



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



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

肺がん検診

5月1日(水)～31日(金)場下表の実施医療機関問診と胸部レントゲン検査(65歳以上の方は結核健診を含む)喀痰検査(必要な方のみ)市内在住で7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

1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円。7年3月末時点で65歳以上の方はレントゲンのみ無料、レントゲンと喀痰検査500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給者証明書などの提出が必要)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

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

6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月

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 特定健診=市国民健康保険加入者で7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 6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

で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

もぐもぐ幼児食

5月22日(水)午後1時～2時45分場わくわく健康プラザ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 1歳児と保護者 先着8組 管理栄養士 母子健康手帳、お子さんの食事でエプロン、お手拭き、飲み物、筆記用具 5月1日(水)から市庁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



10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

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27日(月)午前10時～11時半場市民プラザホール(市役所1階) 先着30人(要予約) 森永とし枝氏(介護予防指導員) 200円(当日集金) 飲み物、タオル 運動しやすい服装で 5月2日(水)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



子ども相談

5月7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 幼児と保護者 問電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

5月15日(水)場わくわく健康プラザ 5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) 母子健康手帳、予診票 他日程の都合がつかない方は、次回6月19日(水)でも接種可 当日会場でも健康課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談

5月17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 乳幼児と保護者 問電話

表 6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) ※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。 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。 5月3日・6日・12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) 5月4日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566) 5月5日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177) 歯科 5月3日・4日・5日・6日・12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) 5月3日・5日・12日=前田病院 (中央町5-13-34、☎042・473・2133) 5月4日・6日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311) 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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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**
日 5月2日(木)が「こどもの日、こいのぼりづくり」、9日(木)が「ふれあいがくあそび」、いずれも午前10時半～11時半 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場で
- **ベビーマッサージ**
日 5月10日(金)午前10時～10時50分と10時50分～11時20分の2部制 ①首が据わった9カ月までのお子さん ②各部8組 ③鈴木あゆみ氏 ④持バスタオル、飲み物 ⑤動きやすい服装で ⑥5月1日(水)午前10時から電話または来館で
- **ベビーマッサージ**
日 5月10日(金)午前10時～10時50分と10時50分～11時20分の2部制 ①首が据わった9カ月までのお子さん ②各部8組 ③鈴木あゆみ氏 ④持バスタオル、飲み物 ⑤動きやすい服装で ⑥5月1日(水)午前10時から電話または来館で
- **ベビーマッサージ**
日 5月17日(金)午前10時～10時35分が2～6カ月児と保護者、10時50分～11時25分が7～12カ月児と保護者 ⑦各8組 ⑧崎田千佳子氏 ⑨持バスタオル、飲み物 ⑩予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください ⑪動きやすい服装で ⑫5月7日(火)午前10時から電話または来館で
- **スポーツで元気**
日 5月21日(火)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 ⑬「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び ⑭各15組 ⑮持飲み物 ⑯動きやすい服装で ⑰5月14日(火)午後1時半から電話または来館で

- **0ちゃんタイム**
日 5月24日(金)午前10時半～11時半 ①栄養士による離乳食講座 ②0歳児と保護者 ③8組 ④5月14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
- **幼児のつどい**
日 5月2日(木)が「こいのぼりを作ろう」、9日(木)が「リズムあそび」、いずれも午前10時半～11時半 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場で
- **おはなし会**
日 5月7日(火)・14日(火)いずれも午後3時50分から ③絵本の読み聞かせや素話など ④小学生 ⑤協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 ⑥当日会場で
- **あつまれ0ちゃん**
日 5月10日(金)午前11時から ⑦ふれあい遊びと保護者の交流会 ⑧0歳児 ⑨当日会場で
- **バックギャモンの日**
日 5月11日(土)午後2時から ⑩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!! ⑪小学生以上 ⑫日本バックギャモン協会 ⑬当日会場で
- **ベビーマッサージ**
日 5月17日(金)午前10時半～11時半 ⑭2カ月～1歳までのお子さん^と保護者 ⑮20組 ⑯渡辺直子氏 ⑰持バスタオル(赤ちゃんを包めるくらいのもの)、オムツ、飲み物(母乳可) ⑱マッサージオイルを使用するため、オイルが服などにつくことがあります ⑲5月10日(金)午後1時半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
- **幼児のつどい**
日 5月2日(木)が「うんどうあそび」、

- 9日(木)が「リズムあそび」、いずれも午前10時半～11時半 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場で
- **赤ちゃん広場**
日 ①5月8日(水)、②15日(水)、いずれも午前10時半～11時半 ③①助産師さんによる体重測定と育児相談 ④親子のコミュニケーションワーク ⑤0歳児と保護者 ⑥①ひがくるめ助産師会 ⑦炭田契恵子氏 ⑧当日会場で
- **おはなしの日**
日 5月14日(火)午前11時～11時25分 ⑨絵本の読み聞かせや手遊びなど ⑩乳幼児と保護者 ⑪みくりおはなしの会 ⑫当日会場で
- **ベビーマッサージ**
日 5月22日(水)午前10時半～11時半 ⑬0歳児と保護者 ⑭15組 ⑮師渡辺直子氏 ⑯持バスタオル(赤ちゃんを包めるくらいのもの)、オムツ、飲み物(母乳可) ⑰マッサージオイルを使用するため、オイルが服につくことがあります ⑱5月15日(水)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
- **幼児のつどい**
日 5月2日(木)が「こいのぼり工作」、9日(木)が「お花屋さんになろう」、いずれも午前10時半～11時10分 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場で
- **防災教育の日**
日 5月12日(日)午後3時半から ③地震・火災を想定した訓練 ④利用者全員 ⑤当日会場で
- **ぴよぴよママの会**
日 5月15日(水)午前10時～11時半 ⑥体重測定、育児相談 ⑦0歳児と保護者 ⑧助産師 ⑨持バスタオル、母子健康手帳 ⑩当日会場で
- **おはなしの日**
日 5月15日(水)午後3時45分から ⑪絵本の読み聞かせや素話 ⑫小学生 ⑬水曜おはなし会 ⑭当日会場で
- **ひばスポ**
日 5月18日(土)午後5時半から ⑮バトミントン ⑯中学・高校生世代 ⑰室内履き ⑱5月4日(土)祝午後5時半から来館で

子育て

- **こども家庭センター(滝山ひろば)**
わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743
- **本村小なかよし広場**
日 5月10日(金)午前10時～11時半 ①本村小学校相談室 ②お子さんと遊びながら育児の情報交換 ③乳幼児と保護者 ④徒歩か自転車^で来場を ⑤当日会場で
- **わくわくおはなし広場**
日 5月28日(火)午前11時～11時20分 ⑥同センター地域活動室 ⑦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 ⑧0歳～未就学児と保護者 ⑨10組 ⑩5月14日(火)午前10時から電話または同センターで
- **地域子育てひろば上の原**
上の原1-2-44 ☎042・420・9011
- **休館のお知らせ**
5月16日(木)は館内整備のため休館します。

- **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5日～7月10日の毎週水曜日午前10時～正午 ①スポーツセンター会議室 ②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 ③12組 ④同講座の参加は1世帯1回のみ ⑤他お子さんの保育あり ⑥5月8日(水)午前10時から同ひろば上の原で
- **おはなし広場**
日 5月20日(月)午前11時～11時半 ⑦ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど ⑧1歳以上の乳幼児と保護者 ⑨10組 ⑩5月13日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

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。
- **野火止地区センター(屋内)**
日 5月13日(月)午後1時半～4時半 ①第一・第二会議室 ②立体イモムシの工作 ③乳幼児～小学生
- **小山台遺跡公園(屋外)**
日 5月18日(土)午前10時～正午 ④シャボン玉あそび ⑤乳幼児～小学生
- **本村小学校(屋内)**
日 5月21日(火)午後4時～5時半 ⑥体育館 ⑦じゃんけん遊び ⑧小学生
- **野火止地区センター(屋内)**
日 5月27日(月)午後1時半～4時半 ⑨第一・第二会議室 ⑩紙つばめの工作 ⑪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 ⑫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 ⑬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 ⑭当日会場で ⑮児童青少年課 ⑯児童青少年係 ☎042・470・7735

放課後講座 「おかしの袋でポーチをつくろう」

- 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。
日 5月22日(水)午後4時～5時 ①生涯学習センター創作室 ②あめなどの袋を使って縫わないエコでかわいいポーチをつくります。お気に入りのお菓子のパッケージがあればご持参ください ③小・中学生 ④先着12人 ⑤生涯学習センタースタッフ ⑥無料 ⑦筆記用具 ⑧5月1日(水)午前9時から電話または同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時) ⑨同センター



いきいき健康家族

No.214

痛みに悩まれている方に③
～手術をやる前にあきらめないで 再生医療があります～

今回で私が担当した連載は最後になります。最後は、現在整形外科で行える再生医療に関して最新の情報をご提供いたします。膝、肩、股関節の痛みで悩まれている方は多くいると思います。軟骨が減ってくる変形性関節症や靭帯、腱板損傷の保存加療としては、内服薬、湿布、リハビリテーション、ヒアルロン酸注射、装具治療があり、更に進行すれば手術として人工関節全置換術を行うことがあります。しかしながら、外科手術をしたくない患者さんは多く、保存加療で効果がなく困り果てている方を診る機会が最近増えてきました。手術をする前に炎症を抑え、痛みの軽減が期待されている治療として再生医療があります。

再生医療には、PRP(多血小板血漿)療法やAPS(自己タンパク質溶液)療法と呼ばれる、血液中の血小板の成長因子などが持つ作用を利用し、治癒を目指すものがあります。採血をおこない、血液か

ら抽出した成分を患部に注射するもので、入院する必要はなく、外来にて日帰りで行えます。特に注射後の制限はありません。自由診療で施設によって金額設定は様々ですが、「再生医療等の安全確保等に関する法律」の下で厚生労働省に届け出が受理された施設で受けることができます。再生医療は、一般的な治療をおこなう中で効果を発揮するものですのでリハビリテーションや装具治療は併用すると良いかと思えます。再生医療に関する詳細は、近隣の医療機関などでご相談してみてください。

患者さんが勉強できる場があまりなく、このような医療情報が皆様の治療意欲向上の一助になれば幸いです。患者さん、市民の方、ご家族皆様が幸せになれるような医療を今後も提供したいと思えます。ありがとうございました。

(東久留米市医師会)

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21日(火)も休館です。
中央図書館 ☎042・475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本「お豆の図鑑をつくらう」

テーマは「豆」。いろいろな種類の豆をじっくり見て触って、標本図鑑を作ります。
5月26日(日)午前10時半~11時半 南部地域センター2階講習室
5月1日(水)~25日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く) ☎042・463・3996



文化

第2回ひばりんフェスタ

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。
5月6日(月・休)午前10時~午後4時 南部地域センターピロティ、2階講習室
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 ☎042・451・2021

市民プラザアフタヌーンコンサート

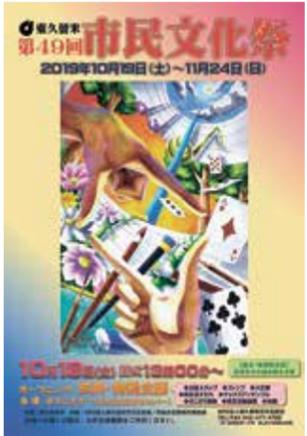
世代を越える名曲ピアノソロコンサート。
5月18日(土)午後2時~3時 屋内ひろば(市役所1階)
YOSHIE氏
「逢いたくてしかたない」「川の流れるように」「Forever Love」他 ☎042・470・7813



第53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53回市民文化祭」を開催します。
規格=八つ切り(38cm x 27cm)
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
応募は1人1点まで。 ☎042・203-0054

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」宛てまたは直接同協会へ ☎042・477・4700



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。
5月18日(土)午前10時から 生涯学習センター学習室1・2 ☎042・477・4700



東部演芸館「薫風コンサート」
風薫る午後のひととき、ゆったりとした時間で癒されてください。
5月26日(日)午後2時開演(1時半開場) ☎042・470・8020

「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。
6月29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
☎042・469・6100

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)・通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合)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 ※当選された方から各回に振り分けますので、時間の希望は受け付けません。 ☎042・597・6152



深掘りクラシック♪ピアノコンサート

ひばりが丘音楽会特別企画、プロのピアニストによるコンサートを開催します。
6月9日(日)午後2時開演(1時半開場) ☎042・451・2021

歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

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」が、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。
7月2日(火)午後2時開演(午後1時半開場) ☎042・473・7811

国登録有形文化財「村野家住宅」(願想園)春の特別見学会



「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成23年に7棟の建造物が国の登録有形文化財となっています。
開催日時 6月1日(土)午前10時~11時半と午後1時~2時半
☎042・344・6735



七福神遊宴の図
開催日時 6月1日(土)午前10時~11時半と午後1時~2時半
☎042・344・6735



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人の学びなおし「イマドキの単レンズけんびきょうを作ろう」

スマホにセットして使うこともできる倍率約100倍の単レンズ顕微鏡を作り、観察の練習をします。 ☎042・469・6100



スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。普段あまり運動をする機会がない人にもおすすめです。

日5月11日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)場スポーツセンター第1体育室内ポッチャ、モルック、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、輪投げ、リングキャッチ他費100円(未就学児無料)室内履き(運動靴)他1人でも参加可。運動ができる服装で当日会場で開学涯学習課☎042・470・7784



市民ハイキング

眺望が良い柏木山(飯能三山)に登ります。

日5月18日(土)午前8時東久留米駅改札口集合(雨天中止。中止の場合、前日正午までに連絡します)内▼コース=飯能駅→赤根ヶ峠→柏木山→ドレミアファ橋→飯能駅(解散)。歩行時間約3時間半内18歳以上の方定先着15人費参加費800円(保険料含む)、交通費往復約720円(各自精算)持お弁当、飲み物、雨具ほか他詳細は市山岳連盟☎ををご覧ください日5月10日(金)までに、電話または☎(joj.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山宛て送信を同連盟・中山☎090・4675・7148



第3回生き生き「軽スポーツの集い」

老若男女どなたでも自由・気楽にご参加いただけます。ご家族揃って、また、お仲間ともお誘い合わせの上ご来場ください。

日5月26日(日)午後1時(0時半受付開始)場わくわく健康プラザ体育室内フロアカーリング、スティックカーリング、トリコロキューブなど話題のスポーツのほか、ポッチャ、ダーツ、輪投げ、スカットボール、けん玉、ラージボール卓球、トランポリンなど。ご希望の方は、体力測定(血圧、握力、前屈)も可持上履き、飲み物活き活き健康の会会長・佐藤☎090・5396・4544

初夏のダンスパーティー

踊りやすい季節です。広いフロアで社交ダンスを楽しみましょう。

日6月1日(土)午後0時半～3時50分場スポーツセンター内ワルツ、タンゴ、ルンバなどの曲に合わせて楽しく踊りましょう。ミキシング2回、無料トライアルなどがあります内ダンス愛好家定200人費当日600円(割引券持参は500円)(当日払い)持ダンスシューズ、踊りやすい服装当日会場で開西垣内☎090・1885・8856

ジュニア育成地域推進事業 ジュニアソフトテニス教室

日全16回。6月～10月の毎週土曜日(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時場柳窪テニスコート内原則、市内在住・在学の小学3年生～初心者の中1年生定小学生40人程度、中学生数人持テニスシューズ、ラケット(貸し出し有り)、タオル、飲み物他▼主催=都・都スポーツ協会・市体育協会▼小学生大会=10月26日(土)午前9時～午後3時日5月22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、市体育協会事務局宛て郵送を同市体育協会事務局☎042・470・2722

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☎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日同佐々木☎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日同真庭☎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日同三浦☎090・7202・2273



第76回防犯少年野球大会 参加チームを募集します

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13日(土)=開会式および試合▼14日(日)・15日(月・祝)・20日(土)=試合場滝山球場・白山球場・南町運動広場他内▼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▼該当要件=①小学生高学年グループ(小学5・6年生)②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。納入後は返金不可)他市防犯協会主催。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については、お問い合わせください日6月1日(土)までに(必着)、市少年野球連盟記録部・青木宛て☎で申し込みを同市少年野球連盟記録部・青木☎090・6518・4199、☎(1t-aoki@jcom.home.ne.jp)



東久留米市体育協会主催

「スポーツ振興事業」



同市体育協会事務局☎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。

日全10回。6月4日～8月6日(予備日8月13日)のいずれも火曜日、午前9時半～10時半場スポーツセンター第1体育室内市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方定35人(応募多数の場合は抽選)日日本こどもフィットネス協会公認インストラクター費参加費3,500円(保険料含む)持室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル

初心者と弓教室

武道の和弓を通して弓道の技と心を学んでみませんか。

日全6回。6月5日(水)・8日(土)・12日(水)・15日(土)・19日(水)・22日(土)、いずれも午後7時～9時場スポーツセンター弓道場内市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)で全6回参加できる方定10人(応募多数の場合は抽選)日市弓道連盟会員費参加費2,500円(保険料含む)



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。

日全4回。6月5日・12日・19日・26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内市内在住・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)日市水泳連盟推薦による有資格者費参加費1,600円(保険料含む)持水着・水泳帽・タオル



《共通事項》

日5月1日(水)午前10時～13日(月)午後5時に(必着)、同協会☎の申し込みフォーム、または郵送で。郵送の場合、往復はがきで教室名・コース名(アクアフィットネスの場合のみ)・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

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12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12回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月21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、通常は遊泳禁止の榛名湖を泳ぐことができます。申し込みは5月31日(金)までですが、定員になり次第受付終了となります。

日榛名湖リゾート・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)



昨年の様子

「QUPiO Plus」サービス終了とサービス移行のお知らせ

東久留米市国民健康保険へ加入している18歳～74歳の方がご利用いただける健康情報提供Webサービス「QUPiO Plus」は、令和6年5月末日をもってサービスを終了し、次期サービスとなる「kencom」へ移行します。

▼QUPiO Plusサービス終了日 = 5月31日(金)

▼kencomサービス開始日 = 6月19日(水)※予定

※6月1日(土)以降は、現在QUPiO Plusで提供しているすべての機能をご利用いただけません▼QUPiO Plusへ登録いただいている健診結果および保有ポイントは、kencomへデータを移行します▼歩数および体重データの移行は、QUPiO Plusの画面上にて同意が必要となります

☎保険年金課 ☎042・470・7733、もしくは健康課 ☎042・477・0013



市HP

多摩六都フェア2024 こだいら合唱団員募集

12月15日(日)にルネこだいら大ホールで、ロッシーニの「スターバトマーテル」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。

練習日 全26回。7月3日～12月11日の毎週水曜日午後7時～9時15分、11月16日(土)、12月7日(土)・14日(土)の昼間

練習場所 ルネこだいらレセプションホール他

応募資格 原則として、小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在勤・在学の方

募集人数 男声先着50人、女声先着130人

費 一般1万5,000円、学生1万円(ほか、楽譜代3,000円)

他▼共演=東村山交響楽団▼指揮=小津準策氏▼指導=柳嶋耕太氏

申 5月1日(水)～5月31日(金)に(消印有効)、申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・楽譜(ペータース版)購入希望の有無を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2024こだいら合唱団」団員募集係宛て送付を

☎2024こだいら合唱団実行委員会・石原 ☎090・4531・4673



申し込みフォーム

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

※通信料は利用者の負担になります

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



2023こだいら合唱団の演奏会の様子

市民大学短期コース受講生募集



同協会HP

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。

☎6月4日(火)～7月8日(月) 生涯学習センター内 講義・体験学習 ☎市内在住・在勤・在学の方 定額 下表参照 費 ▼1回コース=100円 ▼3回コース=300円 詳細は、市文化協会HPをご確認ください ※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14日(火)までに(必着)、郵送(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)、または同協会HPから申し込みを ☎同協会事務局 ☎042・477・4700

表 6年度市民大学短期コース(前期) 講座一覧

No.	講師名(敬称略)	講座名	定員(人)	日程	時間※1	講座概要
1	木暮 麻里	浄化瞑想とストレッチ	12	6月4日(火)・11日(火)・18日(火)	午前	ストレッチと瞑想で心にたまったモヤモヤを浄化。リフレッシュ!
2	岩本 吉男	大東亜戦争などから私達が学んだことは何か	36	6月4日(火)・11日(火)・18日(火)	午後1	日本は、開国後国際社会の荒波に入り幾多の戦争を経験して学んだ
3	布施 広	激動する世界と向き合う	10	6月5日(水)・12日(水)・19日(水)	午後1	世界の現状を分析し、進むべき道を皆で考える
4	草壁 忠男	人名和歌	15	6月6日(木)	午後1	人(受講生)の名前を詠みこんで瞬間的に和歌をつくります(教材費:100円)
5	高橋 真義	誰もが笑顔になれる「自己表現・評価トレーニング」を体感しよう	20	6月7日(金)・14日(金)・21日(金)	午前	コミュニケーション力を磨き、多くの仲間と出会う「安全な場」を体感しよう
6	本田 純	バッハの音楽を聴く	24	6月7日(金)	午後2	ドイツの作曲家、バッハの偉大な音楽を聴きます
7	篠原 俊二郎	輝くプラズマの世界	30	6月13日(土)	午後1	日々の生活から宇宙までプラズマの役割について説明します
8	石崎 敬子	時代に翻弄された王妃マリー・アントワネット	36	7月8日(月)	午後1	フランス革命で断頭台の露と消えた王妃の生涯をたどる

※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