

イベント・講座

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19日(火)も休館です。

☎中央図書館 ☎042・475・4646

よもう！あそぼう！かがくのほん「おいしいお茶のかがく」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「お茶」と「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31日(日)午前10時半～11時半 ☎中央図書館 1階北開架室 ☎幼児～小学生 ☎先着12人 ☎筆記用具、タオル ☎協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 ☎5月2日(土)～30日(土)に電話または直接同館カウンター

へ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・475・4646

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによる「素ばなし」の公演です。併せて関連する資料を展示します。

☎5月31日(日)午後2時～3時半 ☎西部地域センター 3階第2・3講習室 ☎中学生以上 ☎先着40人 ☎車でのお来場不可 ☎長時間の会となるため、お子さんの同伴はご遠慮ください ☎5月2日(土)～30日(土)に電話または滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・471・7216

文化

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。

昨年、大きな反響を集めた「東久留米 こいのぼりアート」の第二弾。今年は第三小学校の皆さんが、キッ

トパスインストラクターの鈴木信子氏の指導の下、屋内ひろばのガラス面に自由な発想で制作しました。小学生たちの「こいのぼりアート」をお楽しみください。

☎展示期間=4月25日(土)～5月16日(土) ※最終日は午後3時まで ☎市役所 1階屋内ひろば ☎同プラザ ☎042・470・7813

市民プラザ アフタヌーンコンサート

よみがえる懐かしの名曲ピアノ弾き語りコンサート。

☎5月16日(土)午後2時～3時(1時半開場) ☎市役所 1階屋内ひろば ☎先着100人 ☎YOSHIE氏 ☎当日会場 ☎市民プラザ ☎042・470・7813

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

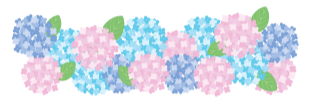
椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。

☎5月18日(月)午前10時～11時 ☎市民プラザホール(市役所 1階) ☎先着40人(要予約) ☎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 ☎運動しやすい服装 ☎5月1日(金)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口 ☎同プラザ ☎042・470・7813

「東部演芸館」～初夏を彩る名曲の数々～

市演奏家協会の皆さんによるステージです。初夏の午後のひとときをクラシックの音色で癒されてください。

☎5月31日(日)午後2時～3時半 ☎東部地域センター講習室 ☎先着70人 ☎費1,000円(前売り) ☎車でのお来場不可 ☎5月2日(土)午前10時から電話 ☎同センター ☎042・470・8020



(10面へ続く)

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。



市文化協会 ☎

☎定額 ☎下表参照 ☎生涯学習センター ☎講義・体験学習 ☎市内在住・在勤・在学の方 ☎1回コース=200円 ☎3回コース=500円 ☎10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通) ☎持ち物など詳細は市文化協会 ☎参照 ☎5月14日(木)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 ☎から申し込みを ☎同協会事務局 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く月曜～金曜日午前9時～午後5時)

表 8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※	講座概要
1	戦後80年、日中戦争を改めて考える	小松 光太郎	15	6月2日(火)	午前	若い学者の最新資料をもとに、日中戦争を客観的に捉えます
2	心が和むいやしのパステルアートを楽しみませんか	高橋 真義	12	6月3日(水)・10日(水)・17日(水)	午前	パステルを粉にして、指で描くやさしい色彩のいやしアート=パステルアートを楽しみます(教材費:300円)
3	学んでみよう! 地元のラジオ～TOKYO854くるめら～	星 さいか	12	6月3日(水)・17日(水)・7月1日(水)	午後2	健康腹式呼吸、活舌強化で地元ラジオTOKYO854に学び出演
4	心と体の目覚めスイッチ 3日間	木暮 麻里	30	6月4日(木)・11日(木)・18日(木)	午前	ストレッチで体をゆるめて瞑想で心を整え、本来の自分にもどります
5	上手なからだの使い方～肩こり・腰膝痛、予防改善～	杉山 雅代	10	6月4日(木)	午後1	やさしいイス体操で、姿勢良く、上手なからだの使い方を学びます
6	海外生活の実体と余暇のラグビーについて	吉田 憲一	10	6月5日(金)・12日(金)・19日(金)	午前	中国・東南アジア・アメリカなどの日常生活と余暇のラグビーへの参加体験についてお話しします
7	「天下統一」の意味とその影響を考える	竹下 里志	36	6月5日(金)・12日(金)・19日(金)	午後1	信長は英雄なのか、天下統一は現代と繋がっているのかを考えます
8	マスメディア～新聞は生き残れるか、メディアと広報の裏側を解説～	尾関 謙一郎	20	6月5日(金)・19日(金)・26日(金)	午後2	大手新聞定年後の大学の授業では教えきれなかった裏側を話そう
9	日本の近現代史	岩本 吉男	36	6月10日(水)・17日(水)・24日(水)	午後1	過去3回、東京裁判など昭和の戦争について話し、今回はまとめです
10	人名和歌	草壁 忠男	20	6月11日(木)	午後1	人の名前を詠みこんで和歌をつくる(瞬間的)
11	電気は安全に正しく使用しましょう	高 在善	20	6月23日(火)	午後1	電気製品と消費電力、ブレーカーが落ちた時の対処法
12	ギャンブル・お酒・薬・ゲーム いまの時代の依存症を知る	岡田 りえ	12	6月25日(木)・7月2日(木)・9日(木)	午後1	最近の依存症の正しい知識を学び、予防と回復をいっしょに考える
13	やってみよう! 療育全体	高橋 裕子	15	7月6日(月)	午前	血流をあげて姿勢や自律神経が整う。簡単で安全なセルフケア
14	ローマを震撼させた男 ハンニバル～驚愕! 象のアルプス越えと死闘の16年～	石崎 敬子	36	7月6日(月)	午後1	誰もが驚く雪山の進撃。多国籍軍を束ねた知略と死生観に迫る
15	こころの子育て	橋本 聖子	15	7月7日(火)	午前	子育てで疲れても心は優しく。心を育てるお話しをします
16	英語で輝く	浦崎 友恵	26	7月7日(火)・14日(火)・21日(火)	午後1	心も体も動かして、生き生き英会話! AIも活用してみよう
17	世界に誇る江戸教育の秘密	山崎 齊	20	7月16日(水)	午後1	高い識字率を実現した江戸教育。「論語」などによる人を育む仕組みを考えます
18	超入門・芸術とは何か?～異文化が響き合って生まれるもの～	渡辺 昭夫	36	7月17日(木)	午後1	印象派に至る西洋美術の流れを1人の日本人画家の画業に見る

※ 午前=午前9時半～11時半、午後1=午後1時～3時、午後2=午後4時～6時

(9面から続く)

第55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55回市民文化祭」の開催にあたり、同文化祭ポスターに採用するデザイン画を募集します。



第53回のポスター
(中央のデザイン画を募集)

規格八つ切り(38cm×27cm)以上の画用紙(コピー用紙不可)。色は自由、用紙に縦書き。応募は1人1点まで。市内在住・在勤・在学の中学生以上の方**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)、優秀作品数点 ※選考は市民文化祭実行委員会が実施。主催は市教育委員会、共催は市文化協会。5月12日(金)までに(必着)、応募画用紙の裏面に氏名・住所・電話番号(学生の場合は学校名・学年も)を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会事務局「市民文化祭ポスターデザイン画募集係」宛)または直接同協会へ。☎042・477・4700(第4月曜日を除く、月曜～金曜日午前9時～午後5時)

■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。各種展示・ホール発表・催事の部門別の参加希望者で実行



市文化協会

委員として協力していただける方は、同協会へご連絡ください。

☎5月16日(土)午後1時半から生涯学習センター学習室1・2

多摩六都フェア 2026こだいら合唱団員募集

12月20日(日)にルネこだいら大ホールで、デュリュフレの「レクイエム」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。**練習日**全27回。7月8日～12月16日の水曜日(1回木曜日あり)午後7時～9時15分、11月21日(土)、12月12日(土)・19日(土)の昼間**練習場所**ルネこだいらレセプションホール他**応募資格**原則として、小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在勤・在学の方**募集人数**男声先着50人、女声先着130人**費**一般16,000円、学生10,000円(ほか楽譜代4,000円)他**共演**=西東京フィルハーモニーオーケストラ**指揮**=西口彰浩氏**指導**=柳嶋耕太氏ほか**5月31日(日)までに**、申し込みフォームまたは郵送(消印有効)で。郵送の場合、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・楽譜(デュランド版を使用)購入希望の有無を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2026こだいら合唱団」団員募集係宛て郵送を。☎2026こだいら合唱団実行委員会・石原 ☎090・4531・4673



申し込みフォーム



前回の様子



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。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。今月は「はじめてでもOKボッチャ体験会」を午後1時半から開催します(1時受け付け)。

☎5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体育室内ボッチャ、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)、体験会(午後)ほか**費**100円(未就学児無料)持室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)他**1人での参加可**運動ができる服装で当日会場で**生涯学習課** ☎042・470・7784



市

市民ハイキング

絶景の「水鏡」と武甲山を眺める里山ウォーク。**5月23日(土)**東久留米駅前6時50分集合場秩父・横瀬「寺坂棚田」と「羊山公園」**コース**横瀬駅→寺坂棚田→羊山公園→西武秩父駅**18～75歳**先着15人**費**参加費800円(保険料含む)、交通費約1,500円(各自精算)持弁当、飲み物、雨具ほか**雨天**などで中止の場合は前日正午までに連絡します**詳細**は市山岳連盟ををご覧ください**5月13日(水)までに**電話(☎090・1038・1758)または☎(higashikurume.trekking@gmail.com)で



同連盟

同連盟・高井へ

市体育協会主催イベント

■誰でもエアロビクス教室(前期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。

☎全10回。6月2日～8月4日(予備日9月1日)のいずれも火曜日午前9時半～10時半場スポーツセンター第1体育室内**市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方**35人(応募多数の場合は抽選)師日本子どもフィットネス協会公認インストラクター**費**参加費3,500円(保険料込み)持室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル

■初心者和弓教室

武道の和弓を通して弓道の技と心を学んでみませんか。

☎全6回。6月3日(水)・6日(土)・10日(水)・13日(土)・17日(水)・20日(土)、いずれも午後7時～9時場スポーツセンター弓道場**市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)で6日間参加できる方**10人(応募多数の場合は抽選)師市弓道連盟会員**費**参加費2,500円(保険料込み)

《共通事項》

☎**インターネット**=5月1日(金)午前10時～13日(水)午後5時に市体育協会**の申し込みフォームで****郵送**=5月13日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・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**事務局** ☎042・470・2722



市体育協会



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14回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬

夏の避暑地である榛名湖で「第14回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月26日(日)に開催されます。

競技は、スプリント、スタンダード、リレー、キッズ(低学年・高学年)、ジュニアの全6種目のカテゴリーで行われます。

透明度の高い榛名湖を泳ぐスイム、変化に富んだアップダウンコースを走り抜けるバイク、心地よい風を感じながら榛名湖沿いを走るランと、トライアスロンを始めたばかりの初心者から競技志向の高い上級者まで楽しめる大会です。

また、今大会よりふるさと納税の返礼品としてエントリーが可能となりました。

梅雨明け後の都会の厳しい暑さを凌ぎながら、夏の榛名湖でのトライアスロンを楽しみませんか?皆さまのご参加をお待ちしています!

エントリーは6月14日(日)までに、大会から申し込みください。**榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局** ☎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)



昨年の様子



大会

★ 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12日(火)午前10時半～11時、11時半～正午場多摩六都科学館**0歳～3歳**くらいのお子さんとお家族**各**回先着220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、3歳以下無料)持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7月17日(金)開催**当日**開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売**同館** ☎042・469・6100



第64回 市民ソフトバレーボール大会

日 6月21日(日)午前9時から場スポーツセンター第1体育室(混)A部門(混合の部)=12チーム▼B部門(混合の部160)=12チーム▼C部門(レディース)=12チームを予定市ソフトバレーボール連盟登録チーム1,000円、未登録チーム3,000円(5月22日(金)午前10時～6月2日(火)午後10時に) ※詳細は同連盟をご覧ください。同連盟(hsvf_info@yahoo.co.jp)、または同連盟・細川☎090・5540・3065



第24回 東久留米市オープン 女子ダブルス卓球大会

日 7月4日(土)午前9時半から(9時受け付け)場スポーツセンター第1体育室(混)A=合計年齢129歳まで▼B=合計年齢130歳以上 ※年齢は4月1日の満年齢で計算(1組2,000円(当日集金)5月29日(金)までに(必着)、申し込み用紙を〒203-0043、下里5-15-28、石塚陽子宛て郵送を。申し込み用紙が必要な方はお問い合わせください市卓球連盟・木村☎042・474・8448、石塚☎080・6626・3914

くらし

国登録有形文化財 「村野家住宅(願想園)」 春の特別見学会

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。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。



村野家住宅(主屋)

日 6月13日(土)午前10時～11時半と午後1時～2時半の2回場「村野家住宅」前集合(柳窪4-15-41、「柳窪一丁目」バス停下車徒歩11分)各回先着50人(小学生200円) ※資料・保険・茶菓・維持協力費として主催は株式会社兼七、後援は市(6月1日(月)までに(必着)、住所・氏名(同伴2人まで連記可)・電話番号・希望日時・回(午前または午後)を明記の上、往復はがきで郵送(〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」宛て)または(usoen.kengaku@gmail.com)で送信を株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」(平日のみ)☎042・344



・6735または市郷土資料室☎042・472・0051

超高齢社会体験ゲーム みんなで社会的孤立をなくそう コミュニティコーピングゲーム

私たちが直面している超高齢社会。家庭や地域の中ではさまざまな問題が起きています。このままでは地域が破綻してしまうかも!?参加者全員が協力して地域を守ることに挑戦します。

日 6月21日(日)午後2時開始場生涯学習センター学習室5(中学生以上推奨)先着12人(村上和隆氏、町田摩里香氏(いずれもコミュニティコーピング認定ファシリテーター)費300円(筆記用具)5月15日(金)午前9時から電話または直接同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

けんこう

特定健診・後期高齢者健診 ・無保険者健診

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診は、誕生日ごとに受診月を振り分けてご案内します。個別通知は受診月の前月下旬に発送します。また、今年度より受診期間を拡大(変更)していますので、お間違いないようご注意ください。

日▼4～6月生まれの方=6・7月▼7～9月生まれの方=7・8月▼10～12月生まれの方=8・9月▼1～3月生まれの方=9・10月▼諸事情により受診が難しい方=11月(特定健診=東久留米市国民健康保険加入者で令和9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令和9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26年6月生まれの方は7・8月に後期高齢者健診として、昭和26年7月生まれの方は8・9月に後期高齢者健診として、昭和26年8月生まれの方は6・7月に特定健診としてご案内します(8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

学んで実践 シャキシャキ介護予防教室

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。無理なくできる内容なので運動や体力に自信がない方も安心して参加できます。暖かく過ごしやすいになってきたこの時期から健康的な体づくりを始めてみませんか。

日全8回。5月22日～7月10日の毎週金曜日午前10時～11時半場スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3-38)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

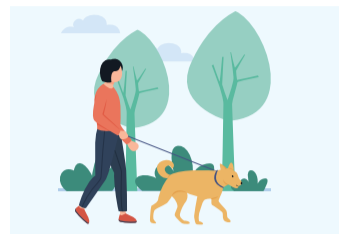
ていない方(先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先)タオル、室内履き、飲み物)動きやすい服装で5月7日(休)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米☎070・4238・8136(土曜・日曜・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は、☎042・476・7654へ(介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503))

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 6月3日～10月7日の毎週水曜日

(祝日を除く)午前10時から60分程度(初回は時間変更あり)場シルバー人材センター(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(先着16人)筆記用具、飲み物5月7日(休)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ(同係☎042・470・7777(内線2501～2503))



いきいき健康家族 No.226

糖尿病とがん

糖尿病は、インスリンというホルモンが十分に働かなくなることで生じる病態です。インスリンは膵臓から分泌され、血液中の糖を細胞へ取り込む働きを担っています。インスリンが十分に作用しないと、糖が細胞に取り込まれにくくなり、血糖値(血液中の糖濃度)が上昇します。肥満や運動不足、過栄養によって生じるインスリン抵抗性(インスリンの作用不足)は、インスリンが十分に働かなくなる主な要因です。

血糖値が上昇すると、口渇、多飲、多尿などの症状が現れます。慢性的に高血糖の状態が続くと、細小血管障害(神経障害、網膜症、腎症)や大血管障害(末梢動脈疾患、脳血管障害、冠動脈疾患)を発症するリスクが高まります。さらに、糖尿病は感染症、歯周病、認知症、がんなどの疾患とも関連することが指摘されています。

糖尿病とがんが関連するという点は、少し意外に感じられるかも

しれません。国内で行われた疫学研究では、2型糖尿病患者さんでは全がん、大腸がん、肝臓がん、膵臓がんのリスクが高まることが示されています。糖尿病ががんのリスクを上昇させるメカニズムとして、高血糖やインスリン抵抗性に伴う高インスリン血症、慢性炎症などが発がんに関与していると考えられています。

一般的に、がんのリスク因子には喫煙、飲酒、食生活、運動不足、肥満、感染症、遺伝などが挙げられますが、これらのうち複数は糖尿病とも共通しています。禁煙や節酒、食生活の改善、運動療法は、がんのリスク低減につながる可能性があるだけでなく、糖尿病の良好な管理にも重要です。また、糖尿病もがんも早期発見・早期治療が欠かせません。そのためにも、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

(東久留米市医師会)

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・5日・6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)

5月4日=はぎわらクリニック (上の原1-4-11-103、☎042・471・2628)

5月10日=東久留米ひがき内科クリニック (本町1-13-1-101、☎042・420・6678)

歯科

5月3日・4日・5日・6日・10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・10日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
5月4日・6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～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)

夏に備えて 暑さに関する情報を 入手しよう



今年の夏も暑くなることが予想されます。暑さに関する情報を入手して、熱中症対策に活用しましょう。

市の防災防犯情報サービス「安心くるめーる」では、熱中症警戒アラートなどの情報を提供しています。また、都の熱中症対策ポータルサイト・環境省熱中症警戒アラートなどのメール配信サービスも併せてご活用ください。

※ 8年度の環境省熱中症警戒アラートなどの配信サービスの運用期間は、4月22日～10月21日(水)の予定です。

☎環境政策課 ☎042・470・7753



市☎
(安心くるめーる)



市☎
(熱中症について)



都熱中症対策
ポータルサイト



環境省熱中症
予防情報サイト

今からできる熱中症対策

外出時は
帽子や日傘を



無理のない範囲で
汗をかき、体を
暑さに慣れさせる



水分補給や
涼しい環境作りも
忘れずに



TAKASAKICITY 第35回はるな梅マラソンで 市民の方が入賞しました

☎生涯学習課 ☎042・470・7784

東久留米市が地域間交流を行っている群馬県高崎市榛名地域で3月8日に開催された同大会では、晴天の下に全国から参加した2,860人(主催者発表)のランナーが早春の榛名梅路を駆け抜けました。

東久留米市からの選手は雪の残る榛名山を望む起伏の多いコースを走り切り、4人が入賞するという好成績を収めました。

■入賞者

- ▼小学生男子(2km)
浅見琉希選手(3位)
- ▼一般女子の部(5km)
高橋夏美選手(4位)
新井奈津子選手(5位)
- ▼一般男子40歳代の部(11km)
大隈賢選手(6位)



5月16日(土)に

☎防災防犯課 ☎042・470・7769

総合水防訓練を実施します



前回の様子

市内では毎年、台風の接近やゲリラ豪雨に伴い、住宅地の浸水や倒木など都市型水害の被害が発生しています。

そこで、雨のシーズンを前に、市では、東久留米消防署、田無警察署、市消防団などの防災関係機関と東久留米市建設業協会との連携訓練を実施します。市民の皆さんの参加および見学をお待ちしています。

☎ 5月16日(土)午前10時～11時半

場 不動橋広場(新川町1-17)

主な訓練内容

風水害の対応(道路啓開、救出救助)訓練、土のう作製

広告 内容については広告主にお問い合わせください