



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8面まで続きます

けんこう

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

市内実施医療機関
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

5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へ問い合わせてください

直接実施医療機関へ同係

愛の血液助け合い運動

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。

健康課予防係☎042・477・0030

子ども相談

7月4日(火)・12日(水)午前9時半～午後3時

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

幼児と保護者
電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

7月14日(金)午前9時半～午後2時

わくわく健康プラザ内
育児の相談、身体測定

乳幼児と保護者
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”

7月18日(火)午前10時～11時半(0歳児クラス)

わくわく健康プラザ内
歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど

満7カ月～11カ月児と保護者
先着15組(初めての方を優先)

母子健康手帳・歯ブラシ
7月3日(月)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



市HP

BCG予防接種

7月19日(水)午後1時半～3時

受け付け
わくわく健康プラザ内

5年2月生まれの乳児と保護者(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日まで)
未接種の乳児も可

母子健康手帳、予診票
日程の都合がつかない

方は次回8月16日(水)でも接種可

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21日(金)午後1時～3時

わくわく健康プラザ内
親子で野菜を使った料理づくり、試食、食育など

4歳～未就学児と保護者
先着8組

組管理栄養士
申し込み時にご確認ください

下の子(生後5カ月～3歳児)の保育あり(若干名。各家庭1人まで)

7月3日(月)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☎



市HP

042・477・0022

らくらく離乳食

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26日(水)午後1時～2時45分

わくわく健康プラザ内
講話と実演の見学、調理実習

生後5カ月～1歳未満児の保護者
先着10人

申し込み時にご確認ください

対象児の保育あり

7月3日(月)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☎



市HP

(11面へ続く)

「東久留米市暮らしの便利帳」を全戸配布します

市の行政サービスや市役所で行う手続き、各公共施設の案内など、日々の生活に役立つ情報を掲載した「東久留米市暮らしの便利帳2023/2024年度版」を作成しました。

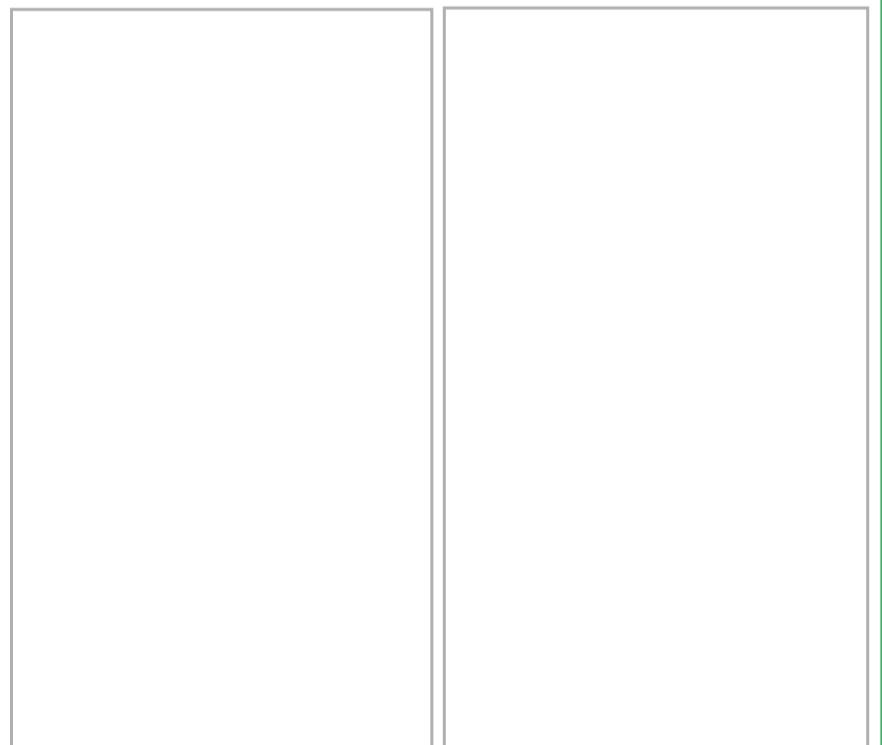
7月下旬までに市内の全戸に配布予定です。ぜひ、お手元に置いてご利用ください。

秘書広報課広報係☎042・470・7708



暮らしの便利帳表紙

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。

7月2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)

7月9日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
7月2日・9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2日=滝山病院
(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

7月9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)

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

加齢とともに心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。
日 7月24日(月)午前10時～11時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 定 先着30人(要予約) 師 森永とし枝氏(介護予防指導員) 費 200円(当日集金) 持 飲み物、タオル 他 運動しやすい服装で
申 7月3日(月)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

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

- おんがくの日
日 7月2日(日)午後2時半～3時半 内 ハンドベルをつかって音楽とふれ合おう 対 小学生 師 春田直枝氏 申 当日会場
■リトミック
日 7月10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 定 各回12組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 7月3日(月)午前10時から電話または来館で

- 幼児のつどい
日 7月13日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 内 縁日ごっこ 対 1～4歳児と保護者 定 各部15組 申 7月7日(金)午後1時半から電話で
■ベビーヨガ
日 7月14日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 内 首が据わった9カ月までの乳児 定 各4組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 持 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(火)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 7月4日(火)・11日(火)いずれも午後3時50分から 内 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
■バックギャモンの日
日 7月8日(土)午後2時から 内 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む 対 小学生以上 師 日本バックギャモン協会 申 当日会場
■おはなしの日
日 7月12日(水)午前11時から 内 素敵な絵本の時間を親子で楽しみましょう 対 乳幼児と保護者 師 川入順子氏 申 当日会場
■幼児のつどい
日 7月13日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 内 縁日ごっこ 対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 7月7日(金)午後1時半から電話で
■なつまつり
日 7月16日(日)午後2時～2時45分、

3時～3時45分、4時～4時45分の3部制 内 ゲームやお化け屋敷など 対 小学生 定 各部40人 持 チケット、荷物を入れる袋 注 申し込み開始時点で定員を超える申し込み希望者が来た場合は抽選になります。参加には児童館登録が必要です 申 7月3日(月)午後3時から来館で

■けやき児童館 大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■スタンプラリー in NATU
日 7月8日(土)▼午前の部=午前9時半～11時半(11時15分受付終了)▼午後の部=午後2時半～4時半(4時15分受付終了) 内 工作やゲームなど、スタンプラリーを楽しもう 対 幼児～小学生 定 午前・午後合わせて先着200人 持 靴袋、荷物を入れる袋 注 参加は1日1回まで、無くなり次第終了 申 当日会場



■おはなしの日
日 7月11日(火)午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 師 みくろおはなしの会 申 当日会場
■赤ちゃん広場
日 7月12日(水)午前10時半～11時半 内 助産師による体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 持 バスタオル 申 当日会場

■リトミック講座
日 7月25日(火)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 内 リトミック団体による音楽イベント 定 各回15組 師 千葉氏(リトミック研究所) 申 7月11日(火)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
日 7月5日(水)午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場
■すくすく広場
日 7月12日(水)午前10時半～11時半 内 赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク 対 0歳児と保護者 定 8組 師 炭田契恵子氏 申 7月5日(水)午前10時から電話または来館で

■ひばり保育園の看護師とお話ししよう 対 乳幼児と保護者 定 8組 申 7月7日(金)午後1時半から電話で

■ひばり保育園の看護師とお話ししよう 対 乳幼児と保護者 定 8組 申 7月7日(金)午後1時半から電話で

■ひばり保育園の看護師とお話ししよう 対 乳幼児と保護者 定 8組 申 7月7日(金)午後1時半から電話で

■ひばり保育園の看護師とお話ししよう 対 乳幼児と保護者 定 8組 申 7月7日(金)午後1時半から電話で

■利用時間について
7月8日(土)正午～9日(日)午後6時は小学生行事のため、利用できない部屋があります。
■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・十小なかよし広場
日 7月7日(金)が本村小学校相談室、14日(金)が第十小学校ランチルーム、いずれも午前10時～11時半 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
■わくわく赤ちゃん広場
日 7月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、26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 場 同センター地域活動室 内 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定 各回10組 師 ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 7月5日(水)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 7月24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 7月10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 上の原1-2-44 ☎042・420・9011
■六小・小山小なかよし広場
日 7月6日(木)が小山小学校視聴覚室、11日(火)が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時～11時半 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

■おはなし広場
日 7月10日(月)午前11時～11時半 場 同センター上の原地域活動室 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 7月3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 7月18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・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 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 7月4日(火)午前10時から電話または同センター上の原で



いきいき健康家族 No.209
身近な病気「花粉症」について
花粉症(アレルギー性鼻炎)を有する方の数は年々増加傾向にあり、現在日本では人口の半数近くがスギ花粉症と推定されています。花粉症患者さんの増加は成人に加えお子さんも例外ではありません。花粉症は一度発症すると自然治癒することは少ない疾患です。中高年の方では一定割合で治癒を認めますが、花粉飛散が多い年には50歳台、60歳台でも新たに花粉症を発症することも少なくありません。お子さんの場合は、多くがアレルギー性鼻炎の改善がないまま成人に移行するだけでなく、アレルギー性鼻炎が小児期の喘息発症の危険因子にもなってしまいます。
今年のスギ花粉飛散量は例年の平均値よりも多く、2023年は大量飛散の年となりました。そのため今年は薬物療法を行っても、例年よりもスギ花粉症の症状に苦しまれた方が多かったのではないのでしょうか。アレルギー性鼻炎の治療に舌下免疫療法という選択肢があります。アレルギーの原因物質(アレルゲン)を徐々に体内に取り込み、アレルゲンに体を慣らして症

状が起きにくくするように体質を改善していく治療法です。国内では2014年からスギ舌下治療、2015年からダニ舌下治療が開始されていますが、まだご存じない方もいらっしゃるかと思います。前述の通り自然治癒することが少ないアレルギー性鼻炎ですが、舌下免疫療法は現在のところ唯一その治癒を期待できる治療法です。例え治癒に至らなくても、多くの場合で症状が軽くなり服用薬剤を減らすことができます。またその他の効果として、スギ・ダニ以外のアレルゲンへのアレルギー発症の抑制、喘息症状の改善や喘息発症の抑制の可能性も報告されています。
舌下免疫療法は治療を行っている医療機関が限られており、治療中のご病気等によっては適応にならないこともあります。薬物療法で症状のコントロールが困難な方や、服用投薬量の減量を希望する方等、ご興味ある方はお近くの医療機関でご相談されてみてはいかがでしょうか。
(東久留米市医師会)

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。

- 野火止地区センター(屋内)
■小山台遺跡公園(屋外)
■本村小学校(屋内)
■小山小学校(屋内)
■小山小学校(屋内)

視聴覚室内海の生き物を作ろう(対乳幼児～小学生)

《共通事項》
■無料(タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子)
■徒歩か自転車
■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。

文化

東久留米のたなばた2023

市民プラザ、西部・南部・東部の地域センターでは、七夕の笹を置いています。短冊に夢や願いをお寄せください。
■展示中。募集・展示期間は、各館により異なります(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(車での来場不可)
■市民プラザ ☎042・470・7813、西部地域センター ☎042・471・7210、南部地域センター ☎042・451・2021、東部地域センター ☎042・470・8020

「プラザ フリーピアノナイト Vol.2」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。
■7月19日(水)午後6時半～7時半(演奏時間は1人15分。7月は「サマーバージョン」をイメージした曲を自由にお弾きください(18歳以上の方)4人(応募多数の場合は抽選)
■連弾ならびに弾き語り。他の楽器との合奏は不可(電話または直接同プラザ窓口で)同プラザ ☎042・470・7813

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、一部の学習室を開放します。夏休みの宿題や受験勉強など、小学生から大人までご利用いただけます。

■7月20日(休)～8月31日(休)、いずれも午前9時～午後6時(7月24日(月)・8月28日(月)は休館)
■生涯学習センター学習室(小学生以上(一般の方も利用可。未就学児の入場不可)
■無料(空き状況・入室者数によっては利用できない場合があります。利用できる日程の詳細は、同センター(場)または同センター内掲示で確認できます(期間中に直接同センター窓口へ)同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



(9面へ続く)

第3弾 ウォーキングコースの魅力を紹介 2 落合川コース&たての緑地コース編

市では、6年3月29日(金)まで、わくわく歩くるめマップを活用したウォーキングキャンペーンを実施中です。キャンペーンの詳細は市(場)またはチラシをご覧ください。マップは5種類、計8つのコースを掲載しています(右下表参照)。今回はコースを紹介する第3弾として、「2 落合川コース&たての緑地コース編」の魅力をお届けします。
■健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

ウォーキングマップ 2 の魅力

落合川コースは、湧水による豊富な流量と平成の名水百選にも選出された透き通った水辺で癒され、季節の木々や花々、鳥や魚も楽しめるコースです。
たての緑地コースは、昭和の旧跡を偲び歴史を感じながら緑地や花々を楽しむことができるコースです。コース内の竹林公園では約2,000本のモウソウチクや湧水で静寂を感じる事ができます。

両コースにおいてもボランティアの方々などにより綺麗に手入れがされており、歩きやすくなっています。

ワンポイントアドバイス

暑くなり始めた時期に汗をかく機会をつくることで、暑さに体を慣らすことができます。ウォーキングの際は、日傘や帽子を活用し、日陰を利用して適度な休憩と水分補給をしましょう。汗がすぐ乾くような吸湿性と通気性に富んだ衣服がおすすめです。無理のない範囲で、ご自分のペースで歩きましょう。

落合川コース&たての緑地コース 歩いた方の感想
水辺の風景やせせらぎに癒され、休憩しながらほっとできる素敵なコースだった
竹林公園のような素敵な場所があることを知り感動した
昭和の旧跡を知ることができうれしく思った
表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」
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
青色 ④下里コース&柳窪コース

市民大学中期コース受講生募集 学びを通して暮らしと文化を高めよう

市文化協会事務局 ☎042・477・4700



■日場内 9月6日～12月13日の毎週水曜日午前10時～正午、生涯学習センター他(右表参照)
■市内在住・在勤・在学中、講座に10回以上出席できる方
■定員50人(応募多数の場合は7月28日(金)午後1時半から市文化協会にて公開抽選)
■費2,000円(見学参加費(終日1,000円、半日500円)などは別途自己負担)
■持筆記用具
■7月3日(月)～21日(金)に(必着)、郵送または市文化協会(場)で。郵送の場合、通常はがきに住所・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、同協会事務局「市民大学中期コース」係宛て郵送を

無料公開講座

■日場 1回目=10月4日(水)、2回目=11月1日(水)、いずれも生涯学習センターホール
■他 手話通訳あり
■申 当日会場

Table with 5 columns: 回 (Course No.), 月日 (Date), 区分 (Category), 内容 (Content), 講師など(敬称略) (Instructor, etc.). It lists 15 sessions from a lecture to a field trip.

*時間は原則午前10時～正午、第8回は午前8時～午後4時半、第10回は午前9時～午後0時半。
*会場は原則生涯学習センター学習室1・2。第7回は自由学園校内。第5回・第9回は生涯学習センターホール。

(10面から続く)

夏の昆虫展—残っている自然に目を向けよう—

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を展示します。また、昆虫に関連する本の紹介コーナーを設置しますので、自由研究や夏休みの一日に、小さな仲間たちの世界に触れてみてください。

7月21日(金)～8月31日(木)(日曜日、祝日を除く)、いずれも午前9時～午後4時半(郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) 8月8日(火)～10日(木)、いずれも午前10時からと午後3時から北原氏による展示解説を実施(各回先着15人。申し込みは当日会場) 生涯学習課文化財係(郷土資料室) ☎042・472・0051



前回開催時の様子

なんぶまなぶシリーズ 「シニアのためのお金勉強会」

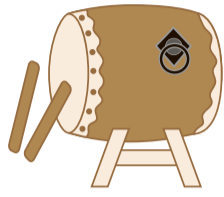
7月22日(土)午後1時半～3時(南部地域センター講習室2) 貯金のみで資産保有するリスクとは、賢いシニアのための投資・節税・相続対策勉強会(先着10人(要予約) 桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) 7月1日(土)から電話(☎042・451・2021)または同センター窓口で同センター

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、「まろにえ祭り2023」内

でどなたでも参加できる和太鼓体験ワークショップを開催します。ワークショップの成果を最後にパフォーマンスステージで披露します。

7月23日(日)午前10時～11時半がワークショップ、午後1時半からがロビーパフォーマンス(予定) 生涯学習センターホール(フラット) 先着30人 井上玲子氏(楽鼓代表) 費500円 着タオル、飲み物 未就学児は保護者同伴(動きやすい服装) 7月1日(土)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)で同センター



音で変身しよう! 「親子でリトミックを体験」

親子でピアノの生演奏でリトミックを体験。0歳～3歳の未就園児対象です。

7月29日(土) 10時クラス=午前10時～10時40分、0～1歳児と保護者 11時クラス=午前11時～11時40分、2～3歳児と保護者(南部地域センター講習室1・2) 各回先着15組(幼児教育のベテランの講師3人) 各500円(当日集金) 飲み物、タオル(動きやすい服装) 7月1日(土)から電話(☎042・451・2021)または同センター窓口で同センター

「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・ナガサキ九四五年～。平和学習と共に本格的な演劇が体験できます。プロと一緒に基礎から練習し、最後はホールで発表しましょう。詳細は市文化協会(☎)をご覧ください。主催は同協会、後援は

市。 練習日=7月29日(土)・8月5日(土)・12日(土)が午後1時～3時、7月31日(月)・8月7日(月)・14日(月)が午後6時～9時 リハーサル日=8月19日(土)午後1時集合(舞台リハーサル) 舞台発表日=8月20日(日)午後1時集合で最終リハーサル、午後6時半から舞台発表(本番) 生涯学習センター(練習日のうち3日以上と前日リハーサル・舞台発表日に参加可能な市内在住・在学(小学生以上)・在勤の方) 眞喜志康壮氏(演劇ひろば) 費3,000円(小学生～大学生1,000円) 7月29日(土)(初回)または31日(月)はできる限り出席を 月曜日の練習に参加する小学生は保護者同伴で 7月14日(金)までに(必着)、市文化協会(☎)または郵送で。郵送の場合ははがきに氏名(ふりがな)・年齢(学生の場合は学校名・学年)・住所・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、同協会事務局「子どもと大人の体験塾朗読劇」係宛て郵送を(☎)同協会(☎) 042・477・4700(第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)または演劇ひろば・眞喜志(☎)070・6468・3179



ノーザンシックス・ビッグバンド 「真夏の夜のラテン・ジャズライブ2023」

真夏のひととき、ジャズのシャワーを浴びましょう。 8月6日(日)午後5時半開演(5時開場) 市役所1階屋内ひろば(内) 主な演奏曲=「真珠の首飾り」「キュート」「ウォーターメロン・マン」「世界音楽めぐりメドレー」(他) 先着180人(売り切れの場合、当日券なし) 費1,000円(ドリンクサービスなし) 7月2日(日)から市民プラザ、西部・

南部・東部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可) 市民プラザ ☎042・470・7813

障害児の集い 「お日さまサンサンフェスティバル」

参加者募集 8月18日(金) 午前の部=午前10時～正午 午後の部=午後1時～3時(入れ替え制。どちらかを選んでお申し込みください) 生涯学習センター(ユニカール・ボッチャ・輪投げ・つりぼりごっこ・プラバン・太鼓、ホールでは音と光と風船で遊びます。野外プール・ボールプール・エアードームは行いません) 市内在住で18歳未満の障害のある方(飲み物、タオル) バディボランティアの参加はありませんので、保護者や施設職員など、付き添いの方同伴での参加をお願いします 7月20日(木)までに市文化協会宛て電話、FAX、または同協会(☎)から申し込みを。FAXの場合、イベント名・氏名・住所・電話番号・年齢・同伴者の氏名を記入の上、送信を



同協会(☎)

ボランティア募集 遊びコーナーでの見守りなど、子どもたちが安全に楽しく遊ぶことができるためのサポート(中学生以上の方) 詳細は同協会(☎)をご覧ください(☎)同協会宛て電話または同協会(☎)から申し込みを 《共通事項》 同協会(☎)042・477・4700(FAX同) 平日午前9時～午後5時



令和5年度文化庁伝統文化親子教室

令和5年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。 詳細は下表の実施団体へお問い合わせください。



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
ひばりヶ丘子ども日本舞踊教室(こども日本舞踊錦泉会)	古典舞踊を中心に日本古来の日舞に触れ、基本動作・姿勢・礼儀作法を学ぶ	7月1日・15日・29日、8月19日、9月2日・16日、10月7日・21日、11月4日・18日・19日のいずれも土曜日(11月19日のみ日曜日)午後1時～5時	南部地域センター(車での来場不可)		先着30人			7月1日(土)から☎(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年を記入の上、創舞流事務局宛て送信を ■創舞流事務局 ☎090・1506・0630または☎(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)
放課後こども日本舞踊教室(東久留米市伝統文化体験華鈴会)	平日の放課後と夏休みを利用して、子ども達に日本の伝統文化を体験してもらう教室	7月5日・19日、9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日・19日のいずれも水曜日(11月19日のみ日曜日)午後4時～7時半	生涯学習センター	3歳～高校生(小学校3年生以下は保護者同伴)	先着20人	浴衣、着物、帯、紐、足袋、舞扇子	基本無料。飲食や個人的なものは実費負担	
伝統文化体験・こども日本舞踊体験教室(東久留米はなみずき会)	日本舞踊に対する理解を広め、古来の表現を学んでもらう体験教室	7月9日・23日、8月27日、9月10日・24日、10月8日・22日、11月12日・19日のいずれも日曜日午後1時～5時	南部地域センターまたは西部地域センター(車での来場不可)		先着20人			
茶の湯に親しむ子ども教室(東久留米茶道体験教室実行委員会)	お抹茶の点て方など茶道の基本を夏休みに全5日で学ぶ	8月1日(火)・3日(木)・8日(火)・10日(木)・17日(火)のいずれも午後1時半～3時半			先着10人	筆記用具、白い靴下、ベルトまたは腰紐	2,500円(茶菓代・資料費)	7月1日(土)からFAX(042・471・1616)、または☎(soubi@car.ocn.ne.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、創美流華道会館宛て送信を ■創美流華道会館・渡邊 ☎042・471・4022(代表)
子どもいけばな教室(創美流湯月會)	季節の花をいける楽しみを全10回で学ぶ	8月20日(日)・26日(土)、9月10日(日)・18日(月)・24日(日)・15日(日)、11月12日(日)・19日(日)、12月17日(日)・28日(日)のいずれも午前9時半～11時	創美流華道会館(前沢5-5-27)	小学生～高校生(小学4年生以下は保護者の送迎が必要)	先着10人	筆記用具、エプロン、靴下、新聞紙、ふきん	1回1,600円(花代・資料費)	
ひがしくるめ華道体験教室(東久留米いけばな普及実行委員会)	四季の花を用いて華道技術を全6回で体験	8月20日(日)・26日(土)、9月10日(日)・18日(月)・24日(日)・15日(日)のいずれも午後1時～2時半			先着10人		1回1,200円(花代・資料費)	

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

7月4日・18日、8月1日・22日、9月5日・19日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分

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。

7月8日(土)午前10時～午後4時



akiヨガレッスン

7月10日(月)・24日(月)午後5時半～6時半

クライミング体験会

7月11日(火)、8月8日(火)、9月12日(火)いずれも午後7時～9時

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

赤ちゃん大歓迎、泣いてもOK。0歳～3歳くらいのお子さん

7月20日(木)午前10時半～11時、11時半～正午の2回



イベントのイメージ画像

第53回ソフトテニス市内団体戦

7月16日(日)午前8時半受け付け(予備日7月17日)



ダンスからだ養成講習会

7月20日(木)午後1時～3時半

スポーツセンター早朝営業のお知らせ

7月24日(月)～8月20日(日)営業時間

夏季ジュニアテニス(硬式)教室

全4回。7月25日、8月1日・8日・15日(予備日22日)

暮らし

民事調停の利用相談会

「調停」とは、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。

親子の夏休み研究

DIG(Disaster<災害>、Imagination<想像力>、Game<ゲーム>)の手法で、私たちのまちの防災マップを作ります。



申し込みフォーム

0061)で申し込みを同センター



みんなで避難所体験!

何も無い広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。

普通救命講習

8月21日(月)午前9時半～午後0時半



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回榛名湖マラソン

高崎市を代表する風光明媚な観光地「榛名湖」を舞台に、日本一標高の高い日本陸上競技連盟公認コースを走るフルマラソン大会が、9月24日(日)に開催されます。



過去の開催の様子

コースは標高1,000mを超える高地で、高低差のある周回コース。とても過酷なレースですが、豊かな自然を楽しみながら挑戦していただけます。

今回はコロナ禍で休止していた地元の声援やおもてなしが戻ってきます。果物やカレーなどを提供するエイドステーションが大変好評です。

ただいまエントリー受付中で、申し込みは7月28日(金)までとなります。

榛名湖マラソン実行委員会事務局 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)