



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〉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

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。健診内容や実施医療機関などは、5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。

①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

②市内実施医療機関内診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり

③市内在住で6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

④5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へ問い合わせください

⑤直接実施医療機関へ

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。

⑥6月1日(木)~10月31日(火) ※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の方は、各健診該当月に同時に受診してください。

⑦市内実施医療機関内問診、血液検査

⑧市内在住で6年3月末時点で40歳(昭和58年4月1日~59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

⑨**無料**

⑩**40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

⑪**40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

⑫**41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

⑬同係

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

⑭6月1日(木)~10月31日(火) ※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の方は、各健診該当月に同時に受診してください。

⑮右表の医療機関内

⑯**大腸がん検診**=便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。

⑰**胸部レントゲン検査**=65歳以上は結核検診として実施

⑱**大腸がん検診**=市内在住の6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。

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 ※生

理中を避けて受診してください。▼

胸部レントゲン検査=市内在住の6年3月末で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方および65歳以上になる方

⑲**いずれも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。ただし、受給証明書の提

出が必要ですが) ⑳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、ご了承ください

㉑**直接下表の医療機関へ**

㉒**健康課特定健診係**☎042・477・0013

(11面へ続く)

表 5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

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
はぎわらクリニック	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	○	○
ひばりヶ丘診療所	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	○	○
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	○	○
すずのね内科・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	○	×
黒目川診療所	滝山5-27-16	420-7215	○	○
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	○	○

(★)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・無保険者健診は実施していません。

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 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。

6月4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)

6月11日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
6月4日・11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)

6月4日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

6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・木曜・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)

(12面から続く)

乳がん検診

アルテミスウイメンズホスピタルで検診を実施します。

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。

6月1日(木)～6年2月29日(木)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)市内在住の40歳以上の女性で、5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57年4月2日～58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)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

6月1日(木)～12月29日(金)正午に、同院HPから予約または電話で同院042・472・6136へ(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。健康課特定健診係042・477・0013



同院HP

風しん第5期定期接種のご案内

風しんは、妊娠初期の妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群(目や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性が非常に高くなります。風しんのまん延を防止するため、ク

ーポン券を使用し医療機関で早めの抗体検査・予防接種をご検討ください。

個別通知に医療機関一覧を同封しています市内在住の昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性(場)4年5月末に、昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性に風しん抗体検査等のクーポン券を発送しました。その後、まだ抗体検査等を受けていない方に、再度クーポン券を発送します健康課予防係042・477・0030

子ども相談

6月6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お受けします(場)幼児と保護者(申)電話で健康課保健サービス係042・477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

6月13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(場)わくわく健康プラザ講堂(内)歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど(場)①満1歳～1歳4カ月児と保護者②満7カ月～11カ月児と保護者(定)各回先着15組。初めての方を優先(持)母子健康手帳・歯ブラシ

6月1日(木)から市HPの申し込みフォームで健康課保健サービス係042・477・0022へ



市HP

すくすく子育て相談

6月16日(金)午前9時半～午後2時(場)わくわく健康プラザ(内)育児の相談、身体測定(場)乳幼児とその保護者(申)電話で健康課保健サービス係042・477・0022へ

第90回市民のための医療講座

6月17日(土)午後2時～4時(場)市役所7階701会議室(内)With/After コロナの高齢者ワクチン戦略～带状疱疹ワクチンを中心に～(定)先着60人(事前予約制。当日受け付け不可)師

永井英明氏(独立行政法人国立病院機構東京病院感染症科部長)司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長)申6月1日(木)午前10時から電話で同会042・473・5661へ(平日午前10時～午後4時)健康課保健サービス係042・477・0022

らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらまでの離乳の進め方をお伝えいたします。

6月21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、調理実習(場)生後5カ月～1歳未満児の保護者(定)先着10人(持)申し込み時にお知らせします(他)対象児の保育あり(申)6月1日(木)から、市HPの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで健康課保健サービス係042・477・0022



市HP

BCG予防接種

6月21日(水)午後1時半～3時受け付け(場)わくわく健康プラザ(場)5年1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、予診票(他)日程の都合がつかない方は、次回7月19日(水)でも接種可(場)当日直接会場へ健康課予防係042・477・0030

親と子の歯っぴーライフ 集まれ歯みがキッズ 家族みんなでつくる歯と口の健康

親子で歯やお口のことを学べる、楽しいイベントです。子どもの頃の良い生活習慣が健康な体と心を育て、歯みがきも大切な習慣の一つです。歯垢は1mgに1億個もの細菌の塊。この細菌は歯や口だけでなく、体の病気を引き起こす原因にもなります。これから生え変わりを迎える時期のお口の疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。

6月24日(土)午前10時から1時間程度(9時45分から受け付け)(場)わくわく健康プラザ講堂(内)パネルシアター「ムッシーをやっつけろ」、歯磨き指

導「ひがしくんと歯をみがこう」、歯科医師による話など(場)3歳～未就学児と保護者(定)先着20組(他)市歯科医師会主催(申)6月1日(木)から電話または申込フォームで健康課保健サービス係へ(場)同係042・477・0022



申込フォーム



集まれ歯みがキッズの写真

脳の健康教室 水曜日クラス

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む教室です。

6月21日～12月6日の毎週水曜日(祝日を除く)、6カ月間の教室、いずれも午前10時～11時(場)シルバー人材センター(下里4-1-44)(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(場)次の条件をすべて満たす方▼市内在住の65歳以上の方▼1人で会場に通うことができる方▼初回参加で、おおむね毎回参加のできる方 ※介護保険サービスの利用がない方を優先。(定)12人(持)筆記用具、飲み物(申)6月2日(金)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ(場)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

幼児のつどい

6月8日(木)が「ふれあいあそび」、15日(木)が「科学あそび」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制(場)1～4歳児と保護者(定)各部15組(申)8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりを「お得に、気軽に行きつけづくり」の取り組みです。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。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。

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、東久留米駅の市情報BOX(市HPからも取得可)

16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

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。

健康課保健サービス係042・477・0022



市HP

健康づくり推進員活動のパネル展示を実施します

「健康づくり推進員」は、市長の委嘱を受けた市民ボランティアで、健康づくりを地域へ広める活動をしています。市の健康づくり活動を知り、健康になる取り組みを一緒に始めませんか。

6月12日(月)午後1時半～14日(水)午後2時半

場市役所1階屋内ひろば

健康づくり推進員の魅力、東くるめわくわく元気plus+、わくわく歩くるめマップ、しおかるくるめスープのレシピなどの展示

下表の日程で、健康づくり推進員が展示物の説明などを行います。下表の時間中に来場しアンケートに答えて頂いた方には、プレゼントをお渡しします

直接会場で健康課保健サービス係042・477・0022

表 健康づくり推進員説明日程等

日時	内容
6月12日(月) 午後1時半～3時	①展示物の説明 ②「ウォーキングキャンペーン」 「東くるめ元気plus+カード」の申請受付 ③「ベジチェック」(野菜摂取の充足度測定)体験 ※アンケートに答えた方のみ
6月13日(火) 午前10時～11時半、 午後1時半～3時	
6月14日(水) 午前10時～11時半、 午後1時半～2時半	

■0ちゃんタイム

日 6月16日(金)午前10時半～11時半 内容 栄養士による離乳食講座 対象 0歳児と保護者 定員 8組 申込 6月6日(火)午前10時から電話または来館で

■父親向けベビーマッサージ

日 17日(土)午前10時半～11時 内容 首が据わった9カ月までのお子さん 定員 6組 講師 鈴木あゆみ氏 持ち物 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 申込 6月5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

日 21日(水)午前10時半～11時半 内容 「はげますこと、ほめること」わらべうたと育児の悩み相談 対象 0歳児と保護者 定員 6組 講師 原悠子氏 申込 6月12日(月)午後1時半から電話または来館で

■ベビーヨガ

日 23日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 内容 首が据わった9カ月までの乳児 定員 各6組 講師 崎田千佳子氏 持ち物 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 申込 6月12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6日(火)・13日(火)いずれも午後3時50分から 内容 絵本の読み聞かせや素話など 対象 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申込 当日会場

■幼児のつどい

日 8日(木)が「スタンプあそび」、15日(木)が「シアター」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対象 1～4歳児と保護者 定員 各部12組 申込 8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■バックギャモンの日

日 10日(土)午後2時から 内容 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう 対象 小学生 講師 日本バックギャモン協会 申込 当日会場

■おはなしの日

日 14日(水)午前11時から 内容 素敵な絵本の時間を親子で楽しみましょう 対象 乳幼児と保護者 講師 川人順子氏 申込 当日会場

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■リラクゼーションヨガ

日 6月5日(月)午前10時半～11時 内容 子ども連れで参加できるヨガ 対象 乳幼児と保護者 定員 10組 講師 aki氏 持ち物 タオル、飲み物 注 妊娠初期の方はご遠慮ください 他 足先の出る動きやすい服装 申込 電話または来館で

■幼児のつどい

日 8日(木)が「リズムあそび」、15日(木)が「乗り物ごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対象 1～4歳児と保護者 定員 各部15組 申込 8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■おはなしの日

日 13日(火)午前11時～11時25分 内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象 乳幼児

と保護者 講師 みくりおはなしの会 申込 当日会場

■赤ちゃん広場

日 14日(水)午前10時半～11時半 内容 助産師さんによる体重測定と育児相談 対象 0歳児と保護者 講師 ひがくるめ助産師会 持ち物 バスタオル 申込 当日会場

■リトミック講座

日 17日(土)午前10時半～11時 内容 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 内容 リトミック団体による音楽イベント 定員 各15組 講師 千葉氏(リトミック研究所) 申込 6月3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

■親子でふれあいリトミック

日 6月6日(火)午前10時半～11時 内容 首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 内容 音に合わせて心と体を動かそう 定員 各15組 講師 千葉理恵子氏 持ち物 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申込 5月30日(火)午前10時から電話または来館で

■幼児のつどい

日 8日(木)が「時計作り」、15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 対象 1歳～4歳児と保護者 定員 各25組 申込 8日分が6月2日(金)、15日分が6月9日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■おはなしわらべうた

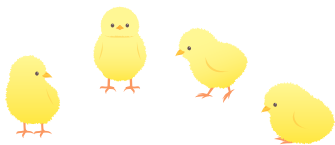
日 12日(月)午前11時～11時15分 内容 絵本、わらべうたなど 対象 1歳児以上と保護者 申込 当日会場

■おはなしの日

日 14日(水)午後3時45分から 内容 絵本の読み聞かせや素話 対象 小学生 講師 水曜おはなし会 申込 当日会場

■ぴよぴよママの会

日 21日(水)午前10時～11時半 内容 体重測定、育児相談 対象 0歳児と保護者 定員 12組 講師 助産師 持ち物 バスタオル、母子健康手帳 申込 6月14日(水)午前10時から電話または来館で(当日参加も可)



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 6月2日(金)午前10時～11時半 内容 本村小学校相談室 内容 お子さんとの遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児と保護者 注 徒歩か自転車から来場を 申込 当日会場

■わくわく赤ちゃん広場

日 14日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、28日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 内容 同センター地域活動室 内容 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定員 各10組 講師 ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 持ち物 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申込 6月8日(木)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 26日(月)午前11時～11時半 内容 同センター地域活動室 内容 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 対象 0歳～未就学児と保護者 定員 10組 申込 6月12日(月)午前10時から電話または同センターで

■つながろう!ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 7月6日(木)午前10時～11時半 内容 同センター 内容 多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換 対象 市内在住で、多胎児の0～2歳児親子 定員 5組 講師 上田朋子氏(双子の母・音楽療法士) 持ち物 保育に必要なもの 他 対象者には郵送で個別にご案内しています。3歳未満は移動経費補助の対象事業になります 申込 6月15日(土)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

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■小山小なかよし広場

日 6月8日(水)午前10時～11時半 内容 小山小学校視聴覚室 内容 お子さんとの遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児と保護者 持ち物 スリッパ 注 徒歩か自転車から来場を 申込 当日会場

■おはなし広場

日 19日(月)午前11時～11時半 内容 同センター上の原地域活動室 内容 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対象 1歳以上の乳幼児と保護者 定員 10組 申込 6月12日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 27日(火)午前10時～11時半 内容 同センター上の原地域活動室 内容 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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対象 1～2歳児の保護者 定員 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申込 6月13日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

ベビーマッサージ教室

日 6月12日(月)午前10時～正午 内容 南部地域センター2階和室1・2 内容 少人数でアットホームなクラスです。地域のママ同士情報交換しましょう 対象 生後2カ月～1歳前後のお子さんと母親または妊婦 定員 先着6組 講師 飯岡祐子氏(ベビーマッサージ教室kiki主宰) 費用 2,000円(当日集金。オイル代込み) 持ち物 大きなバスタオル、飲み物 申込 6月1日(木)より同センター窓口または電話で 同センター ☎042・451・2021

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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日 6月17日(土)午前10時～正午 内容 森の忍者ごっこ 対象 乳幼児～小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 6月26日(月)午後1時半～4時半 内容 第一・第二会議室 内容 かわいいウサギ工作 対象 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 6月27日(火)午後4時～5時半 内容 体育館 内容 楽しい運動遊び～創作スポーツで遊ぼう～ 対象 小学生

《共通事項》

費用 無料 持ち物 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 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の用意あり 申込 当日会場 内容 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20日(火)も休館です。 同中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「化石をかんさつしよう」

本物の化石を観察し、大昔の生き物について調べます。

日 6月25日(日)午前10時半～11時半 内容 東部地域センター1階講習室 内容 観察や関連本の読み聞かせとブックトーク 対象 小学生 定員 先着20人 持ち物 色鉛筆、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」 申込 6月1日(木)～24日(土)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 同館 ☎042・470・8022

文化

大人のための健康リトミック

音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間が本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスンです。歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう。

日 6月14日(水)午前10時から 内容 東部地域センター講習室 定員 先着25人(要予約) 講師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費用 500円(当日集金) 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴 他 車での来館不可 申込 6月1日(木)午前9時から電話で 同センター ☎042・470・8020

プラザ ピアノフリーナイト Vol.1

日 6月21日(水)午後6時半～7時半 内容 市役所1階屋内ひろば 内容 4人の出演者が「ハッピーウェディング」をテーマに、自由にピアノを奏でます。どんな演奏と出会えるのかは、当日のお楽しみ 定員 先着50人 注 定員を超える場合は入場をお断りさせていただきます 申込 当日会場へ 同プラザ ☎042・470・7813



(9面へ続く)

(10面から続く)

あなたの気づきで 子どもの可能性を広げよう

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)に気づかずにいると、知らず知らずのうちに、子どもたちの可能性を狭めてしまうかもしれません。アンコンシャス・バイアスについて学び、自身と子どもたちの可能性を広げましょう。

6月24日(土)午後2時～4時 市民プラザホール(市役所1階) セミナーとグループワーク 子育て中の方、子どもに関わりのある方、関心のある方 先着30人 杉本美晴氏(一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所理事) 2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。6月7日(水)までに電話で要予約 6月1日(木)午前9時から市HPの申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て 50fifty2@city.higashikurume.lg.jp、または電話で同センター 042・472・0061



同協会HP

放課後講座 「オリジナルミサンガづくり」

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。

6月28日(水)午後4時～5時 同センター創作室 好きな色の糸でミサンガをつくりまわす 小・中学生 先着12人 同センタースタッフ 無料 筆記用具 6月1日(木)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)で同センター 042・473・7811

市民自主企画講座 「食料の安全保障と食料自給率」

日本の食料自給率は38%。食料の安全や酪農業の危機について学びましょう。企画運営は新日本婦人の会東久留米支部、主催は市教育委員会、主管は市文化協会、後援は一般財団法人食料安全保障推進財団。

7月1日(土)午後1時～3時 生涯学習センター 市内在住・在勤・在学の方 先着50人 鈴木宣弘氏(東京大学大学院教授) 筆記用具 3

歳～6歳の保育あり(先着5人。6月20日(火)までに要予約) 6月1日(木)～28日(水)に、電話・FAX・市文化協会HPで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの名前・年齢)を記入の上、同協会宛て送信を同協会 042・477・4700(FAX同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)

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。

長期休暇中を除く5月～6年3月で3回程度 各学校体育館(授業終了次第、直接体育館に集合) 運動遊び(動物ものまねリレー、座ってドッジボールなど)や地域住民・企業との交流活動など 小学2年～6年生(小学1年生は2学期から募集予定) 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。学童保育所に通所する児童は午後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いません。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から参加ください▼実施日や活動時間など詳細は市HPを確認の上参加ください 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HP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▼登録・実施について = スポーツクラブルネサンス東久留米 24 070・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 042・470・7784



市HP

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。

6月10日(土)午前10時～午後4時 市民スポーツセンター 1階ポッチャ、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 100円(未就学児無料) 室内運動靴 運動のできる服装で 当日会場にて生涯学習課 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。

6月11日、7月16日、8月20日、9月10日、10月15日いずれも日曜日、午前9時半～11時(9時15分から受け付け) 市民スポーツセンター武道場 市内在住・在学の小学生～高校生 運動のできる服装 直接会場にて剣道連盟・西村 090・7388・1938



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。

6月12日(月)・19日(月)午後5時半～6時半 市民プラザホール(市役所1階) 先着20人 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) 12日・19日各1回のみレッスンも申し込み可 6月3日(土)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 市民プラザ 042・470・7813

シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーリングの簡易版で、カーリングの面白さと、適度な運動量があるシニア向けのスポーツです。都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管。

6月14日・28日、7月12日・26日、いずれも水曜日午前9時半～正午 青少年センター 1階ルール解説、基本練習、ゲーム 60歳以上の方 室内運動靴、飲み物 運動のできる服装で 6月9日(金)までに電話で市体育協会事務局 042・470・2722へ

ダンスからだ養成講習会

からだを使ってタンゴをどのように踊るかを具体的に講習。先生の真似をしながらの練習なのでわかりやすくするためにあります。都体育協会・市体育協会主催、市ダンス連盟主管。

6月22日(木)午後1時～3時半 市民

スポーツセンター第一体育室 60歳以上で社交ダンスに関心のある方 先着100人 家泉朋美氏(元全日本グラウンドファイナリスト) ダンスシューズと動きやすい服装 6月1日(木)から電話で東久留米市ダンス連盟・西垣内 090・1885・8856へ

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。

7月2日(日)午前9時半～11時(9時20分から受け付け) 市民スポーツセンター屋内プール 小学生以上 20人(小学3年生以下は保護者同伴) 500円(施設使用料含む) 水着、水泳帽、タオル、衣服(長袖・長ズボン)、靴(必ず洗ったもの)、空きペットボトル(2ℓ) 当日の午前9時～11時半は貸し切りのため、同センタープールの一般利用を中止し、11時半から開放します 同センターへ 042・470・7900



初心者フレスコボール教室

ブラジル生まれのフレスコボール。気軽にラリーを楽しんでみませんか。主催は市体育協会。

7月23日(日)午前10時～正午 市民スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤・在学の健康な方 50人(応募多数の場合は抽選) 日本フレスコボール協会会員 参加費100円(保険料) 室内運動靴、飲み物、汗拭きタオル 6月1日(木)午前10時～16日(金)午後5時に(必着)、同協会HP、または往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤在学の場合は勤務先・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



同協会HP

暮らし

介護予防講演会 地域が住民を元気にする「通いの場」ってなに?

団塊の世代が75歳をむかえる2025年はすぐそこです。「社会参加」は介護予防・フレイル予防に効果的です。介護予防の専門家の話を聞いて、通いの場へ一歩踏み出してみませんか。

6月29日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け) 市民プラザホール(市役所1階) 市内在住のおおむね65歳以上の方 先着50人 植田拓也氏(東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長) 6月1日(木)午前10時から電話で介護福祉課地域ケア係へ。手話通訳が必要な方は、住所・生年月日・氏名・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を 同係 042・470・7777(内線2501～2503)

★ 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム 「南極で見る星空」

極寒の南極上空に広がる、日本からは見えない南半球の星空をご案内します。

7月2日(日)までの午後3時50分～4時35分、水曜・土曜・日曜日は午後1時10分～1時55分もあり ※6月28日(水)午後1時10分の回は別プログラムを投影します。 多摩六都科学館 どの年齢でも ※小学2年生以下の方は保護者と観覧してください。 先着234人 観覧券付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 同館 042・469・6100



「南極で見る星空」のチラシ