



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



市LINE公式アカウント



↓ 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8面まで続きます

# けんこう

## 特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

7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とおりです。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▼諸事情により受診が難しい方=11月☑▼特定健診=市国民健康保険加入者で8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で8年3月31日時点で40歳以上の方☑後期高齢者医療保険への切り替えの関係上、昭和25年6月生まれの方は7月に後期高齢者健診として、昭和25年7月生まれの方は6月に特定健診としてご案内します☑7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へお問い合わせください☑同係☎042・477・0013

## 子ども相談

☑5月13日(火)午前9時半～午後3時  
☑わくわく健康プラザ相談室2☑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

☑5月16日(金)午前9時半～午後2時  
☑わくわく健康プラザ☑育児の相談、身体測定☑乳幼児と保護者☑市☑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。

☑5月19日(月)午前10時～11時☑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)☑飲み物、タオル☑他運動しやすい服装で☑5月2日(金)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

## BCG予防接種

☑5月21日(水)☑わくわく健康プラザ☑6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)☑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6月18日(水)でも接種可☑当日会場☑健康課予防係☎042・477・0030

## 食事・健康相談(保育付き)

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。

☑5月27日(火)午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度)☑わくわく健康プラザ1階☑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

☑健康診断の結果表、食事記録など☑他生後5カ月～未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます☑市☑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



## 離乳食への移行、 離乳食からの移行について知ろう!

☑健康課保健サービス係☎042・477・0022

### ■ 離乳食ステップ②

離乳食2回食へ移行時期の離乳食についてお伝えします。

☑5月28日(水)午後1時15分～2時半  
☑わくわく健康プラザ  
☑2回食に移行時期の離乳食の紹介と試食  
☑6年10・11月生まれのお子さんと保護者  
☑定先着12組 ☑師管理栄養士



### ■ 離乳食ステップ④

1歳頃から幼児食へ移行する前の離乳食完了期の食事についてお伝えします。

☑5月28日(水)午前9時45分～11時  
☑わくわく健康プラザ  
☑離乳食完了期の食事の紹介と試食  
☑5年11月～6年6月に生まれたお子さんと保護者 ☑定先着10組 ☑師管理栄養士



■ 共通事項

☑申し込み時に確認してください

☑5月1日(木)より市☑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



市☑

## 休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができないと自費診療になります) 受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

**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。  
5月3日・4日・6日・11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5日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

**歯科**  
5月3日・4日・5日・6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)

5月3日・5日・11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時半、受付は10時20分まで)  
=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎0570・01・3399)  
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8日(休)が「畑のかつどう」、15日(休)が「空気ドームであそぼう」いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 8日は雨天の場合、サーキットあそび 当日会場

#### ■スポーツで元気

日 5月13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、午前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 動きやすい服装で 5月7日(水)午後1時半から電話または来館で

#### ■ベビーヨガ

日 5月16日(金)午前10時～10時45分 首が据わった12カ月までのお子さん 各8組 崎田千佳子氏 bastol、飲み物 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 動きやすい服装で 5月7日(水)午前10時から電話または来館で

#### ■0ちゃんタイム

日 5月23日(金)午前10時半～11時半 栄養士による離乳食講座 0歳児と保護者 各10組 5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

#### ■スポーツで元気

日 5月2日(金)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、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年年代から、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上 1「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 飲み物 動きやすい服装で、小学生以上は室内履き 当日会場

#### ■卓球大会

日 5月3日(土)祝午後3時から トーナメントもしくは総当たり戦を行います 小学生 当日会場



#### ■おはなし会

日 5月6日(火・休)・13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 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

#### ■幼児のつどい

日 5月8日(木)が「アスレチックあそびと5月お誕生日会」、15日(休)が「弓矢であそぼう」いずれも午前10時半～11時15分まで 1～4歳児と保護者 当日会場

#### ■バックギャモンの日

日 5月10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 日本バックギャモン協会 当日会場

### けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

#### ■幼児のつどい

日 5月8日(木)「おそうじ大作戦!」、15日(休)「リズムあそび」いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 当日会場

#### ■スポーツで元気

日 5月9日(金)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上 ①・②は各12組程度③は15組程度④のみ室内履き 参加人数により、交代制になる場合があります 動きやすい服装で 当日会場

#### ■おはなしの日

日 5月13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 読みくろおはなしの会 当日会場

#### ■赤ちゃん広場

日 5月14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 ひがくるめ助産師会 当日会場

### 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

#### ■リバーシ大会

日 5月3日(土)祝午後3時半から 小学生 当日会場

#### ■幼児のつどい

日 5月8日(木)が「お外遊び」、15日(休)が「スタンプ遊び」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

#### ■防災教育の日

日 5月11日(日)午後3時半から 地震・火災を想定した訓練 利用者全員 当日会場

#### ■スポーツで元気

日 5月12日(月)①午前10時半～11時が首が据わったお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始め～ひとりで歩けるお子さん③午後2時半～3時15分が幼稚園・保育園に通っている年年代から④午後3時半～4時半が小学生以上 参加人数により、交代制になる場合があります 動きやすい服装で 当日会場

#### ■ひばりスポ

日 5月17日(土)午後5時半から ダブルダッチ 中学・高校生世代 室内履き 当日会場

## 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2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 徒歩か自転車であそびを 当日会場

#### ■わくわくおはなし広場

日 5月27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 各10組 5月13日(火)午前10時から電話または同ひろばで

### 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15日(休)は館内整備のため休館します。

#### ■おはなし広場

日 5月19日(月)午前11時～11時半 ポ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 各10組 5月12日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

### 中部N P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。子育て仲間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日の毎週木曜日午前10時～正午 健康プラザ2階会議室 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 各10組 同講座の参加はじめて受講の方のみ お子さんの保育あり 5月7日(水)午前10時からこども家庭センター(滝山ひろば)で 同ひろば ☎042・470・6743

### 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 5月17日(土)午前10時～正午 シャボン玉あそび 乳幼児～小学生

#### ■本村小学校(屋内)

日 5月20日(火)午後4時～5時半 体育館 じゃんけん遊び 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 徒歩か自転車であそびを。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 当日会場 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

### 放課後講座「ソルトペイントで絵を描こう」

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28日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 塩とボンドで絵を描いたら、絵の具をつけて色付けしよう 小学生 中学生 先着12人 生涯学習センタースタッフ 無料 筆記用具 5月1日(日)午前9時から電話(☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時))または同センターで



## いきいき健康家族

No.220

『画像診断について①』

皆様は画像診断についてはどこまでご存じでしょうか? 今後、皆様にも検査が必要になることがあるかもしれません。私は放射線科医であり、また画像診断クリニックを開院しておりますので、「画像診断とは何か?」について解説させて頂き、これらに対する疑問の解消に寄与できればと考えます。まず、「放射線科医とは」についてですが、放射線診断医と放射線治療医がおります。後者は放射線治療を専門に行う医師です。私は前者の放射線診断医であり、CTやMRIなどといった画像に対し、細かく診断していくのが主な業務内容となっております。このため、内科や整形外科から産婦人科や耳鼻科などにわたる多岐な領域の知識が必要となる反面、薬剤などに関してはやや疎いという、特殊な医師、と認識していただければ幸いです。

また、画像検査には「放射線技師」が欠かせない存在であります。彼らの専門的な知識や経験により、その撮影に対して最適な位置決めや画像の描出を行い、これにより

有益な画像診断を行うことができます。

画像診断についてですが、病気を治療する前にまず正確な診断が必要となります。その為には身体所見(いわゆる聴診や触診など)や血液検査などに加え、必要により画像検査を行います。もちろん身体所見にて診断がつくことも多いのですが、そうでない場合に色々な検査が重要になってきます。

いわゆるレントゲン検査の他、CT、MRI、エコー検査、胃透視検査、注腸検査などから、核医学検査、血管造影検査、PET検査などが挙げられます。

これだけ多くの画像検査が存在するには訳があり、どの検査にも得意・不得意な領域がございます。また他の検査で見つかった怪しい所見を別の検査でより詳しく検査する事も可能です。

これら上記に挙げさせて頂いたなかで、当院ではCTおよびMRIの撮像、診断を行っているため、これらの画像検査について次回以降解説させて頂きます。

(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20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
「おいしいお茶のかがく」

テーマは「抽出」。いつも飲んでいるお茶は、どのように作られているのかな? いろいろな「抽出」を試してみよう。

5月18日(日)午前10時半~11時半 南部地域センター 2階講習室
6月1日(日)午前10時~11時半 中央図書館 1階北開架室
5月1日(木)~17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)
同館 ☎042・463・3996



読み聞かせ入門講座

保護者ボランティアで初めて絵本を読む方、子ども向けの読み聞かせを始めたいという方、興味のある方に向けて入門講座を開催します。

6月1日(日)午前10時~11時半 中央図書館 1階北開架室
5月1日(木)~31日(土)に電話または直接同館カウンターで(休館日を除く)
同館 ☎042・475・4646



文化

市民プラザ アフタヌーンコンサート

0歳から大人まで、皆で楽しむコンサートVol.2

5月17日(土)午後1時~2時(午後0時半開場) 市役所 1階屋内ひろば
5月24日(土)午後2時~3時半 東部地域センター講習室



第54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54回市民文化祭」を開催します。開催にあたり、同文化祭ポスターに採用するデザイン画を募集します。



規格=八つ切り(38cm x 27cm)以上の画用紙(コピー用紙不可)
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および文化祭オープニング式典で表彰)



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。同文化祭の準備を進めるために、実行委員会を開催します。

5月17日(土)午後1時半から 生涯学習センター学習室1・2
5月24日(土)午後2時~3時半 東部地域センター講習室

東部演芸館 ~初夏を彩る名曲の数々~

東久留米市演奏家協会の皆さんによるステージです。初夏の午後の一時をクラシックの音色で癒されてください。

5月24日(土)午後2時~3時半 東部地域センター講習室
5月2日(金)午前10時から電話で同センターへ



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「主屋」

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。「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、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。

開催日時 6月7日(土)午前10時~11時半と午後1時~2時半
集合場所 「村野家住宅」前(柳窪4-15-41)、「柳窪一丁目」バス停から徒歩11分

=株式会社兼七▼後援=市
5月27日(火)までに(必着)、参加希望日と午前・午後の希望(第2希望まで記入可)・住所・氏名・電話番号・同伴者氏名(2人まで)・返信用の宛名(往復はがきの場合のみ)を記し、メールアドレス入の上、郵送(〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七内「村野家住宅特別見学会係」宛て)、または(ksoen.kengaku@gmail.com)で送信を



こどもが描く! 夢がたなびく! 東久留米 こいのぼりアート

~魔法のクレヨン・キットパスで、こどもたちの創造力が泳ぎだす~

「みんなdeアート2025」の第一弾。小山小学校の児童の皆さんが、市役所屋内ひろばのガラス面に自由な発想で、こいのぼりアートに挑戦します

展示期間= 4月30日(水)~5月17日(土)

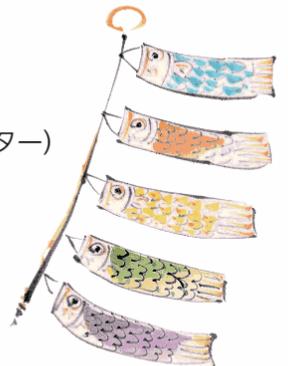
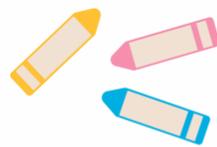
\*最終日は午後3時まで

場市役所 1階屋内ひろば

師鈴木信子氏(キットパスインストラクター)

他企画協力は日本理化学工業(株)

問市民プラザ ☎042・470・7813



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お楽しむプラネタリウムです。

5月13日(火)午前10時半~11時、11時半~正午の2回
0歳~3歳くらいの乳幼児とご家族 各回先着234人
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)





**くらし**

**スマホ講座**

スマートフォンの基本操作から、行政サービスの利用など(応用講座のみ)まで分かりやすく学んでいただけます。

**日▼基本講座**= 6月9日(月)▼**応用講座**= 6月16日(月)。いずれも午前10時～正午と午後1時半～3時半の2回開催  
**場**生涯学習センター集会所1・2 **対**60歳以上のスマホ初心者の方**定**各回20人(応募多数の場合は抽選)  
**師**スマートフォンアドバイザー **費**無料 **持**ご自身のスマホ(お持ちの方のみ) ※貸し出しあり。**注**希望日時は第2希望までお申し込みください  
**申**5月15日(木)までに(消印有効)、1人1枚の往復はがきに「スマホ講座」・希望される講座名と時間(第一希望、第二希望)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・スマートフォン持参の有無を記入の上(返信用にも住所・氏名)、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て郵送を。同センター**申**からも申込可  
 同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



同センター

**癒しのアロマヨガ**

老若男女何歳からでも身体のバランスを整え、アロマによるリラックス効果、アンチエイジング効果が楽しめます。

**日**毎月第3日曜日▼**アクティブクラス**=午前10時～11時と午前11時半～午後0時半の2回▼**リラックスクラス**=午後1時半～3時  
**場**滝山地区センター集会所 **対**各先着12人(要予約)  
**師**AZUSA氏(IHTA認定ヨーガインストラクター) **費**1回700円 **持**ヨガマット、厚手のバスタオル、汗拭きタオル、飲み物 **他**動きやすい服装  
**申**5月2日(金)午前9時から電話または直接西部地域センター窓口で  
 西部地域センター☎042・471・7210



**男女平等推進センター主催講座**

男女平等推進センター☎042・472・0061

**<つながるカフェ>**

毎月第2木曜日に、ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場「つながるカフェ」を開催しています。  
**日**5月8日(木)午後2時～3時半  
**場**市役所7階704会議室  
**内**参加者の皆さんと気軽におしゃべりを楽しめます。詳細や今後の日程は申し込みフォームにてご確認ください

**対**ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性  
**定**15人  
**申**申し込みフォーム、電話(☎042・472・0061)、または直接男女平等推進センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ



申し込みフォーム

**<シネマdeおしゃべり>**

映画と上映後の「おしゃべりタイム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。  
**日**5月23日(金)午後2時～4時  
**場**市民プラザホール  
**内**▼**上映作品**＝「ピナ・バウシュ 夢の教室」▼**映画紹介**＝2009年に急逝した世界的な舞踏家、ピナ・バウシュの、生前最後の映像を収めた貴重なドキュメンタリー。ピナ・バウシュのもとに、ダンスも演劇も経験のない40人のティーンエイジャーが集まった。志望の動機も様々な少年・少女たち。「でき

ない」「意味がわからない」と、最初はダンスに二の足を踏んでいた彼らも、ピナやコーチたちの指導を受けながら、稽古に励み、感情をさらけ出す濃密な時間の中で、彼ら自身も自らの変化に気づき始めてゆく。監督はアンネ・リンゼル▼2010年製作▼上映時間89分  
**定**先着25人(要申し込み)  
**申**5月1日(木)午前9時から、申し込みフォーム、または電話(☎042・472・0061)で申し込みを



申し込みフォーム

**市民大学短期コース受講生募集**



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。

**日**6月3日(火)～7月15日(火) **場**生涯学習センター **内**講義・体験学習 **対**市内在住・在勤・在学の方 **定**師下表参照 **費**▼1回コース＝200円▼3回コース＝500円 **持**詳細は、市文化協会**申**をご確認ください **注**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(水)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**申**から申し込みを **問**同協会事務局☎042・477・4700



同協会

表 7年度市民大学短期コース (前期) 講座一覧

No.	講座名	講師名(敬称略)	定員(人)	日程	時間※1	講座概要
1	笑顔でほめてほめられてわきあいあい	高橋 真義	20	6月3日(火)・17日(火)、7月15日(火)	午前	コミュニケーション力を磨き、多くの仲間と出会える「安全な場」を体感してみませんか
2	自分の価値観からキャリアを考えてみよう!	新井 麻由美	16	6月3日(火)	午後2	気づいていない自分の価値観に触れ、そこから将来のキャリアを考えてみる
3	幸せ瞑想とストレッチ	木暮 麻里	12	6月5日(水)・12日(水)・19日(水)	午前	瞑想で心のそうじ、ストレッチで体のそうじで生まれかわろう!
4	戦後80年、日韓関係から日本の近現代史を考える	竹下 里志	15	6月5日(水)・12日(水)・19日(水)	午後1	日韓関係を歴史的に振り返り、友好のあり方を一緒に考えます
5	道路陥没事故及び、海外での建設工事について	吉田 憲一	15	6月6日(木)・20日(木)、7月4日(木)	午前	道路陥没事故の考察及び、海外での生活環境について
6	民族性からみえる日本人の未来	國米 家己三	36	6月6日(木)・13日(木)・20日(木)	午後1	混沌・迷妄の時代、この国を貫く民族特性とその未来を考える
7	ラフマニノフの音楽を聴く	本田 純	20	6月6日(木)	午後2	ラフマニノフの人生について勉強し、その音楽を聴きます
8	電気自動車の「いろは」	當麻 肇	36	6月11日(火)	午前	電気自動車とバッテリーについて基本的なポイントを解説します
9	声のボランティア(音訳)の世界をのぞいてみませんか	辻 まゆみ	10	6月17日(火)・24日(火)、7月1日(火)	午後1	音読が好きの方、その声を視覚障がいの方々の為に使う講座です
10	はじめてのヨガ	岩松 菜奈	10	6月24日(火)	午前	ヨガで呼吸を深め、楽しく体を動かしましょう!!
11	大英帝国の戦う女王ヴィクトリア～その栄光と悲劇～	石崎 敬子	36	7月14日(月)	午後1	63年間に渡り君臨、イギリスに繁栄をもたらした女王のお話

※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