



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〉“社会を明るくする運動”強調月間、青少年の被害・非行防止全国強調月間、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

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)の乳がん検診申し込みを開始します。

● 複十字病院=10月1日(水)～8年2月27日(金)(休診日を除く)、検診車=右下表のとおり●複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)●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。●市内在住の40歳以上の女性で、7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 ●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。●希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります▼申し込み後の日程変更はできません●実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています●7月1日(火)～31日(木)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームで検診車を予約する場合、申し込み時に受診日を



申し込みフォーム

確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、1人1枚のがきに必要事項(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(消印有効)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月上旬から順次送付します●健康課特定健診係 ☎042・477・0013

図 申し込みはがき記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
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下表から選択※)	
第1希望	○月○日 午後
第2希望	△月△日 午前
第3希望	□月□日 午後

※複十字病院を希望する方は、受診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けます。

表 検診車実施日一覧(10月～12月)

10月	17日(金)・18日(土)・20日(月)・21日(火)
11月	21日(金)・22日(土)
12月	19日(金)・20日(土)

※各日、午前・午後を選択できます。
※12月下旬～8年2月実施分の申し込みは広報9月1日号、11月1日号で順次ご案内します。

アルテミスウイメンズホスピタルでの乳がん検診

6月1日から実施中です。受診をご希望の方は、同院HPからご予約ください。



同院HP

子ども相談

●7月8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

●7月11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 ☎042・477・0022



市HP

はじめてのはみがき "歯っぴーベイビー"

●7月15日(火)0歳児クラス=午前10時～11時半 ●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(火)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16日(水) ●わくわく健康プラザ ●7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、予診票 ●日程の都合がつかない方は、次回8月20日(水)でも接種可 ●当日会場で ●健康課予防係 ☎042・477・0030

離乳食教室

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。

●7月23日(水)午後1時15分～2時半 ●わくわく健康プラザ1階講堂 ●2回食に移行時期の離乳食の紹介と試食 ●6年12月、7年1月生まれのお子さんの保護者 ●先着12組

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。

●7月23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 ●6年1月～8月に生まれたお子さんの保護者 ●先着10組

《共通事項》

●管理栄養士 ●申し込み時に確認してください ●7月1日(火)より市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 ☎042・477・0022



市HP

(11面へ続く)



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。
7月6日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
7月13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6日・13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6日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
7月13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

(12面から続く)

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日(火)～31日(木)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

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。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 ☎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8年3月末時点で次のいずれかに該当する方 ▼特定健診=40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者 ▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者 ▼無保険者健診=40歳以上の生活保護受給者等 ☎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ご案内しています ☎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 ☎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



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(水遊び) 日 7月3日(木)午前10時半～11時半 ☎1～4歳児と保護者 ☎当日会場で
■8周年やっちゃんあおぞら夏まつり 日 7月6日(日)午前10時～正午が幼児の部、午後2時～4時半が小学生以上の部(午後4時からは、あじさい公園盆踊りの会による太鼓演奏と盆踊り) ☎ゾンビタウン、ゲームコーナー、工作コーナーなど ☎乳幼児親子～高校生世代 ☎事前準備のため、以下の時間は、通常の利用はできません ▼集会室=2日(火)～6日(日) ▼防音室=2日(火)～7日(月) ▼遊戯室=5日(土)午後3時～6日(日)。また、当日は、図書室と児童室のみ通常の利用が可能となります ☎当日会場で



- リトミック 日 7月14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 ☎各回15組 ☎千葉理恵子氏 ☎飲み物 ☎動きやすい服装で ☎7月7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

- 卓球大会 日 7月2日(水)午後3時から ☎小学生 ☎当日会場で
■幼児のつどい 日 7月3日(木)が「七夕と7・8月お誕生日会」、10日(木)が「えんにちごっこ」、いずれも午前10時半～11時15分 ☎1～4歳児と保護者 ☎当日会場で
■スポーツで元気 日 7月4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、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、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上 ☎「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、小学生以上は室内履き ☎動きやすい服装で ☎当日会場で

- おはなし会 日 7月8日(火)・15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 ☎当日会場で
■バックギャモンの日 日 7月12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 ☎当日会場で

けやき児童館 大門町2-10-5 ☎042・474・6653

- 幼児のつどい 日 7月3日(木)が「縁日ごっこ」、10日(木)が「7月・8月生まれのお誕生日会と運動あそび」、いずれも午前10時半から ☎1～4歳児と保護者 ☎当日会場で
■おはなしの日 日 7月8日(火)・15日(火)、いずれも午前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 ☎みくりおはなしの会 ☎当日会場で

- 赤ちゃん広場 日 7月9日(水)午前10時半から ☎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 ☎当日会場で
■スポーツで元気 日 7月11日(金)①午前10時半～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 ☎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 ☎当日会場で

- けやっぴタイム 日 7月13日(日)午前10時半から ☎体操や季節の行事を楽しもう!! ☎1～4歳児と保護者 ☎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

- 幼児のつどい 日 7月3日(木)が「七夕工作」、10日(木)が「新聞紙遊びと7月誕生日会」、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

- スポーツで元気 日 7月7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少年代から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 ☎当日会場で

- すくすく広場 日 7月9日(水)午前10時半～11時半 ☎赤ちゃん親子の音のコミュニケーションワーク ☎0歳児と保護者 ☎8組 ☎炭田契恵子氏 ☎7月2日(水)午前10時から電話または来館で

- ひばりCAFE 日 7月11日(金)午前10時半～11時半 ☎夏の過ごし方について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 ☎8組 ☎7月4日(金)午前10時から電話または来館で

- ベビーヨガ 日 7月18日(金)午前10時半～午後11時15分 ☎首が据わった0歳児と保護者 ☎15組 ☎青木奈々氏 ☎バスタオル・飲み物 ☎動きやすい服装で ☎7月11日(金)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

- 本村小・十小なかよし広場 日 7月4日(金)が本村小学校相談室、11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 ☎お子さんと遊びながら育児の情報交換 ☎乳幼児と保護者 ☎徒歩か自転車であ来場を ☎当日会場で

- わくわく赤ちゃんひろば 日 7月9日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、23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、情報交換、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、体重測定 ☎各10組 ☎バスタオル、母子健康手帳 ☎きょうだいの保育あり(各回先着3人) ☎7月2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22日(火)午前11時～11時20分 ☎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 ☎10組 ☎7月8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

- 久留米中なかよし広場 日 7月10日(木)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 ☎スリッパ ☎徒歩か自転車であ来場を ☎当日会場で

- おはなし広場 日 7月14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 ☎10組 ☎7月7日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

いきいき健康家族 No.221

「画像診断について2」

前回は「画像診断とは」・「放射線科医及び放射線技師とは」について記載させて頂きました。今回は画像検査、特にCTについて簡単ではありますが解説させて頂きます。

CTとは放射線を回転させながら照射・検出することによって、身体を輪切りにして撮像する検査です。身体の奥まで診断することが可能であり、炎症や癌など多くの病気を診断できます。撮像範囲も頭から胸・腹部のほかにも手足などの骨折の有無などまで、広い範囲を行うことができます。撮像自体も5分程度で終わるので、患者様の負担も軽く、また脳出血や消化管穿孔(胃や腸などに穴が開いてしまうこと)など緊急性の高い場合の診断にも有用です。

こちらの検査は放射線を使用するので、どうしても被曝の問題が出てきます。一般的にCTの被曝は多くとも10mSV(ミリシーベルト)と言われております。なお年間2.1mSVの放射線を自然放射線としてみな浴びております。

ではどのくらい放射線を浴びる

と身体に障害を呈するかというと、まず確定的影響と確率的影響といったものが存在します。確定的影響とは、これ以上なら影響が生じるといふ、しきい線量が存在するということです。例えば造血能低下を起こすのは0.5Gy(グレイ)といふ。シーベルトと意味の違いはあるものの、今回は同じものと判断していただいてよいです。この場合500mSVと同じと考えればわかりやすいです。)も照射しないと起きません。一方、確率的影響にはしきい線量はないですが、100mSV以下の低線量域については、放射線被曝による確率的影響を疫学的に検出することは極めて難しいです。これらから、CTでの放射線照射量を10回分一気に照射しない限り障害はほぼ起こらないと考えられるので、CT検査の被曝は安全な範囲といえます。

以上がCTの解説となります。次回はMRIについての解説を行いたいと思います。

(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。

■本村小学校(屋内)

日 7月15日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 外国スポーツで楽しもう～モルック～ 対 小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 7月19日(土)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 徒歩か自転車由来場を 食 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 当日会場で 児童青少年課児童青少年係 042・470・7735

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2025」内で和太鼓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。

日 7月27日(日)午前10時～11時半がワークショップ、午後からホールでパフォーマンスを実施(予定) 場 生涯学習センター 対 どなたでも(未就学児は保護者同伴) 定 先着30人 師 井上玲子氏(楽鼓代表) 費 500円 持 タオル、飲み物 他 動きやすい服装で 日 7月1日(火)午前9時から電話(042・473・7811)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 同センター



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15日(火)も休館です。 同 中央図書館 042・475・4646

展示「東久留米の戦争の記憶をたずねて～軍事施設と空襲～」

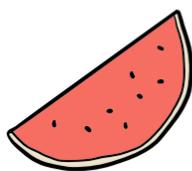
今年は戦後80年です。市内には「陸軍北多摩通信所」や「海軍大和田通信隊」「武蔵野鉄道引き込み線」など多くの戦争遺跡があります。これらの遺跡や市内の空襲被害を図書館資料や郷土資料室の写真などで紹介します。

日 7月16日(水)～9月15日(月・祝)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 同 042・475・4646

2025なつのシールラリー

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19日(土)～8月31日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く) 対 幼児～小学生 同 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



よもう!あそぼう!かがくのほん「しおとさとう」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「しおとさとう」。見た目のよく似た2つの調味料の違いを、楽しい実験を通して確かめます。

日 7月27日(日)午前10時半～11時半 場 中央図書館1階北開架室 対 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」

日 7月1日(火)～26日(土)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同 042・475・4646



おもしろいけどちょっぴりこわいこわ～いおはなし会

日 8月3日(日)午前10時～11時、11時15分～午後0時15分 場 西部地域センター3階第2・3講習室 内 夏に聞きたい少しこわい絵本の読み聞かせとプラバンの工作をします。各回同じ内容です 対 幼児～小学校低学年(保護者同伴可) 定 各回先着15人(保護者を除く) 注 車での来場不可 日 7月1日(火)～8月2日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 同 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3日(日)午前10時～11時半 場 中央図書館1階北開架室 対 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 日 7月1日(火)～8月2日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 同 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3日(日)午後1時半～3時 場 中央図書館1階北開架室 対 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 日 7月1日(火)～8月2日(土)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同 042・475・4646

めっちゃお話をYoZe!!

紙芝居の絵や本の表紙などをヒントに参加者が新しいストーリーを考えて発表し合うイベントです。お話を作る楽しさを味わってみませんか。

日 8月9日(土)午後2時～4時 場 中央図書館1階北開架室 対 小学3年生以上 定 先着15人(小学生、中学・高校生世代、大人各5人程度) 日 7月1日(火)～8月7日(木)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同 042・475・4646

調べ学習 不思議大発見! 「飛び出すカードからのびっくり大発見」

絵本作家の山本省三氏を迎えてお話を伺い、著書の「動物ふしぎ発見」シリーズと「もしも～くらしたら」シリーズに出てくる動物や恐竜、乗り物の特徴やひみつを調べながら、飛び出すカードを作ります。

日 8月9日(土)午後2時～4時 場 南部地域センター2階講習室1・2 対 小学3年～6年生 定 先着20人 師 山本省三氏(絵本作家・一般社団法人日本児童文芸家協会理事長) 持 筆記用具 注 車での来場不可 日 7月1日(火)～8月7日(木)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 042・463・3996

第3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。

対 市内在住・在学の小・中学生 他 詳細は図書館HPをご覧ください 日 9月1日(月)～21日(日)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 同 中央図書館 042・475・4646



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。

日 7月17日(土)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 各回先着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) 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 他 次回は9月5日(金)です 日 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 同 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13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28日(日)に開催されます。

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スイーツ、大会名物の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、8月3日(日)までに、大会HPからお申込みください。

日 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)



過去の開催の様子



大会HP

文化

市民プラザ アフタヌーンコンサート

よみがえる名曲ピアノ弾き語りコンサート。

7月12日(土)午後2時～3時(1時半開場)場市役所1階屋内ひろば



東部演芸館「なごえりコンサート」フォークソング・コンサート

7月27日(日)午後2時～3時半場東部地域センター講習室

お日さまサンサンフェスティバル 障害のあるこどもたちの参加を



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。

のコーナーを用意して皆さんをお待ちしています。

8月22日(金)▼午前の部=午前10時～正午▼午後の部=午後1時～3時



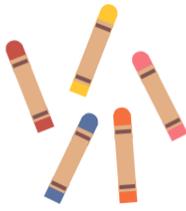
同協会

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。

同協会 ☎042・477・4700 (FAX同) 同協会 (平日午前9時～午後5時)

市民プラザ アートボランティア シップ大募集～はじまります。新しいボランティアのカタチ～

平日の夜間・市役所の屋内ひろばのガラス壁面に、魔法のクレヨン・キットパスを使ったアートに挑戦するアートボランティアのクルー(=メンバー)を募集します。



絵は、自由に描け、そのまま展示されます。10月からスタート。

場市役所1階屋内ひろば 16歳～25歳 7月3日(木)午前10時～9月26日(金)に電話または市民プラザ窓口

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

7月1日・15日、8月5日・19日、9月2日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分

クライミング体験教室

7月8日(火)、8月12日(火)午後7時～9時場スポーツセンター第1体育室

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。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。



市

ドッジビー、フラフープ、なわとび) 他費100円(未就学児無料)室内履き(運動靴) 1人での参加可。

第54回ソフトテニス市内団体戦

7月20日(日)午前8時半受け付け(予備日7月21日)場市立テニスコート(西中学校)



スポーツセンター 早朝営業のお知らせ

7月28日(月)～8月24日(日)営業時間 月曜日～金曜日は午前6時～午後11時、土曜・日曜日・祝日は午前6時～午後9時半



普通救命講習 (スポーツセンター主催)

8月25日(月)午前9時半～午後0時半場スポーツセンター会議室

令和7年度文化庁伝統文化親子教室



令和7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。 ※都合により日時・会場が変更となる場合があります。



Table with 9 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 tea ceremony, calligraphy, and traditional arts.



申し込みフォーム

暮らし

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19日(土)～8月31日(日)午前9時～午後6時 ※7月28日(月)、8月25日(月)は休館日 生涯学習センター学習室 小学生以上(一般の方もご利用可。未就学児のご利用はお断りしています) 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。利用可能日程の詳細は、同センター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



同センター

4月曜日を除く午前9時～午後9時)

「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・ナガサキと、西東京の空から現代を考えます。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。

練習日 = 7月20日(日)・8月3日(日)・10日(日)・17日(日)が午前9時～正午、7月25日(金)が午後6時～9時 前日リハーサル = 8月23日(土)午後1時集合 舞台発表 = 8月24日(日)午後1時集合(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) 小学生～大学生2,000円、大人5,000円(親子参加の場合は、子ども500円) 7月20日(初回)はできる限り出席を主催は同協会、後援は市 7月18日(金)までに(必着)、郵送(通常はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生の場合は学校名と学年)・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「体験塾」係宛て)、または市文化協会 042・477・4700(第4月曜日を除く、平日の午前9時～午後5時)、または眞喜志 ☎070・6468・3179



同協会

市民自主企画講座「100歳時代の健康寿命対策～薬と健康」

市販薬、処方薬、サプリメントの

飲み合わせや間違った服用を避ける方法、また、かかりつけ薬局を相談窓口としてどう利用するかなどについて分かりやすくお話しします。

8月12日(火)午後2時～4時 西部地域センター第2・第3講習室 市内在住・在勤・在学の方 先着50人 米澤一郎氏(三共薬品代表取締役、薬剤師) 筆記用具 企画運営はボランティアグループ滝山の絆、主催は市教育委員会、主管は市文化協会 7月1日(火)～31日(木)に、電話、FAX(講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、同協会宛て送信)、または市文化協会 同協会 042・477・4700(FAX同。電話受付は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)へ



同協会



東久留米市スポーツセンター プール一時閉鎖について

生涯学習課 ☎042・470・7784
スポーツセンター ☎042・470・7900

東久留米市スポーツセンターのプールの安全確認調査のため、6月11日より一時閉鎖しています。今後の予定などについては、市などで適宜お知らせします。

※プール以外の施設につきましては通常通り利用できます。

1 閉鎖期間

天井の安全確認が完了するまで



市

2 今後の予定

7月上旬に調査を行い、調査結果が出るまで約1カ月を見込んでいます。この間のプール利用は中止となります。安全性が確認でき次第、プール利用を再開しますが、改修などが必要となった際は、この期間を含め閉鎖を継続します。

相原農園(農家開設型市民農園)の利用者募集

産業政策課農政係 ☎042・470・7743

相原農園は、市が開設する市民農園と異なり、農業者が開設運営している農家開設型市民農園です。土に親しみ、野菜作りを楽しみませんか。

所在地等 相原農園(中央町5-2-11)

区画面積 1区画約20㎡

利用期間 9月1日～10年7月末。ただし、契約更新は毎年度行います

野菜作りに熱意のある方 47区画(応募多数の場合、抽選)

1区画当たり年額1万円。ただし、農具、肥料、種、苗等その他耕作に必要なものは利用者の自己負担です

応募は1世帯につき1区画

水道設備有。駐車場がありませんので、徒歩または自転車、公共交通機関で来られる方のみ利用できます

7月1日(火)～15日(火)に(必着)、必要事項を記入した申込書(産業政策課窓口(市役所6階)および市で配布)と110円分の切手を貼った長3封筒(申込者の住所・氏名を記入)を添えて、郵送(〒203-8555、市役所産業政策課農政係宛)、または直接持参(開庁時(正午～午後1時を除く))してください



市

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



同協会

市民大学中期コース日程表

9月3日～12月10日の水曜日午前10時～正午 生涯学習センター他 講義・見学 市内在住・在勤・在学で、講座に10回以上出席できる方 50人(応募多数の場合は7月24日(木)午後1時半から市文化協会で抽選) 右表参照 3,000円(見学参加費1,000円などは別途自己負担) 筆記用具 駐車場に限りがありますので、バスなどのご利用をお勧めします 7月1日(火)～18日(金)に(必着)、郵送(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、市文化協会事務局「市民大学中期コース」係宛て) または同協会 無料公開講座(内容は右表参照) 9月17日(水)、11月19日(水)・26日(水) 手話通訳あり 当日会場

回	月日	区分	内容	講師等(敬称略)
1	9月3日	開講	開講式・オリエンテーション	市民大学運営委員会
2	9月10日	講義	プラスチックの現実と未来へのアイデア	高田秀重(東京農工大学 農学部教授)
3	9月17日	公開講座	短歌を一生の相棒に！～始めるなら今です	笹公人(歌人・令和4年度「NHK短歌」選者)
4	9月24日	講義	「人生100年時代を生きる」～ゲームでコミュニケーション～	山口博美(元聖マリアンナ医科大学非常勤講師、元秋草学園短期大学准教授)
5	10月1日	講義	琵琶入門講座～語り物とともに	坂田美子(琵琶奏者)
6	10月8日	講義	コミュニティを広告する～地域メディアの役割と実際～	高橋靖(TOKYO854 くるめ代表)
7	10月15日	講義	輝くプラズマの世界	篠原俊二郎(東京農工大学名誉教授・理学博士)
8	10月22日	講義・見学(自由学園)	記憶を辿る旅～水俣・アウシュヴィッツ・能登～	咲花昭嗣(自由学園最高学部准教授・高等部教員)
9	10月29日	見学会	蚕糸科学技術研究所&牛久大仏見学 昼食会場：道の駅常総	市民大学運営委員会
10	11月12日	講義	インドの国技・カバディと僧侶の私	櫛笥亮恵(アジア大会銅メダリスト・宝泉寺住職)
11	11月19日	公開講座	人口減少、トランプ2.0時代の日本経済～子や孫の世代に何を引き継ぐか	山本謙三(元日本銀行理事)
12	11月26日	公開講座	稲盛哲学と西郷精神に学ぶ	廣嶋育子(デザイン事務所CRECER)
13	12月3日	講義	新型コロナパンデミック概観 インフルエンザとの違い	井上栄(国立感染症研究所名誉所員)
14	12月10日	閉講	意見交換会・閉講式	市民大学運営委員会

※時間は原則午前10時～正午、見学は終日。

※会場は原則生涯学習センター。第8回は自由学園校内。第3回・第11回・第12回は生涯学習センターホール。