



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〉 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)

健(検)診で明るい未来の一步目を

健康課特定健診係 ☎042・477・0013

日本人の 2 人に 1 人は一生のうちに何らかのがんに罹ると言われるほど、がんは全ての人にとって身近な病気です。市では、国の指針に基づき、乳がん、子宮頸がん、胃がん、大腸がん、肺がんの 5 大がん検診を実施しています。

無症状、自覚症状のないうちにがん検診を受けて早期発見・早期治療を行うことにより、がんによる死亡リスクを減少させることができます。がん検診を受けた結果、がんの疑いのある方は、精密検査、確定診断、治療という流れで進んでいきます。異常のなかった方は定期的に検診を受診してください。すでに自覚症状のある方は、がん検診ではなく、早急に医療機関を受診することをお勧めします。



市

市のがん検診一覧表

種 類	対 象	実施時期	検診場所	費 用
乳がん	7 年 12 月 31 日時点で 40 歳以上かつ奇数年齢の女性	6 月～8 年 3 月 13 日 (医療機関により異なります)	指定医療機関等	1,000 円
子宮頸がん	7 年 12 月 31 日時点で 20 歳以上かつ奇数年齢の女性	9 月～8 年 1 月		
胃がん		▼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 (※)	8 年 3 月 31 日時点で 40 歳以上の方	6 月～11 月		
肺がん		5 月 (今年度終了)	市内実施医療機関	1,500 円 (65 歳以上は無料) 追加の喀痰検査 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。受診方法は市、広報紙でお知らせします。

秋の胃がん検診

右下表のとおり ① わくわく健康プラザ (検診車) ② 問診と胃部レントゲン検査 (バリウム) ③ 市内在住で 8 年 3 月末時点の年齢が 40 歳以上の方。ただし、次の ①～⑧ のいずれかに該当する方はご遠慮ください。① 妊娠中または妊娠の可能性がある方 ② バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方 ③ 過去 1 年以内に腹部の手術をされた方、心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方 ④ 腸閉塞、腸捻転の既往がある方 ⑤ 透析や心臓疾患のため、水分制限がある方 ⑥ 誤嚥の既往がある方 ⑦ 胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方 ⑧ その他受診が困難な方 (指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど) ※神経内科を受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください。 ⑨ 各日 50 人 ⑩ 500 円 (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) ⑪ ▼ 受診時間の指定はできません ▼ 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 (例年前半に応募が集中します) ▼ 申込後の日程変更はできません ⑫ 8 月 1 日 (金)～31 日 (日) に原則申し込みフォームで。申し込みフォームから予約する場合、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 (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 ※申込結果は 10 月中旬より順次送付します。



申し込みフォーム

表 検診実施日一覧

11 月	▼男性 = 28 日 (金) 29 日 (土) 午前 10 時半～11 時 30 日 (日) 午前 9 時～9 時半 ▼女性 = 14 日 (金)、25 日 (火) 26 日 (水) 29 日 (土) 午前 9 時～10 時 30 日 (日) 午前 10 時～11 時
12 月	▼男性 = 1 日 (月)、25 日 (木) ▼女性 = 5 日 (金)、26 日 (金)

※いずれの日も午前 9 時～11 時の実施となりますが、土曜・日曜日は男女で受診時間を分けて実施します。

図 胃がん検診 はがき申し込み記入項目

「胃がん検診希望」	往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。
① 生年月日 (和暦)	
② 年齢	
③ 氏名 (フリガナ)	
④ 住所	
⑤ 電話番号	
⑥ 希望日 (左表から第 3 希望まで選択)	
第 1 希望	○月○日
第 2 希望	△月△日
第 3 希望	□月□日

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。

8 月 3 日・10 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)

歯科

8 月 3 日・10 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)

8 月 3 日・11 日 = 滝山病院 (滝山 4-1-18、☎042・473・3311)
8 月 10 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

「広報ひがしくるめ」の
この場所に
広告を掲載しませんか

▼規格 = 縦 98mm・横 56mm (カラー刷り) ▼掲載号 = 各月 1 日・15 日号 (1 月は 10 日号のみ) ※募集枠の空き状況は市でご確認ください。 ▼掲載料 = 1 枠 (1 号当たり) 4 万円 ⑫ 広告デザインは広告主で作成していただきます ⑬ 所定の申込書 (市から取得可) 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 ⑭ 同係 ☎042・470・7708



市

けんこう

子ども相談

日 8月5日(水) 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20日(水) 場 わくわく健康プラザ
対 7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17日(水)でも接種可
申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談

日 8月22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
対 乳幼児と保護者
申 市 市 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 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

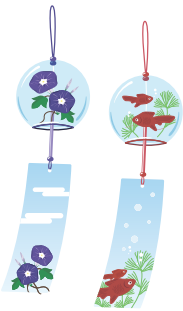


市 市

脳の健康教室 月曜日クラス

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25日～8年2月2日の毎週月曜日(祝日を除く) 午前10時から1時間程度 ※初回は時間変更あり
場 中央町地区センター
対 次の条件をすべて満たす方 ▼市内在住の65歳以上で要支援・要介護認定のない方 ▼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
先着16人
持 筆記用具、飲み物
申 8月1日(金) 午前9時から
電話で介護福祉課地域ケア係へ 問 同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)



離乳食について知ろう！

■離乳食ステップ3
離乳食3回食に移行する頃の離乳食についてお伝えします。
日 8月27日(水) 午前10時～11時(9時45分から受け付け)
内 3回食に移行時期の離乳食の紹介と試食
対 6年10月～12月生まれのお子さんの保護者
■離乳食ステップ1
離乳食開始時期の離乳食についてお伝えします。
日 8月27日(水) 午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)
内 離乳食開始時期の離乳食の紹介と試食
対 7年3月・4月生まれのお子さんの保護者



《共通事項》
場 わくわく健康プラザ1階講堂
対 各先着12組
申 管理栄養士 持 申し込み時に確認してください
日 8月1日(金)から市 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 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 市

学んで実践！ シャキシャキ介護予防教室

元気なからだづくりのために、健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について学び、実践します。運動や体力に自信がない方も安心して参加できますので、楽しみながら健康的な生活を続けるための習慣を身につけていきましょう。

日 全8回。9月5日～10月24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
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 日 8月4日(月) 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)



教室の様子

市のご当地体操「わくわくすこやか体操」もバンドを使って体験します！

高校1年生相当の女性の方へ

HPVワクチンの定期接種期限について

問 健康課予防係 ☎042・477・0030

7年度に高校1年生相当となる女性の方は、ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの定期接種(公費)対象の最終年度にあたります。無料で接種を受けられるのは8年3月31日までです。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかるため、接種を希望の方は7年9月までに接種を開始することをご検討ください。
対 市内に住民登録のある平成21年4月2日～22年4月1日生まれの女性
持 母子健康手帳、予診票、本人確認書類(マイナンバーカードなど)、保護者同意書(接種時に保護者が同伴しない15歳の方のみ)
申 実施医療機関で直接確認を

(12面から続く)

健(検)診で明るい未来の一步目を

問 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

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8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 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

申 直接実施医療機関へ



同時に受診が可能です

大腸がん検診

日 11月30日(日)まで

場 市 市 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8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

他 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、健康診査の受診時に一緒にお受けください。

申 直接実施医療機関へ



市 市

・ 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



■太鼓体験
日 8月3日(日)①午後2時から②午後3時から 内 小さいお子さんから保護者の皆さんもみんなで太鼓を叩いてみよう！ 師 あじさい公園手作り盆踊りの会 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2日(土)午後3時から 内 体力測定など 対 小学生 他 動きやすい服装で 申 当日会場で

■おはなし会
日 8月5日(火)・12日(火)、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

■乳幼児さんと遊ぼう
日 8月7日(木)午前10時半～11時15分 内 水遊び 対 1～4歳児と保護者 他 中学・高校生世代の方が参加することがあります 申 当日会場で

■バックギャモンの日
日 8月9日(土)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9日(土)午後5時半から 内 体力測定など 対 中学・高校生世代 他 動きやすい服装で 申 当日会場で



けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■小学生子ども会議
日 8月1日(金)午後3時から 内 児童館のルールなどについての話し合い 対 小学生 申 当日会場で

■リバーシ大会
日 8月6日(水)午後3時半から 対 小学生以上 申 当日会場で

■木製ブロックの日
日 8月10日(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13日(水)午後3時～3時半 内 絵本の読み聞かせなど 対 小学生 師 協力は東部図書館 申 当日会場で

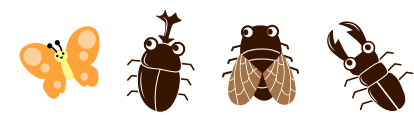
子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



■プラバン工作の日
日 8月3日(日) 午前10時～11時半 内 プラバンキーホルダー作り 対 小学生 持 描きたいものがある場合は下絵(縦横8.5cm位) 申 当日会場で

■おはなしの日
日 8月6日(水)午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場で

■親子でふれあいリトミック
日 8月19日(火)午前10時半～11時 対 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12日(火)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30日(土)は施設の安全点検のため休館します。

■8月イベントのお休み
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。

地域子育てひろば上の原
上の原1-2-44 ☎042・420・9011



■8月イベントのお休み
8月のねんねの会、はいはいの会、ちびっこ育児、なかよし広場はお休みです。

■水遊び
同ひろば上の原のテラスで水遊びができます。
日 8月1日(金)～29日(金)、いずれも午前10時～午後3時 対 0歳～5歳児 持 着替え、タオル、水遊び用の紙パンツなど 注 熱中症アラートや光化学スモッグ注意報発令時は中止となります 他 おもちゃは同ひろばで用意します 申 当日会場で

■おはなし広場
日 8月18日(月)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8日(金)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。

■小山台遺跡公園(屋外)
日 8月16日(土)午前10時～正午 内 たのしいお水遊び 対 乳幼児～小学生 費 無料 持 タオル、飲み物、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▼内容を変更する場合あり 申 当日会場で 関 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

8月の休館日

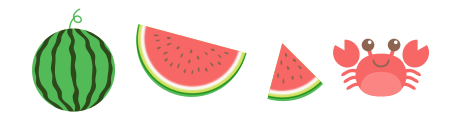
金曜日は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。
関 中央図書館 ☎042・475・4646

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17日(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、濡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2日(土)～16日(土)に電話または直接東部図書館カウンターで(休館日を除く) 関 同館 ☎042・470・8022



過去開催時の様子



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ボランティア会 会員募集

来場者と触れ合いながら、科学の面白さを伝えてみませんか。

対 ▼一般＝週1回程度活動できる18歳以上の方▼ジュニア＝月2回程度活動できる小学5年生～高校生(相当年齢) ※保護者の同意が必要。定 いずれも若干名。ジュニアは、応募多数の場合は抽選(圏域5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)在住の方を優先) 申 9月8日(月)までに(必着)、多摩六都科学館HP・ボランティア会のページの申し込みフォームまたは同館・市役所・中央図書館に配架の応募用紙に記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館「ボランティア会担当」宛て郵送を ※締め切り後、面談の日程を連絡します。関 多摩六都科学館 ☎042・469・6100



文 化

お日さまサンサンフェスティバル
地域のこ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時を過ごす催しです。地域のお子さん、親子、また、お友達とさそいあって参加ください。

日 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(入れ換え制。どちらかを選んで申し込みを)**場**生涯学習センター**内**ストラックアウト・ポッチャ・人形劇・輪投げ・つりぼりごっこ・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**日** 8月15日(金)までに(必着)、電話、FAX(イベント名・氏名・住所・電話番号・年齢・午前または午後の部を記入の上、送信)または市文化協会**印**で**同**協会 **☎**042・477・4700(FAX 同。平日午前9時～午後5時)



同協会**印**

HANATSUKIサマーコンサート2025

ー東久留米在住の二人の女神(ディーバ)の歌声に、ひととき暑さを忘れてー

日 8月31日(日)午後1時半開演(1時

開場)**場**西部地域センター3階ホール**定**先着150人**出演者**HANATSUKI(浜なつき氏<宝塚・劇団四季出身>と川瀬葉月氏<シンガーソングライター>の女性ヴォーカルユニット)**演奏曲**「ハナミズキ」「涙そうそう」「祈り」「The Letter」他**費**入場料1,000円**注**▼3歳未満のお子さんのみ膝上鑑賞可能▼車での来場不可**日** 8月2日(土)午前9時から西部・東部・南部の各地域センター、市民プラザ(市役所1階)でチケット販売(電話予約不可)**同**西部地域センター **☎**042・471・7210



浜なつき氏



川瀬葉月氏

初心者大歓迎！自分だけの魚釣りゲームをつくろう

自分で撮影した背景で、自分だけのオリジナル魚釣りゲームを作ります。

日 9月21日(日)①午前10時半～午後0時半②午後2時～4時**場**生涯学習センター集会学習室1・2**内**プログラミングソフト「Scratch」を使い、みんなでオリジナルの「釣り竿を動かして魚を釣る」ゲームを制作します**対**小学1年生以上**定**各先着18人**師**林航太郎氏(JTBコミュニケーションデザイン ゲーミングイベントデザイナー)**費**無料**持**筆記用具**注**小学生の方は保護者と一緒にご参加ください**他**作った作品のデータは持ち帰り可能(要記録媒体持参)**日** 8月3日(日)午

前9時から電話または同センターへ**同**同センター **☎**042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

THE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「THE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1日(水)午後2時開演(1時半開場)**場**生涯学習センターホール**出演**THEカルテット**定**先着500人**費**前売2,500円、当日3,000円(全席指定)**注**未就学児入場不可**日** 8月4日(月)午前9時から電話または同センターで**同**同センター **☎**042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

市民ギャラリー展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。10月8日(水)からの展示作品を募集します。**内**▼展示作品＝絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など▼作品の大きさ＝ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面：縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内)**対**市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方**費**無料**他**▼展示の際に必要な用具(額、掛軸、台、紐、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意してください(ワイヤーと展示台については貸出可<少数>)。また、展示の際に脚立が必要な方は市文化協会事務局にて貸し出します▼展示作品は同協会**印**などで紹介▼釘打ち、照

明加工不可**日** 8月20日(水)までに(必着)、通常はがき(1人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒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「市民ギャラリー」係宛て郵送を**同**同協会事務局 **☎**042・477・4700



同協会**印**

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。空調の効いた快適な環境で楽しめます。

日 8月9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(ランプ貸し出しあり)、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ネオテニス、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッチビー、フラフープ、なわとび)他**費**100円(未就学児無料)**持**室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付)**他**▼1人での参加可▼運動ができる服装で▼はじめての方もおひとりの方もスタッフがお手伝いします**日** 当日会場で**同**生涯学習課 **☎**042・470・7784



市**印**



富山県氷見市発「ゆるスポーツ」

ハンぎょボール
を体験しよう！

同東久留米市体育協会事務局 **☎**042・470・2722



ハンドボールの盛んな富山県氷見市で生まれた「ゆるスポーツ」です。ハンドボールの生涯スポーツ化を目指して氷見市指導員が丁寧にハンぎょボールを教えます。

日 9月7日(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・在学の小学生以上の方で健康な方**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**日** 8月1日(金)午前10時～22日(金)午後5時に(必着)、市体育協会**印**の申し込みフォーム、または郵送(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)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＝4pt・ガンド＝6pt・ブリ＝7pt」の順で、氷見市でのブリの呼び名になっています。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**印**

ハンぎょボールの詳細はこちらから



氷見市**印**

ワンダー「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 ①市・空手道連盟合同練習＝9月7日(日)午前10時～午後3時②体験教室＝午後1時～3時 **場** スポーツセンター第1・2武道場 **対** ①同連盟会員②どなたでも **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 ☎042・473・1195(午後5時～8時)

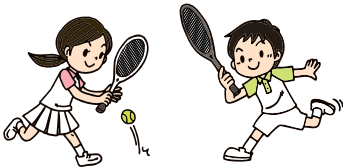
第39回

市民硬式テニスミックス大会

日 9月14日(日)(予備日23日) **場** 市内各コート **内** ミックスダブルス1・2部 **対** 市テニス連盟 **申** をご確認ください **費** ▼会員＝1人1,000円▼非会員＝1人1,500円 ※ペア分をお振り込みください。 **他** ▼大会要項は1週間前に同連盟 **申** で公開▼主催は市テニス連盟 **日** 8月21日(木)までに、同連盟 **申** で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上振り込みを(振込手数料は自己負担) **問** 同連盟 **申**



同連盟 **申**



第36回ジュニアテニス大会(硬式)

日 9月15日(月・祝) 8時半集合(予備日

21日) **場** 柳窪コート **対** 市内在住・在学・在テニススクールの中学生 **費** 500円(大会当日に集金) **他** 市テニス連盟主催 **日** 8月26日(火)までに(消印有効)、郵送(はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て)または同連盟 **申** で **問** 同連盟 **申**



同連盟 **申**

スポーツ習慣定着促進事業 縄跳び

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。

日 全8回。10月14日(火)～11月6日(休)の毎週火曜・木曜日、いずれも午後5時～6時 **場** スポーツセンター第1体育室 **対** 運動が苦手で学校体育以外で運動をする機会のない小学1年生～3年生 **定** 30人(応募多数の場合は抽選) **持** 室内運動靴、飲み物(フタつき)、タオル **日** 9月1日(月)～20日(土)に、電話で同センターへ **問** 同センター ☎042・470・7900(午前9時～午後10時。ただし9月8日(月)～10月10日(金)は午前9時～午後6時)



くらし

男女平等推進センター ＜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 8月28日(休)午後6時～8時半 **場** 市役所1階市民プラザホール **内** ▼上映作品＝『アルバート氏の人生』▼映画紹介＝19世紀アイルランド、自分自身を消し去ってひっそりと暮らすひとりの女性の物語。モリソンズホテルのウェ이터、アルバートは、誰にも言えない重大な秘密を長年隠してきた。“彼”は貧しく孤独な生活から逃れるため、男性として生きてき

た“女性”だったのだ。大女優グレン・クロウズの女優人生をかけた映画！▼監督はロドリゴ・ガルシア▼2011年製作▼上映時間113分 **定** 先着25人(要申し込み) **日** 8月1日(金)午前9時から申し込みフォームまたは電話で同センターへ **問** 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)



申し込み
フォーム



しつけ～ ほめることから始めよう (保育付き)



市文化協会 ☎042・477・4700(FAX同。第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)

保育付き家庭教育講座。ほめることをベースに前向きな子育てについて考えてみませんか。毎日のちょっとしたできごと、感じたことを一緒に話し、自分に合った子育てプランを考えてみましょう。

日 9月10日・17日・24日、10月1日、いずれも水曜日午前10時～正午 **場** 生涯学習センター **内** ▼第1回＝「はじめまして」▼第2回＝「ほめる」▼第3回＝「教える」▼第4回＝「子育てプラン」 **対** 市内在住・在勤・在学中、子育て中または子育てに携わっている方 **定** 16人(応募多数の場合は抽選) **師** 黒田一美氏(NPO法人ウイズアイ N P N C 認定ファシリテーター) **持** 筆記用具、飲み物 **他** ▼1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)▼主催は市教育委員会、主管は市文化協会 **日** 8月1日(金)～26日(火)に、同協会 **申** の申し込みフォーム、電話またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を



同協会 **申**

「誰もがすみやすいまち」を考える

フィフティカフェ vol.2

ホール クライシス カタログ

東久留米版 Whole Crisis Catalog を作ろう

身近な困りごとを持ち寄って、みんなで考える



フィフティカフェは、このまちについてジェンダーの視点からみなさんと話し合い、よりよいまちづくりについて考える場所です。今回は「身近な困りごと」がテーマです。

それぞれの困りごとを持ち寄って、話したり、聞いたり、一緒に考えたりしませんか？

日 9月6日(土)午後2時～4時
場 市民プラザホール(市役所1階)

内 困りごとを共有する「困りごとカタログ(Whole Crisis Catalog)」をつくり、みんなで解決方法を考え情報交換します **関** 関心のある方 **定** 先着20人(要申し込み) **他** 2歳児～未就学児の保育あり(定員5人・先着順・8月22日(金)午後5時までに要申し込み) **他** 企画・運営は男女平等推進センター運営協議会委員有志 **日** 8月1日(金)午前9時から申し込みフォームまたは電話で同センターへ **問** 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)



申し込み
フォーム

～夏休み親子講座～

学校では学べない、 夢をかなえるお金の知恵

東部地域センター ☎042・470・8020

日 8月23日(土)午前10時から **場** 東部地域センター会議室1・2 **内** ▼人生100年時代に必要なお金と資産づくり▼投資ってナニ？基本とその効果▼投資ゲームで、お金持ち体験 **対** 小学5・6年生の児童と保護者(中学生と保護者の参加も可) **定** 先着8組 **師** 桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) **持** 筆記用具 **他** 車での来場不可 **日** 8月2日(土)午前10時から電話または直接同センター窓口で

