東久留米市プロモーション動画

市公式X　市公式Facebook　市公式動画チャンネル　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〉食品衛生月間、電気使用安全月間、道路ふれあい月間、水の週間（1日～7日）、道の日（10日）、山の日（11日）

受けて安心！がん検診

問健康課特定健診係☎042・477・0013

市では、国の指針に基づき、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの５大がん検診を実施しています。がん検診を受けることは、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことにつながります。自費よりも安く受診できますので、「検診の時間がとれない」「元気だから大丈夫」などとお考えの方こそ、一度市のがん検診を受けてみませんか。

市のがん検診は、年齢や時期によって受けられる検診が異なります。詳細は右表をご覧ください。

※明らかな症状がある場合は、その症状に応じた適切な検査や治療が必要になります。必ず医療機関を受診しましょう。

市のがん検診一覧表

種　類	対　象	実施時期	受診方法	検診場所	費　用
乳がん	６年12月31日時点で40歳以上かつ奇数年齢の女性	６月～７年３月14日㈮（医療機関により異なります）	下記参照	指定医療機関等	1,000円
子宮頸がん	６年12月31日時点で20歳以上かつ奇数年齢の女性	９月～７年１月	広報９月１日号でお知らせします		
胃がん	７年３月31日時点で40歳以上の方	▼春６月・７月（春は終了） ▼秋11月・12月		わくわく健康プラザ	500円
大腸がん（※）		６月～10月	直接医療機関へ	市内実施医療機関	
肺がん		５月（今年度終了）			1,500円（65歳以上は無料） 追加の喀痰（かくたん）検査500円

※特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象者は、健診と同時に受けてください。

乳がん検診

複十字病院、わくわく健康プラザでの検診車での検診申し込みを開始します。

日場▼**複十字病院**＝10月１日㈫～７年２月28日㈮（休診日を除く）、複十字病院健康管理センター（清瀬市）▼**検診車**＝右下表参照、わくわく健康プラザ（公益財団法人東京都予防医学協会の検診車）

内問診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）
※視触診は実施しません。

対市内在住の40歳以上の女性で、６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乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方
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

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、受給証明書などの提出が必要です。

注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ご希望に添えない場合があります

申８月１日㈭～14日㈬に原則申し込みフォームでお申し込みください。申し込みフォームで検診車（わくわく健康プラザ）を予約する場合、申し込み時に、受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、期間中（消印有効）に１人１枚のはがきに必要事項（右下図参照）を記入の上、〒203－0033、滝山４－３－14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は９月中旬から順次送付します

申し込みフォーム

表　乳がん検診　検診車実施日（10月・11月分）

10月	20日㈰・21日㈪・22日㈫
11月	15日㈮・16日㈯・18日㈪

※各日、午前・午後を選択できます。
※12月～７年２月実施分の申し込みは広報10月１日号、12月１日号でご案内します。

アルテミスウイメンズホスピタルでは、６月１日から乳がん検診を実施中です。受診をご希望の方は、同院HPからご予約ください。
同院HP

図　乳がん検診　はがき申し込み記入項目

往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。

「乳がん検診希望」
①　希望検診場所
②　生年月日（和暦）
③　年齢
④　氏名（フリガナ）
⑤　住所
⑥　電話番号
⑦　希望日（検診車を希望の方のみ　左表から第２希望まで選択ください※）
第１希望　○月○日　午前
第２希望　△月△日　午後

※複十字病院を希望する方は、希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

大腸がん検診などの詳細は11面、けんこうとイベント・講座は11～８面に掲載しています

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
※薬の処方は最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
８月４日＝石橋クリニック（東本町８－９、☎042・477・5566）
８月11日・12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
８月４日・11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）
８月４日・12日＝滝山病院（滝山４－１－18、☎042・473・3311）
８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）

広告欄　内容については広告主にお問い合わせください

「広報ひがしくるめ」のこの場所に広告を掲載しませんか

内▼規格＝縦98mm・横56mm（カラー刷り）▼掲載号＝各月１日・15日号（１月は７日号のみ）　※募集枠の空き状況は市HPでご確認ください。▼掲載料＝１枠（１号当たり）４万円注広告デザインは広告主で作成していただきます申所定の申込書（市HPから取得可）に必要事項を記入し、広告デザイン（EPS形式またはPDF形式）を必ず添付の上、秘書広報課広報係宛て✉（hishokoho@city.higashikurume.lg.jp）で送信を問同係☎042・470・7708

市HP

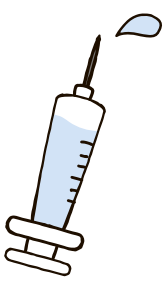
けんこう

子ども相談

日8月6日㈫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 対幼児と保護者 申問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

BCG予防接種

日8月21日㈬場わくわく健康プラザ 対6年3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9月18日㈬でも接種可 申当日会場で問健康課予防係☎042・477・0030



食事・健康相談

自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。

日8月23日㈮午後1時半～4時15分（予約制。1人30分程度）場わくわく健康プラザ1階 内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成（体脂肪率や筋肉量など）の測定 持健康診断の結果表、食事記録など 申市HPの申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ 問同係

市HP

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

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。

日8月26日㈪午前10時～11時半 場市民プラザホール（市役所1階） 定先着40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 他動きやすい服装で 申8月2日㈮午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 問同プラザ☎042・470・7813

脳の健康教室　水曜日クラス

脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。

日8月28日～7年2月19日の毎週水曜日（祝日を除く）午前10時～11時 場浅間町地区センター 対次の条件をすべて満たす方▼市内在住の65歳以上の方▼1人で会場に通える方▼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。 定先着12人 持筆記用具、飲み物 申8月1日㈭午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777（内線2501～2503）へ 問同係

シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースの教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。

日全8回。8月30日～10月18日の毎週金曜日①午前10時～11時半②午後2時～3時半 場スポーツクラブルネサンス東久留米（本町3－3） 対市内在住のおおむね65歳以上で、要支援・要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方 定各先着15人（これまで同教室に参加したことがない方を優先） 持タオル、室内履き、飲み物 他動きやすい服装で 申8月1日㈭午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米☎070・4238・8136（土曜・日曜日・祝日を除く午前11時～午後5時）へ。つながらない場合は、☎042・476・7654へ 問介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777（内線2501～2503）

体力測定会（市シニアクラブ連合会主催）

ご自身の体力を把握し、健康づくりに役立てましょう。

日場①9月9日㈪午後0時半～3時半（正午から受け付け）、スポーツセンター体育室②10月23日㈭午後1時～4時（0時半から受け付け）、わくわく健康プラザ体育室 内握力測定、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 対市内在住の60歳以上の方 持室内用の運動靴、飲み物 他動きやすい服装で 申①は9月2日㈪、②は10月16日㈭までに、希望日・氏名・電話番号を電話で市シニアクラブ連合会・細田☎080・1077・6288へ 問同会・細田

お楽しみ基礎体力測定会

楽しみながらご自身の体の状態を簡単にチェックする方法や介護予防・フレイル予防に役立つ体操「わくわくすこやか体操」をご紹介します。参加者にはセラバンド（筋力アップのゴムバンド）をお渡しします。体を動かしながらできる具体的な介護予防・フレイル予防の方法が気になっている方、ぜひご参加ください。

日9月9日㈪午後2時～4時 場市民プラザホール（市役所1階） 対医師から運動を止められていない、おおむね65歳以上の方 定先着50人 師東久留米市リハビリテーション協議会専門職 持タオル、飲み物、筆記用具 他運動できる服装や靴で 申8月2日㈮午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777（内線2501～2503）へ 問同係

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

■たいこ体験

日8月4日㈰午後2時からと午後3時から 内太鼓の体験をしよう！ 師あじさい公園手作り盆踊りの会 申当日会場で

■ジャンジャンタイム

日8月7日㈬午後2時半～3時半 対小学生 持上履き 他動きやすい服装で 申当日会場で

中央児童館

中央町1-10-11　☎042・476・2161

■小学生筋肉の祭典

日8月3日㈯午後3時から 内体力測定など 対小学生 持室内履き 他動きやすい服装で 申当日会場で

■おはなし会

日8月6日㈫・13日㈫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 申当日会場で

（12面から続く）

受けて安心！がん検診

問健康課特定健診係☎042・477・0013

大腸がん検診

市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒にお受けください。

市HP

日10月31日㈭まで

場市HPをご覧ください

内便潜血検査2日法（検便検査）　※内視鏡検査ではありません。

対市内在住の7年3月末時点の年齢で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。また、生理中を避けて受診してください。

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

費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、受給証明書などの提出が必要です。

注検診結果は医療機関で直接お聞きください。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、あらかじめご了承ください

申直接実施医療機関へ

同時に受診が可能です

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

8月の受診対象は10・11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、7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

対市内在住で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

他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へ問い合わせてください

申直接実施医療機関へ

■バックギャモンの日
日8月10日㈯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もう‼対小学生以上師日本バックギャモン協会申当日会場で

■中学・高校生世代筋肉の祭典
日8月10日㈯午後5時半から内体力測定など対中学・高校生世代持室内履き他動きやすい服装で申当日会場で

■ネットの日
日8月11日㈰午後3時から内ネットを利用して、バレーボールやバドミントンで遊んでみよう！対小学生以上持室内履き申当日会場で

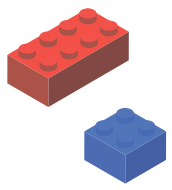
けやき児童館
大門町2-10-5　☎042・474・6653

■リバーシ大会
日8月6日㈫午後3時半から内みんなで勝負をしよう！対小学生以上申当日会場で

■木製ブロックの日
日8月11日㈰午後2時～3時内木製ブロックで自由に遊ぼう対幼児～中学・高校生世代申当日会場で

■おはなし会
日8月14日㈫午後3時～3時半内絵本の読み聞かせなど対小学生師東部図書館申当日会場で

■ブロックの日
日8月15日㈭午後3時半から内ブロックで自由に色々なものを作ろう！対小学生申当日会場で



子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11　☎042・464・9300

■おはなしの日
日8月7日㈫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で

■ヤングミーティング
日8月16日㈮午後5時半から内児童館をより良い場所にするためにみんなで話し合います対中学・高校生世代申8月2日㈮午後5時半から来館で

■親子でふれあいリトミック
日対8月20日㈫午前10時半～11時が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音に合わせて心と体を動かそう定各15組師千葉理恵子氏持飲み物、汗拭きタオル他動きやすい服装で申8月13日㈫午前10時から電話または来館で

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

■休館のお知らせ
8月31日㈯は施設の安全点検のため滝山ひろばは休館します。

■8月のイベントのお休み
8月のねんねの会、はいはいの会、手作り布おもちゃの会、なかよし広場、おはなし広場はお休みです。

■つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」
日9月12日㈭午前10時～11時半場こども家庭センター2階会議室（保育は地域活動室）内多胎児保護者の交流、相談、講師のお話、情報交換対市内在住で、多胎児の0歳～就学前の保護者、多胎児出産予定の方定5組師上田朋子氏（双子の母・音楽療法士）持保育に必要なもの他3歳未満は移動経費補助の対象事業になります申8月13日㈫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
日8月19日㈪午前11時～11時半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8月9日㈮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こ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。

■小山小学校（屋内）
日①8月3日㈯②17日㈯③24日㈯、いずれも午後1時半～4時半場視聴覚室内①日焼け止め帽子作り②かわいいカタツムリ作り③アイスクリーム工作対乳幼児～小学生

■野火止地区センター（屋内）
日①8月5日㈪②19日㈪、いずれも午後1時半～4時半場第一、第二会議室内①かわいいカタツムリ作り②アイスクリーム工作対乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園（屋外）
日8月10日㈯午前10時～正午内たのしいお水遊び対乳幼児～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で問児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

図書館

8月の休館日
金曜日は全館休館です。中央図書館は20日㈫も休館です。
問中央図書館☎042・475・4646

黒目川リバーウォッチング
黒目川で川の生き物を捕まえ、図書館の本で名前や特徴を調べます。
日8月18日㈰午後1時～4時場東部地域センター1階講習室と黒目川周辺対小学生（小学3年生以下は保護者同伴）定先着20人（保護者含む）師菅谷輝美氏（新河岸川水系水環境連絡会代表）持水の中に入ってもよい靴（脱げないようにかかとのある靴を。サンダル不可）、着替え一式（履き替え用の靴もお持ちください）、タオル、帽子、飲み物、手あみ他▼川で観察を行うため、ぬれてもよい服装で参加を▼協力は新河岸川水系水環境連絡会申8月1日㈭～17日㈯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

文化

放課後講座「スライムをつくろう」
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8月21日㈫午後2時～4時（制作時間は30分程度）場生涯学習センターロビー内好みの色でスライムをつくります対小・中学生定先着30人（要整理券）師生涯学習センタースタッフ費無料持筆記用具申当日午前9時から同センター窓口で整理券配布。受講開始時刻は整理券に記載あり問同センター☎042・473・7811（第4月曜日を除く午前9時～午後9時）

お日さまサンサンフェスティバル 地域の子どもたちみんなあつまれ

障害のあるこどもたちと地域のこどもたちが遊びを通して楽しいひとときを過ごす催しです。地域の方、お子さん、親子、また、お友達とさそいあってご参加ください。

日8月23日㈮午前の部＝午前10時～正午、午後の部＝午後1時～3時（入れ換え制。どちらかを選んでお申し込みください）場生涯学習センター内ユニカール・ボッチャ・人形劇・輪投げ・つりぼり・音あそび・太鼓、ホールでは音と光と風船で遊びます持飲み物、汗拭き用タオル申8月15日㈭までに、電話（平日午前9時～午後5時）、FAXまたは市文化協会HPから申し込みを。FAXの場合はイベント名・氏名・住所・電話番号・年齢・午前か午後かを記入の上、送信を問同協会☎042・477・4700（FAX同）

同協会HP

バクさんとうたおう！
大人気のバクさんの軽妙なトークとリードでみんなで歌いましょう。
日8月25日㈰午後1時半開演（1時15分開場）場南部地域センター2階講習室1・2定先着60人費500円（要予約・当日集金）持筆記用具申8月5日㈪午前9時から電話または同センター窓口で問同センター☎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。
日10月7日㈰午後2時開演（1時半開場）場生涯学習センターホール定先着500人費前売2,500円、当日3,000円（全席自由席）注未就学児の入場不可申8月8日㈭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）で問同センター☎042・473・7811

スポーツ

ワンデー「KARATE」スクール
気軽に空手道を体験してみませんか。ストレス解消に効き目あり。
日9月1日㈰午前10時～午後3時（体験教室は午後1時～3時）場スポーツセンター第1・2武道場内市空手道連盟合同練習および体験教室対同連盟会員（体験教室は市民の方）師同連盟役員持タオル、飲み物他運動のできる服装で申当日会場で問同連盟・榎本（午後5時～8時）☎042・473・1195

（9面へ続く）

（10面から続く）

スポーツ習慣定着促進事業（縄跳び編）

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動する意欲につながることを目指します。

日全8回。9月3日～10月22日の毎週火曜日午後5時～6時場スポーツセンター第1体育室対小学1年生～3年生定30人（応募多数の場合は抽選）費無料持飲み物、タオル、室内履き申8月3日㈯～20日㈫に電話で同センターへ問同センター☎042・470・7900

第35回ジュニアテニス（硬式）大会

日9月15日㈰（予備日22日）午前9時～正午（午前8時半集合）場柳窪テニスコート対市内在住・在学・在テニススクールの中学生定8人程度費500円（当日集金）他主催は市テニス連盟申8月27日㈫までに（消印有効）、往復はがきに住所・氏名・電話・学校名またはスクール名・学年（返信用にも住所・氏名）を記入の上、〒203－0042、八幡町1－9－28、D－1201、小野寄清美宛て郵送を。同連盟HPからのエントリーも可能です問同連盟HP

同連盟HP

くらし

第14回学校給食栄養展「食はたのしみ」～のぞいてみよう学校給食の世界！～

市の学校給食のあゆみや給食のレプリカ、給食室で使用している道具の展示、給食室の1日を動画放映するコーナーなどを設けています。ぜひ気軽にご来場ください。

日8月21日㈮午前9時～午後4時場市民プラザホール（市役所1階）問学務課保健給食係☎042・470・7779

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大正【星・電車】ロマン ～100年前の夏に輝く赤い星～

清瀬駅が開業して間もない大正13年夏の夜空を再現し、ひときわ明るく見えた赤い美光の星を紹介します。プラネタリウムドームに広がる電車の運手席からの映像を当日の星空解説とともにお楽しみください。

日9月23日㈪・㈷までの開館日。8月は午後1時10分～55分、3時50分～4時35分（上映時間45分間）　※8月の休館日＝5日㈪・19日㈪・26日㈪。9月の上映スケジュールは多摩六都科学館HPでご確認ください。場同館定先着234人費観覧付入館券（展示室＋プラネタリウム1回）1,040円（4歳～高校生420円）他協力は西武鉄道株式会社、清瀬市郷土博物館ほか申当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売問同館☎042・469・6100

市体育協会主催スポーツイベント

問市体育協会事務局☎042・470・2722

市体育協会HP

初心者アーチェリー教室

アーチェリーの基本技術を学んでみませんか。

日全3回。9月7日・14日・21日いずれも土曜日午後7時～9時場スポーツセンター弓道場対市内在住・在勤・在学で18歳以上（高校生不可）で3日間参加できる方定8人（応募多数の場合は抽選）師市アーチェリー協会会員費参加費1,000円（保険料）

第2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。9月4日・11日・18日、10月2日いずれも水曜日▼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内プール対市内在住・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）師市水泳連盟推薦による有資格者費1,600円持水着・水泳帽・タオル

《共通事項》

申8月2日㈮午前10時～15日㈭午後5時に（必着）、市体育協会HP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（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

ハンぎょボール体験会

問東久留米市体育協会事務局☎042・470・2722

「ハンぎょボール」とは、ハンドボールの盛んな富山県氷見（ひみ）市で生まれた、ハンドボールの生涯スポーツ化を目指す「ゆるスポーツ」です。氷見市と東久留米市では、長年にわたりハンドボールの盛んな地域として、同競技を通じてお互いに交流を図っています。

氷見市の指導員と一緒に、老若男女誰もが気軽に楽しめるスポーツを体験してみませんか。

日9月8日㈰午前9時～正午場スポーツセンター第1体育室対市内在住・在勤・在学の方で健康な方定先着100人師氷見市スポーツ振興課費無料持室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル申8月2日㈮午前10時～20日㈫午後5時に（必着）、市体育協会HP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、東久留米市体育協会事務局宛て郵送を

ハンぎょボールとは

ハンドボールが盛んで聖地とも呼ばれ、寒ブリで有名な街「富山県氷見市」で生まれたゆるスポーツ。得点すると脇に抱えたブリが出世していきます。出世の段階（ポイント）は「コズクラ＝1pt・フクラギ＝2pt・ガンド＝6pt・ブリ＝7pt」の順で、氷見市でのブリの呼び名にならっています。ゴールを決めたら「出世！」とコール。でも熱くなりすぎて、大事なブリを落とすと冷蔵庫送り。チームメンバーみんながブリに出世できるよう協力してプレーするゲームです。

過去の開催時の様子

体験会の申し込みはこちらから

東久留米市体育協会HP

ハンぎょボールの詳細はこちらから

氷見市HP

2024向山緑地若返り事業シンポジウム

問環境政策課緑と公園係☎042・470・7753

市では、「向山緑地若返り事業」として、2019年～2023年の5年間で樹林地や雑木林を再生および光環境を整えるために老木化した樹木を剪定・伐採してきました。そこで、「向山緑地若返り事業」の検証や振り返りなどを行うとともに、樹木の若返りや適正管理の必要性に関するシンポジウムを開催します。

剪定に伴い発生した木材を用いた樹木プレート

日場 8月24日㈯午前9時半開場
①**講演会**＝午前10時～正午頃、市民プラザホール（市役所1階）
②**現地見学**＝午後1時半～3時、向山緑地公園
③**パネル展示**＝午前9時半～午後3時、市役所1階屋内ひろば
内①「向山緑地の歴史、向山緑地を利用した人々の沿革」「『向山緑地若返り事業』からみる水源林の価値と支払い」
②講師同行のもと、向山緑地公園へ現地訪問。現地にて、「向山緑地若返り事業」の振り返りを行います
師奈良忠寿氏（自由学園最高学部准教授）、蔵治光一郎氏（東京大学大学院農学生命科学研究科教授）
申当日会場で

まだ使える品物のリユース(再利用)にご協力を

問ごみ対策課☎042・473・2117

市では、ごみの減量に向けた取り組みとして、まだ使える品物を再利用（リユース）する取り組みを行っています。ご家庭で使わなくなった次の品物がありましたら、ごみ対策課（八幡町2－10－10）までお持ちください。

市HP（フードドライブ）　市HP（リユースチャレンジ）

フードドライブ（食品の回収）

食品ロスの削減を目的として、ご家庭で使いきれない食品を集め、福祉団体などの必要としている方々へ寄付する取り組みです。

フードドライブで集まった食品

回収できるもの

●未開封で破損していないもの（賞味期限等の表示が見え、中身に影響がない程度の破損は可）
●賞味期限まで2カ月以上あるもの（米・塩・砂糖・ガムなどを除く）
●常温保存が可能なもの
（具体例）
缶詰、乾物、乾麺、粉類（小麦粉など）、インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品、お茶、コーヒー、その他飲料（アルコール除く）、お菓子、調味料、お米

回収できないもの

生鮮食品・酒類など

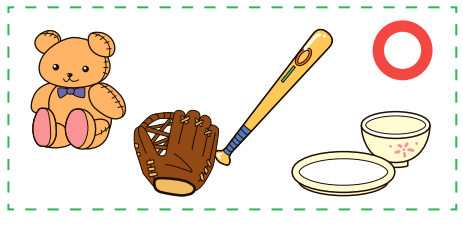
リユースチャレンジ（おもちゃ類・食器類の回収）

ご家庭で使わなくなった、でもまだ使える「おもちゃ類」と「食器類」を回収する取り組みです。回収した品物は海外でリユースされます。

リユースチャレンジで集まったおもちゃや食器

回収できるもの

ぬいぐるみ・模型・ボードゲーム・カードゲーム・ラジコン・スポーツ用品・椀・皿・コップ・鍋・フライパン・ティーポットなど



回収できないもの

●稼働するのに電源コードが必要なもの
●破損・汚損により使用できないもの
●回収ボックス（幅85㎝×奥行45㎝×高さ75㎝程度）に入らない大きさのもの

（具体例）
紙・容器包装プラスチック製品、つまようじ・竹串・ストロー類、刃物類、銃・刀剣玩具、CD・DVDなどのディスク、ペット用品、本・絵本、日本人形・ひな人形