター上の原地域活動室 内 1歳・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歳・2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 5月9日(火)午前10時から電話または同センター上の原

■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。互いの悩みや育児に関することを皆さんで話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。友達を作って楽しい子育てをしましょう。 日 全6回。6月7日～7月12日の毎週水曜日午前10時～正午 場 スポーツセンター第2会議室 対 市内在住の乳幼児を子育て中の方で、全6回参加できる方 定 12組 注 同講座の参加は1世帯1回のみ 他 お子さんの保育あり 申 5月10日(水)午前10時から同センター上の原

■小山小なかよし広場

日 5月11日(木)午前10時～11時半 場 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 対 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場

■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)

日 5月8日(月)午後1時半～4時半 場 第一・第二会議室 内 てんとう虫工作 対 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 5月20日(土)午前10時～正午 内 しゃぼん玉あそびをしよう 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 5月23日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しい運動遊び～ミニボール

で遊ぼう～ 対 小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 5月29日(月)午後1時半～4時半 場 第一・第二会議室 内 鯉のぼり工作 対 乳幼児～小学生 《共通事項》

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を用意しています 申 当日会場 場 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

5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。 場 中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「ためしてみよう くつつくちから」

テーマは「のり(糊)」。もののくつつき方について考えます。

日 5月28日(日)午前10時半～11時半 場 南部地域センター2階講習室 内 お米で糊づくり、実験と観察、テーマ関連本の読み聞かせやブックトーク 対 小学生 定 先着20人 持 筆記用具 注 車での来場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申 5月1日(月)～27日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンター(休館日を除く)へ 場 同館 ☎042・463・3996

文化

■なんぶ「ひばりんフェスタ」

ゴールデンウィーク最終日、家族みんなで楽しめるフェスタです。地場野菜、パン、焼き菓子、お弁当、手作り雑貨の販売、ワークショップやパパママ向けの癒しコーナーもあります。

日 5月7日(日)午前10時～午後4時 場 南部地域センターピロティ、2階講習室 申 当日会場 場 同センター ☎

042・451・2021

東部演芸館

「初夏にお届けする珠玉の演奏会」

初夏の一時、素晴らしいステージで癒されてください。

日 5月14日(日)午後2時開演(1時半開場) 場 東部地域センター講習室 内 ピアノ・フルート・クラリネットの演奏、ソプラノ歌唱など 定 先着70人 師 東久留米演奏家協会会員 費 500円(前売り) 申 5月1日(月)午前9時から電話または直接同センター窓口で 場 同センター ☎042・470・8020

なんぶまなぶシリーズ

「初めての投資勉強会」

投資に興味はあるけれど、一歩踏み出せないあなたへ。ゼロ金利時代、人生設計の選択肢として初めての方向けの勉強会です。賢く「金育」しましょう。

日 5月20日(土)午後1時半～3時 場 南部地域センター講習室2 定 先着10人(事前予約制) 師 桂宗一郎氏(ライフプランナー) 申 電話または直接同センター窓口で 場 同センター ☎042・451・2021

市民プラザコンサート

歌やピアノの弾き語り、皆様からのリクエストにもお応えして「楽しかったあの頃」が鮮明に蘇る、懐かしい曲を楽しめるコンサートです。

日 5月20日(土)午後2時～3時 場 市民プラザ、市役所1階屋内ひろば 内 名曲で甦る「あの頃の私たち」 定 先着100人 師 足立恭子氏(声楽家) 申 当日会場 場 同プラザ ☎042・470・7813



足立恭子氏

(9面へ続く)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

科学の視点で考古学

土器のくぼみ(圧痕)から植物を調べる研究方法を体験します。

日 6月18日(日)①午前11時～午後0時半、②午後2時～3時半 場 多摩六都科学館 内 科学と考古学両方の視点から解き明かされた縄文の暮らしについてお話しします 対 ①中学生～大人②小学4年生～大人 定 各回12人 師 佐々木由香氏(金沢大学特任准教授)、亀田直美氏(西東京市教育委員会社会教育課) 費 入館料520円(小学4年生～高校生210円) 注 参加者以外入室不可 申 6月5日(月)までに(必着)、同館 申 またははがきで申し込みを。はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 場 同館 ☎042・469・6100



(10面から続く)

放課後講座「プラ板工作」

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。

5月24日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 プラ板に好きなモチーフや絵を描いてお気に入りのデザインの作品をつくりたい。小学生12名先着12名 生涯学習センタースタッフ 筆記用具 5月1日(月)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く)午前9時～午後9時へ 同センター ☎042・473・7811

「プラザ フリーピアノナイト」 出演者募集

市民プラザの赤いピアノを、みんなの前で弾いてみませんか。

6月21日(水)午後6時半～7時半 市民プラザ、市役所1階屋内ひろば 演奏時間は1人15分。6月はジュニアブライドにちなみ「ハッピーウェディング」な曲を自由にお弾きください。18歳以上の方 4人(応募多数の場合抽選) 連弾ならびに弾き語り。他の楽器との合奏は不可。申し込みの際、ピアノ歴・演奏予定曲をお知らせください。5月1日(月)午後1時～6月6日(火)に、電話または直接同プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

「国蝶オオムラサキ見学会」 参加者募集

埋め立てが終了した谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や、再生した里山的自然環境を体感できる「自然観察ガイドツアー」を開催します。

7月1日(土) 第1回=午前8時15分～11時半 第2回=午前9時50分～午後1時5分 第3回=午後1時5分～4時20分 集合・解散場所=JR青梅線河辺駅 多摩地域に在住・在勤・在学の方 各回60人(応募多数の場合抽選)

募集多数の場合抽選) 当選された方から各回に振り分けしますので、時間の希望は受け付けません。詳しい集合場所・集合時間は、当選された方にお知らせします。河辺駅から現地までは、大型バスで移動します。当日は取材により写真の撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は広報紙「たまエコニュース」または東京たま広域資源循環組合で公開される場合があります。6月12日(月)までに(必着)、同組合またははがきで申し込みを。はがきの場合、「国蝶オオムラサキ見学会参加希望」と明記し、参加される方全員の氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・電話番号(日中連絡の取れる番号)を記入の上、〒190-0181、東京都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「オオムラサキ見学会」係宛て郵送を 同組合 ☎042・597・6152

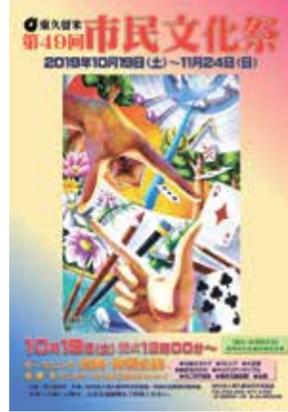


第52回市民文化祭ポスターデザイン画募集

秋の文化の祭典「第52回市民文化祭」を開催します。開催にあたり、同文化祭ポスターに採用するデザイン画を募集します。

規格=八つ切り(38cm×27cm)以上の画用紙(コピー用紙不可) 描き方=色は自由、用紙に縦書き 入選作品=最優秀作品1点(ポスターとして採用)、優秀作品数点 作品の掲載など=応募された全作品を同文化祭中のポスター展で展示します 市内在住、在勤、在学の中学生以上の方 応募は1人1点まで。選考は市民文化祭実行委員会で行います。6月21日(水)までに(必着)、応募画用紙の裏面に氏名・住所・電話番号(学生の場合は学校名・学年も)を記

入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会事務局「市民文化祭ポスターデザイン画募集係」宛て郵送または直接同協会へ 同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)



過去の市民文化祭ポスター ※中央のデザイン画を募集します

実行委員会の開催

同文化祭では、市文化協会と参加する皆さんで実行委員会を組織し、企画・運営を行います。同文化祭の準備を進めるために、実行委員会を次の通り開催します。各種展示・ホール発表・催事の部門別の参加希望者で実行委員として協力していただける方は、同協会へご連絡ください。5月20日(土)午前10時から 生涯学習センター学習室1・2 主催は市、共催は市文化協会 同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5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数種目が体験できます。5月13日(土)午前10時～午後4時 生涯学習センター第1体育室 ボッチャ、ラージボール卓球他 100円(未就学児は無料) 室内履き(運動ができる靴) 運動ができる服装で 当日会場で 生涯学習課 ☎042・470・7784

akiヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。男性の方もぜひご参加ください。5月15日(月)・29日(月)午後5時半～6時半 市民プラザホール(市役所1階) 各先着20名(要予約) aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) 500円(当日集金) 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) 15日・29日各1回のみレッスンを申し込み可 5月2日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

第一回ポッチャくるめカップ 参加チーム募集

東京2020パラリンピックで盛り上がりを見せた「ポッチャ」が体験できます。初めての方でも、お1人での

参加も大歓迎です。5月27日(土)午後1時～4時(0時半～0時50分受け付け) スポーツセンター 市内在住・在勤・在学、またスポーツセンターをご利用の方、原則3人以上5人以内で構成されたチーム 先着24チーム 参加費100円(障害者手帳をお持ちの方は無料) 室内履き、飲み物など 5月17日(水)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所生涯学習課宛て郵送、(shogaigaku.shu@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7811)、または直接同課窓口(市役所6階)へ持参を。申込書は同課窓口または市庁から取得可。詳細は市庁をご確認ください。 同課 ☎042・470・7784



市庁

ジュニア育成地域推進事業 ジュニアソフトテニス教室

全16回。6月～10月の原則毎週土曜日(第5週を除く)。6月～9月が午前10時～正午、10月が午前9時～11時 柳窪テニスコート 原則市内在住・在学の小学3年生～初心者の中学1年生 小学生40人程度、中学生数名 テニスシューズ、ラケット(貸し出し有り)、タオル、飲み物 主催は都・都体育協会・市体育協会。10月28日(土)午前9時～午後3時に小学生大会を実施 5月24日(水)までに(必着)、はがきに教室名・氏名・住所・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



誰でもエアロビクス教室(前期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。主催は市体育協会。全10回。6月6日～8月8日(予備日8月15日)のいずれも火曜日午前9時半～10時半 スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 35人(応募多数の場合は抽選) 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター 3,500円(保険料) 5月1日(月)午前10時～12日(金)午後5時に(必着)、市体育協会への申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、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 同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会

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

第11回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬

夏の避暑地である榛名湖で「第11回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月30日(日)に開催されます。

競技は、スタンダード、スプリント、リレー、キッズ低学年、キッズ高学年、ジュニアの全6種目のカテゴリーで行われます。

スイムは透明度の高い榛名湖を泳ぎ、バイクは榛名富士を中心とした変化に富んだアップダウンコースを走り抜け、ランはリゾート気分いっぱいの榛名湖畔沿いを走ります。

標高約1,000mを超える榛名湖周辺の高原エリアで行われるこの大会は、きれいな空気と美しい緑を満喫しながら気持ちよく参加できると大変好評です。申し込みは5月28日(日)までですが、定員になり次第受付終了となります。

榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局 ☎027・374・6715(土曜・日曜日・祝日を除く)午前8時半～午後5時15分 (高崎市榛名支所地域振興課)



榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬の様子

第1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。6月7日・14日・21日・28日のいずれも水曜日。▼Aコース=午前10時～11時▼Bコース=午前11時～正午場スポーツセンタープール市内在住・在勤・在学で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)師市水泳連盟推薦の有資格者費1,600円持水着・水泳帽・タオル申5月1日(月)午前10時～12日(金)午後5時に(必着)、市体育協会印の申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、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



市体育協会印

(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

初心者和弓教室

武道の和弓を通して「弓道の技と心」を学んでみませんか。主催は市体育協会。

日全6回。6月7日(水)・10日(土)・14日(水)・17日(土)・21日(水)・24日(土)のいずれも午後7時～9時場スポーツセンター弓道場市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)で6日間参加できる方定10人(応募多数の場合は抽選)師市弓道連盟会員費2,500円(保険料)申5月1日(月)午前10時～12日(金)午後5時に(必着)、市体育協会印の申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、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



市体育協会印

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11日(日)午後1時～4時場スポーツセンター第1体育室対年長～小学生と保護者定先着100組費1組500円持飲み物、タオル、室内履き申申電話または直接同センター☎042・470・7900で

第75回防犯少年野球大会参加チーム募集

この大会は、スポーツを通じて少年、少女相互の親睦と心身の健全育成を図るとともに、非行を防止することを目的としています。多くのチームの参加をお待ちしています。

日7月8日(土)が開会式および試合、9日(日)・15日(土)・16日(日)が試合場滝山球場、白山球場他対参加資格=スポーツ傷害保険の加入者で、5月1日現在市内在住・在学で、次のいずれかに該当する方▼グループ=①中学生グループ②小学生高学年グループ(小学5・6年生)③小学生低学年グループ(小学4年生以下)費1チーム3,000円(当日集金)他主催は市防犯協会。監督会議および組み合わせ抽選会は市防犯協会の役員による代理抽選。チーム編成の条件や申込方法の詳細はお問い合わせください申6月1日(水)までに(必着)、市少年野球連盟記録部・青木宛て☎で送信を問同連盟記録部・青木☎090・

6518・4199、☎(1t-aoki@jcom.home.ne.jp)

東久留米剣道連盟会員募集

東久留米剣道連盟では次の各剣友会・道場にて小学生～大人の会員を募集しています。詳細は、同連盟印をご確認ください。

▼第一・三剣友会=日場毎週土曜日午後6時半～9時、毎週日曜日午前9時半～午後1時、第九小学校体育館で問申佐々木☎090・6478・7828

▼第二剣友会=日場毎週土曜日午後5時～7時、毎週日曜日午前10時～正午、第六小学校体育館で問申真庭☎042・476・1554

▼第四剣友会=日場毎週土曜・日曜日、いずれも午前9～11時、スポーツセンター武道場で問申三浦☎090・7202・2273



同連盟印

くらし

運転者講習会

春の全国交通安全運動期間中に、田無警察署員による運転者講習会を開催します。

日5月17日(水)午後6時半～8時場市役所7階701会議室対田無警察署員による講話、DVD放映他運転者講習カードをお持ちの方は持参してください。参加された方には交通安全グッズを差し上げます問田無警察署☎042・467・0110または市管理課管理調整担当☎042・470・7764



交通災害共済「ちょこっと共済」に加入しませんか

万が一の交通事故に備えて「東京都町村民交通災害共済(ちょこっと共済)」に加入しませんか。ちょこっと共済は、都内39全市町村が共同で実施する共済制度で、会員が交通事故のけがにより治療を受けた場合、会員の皆さんが出し合った会費から、見舞金をお支払いする事業です。

現在、5年度の加入申し込みを随時受け付けています。

加入期間加入日の翌日～6年3月31日

加入資格共済期間の開始日に市内に住居登録のある方

会費▼Aコース=年間1,000円▼Bコース=年間500円(コースによって見舞金の額が異なります)

加入申し込み管理課(市役所5階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、市内の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)で受け付けています。また、インターネット申し込みもご利用できます。詳細はちょこっと共済印をご確認ください



ちょこっと共済印

問同課管理調整担当☎042・470・7764

市民大学短期コース 受講生募集



同協会印

さまざまな分野での豊かな経験を持つ市民講師が講座を開講します。市民同士の学び合いの場に参加しませんか。

日6月1日(水)～7月26日(水)場生涯学習センター対講義・体験学習対市内在住・在勤・在学の方定師下表参照費▼1回コース=100円▼3回コース=300円持詳細は、市文化協会印をご確認ください注10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通)申5月12日(金)までに(必着)、通常はがきに講座名(複数可)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係宛て郵送、または同協会印から申し込みを問同協会事務局☎042・477・4700

表 5年度市民大学短期コース(前期) 講座一覧

Table with 7 columns: No., 講師名(敬称略), 講座名, 定員(人), 日程, 時間※1, 講座概要. It lists 12 courses including topics like '海外生活(アジア・アフリカ)とSDGsについて', 'ブルックナーの音楽を聴く', 'ゆかたの着つけ(半巾帯を結びます)', etc.

※1 午前=午前10時～正午、午後1=午後1時～3時、午後2=午後4時～6時