



東久留米市プロモーション動画



↓**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

「kencom」サービス開始のお知らせ

18歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者のご利用いただける健康情報提供Webサービス「QUPiO Plus」が、次期サービスとなる「kencom」へ移行しました。Webからログインしてご利用いただける他、スマートフォン用のアプリで簡単に記録をしたり、健康コラムや健診結果を閲覧することができるなど、これまで以上に使いやすく便利なサービスとなります。

QUPiO Plusへご登録いただいていた健診結果および保有ポイントは、kencomにデータを移行しています。kencomでは、保有ポイントで交換いただける商品が変更となります。▼保険年金課☎042・470・7733 ▼健康課☎042・477・0013



市HP

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

7月の受診対象は7・8・9月生まれの方です。ただし、昭和24年6月生まれの方は、保険証が後期高齢者医療被保険者証に切り替わった後の7月に後期高齢者健康診査としてご案内しています。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見のために健診を実施します。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。
場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。市内在住で7年3月末時点の年齢で次の①～③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 ③**無保険者健診**=40歳以上の生活保護受給者等。6年3月以降に国民健康保険に加入した方などで、個別の通知が届かない方は健康課特定健診係☎042・477・0013へお問い合わせください。直接実施医療機関へ同係

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日～31日の1か月間は、「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9日(火)午前9時半～午後3時 場わくわく健康プラザ相談室2 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。申☎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12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。乳幼児と保護者。申市HPの申し込みフォームまたは子育て応援ア



市HP

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

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

7月16日(火)午前10時～11時半(0歳児クラス) 場わくわく健康プラザ 講堂。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1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

(11面へ続く)

「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になる取り組みです。4月から「東くるめわくわく元気plus+」ガイドブック(以下ガイドブック)をリニューアルしました。ぜひご活用ください。※この取り組みは、市健康増進計画「わくわく健康プラン 東くるめ(第2次)」推進体制の一環として実施してきました。この計画期間が令和6年度末での満了に伴い、6年度末で終了となります。



市HP

- 参加方法**
- ①ガイドブックを読んで健康づくりの目標を選択する
 - ②目標に2～3週間取り組み、健康ポイントを貯める
 - ③ポイントを貯めた後に「東くるめ元気plus+カード」を申請(市HPからも申請可)
 - ④市内100店舗以上の登録店で買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得(カードの有効期限は6カ月です。期限が切れる3週間前から再チャレンジできます)

ガイドブック配布場所市役所(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。
対象者16歳以上で市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方
カード申請場所健康課(わくわく健康プラザ内)または産業政策課(市役所6階) ※市HPからも申請可。
健康課保健サービス係☎042・477・0022



ガイドブックの表紙

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)
※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。
7月7日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
7月14日・15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
7月7日・14日・15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7日・15日=前田病院(中央町5-13-14、☎042・473・2133)
7月14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

(12面から続く)

BCG予防接種

7月17日(水) かわくわく健康プラザ 6年2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、予約票(日程の都合がつかない方は、次回8月21日(水)でも接種可) 当日会場で健康課予約係 ☎042・477・0030

親子でLet'sクッキング

親子で野菜を使った料理をします。 7月19日(金)午後1時～3時半 かわくわく健康プラザ調理実習室 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 定着12組 師管理栄養士 申し込み時にご確認ください 他若干名、下の子(生後5カ月～3歳児)の保育あり(各家庭1人まで) 7月1日(月)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 同課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁

らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。 7月24日(水)午後1時～3時 かわくわく健康プラザ 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 定着10人 申し込み時に確認してください 他対象児の保育あり



市庁

7月1日(月)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 同課保健サービス係 ☎042・477・0022

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 7月4日(木)が「笹飾りづくり」、11日(木)が「えんにちごっこ(7月お誕生日)」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場で

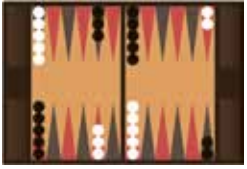
なつまつり 7月7日(日)午後2時～4時半 工作やおぼけやしき、ゲームコーナー 乳幼児親子～高校生世代 7月3日(水)～6日(土)は事前準備のため、集会室の通常利用不可 準備・片付けのため当日の通常利用は図書室と児童室のみ 当日会場で

スポーツで元気 7月16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「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 各15組 飲み物 他動きやすい服装で 7月9日(火)午後1時半から電話または来館で

けやき児童館 大町2-10-5 ☎042・474・6653 幼児のつどい 7月4日(木)が「縁日ごっこ」、11日(木)が「7月・8月生まれのお誕生日会と運動遊び」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 当日会場で

中央児童館 中央町1-10-11 ☎042・476・2161 おはなし会 7月2日(火)・9日(火)いずれも午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場で 幼児のつどい 7月4日(木)が「七夕かざりを作ろう、7・8月お誕生日会」、11日(木)が「えんにちごっこ」、いずれも午前10時半から～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場で

バックギャモンの日 7月13日(土)午後2時から 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!! 小学生以上 師日本バックギャモン協会 当日会場で



バックギャモンの日

なつまつり 7月14日(日)午後1時半～3時、午後3時15分～4時45分の2部制 ゲームやお化け屋敷など 小学生 定各60人 持ち物、荷物を入れる袋 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 参加には児童館登録が必要です 7月11日(木)から集会室、13日(土)の午後から遊戯室が通常利用不可。当日の通常利用はロビーと乳幼児室のみ 7月3日(水)午後3時から来館で

スタンプラリー in Ocean 7月7日(日) 1部=午前9時半～11時半(11時15分受付終了) 2部=午後2時半～4時半(4時15分受付終了) 工作やゲーム等、スタンプラリーを楽しもう! 幼児～中高年生世代 定着200人程度 参加は1日1回まで、用紙が無くなり次第終了 当日会場で

おはなしの日 7月9日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 師みくりおはなしの会 当日会場で

赤ちゃん広場 7月10日(水)午前10時半～11時半 助産師さんによる体重測定と育児相談 0歳児と保護者 師ひがしくるめ助産師会 当日会場で



子どもセンターひばり ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300 利用時間について 7月6日(土)の正午～7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。

幼児のつどい 7月4日(木)が「七夕工作・7月の誕生日会」、11日(木)が「新聞紙遊

び」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場で

すすく広場 7月10日(水)午前10時半～11時半 赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク 0歳児と保護者 定8組 師炭田契恵子氏 7月3日(水)午前10時から電話または来館で

おはなしの日 7月10日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 師水曜おはなし会 当日会場で

ひばりCAFE 7月12日(金)午前10時半～11時半 ひばり保育園の看護師とお話ししましょう 乳幼児と保護者 定8組 7月5日(金)午前10時から電話または来館で

子育て

子ども家庭センター(滝山ひろば) わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

本村小・十小なかよし広場 7月5日(金)午前10時～11時半 本村小学校相談室 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場で

わくわく赤ちゃん広場 7月10日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、24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 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 各10組 師助産師または栄養士 持バスタオル 他きょうだいの保育あり(先着各3人) 7月3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 7月23日(火)午前11時～11時20分 同センター地域活動室 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 0歳～未就学児と保護者 定10組 7月9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

おはなし広場 7月8日(月)午前11時～11時半 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 1歳以上の乳幼児と保護者 定10組 7月1日(日)午前10時から電話または同ひろば上の原で

久留米中なかよし広場 7月11日(休)午前10時～11時半 久留米中学校会議室 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 持スリッパ 徒歩か自転車で来場を 当日会場で



いきいき健康家族 No.215 悔るなかれ!子どもの便秘症 排便の回数や便の量が減ってしまったために「お腹のなかに多くの便が残ってしまっている状態」や、便を出すことが容易ではなく、排便時に痛みを生じたり、いきんでもなかなか便が出なかったりする「便が出にくい状態」を便秘といいます。そして、便秘が日常生活に影響を及ぼす症状を引き起こす場合には、診療や治療が必要となるため便秘症といえます。 小児における便秘症の原因は多岐にわたります。成人と同様に、食生活(水分や食物繊維の摂取不足)や生活環境などが原因となることもあります。乳幼児期の便秘症は本人の体質によって引き起こされることが多くあります。また、長期間にわたって便秘症が続く場合には、便秘症の背景に、直腸や肛門の奇形、排便に関わる神経の異常、骨盤内の腫瘍性疾患、様々な内科的疾患などが隠れている場合もあります。 太く硬い便を排泄するときには強く長いいきみが必要になったり痛みを伴ったりするため、そのような苦痛をくり返していると、排

便という行為が嫌な体験として子どもの心に刻まれていきます。そうすると、子どもは自然と便の排泄を回避するようになるため、便の中の水分がさらに体内に吸収されて、さらに便が硬く変化します。このように「便秘症がさらに便秘症を悪くするような悪循環」が小児期には頻繁に生じます。 このような悪循環を繰り返すと治療が長期化することが知られています。便秘を学齢期や成人期まで持ち越さないためには、低年齢のうちに、また症状を認めたら早期に受診することが重要です。また、便秘症が小児の腎臓や膀胱の疾患を引き起こすこと、成人では心血管疾患やパーキンソン病などの発症リスクとなることも知られています。 毎日便が出ていることと便秘でないこととは必ずしもイコールではありません。お子さまの排便に関係する何らかの問題にお気づきの際には、たかが便秘とは思わずに、ぜひ小児科の医師にご相談ください。 (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 7月1日(月)午後1時半～4時半
場 第一、第二会議室(扇)扇子工作(乳)乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 7月13日(土)午前10時～正午(た)のしいお水遊び(乳)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 7月16日(火)午後4時～5時半(場)体育館(外)外国スポーツで楽しもう～モルック～(小)小学生

■小山小学校(屋内)

日 7月27日(土)午後1時半～4時半(場)視聴覚室(扇)扇子工作(乳)乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料(持)タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子(注)▼徒歩か自転車でお来場を▼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▼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(問)児童青少年課児童青少年係(042・470・7735

図書館

7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。
(問)中央図書館(042・475・4646

2024夏休みシールラリー

おすすめの本のリストと「シールラリーカード」を市内各全図書館で配布します。たくさん本を借りて読んだり、イベントやおはなし会に参加してシールを集めよう。

日 7月17日(水)～9月1日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く)(問)幼児～小学生(問)中央図書館(042・475・4646、滝山図書館(042・471・7216、ひばりが丘図書館(042・463・3996、東部図書館(042・470・8022

展示「東久留米の戦争の記憶をたずねて～武蔵野鉄道引き込み線～」

市民の憩いの道である「たての緑地(緑道)」には、かつて軍事工場への運搬用に作られた線路がありました。のどかな農村であった久留米村に押し寄せた戦争を、郷土資料室の写真や図書館資料などで紹介します。

日 7月17日(水)～9月1日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く)(場)中央図書館2階展示コーナーおよび調査・資料室(問)同館(042・475・4646

下水道ってなんだろう

水はどこから来てどこに行くのだろうか。映像資料を見ながらお話を聞き、水の循環について考えます。

日 7月21日(日)午前10時～11時半(場)東部地域センター1階講習室(問)小学生(定)先着20人(師)菅清工業(株)の管路管理総合研究所員(注)車での来場不可(申)7月1日(月)～20日(土)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く)(問)同館(042・470・8022

よもう!あそぼう!かがくのほん「せいでんき」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「せいでんき」。静電気ってなんだろう。パチッと体験しながら学んでみよう。

日 7月28日(日)午前10時半～11時半(場)中央図書館1階北開架室(問)小学生(定)先着15人(持)筆記用具(他)協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」(申)7月1日(月)～27日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く)(問)同館(042・475・4646

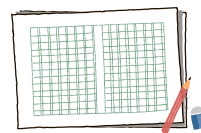
滝山昆虫図鑑

外で昆虫をつかまえて、図書館の本で名前や特徴を調べます。

日 7月28日(日)午前10時～午後1時(場)滝山図書館多目的室(西部地域センター2階)と同センター周辺(内)座学と野外体験(問)小学生(3年生以下は保護者同伴)(定)先着10人(保護者含まず)(師)菅谷輝美氏(新河岸川水系水環境連絡会代表)、佐山公一氏(みずとみどり研究会事務局長)(持)虫捕り網、ルーペ(なくても可)、タオル、帽子、飲み物(注)車での来場不可(他)野外で活動するため、動きやすく虫刺されを防止できる服装で(申)7月1日(月)～27日(土)に電話または同館カウンターで(休館日を除く)(問)同館(042・471・7216

親子で楽しむ読書感想文

保護者が子どもにインタビューしながら感想を引き出し、感想文を作り上げます。



日 8月4日(日)午後2時～3時半(場)中央図書館1階北開架室(問)小学1・2年生と保護者(定)先着15組(師)藤田利江氏(全国学校図書館協議会学校図書館スーパーバイザー)(持)筆記用具、感想文を書きたい本(注)必ず保護者同伴で参加を。感想文を書きたい本を事前に親子で読んでください(申)7月1日(月)～8月3日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く)(問)同館(042・475・4646

親子で調べる学習にチャレンジ!

調べる学習の進め方を親子で学んでみませんか。

日 8月4日(日)午前10時～11時半(場)中央図書館1階北開架室(問)小学1・2年生と保護者(定)先着15組(師)藤田利江氏(全国学校図書館協議会学校図書

館スーパーバイザー)(持)筆記用具(注)必ず保護者同伴で参加を(申)7月1日(月)～8月3日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く)(問)同館(042・475・4646

おもしろいけどちょっと怖いこわ～いおはなし会

日 8月4日(日)午前10時～10時45分、11時～11時45分(場)滝山図書館多目的室(内)絵本の読み聞かせやおはなしのパネルシアター、関連資料の展示。11時の回はより怖い絵本を読みます。(問)幼児～小学生(保護者同伴可)(定)各回15人(保護者を除く)(注)車での来場不可(申)7月1日(月)～8月3日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く)(問)同館(042・471・7216

第2回 東久留米市「図書館を使った調べる学習コンクール」

身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることを図書館で調べて、分かったことをまとめて作品にしよう。

(問)市内に在住・在学の小・中学生(他)詳細は図書館(問)をご覧ください(申)9月1日(日)～30日(月)に作品を各図書館のカウンターへ持参を(休館日を除く)。市立小・中学校の児童・生徒は学校の担任に提出してください(問)中央図書館(042・475・4646



文化

プラザ フリーピアノ

日 7月13日(土)午後2時～3時(場)市役所1階屋内ひろば(内)大好評企画の第6弾。6月に続き小学生～高校生が、フリーピアノに挑戦します(定)先着70人(申)当日会場で(問)市民プラザ(042・470・7813

(9面へ続く)



令和6年度文化庁伝統文化親子教室

令和6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。

※開催場所の確保状況により日時・会場が変更となる場合があります。



Table with 8 columns: 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. It lists various cultural activities like flower arrangement, tea ceremony, and traditional arts classes.

(10面から続く)

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2024」内で和太鼓ワークショップを開催します。

7月21日(日)午前10時～11時半がワークショップ、午後1時半頃からがロビーパフォーマンス(予定)...

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。

7月23日(火)～8月31日(土)午前9時～午後6時 ※8月26日(月)は休館。生涯学習センター学習室...



夏の昆虫展～多摩の昆虫のむかしと今～

「昆虫研究家の北原俊幸氏から市に寄贈された昆虫標本のうち、多摩地域を中心によく見られる昆虫を展

示します。昆虫展で撮った写真をSNSに投稿し画面を提示で、北原氏の著書「多摩の昆虫」または記念カードを差し上げます。

7月27日(土)～8月31日(土)(日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後4時半...



昨年の展示の様子

東部演芸館「なごえりコンサート」

7月28日(日)午後2時～3時半 東部地域センター講習室 和/Nagomiと絵里によるフォークソング&トーク。

「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「戦争と平和」一九四五年八月のヒロシマ・ナガサキの空から現代を考えます。

練習日(いずれも日曜日) = 8月4日・18日・9月1日が午前9時～

正午、8月11日・25日が午後1時～4時▼前日リハーサル日=9月7日(土)午後1時集合▼舞台発表日=9月8日(日)午後1時集合...



お日さまサンサンフェスティバル

夏休みのイベント「お日さまサンサンフェスティバル」を開催します。生涯学習センターにたくさんの遊びのコーナーを用意して皆さんをお待ちしています。

8月23日(金)▼午前の部=午前10時～正午▼午後の部=午後1時～3時(どちらかを選んでお申し込みください)...

住所・電話番号・年齢・同伴者の氏名を記入の上、送信を

ボランティア募集

同フェスティバルに協力していただけるボランティアを募集します。活動内容は、遊びコーナーでの見守りなど、こ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です。

同協会 ☎042・477・4700 (FAX同)。電話の場合は平日の午前9時～午後5時 同協会



市文化協会 ☎

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

7月2日・16日、8月6日・20日、9月3日・17日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分



小・中学生 市山岳連盟 靴下(シューズ貸し出しのため) 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会

クライミング体験教室

7月9日、8月13日、9月10日、いずれも火曜日午後7時～9時 スポーツセンター第1体育室



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



市文化協会 ☎

市民大学中期コース日程表

9月4日～12月11日の毎週水曜日 午前10時～正午 生涯学習センター他 講義・見学 市内在住・在勤・在学中、講座に10回以上出席できる方...

Table with 5 columns: 回 (Session), 月日 (Date), 区分 (Category), 内容 (Content), 講師など (Instructor). It lists 15 sessions from September to December.

*時間は原則午前10時～正午、見学(第9回・第11回)は午前8時～午後4時半。*会場は原則生涯学習センター学習室1・2。第8回は自由学園校内。第3回・第10回・第13回は生涯学習センターホール。

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。空調の効いたなかでスポーツを楽しみませんか。

日 7月13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 ボッチャ、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(はじめての方にも丁寧に教えますので、気軽にお申し出ください) 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動靴) 他 ▼ 1人でも参加可 ▼ 運動ができる服装で 申 当日会場 申 生涯学習課 ☎042・470・7784



第54回ソフトテニス市内団体戦

日 7月14日(日)午前8時半受け付け(予備日7月15日(月・祝)) 場 市立テニスコート(西中学校) 内 一般男子、一般女子(いずれも3組で1チーム) 対 原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 費 1チーム3,000円 申 市ソフトテニス連盟主催 日 7月6日(土)までに同連盟・土井 ☎0429・95・0216へ

大人のための健康リトミック

日 7月17日(水)午前10時から 場 東部地域センター講習室 内 音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレ等、人間の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 定 先着25人 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(当日集金) 持 飲み物、タオル 注 車での来場不可 他 動きやすい服装・靴で 申 7月2日(火)午前9時から電話で 問 同センター ☎042・470・8020

スポーツセンター 早朝営業のお知らせ

日 7月22日(月)～8月18日(日) 内 営業時間 ▼ 平日=午前6時～午後11時 ▼ 土曜・日曜日・祝日=午前6時～午後9時半 問 スポーツセンター ☎042・

470・7900

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

日 7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) 内 椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう 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2日(火)午前10時から電話または直接プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813

夏季ジュニアテニス(硬式)教室

日 7月30日・8月6日・13日・20日(予備日27日)いずれも火曜日午前9時～11時(8時45分集合) 場 小山テニスコート 対 市内在住の小学3年生～中学3年生(初心者可、初心者と経験者はクラス分けします) 定 40人 費 無料 他 主催は市体育協会・都スポーツ協会、主管は市テニス連盟 申 7月17日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・学校名・学年・電話(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(電話不可) 問 同協会事務局 ☎042・470・2722 市テニス連盟 申



くらし

特設行政相談 行政に関する困りごとはありませんか?

日 7月11日(木)午前10時～午後5時(受付は午後4時半まで) 場 東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階「行政・法律・くらしの相談コーナー」) 内 登記、労働条件・労災保険、相続、税金、その他行政等の困りごとについての相談(先着順、1件当たり原則20分以内) 費 無料 他 ▼ 参加機関=東京法務局、池袋労働基準監督署、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局 ▼ 主催=総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所 申 当日会場(予約不要) 問 東京総合行政相談所 ☎03・3987・0229

民事調停の利用相談会 話し合いDE解決!

「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。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。 日 7月18日(木)午後1時半～4時半(4時受付終了) 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 無料 申 直接会場へ 問 武蔵野民事調停協会事務局(奥・片山・佐藤法律事務所) ☎03・6550・8125(月曜～金曜日の午前10時～午後5時)

夏休み子どもの護身法～小学生からできる大事な心と体の守り方～

自分を守る方法を知るとは、不安感を減らし、自信につながります。「人との距離感」や「嫌なことは「嫌だ」と言ってい」「SOSを出す」ことなどのお話と、加害者に狙われにくい「立ち方・歩き方」「声の出し方」などの実技を学びます。保護者の方はご参観ください。 日 7月20日(土)午前10時～11時半 場 市役所1階市民プラザホール 対 小学1年生～3年生のお子さんと保護者 定 先着15組(要申し込み) 師 森山奈央氏(NPO法人ライフライツ インパクト東京) 費 無料 他 2歳から未就学児の保育あり(先着5人)、7月5日(金)午後5時までに要申し込み 申 7月1日(月)午前9時から申し込みフォームまたは電話で男女平等推進センターへ 問 同センター ☎042・472・0061 申し込みフォーム



みんなで避難所体験!防災サバイバル

何も無い広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。 日 7月27日(土)午後2時～3時半 場 生涯学習センターホールフラット 内 実物の避難所テント・トイレ・段ボー

ルベッド・その他生活空間を、みんなで力を合わせて組み立てます。子どもから大人まで楽しみながらできる講座です 定 どの年代でも(未就学児の方は保護者と一緒にご参加ください) 定 先着20人 師 防災まちづくりの会・東久留米 費 300円 持 筆記用具 申 7月1日(月)午前9時から電話または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 問 同センター ☎042・473・7811

男女平等推進センター <ハナサクbiz.>

自分のやりたいことを仕事にする

未来のために、今から行動を起こしませんか? 起業・複業の基礎知識やステップを、講義とグループワークで学びます。夢を具体化し、将来の可能性を広げましょう。 日 8月2日(金)午前9時半～午後0時半 場 市役所7階704会議室 内 複業・起業に興味のある女性 定 先着20人(要申し込み) 師 五十嵐暁美氏(TO KYO創業ステーションTAMA プランコンサルタント、(株)Office Aube 代表取締役) 他 2歳から未就学児の保育あり(先着5人)、7月19日(金)午後5時までに要申し込み 申 7月1日(月)午前9時から申し込みフォームまたは電話で男女平等推進センターへ 問 同センター ☎042・472・0061 申し込みフォーム



普通救命講習

日 8月19日(月)午前9時半～午後0時半 場 スポーツセンター第一武道場 内 心肺蘇生法、AED(自動体外除細動器)の使用法、窒息の手当、止血法 対 市内在勤・在学(高校生以上)の方 定 先着20人 費 参加費1,500円 持 筆記用具、室内履き 注 動きやすい服装で(スカート不可) 他 後日、認定書を発行します 申 電話または同センター窓口で 問 同センター ☎042・470・7900



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょにおほしさまをながめよう! 赤ちゃん大歓迎! 泣いてもOK! 0歳から3歳くらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。

日 7月19日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 対 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 定 先着234人 費 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 注 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります 申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 問 同館 ☎042・469・6100



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29日(日)に開催されます。



過去の開催の様子

コースは標高1,000メートルを超える高地で、高低差のある周回コース。過酷なレースですが、美しい榛名湖と豊かな自然を楽しみながら挑戦していただけます。また、榛名地域特産の果物や榛名湖マラソンの名物となっている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26日(金)までとなっています。 問 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)