

・イベント・講座

図書館

9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。
☎中央図書館 ☎042・475・4646

絵本の世界を楽しもう

絵本を参考に、野菜と動物を合体させた「野菜動物」を考えてみよう。
☎9月27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 ☎小学生(保護者同伴可) ☎定先着15人 ☎師石橋幸子氏(全国SLA学校図書館スーパーバイザー) ☎筆記用具 ☎車での来場不可 ☎9月1日(火)～26日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・471・7216

健康朗読講座

健康維持に重要な口腔ケア。年々、人と話す機会が減ってきたかなと感じる方、健康朗読講座で口腔機能を鍛えましょう。朗読前にウォーミングアップ体操、呼吸、発声と合わせて明るく楽しく朗読を行います。
☎10月4日(日)午後2時～4時 ☎西部地域センター3階第2・3講習室 ☎16歳以上 ☎定25人 ☎師渡部佐和子氏(朗読と絵本の塾リヴ主宰) ☎車での来場不可 ☎9月1日(火)～10月3日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・471・7216

文化

第5回 西部地域センター みんなの交流祭

西部地域センターを拠点にさまざまな活動をされている方々の展示や音楽ステージなどの成果発表の場です。音楽祭や舞踊祭など、日替わりのプログラムをお楽しみください。
☎9月19日(土)・20日(日)いずれも午前10時～午後5時 ☎車での来場不可 ☎同センター ☎042・471・7210

市民プラザ だれでもピアニスト

事前申し込み不要！赤いピアノを無料で弾くチャンスです。
☎9月19日(土)午前10時～午後3時 ☎市役所1階屋内ひろば ☎演奏時間は1人(1組)につき10分以内。終了後、再度演奏を希望する場合には、列への並び直しをお願いします ☎市内在住・在勤者 ☎定▼弾き語り・他の楽器との合奏は不可 ▼営利目的での演奏および撮影は不可 ☎当日午前9時45分から直接市民プラザ窓口で(電話受け付け不可) ☎同プラザ ☎042・470・7813

尺八ワークショップ

伝統の和楽器 尺八を学ぼう！
普段はあまり触れることのない和楽器を体験しましょう。

☎9月21日(月)祝午後1時半～3時半 ☎南部地域センター調理集会室 ☎中学生以上 ☎定先着3人(1回の体験時間は30分) ☎師神藤毅氏(元都山流尺八楽会師範) ☎尺八(お持ちの方のみ。貸出用あり) ☎他見学のみも可(要事前申し込み) ☎9月2日(火)午前10時から電話または同センター窓口で ☎同センター ☎042・451・2021

まろにえ★クリスマスコンサート 出演者募集

生涯学習センターでは、公募による出演者ととともにクリスマスを楽しむ公演を開催しています。
☎12月20日(日)午後2時開演(1時半開場) 予定 ☎生涯学習センターホール ☎募集部門管弦打楽器・ゴスペル・合唱・ダンスなど。演奏時間は1団体15分程度 ☎市内、または近郊で活動している団体・個人(小学生以下の場合は成人の責任者同伴) ☎無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担) ☎他詳細は同センターで配布する募集要項をご覧ください(同センター ☎でも閲覧可) ☎9月10月12日(月・祝までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または直接同センターへ ☎同センター ☎042・473・7811

スポーツ

シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーペット上での簡易なカーリングです。戦略と適度な運動量でシニア向けのスポーツです。
☎9月9日・30日、10月14日・28日、いずれも水曜日午前9時～正午 ☎青少年センター ☎内ルール解説、基本練習、ゲーム ☎原則として60歳以上 ☎無料 ☎室内運動靴、飲み物(フタ付き) ☎他▼運動のできる服装で ▼主催＝都・都スポーツ協会・市体育協会 ▼主管＝市ユニカール協会 ☎9月8日(火)までに市体育協会 ☎042・470・2722へ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

老若男女、障がいのある方もない方も、お一人の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。空調の効いた快適な体育室で楽しめます。今月はモルック体験会を午後1時半から開催します(当日1時から受け付け)。
☎9月12日(土)午前10時～午後4時(入退場自由) ☎スポーツセンター第1体育室 ☎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、ピククルボール、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッジビー、フラフープ) ☎他 ☎入場料100円(未就学児無料) ☎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

秋季バスケットボール大会

☎10月3日・31日、いずれも土曜日午前9時～午後6時50分 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム ☎1チーム5,000円(8年度新規登録で別途3,000円) ☎主催は市バスケットボール連盟 ☎同連盟 ☎をご覧ください ☎同連盟 ☎(higashikurume.b.a@gmail.com)



同連盟 ☎

誰でもエアロビクス教室(後期)

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。10月6日～12月15日(予備日12月22日)の毎週火曜日午前11時半～午後0時半 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎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) ☎日本こどもフィットネス協会公認インストラクター ☎参加費3,500円(保険料) ☎室内用シューズ、飲み物(フタ付き)、汗拭きタオル ☎主催は市体育協会 ☎他 ▼インターネット＝9月1日(火)午前10時～15日(火)午後5時に市体育協会 ☎の申し込みフォームで ▼郵送＝9月15日(火)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)を記入の上郵送(〒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) ☎同事務局 ☎042・470・2722



同協会 ☎



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム 「月の満ち欠け まるわかり！」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。満月が見るのは夜だけ？ 三日月ってどんな形？ 今日の月の出は何時頃？ 月の満ち欠けや見え方のしくみを学び、秋の月を楽しみましょう。
☎9月27日(日)午後5時10分～55分、30日(火)午後1時10分～55分 ☎多摩六都科学館 ☎中学生以上(小学生以下は入場不可) ☎定先着220人 ☎観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中・高校生420円) ☎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



くらし

親子で学ぶからだのこと ～すべてのこどもたちに包括的 性教育を～

こどもに、からだや性のことをどう伝えたらいいのか悩んでいる方向けの講座です。
Eテレ『アイラブミー』の監修、『こどもせいきょういくはじめます』(KADOKAWA)の著者でもある講師にお越しいただき、自分やひとのからだを大切にすることを学びます。
☎9月19日(土)午前10時～正午 ☎市役所7階704会議室 ☎前半は、講師が実際に幼稚園と小学校で行ってきた授業「からだのはなし」を大人とこどもで一緒に体験します。後半は大人向けのお話しです。こどもと一緒に聞いたり、展示の本を読んだりして過ごします ☎小学生と保護者、仕事やボランティアなどでこどもと関わる方、関心のある方 ☎ ▼小学生と保護者＝15組 ▼大人のみの参加＝10人 ☎北山ひと美氏(和光小学校・和光幼稚園前校長) ☎ ▼2歳児～未就学児の保育あり(先着5人)、9月7日(月)午後5時までに要申し込み ▼男女平等推進センター主催 ☎9月1日(火)午前9時から申し込みフォーム、または電話で男女平等推進センターへ ☎同センター ☎042・472・0061



申し込み
フォーム

市民大学中期コースの 無料公開講座開催

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。
■警察小説について
☎9月30日(火)午後1時半～3時半(1時から受け付け) ☎生涯学習センターホール ☎定200人程度 ☎師今野敏氏(小説家) ☎他手話通訳あり ☎当日会場で ☎同市文化協会事務局 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)

けんこう

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

9・10月の受診対象は1・2・3月生まれの方です。健診内容や実施医療機関などは、8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。

市内在住で9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など他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 ☎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



表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号・申込方法	診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ※駐車場あり。 ★要web予約 (同院HPから)	平日 午前9時～午後0時半、午後2時～4時 土曜 午前9時～午後0時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎042・477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約(外来診療時間に電話受付)	月曜・火曜・金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時20分 水曜・土曜日 午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎042・473・1117 ※駐車場あり(2台)。 ※当日受付可	月曜・火曜・木曜・金曜日 午前9時～11時、午後2時半～5時 土曜 午前9時～11時
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎042・466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約(平日午前9時～午後4時に電話受付)	水曜日 午後2時～3時半



いさいき健康家族

No.228

めまいリハビリテーションの可能性

めまいは内耳から脳に至る領域の障害である「前庭性めまい」とそれ以外に原因のある「非前庭性めまい」に分けられます。非前庭性めまいの原因は、貧血、循環器疾患、内分泌疾患、精神的なもの、更年期障害、自律神経障害、薬の影響などが挙げられ、原因を突き止めて治療することが大切です。また高齢になるとめまいを感じる人が多いのは、上記の原因に加えて骨・関節・筋肉・末梢神経の衰えなど全身の平衡機能が低下するためと考えられています(加齢性平衡障害)。

前庭性めまいや加齢性平衡障害における、めまい治療の基本は薬物療法ですが、新しい薬剤は40年にわたり出ていません。現状の少ない種類のめまい治療薬では限界があり、リハビリの効果が注目されています。

脳には素晴らしい機能が備わっていて、末梢前庭機能(内耳や前庭神経)や脳の一部が回復しなくても、新たにバランスを取る方法を学習し、身体を再び安定させよ

うとします。眼(視刺激)、耳(頭部運動による内耳刺激)、首(頸部の運動)、足の裏(深部感覚刺激)の反復刺激により、めまい感を軽減させる効果が認められています。車窓の景色の変化でめまいを認めるような場合、頭を固定したまま目だけを左右に動かす眼球運動訓練(小脳の訓練)が有効とされています。また振り返る際にめまいがする場合、頭を左右に動かしながら一点を見つめ続ける視線を固定する訓練(内耳の訓練)でめまい改善が期待されます。高齢の方がまっすぐ歩けない、身体が左右にとられる場合、加齢性平衡障害の可能性が高く「50歩足踏み」を施行します。これはリハビリだけでなく、閉眼でどのくらい傾くか・位置がずれるかの検査としても行います。

慢性めまいにならないために、積極的なリハビリが大切であることが分かってきました。今回はリハビリ以外の「めまいに対する日常生活のセルフケアと予防法」を記載予定です。

(東久留米市医師会)

成人歯科検診

9月1日(火)～11月30日(月)の診療時間内場市HPで実施医療機関をご確認ください 問診、歯と歯ぐきの診断 市内在住で、9年3月末時点の年齢が20歳・30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の方。対象者には8月末に勧奨はがき「成人歯科検診のお知らせ」を送付しています 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。 成人歯科検診のお知らせ、本人確認書類 現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください 直接実施医療機関へ 健康課特定健診係 ☎042・477・0013



市HP

子宮頸がん検診

9月1日(火)～9年1月30日(土)の診療時間内場市HP下表の実施医療機関 問診・視診・内診・子宮頸部の細胞

市内在住の20歳以上の女性で、8年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方 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。 本人確認書類 ▼不正出血・生理時には受診できません ▼「子宮体がん検診」ではありません 他受診結果は約1カ月後に市から郵送 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

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(木)～9年3月12日(金)までの平日(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、8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現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方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(脂肪・ヒアルロン酸注入含む)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。 ▼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 他実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています 9月1日(火)～24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(消印有効)を。郵便料金の不足がないよ



申し込み
フォーム

うご注意ください。申し込み結果は10月下旬から順次送付します 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

アルテミスウイメンズホスピタルでの乳がん検診(視触診あり)

受診をご希望の方は、同院HPからご予約ください。受診期限は9年3月12日(金)までです。検診枠が埋まり次第受付終了します。



同院HP



第103回市民のための医療講座

災害時の歯科保健医療【ご家族とあなたのいのちを守る口腔ケア】

9月12日(土)午後2時～4時 場市役所7階701会議室 定先着80人 師小玉剛氏(東久留米市歯科医師会会長)、石塚直治氏(東久留米市歯科医師会理事) 他司会は神谷貴充氏(東久留米市歯科医師会専務理事) 当日会場で 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

公立昭和病院
「第44回市民公開講座」

9月12日(土)午後2時半～4時(2時開場) 場清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6) 内師①「肺がんの診断と治療」日下圭氏(東京病院呼吸器内科医長)②「白内障と緑内障について～見える力を守るために～」白矢智靖氏(公立昭和病院眼科部長) 当日会場で 公立昭和病院地域医療連携室 ☎042・461・0052(内線2168)

10年後も笑顔で暮らす
介護予防体操

加齢とともに心や身体が虚弱になる状態の予防に効果的な、手軽に椅子に座って行う体操です。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。

9月14日(月)午前10時～11時 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 他運動しやすい服装で 9月1日(火)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

図 乳がん検診申し込みはがき記入項目

「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右表から選択※) 第1希望 ○月○日 午後 第2希望 △月△日 午前 第3希望 □月□日 午後	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。
---	--

※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」へご自身で連絡し予約します。

表 乳がん検診 検診車実施日一覧

10月	31日(土) 【受診券(受診時間記載)がお手元に届くのは受診日の直前になります】
11月	15日(日)・16日(月)
12月	18日(金)・20日(日)・21日(月)
9年1月	18日(月)・19日(火)

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

ひとりで悩んでいませんか

きもちのこと

- ・落ち込みやすい
- ・イライラして人にあたる

周りから見て

- ・表情に元気がない
- ・トラブルが増えた

仕事のこと

- ・ミスが増えた
- ・失業した

お金のこと

- ・借金がある
- ・生活が苦しい

ひとりで悩みを抱えて、生きているのがつらいとき、
話すことで気持ちが楽になることがあります。
友人関係・家族のこと・仕事のことなど、相談できる窓口があります。
つらい時や苦しい時は助けを求めてよいのです。
悩んでいる時はだれかに相談することが大切です。
ひとりで抱え込まず、話してみませんか。

人によって悩みはさまざまです。
ここに書かれていること以外でも
「いつもと違う状態」が
続いていませんか？

からだのこと

- ・なかなか寝つけない
- ・病気を宣告された

家庭や家族のこと

- ・介護や育児の悩み
- ・大切な人との離別・死別

人との関わり

- ・人に会いたくない
- ・自分の居場所がない

自殺防止！東京キャンペーン

都では9月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。

また、都においては、毎年100人前後の学生(大学生および専修学校生など)が、自殺により命を亡くしています。都保健医療局では、自分や大切な人を自殺のリスクから守るために、学生の皆さんに知っていただきたいことをまとめた動画を公開していますので、ぜひご覧ください。

都の取り組みに関して＝都健康推進課自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310(相談業務は行っていない)



都保健医療局



特別相談窓口

9月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談		参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	時間など	電話番号・時間など(※)
フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090 ☎03・5286・9090	8月20日～9月5日(土) 午後8時～翌午前2時半 (月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から)	☎03・5286・9090 毎日午後8時～翌午前2時半 (月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から)
(全国)自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	9月10日(木)～16日(水) 各日午前8時～翌午前8時	毎日午後4時～9時 毎月10日は 午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話) ☎03・3264・4343	毎日24時間	毎日24時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ 東京都(NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	9月11日(金)～15日(火) 各日24時間	毎日正午～翌午前5時半
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	9月1日(火)～5日(土) 各日午前11時～午後5時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	9月14日(月)～16日(水) 各日午後2時～6時	毎週木曜日午後2時～6時 毎週日曜日午後1時～5時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	9月7日(月)・8日(火) 各日午前9時～午後5時	毎週月曜日～土曜日 各日午前9時～午後5時
LINE相談(相談ほっとLINE@東京) 東京都(NPOメンタルケア協議会)	毎日午後3時～10時半	 都庁
とうきょう自死遺族総合支援窓口 東京都 (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・5357・1536	●電話相談(祝日を除く) 平日午後2時～6時 毎週日曜日午後1時～5時 ●メール相談 毎日24時間(おおむね1週間以内に返信)	 都庁

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。
★いずれの相談窓口も相談料は無料です。
フリーダイヤル以外の連絡先は、通話料・通信料がかかります。
★0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

市の取り組み

■こころの健康に関するパネル展示

市では、都の月間に合わせ、自殺予防に関するパネル展示やメンタルヘルスなどについてのリーフレット配布を行います。

日 9月1日(火)～30日(水)

場 わくわく健康プラザ1階

問 健康課 ☎042・477・0022

市のこころの健康に関する取り組みは
コチラ



市庁

■気づいていますか？こころのサイン～あなたのこころ支えるハンドブック～

こころとからだのメンテナンス方法や、同じ悩みを持つ方々が心境を吐き出し分かち合える場所等を紹介しているパンフレットを配布しています。また、ひとりで不安やストレスを抱え込んでいる方、悩んでいる方が相談できる窓口を紹介しています。家族や友人の方からも相談できます。

配布場所健康課(わくわく健康プラザ)、市役所(市政情報コーナーのラック〈1階〉など)、各図書館、各児童館など
※市庁でも閲覧可。

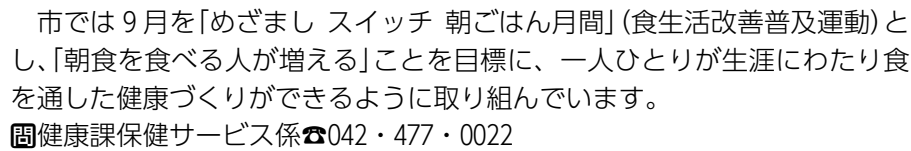
問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁



パンフレット(表紙)



＝多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)

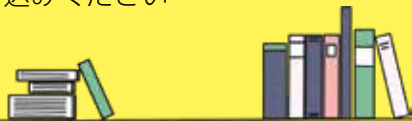
図書館
フェス
2026

9月19日(土)
?
10月1日(木)
@中央図書館

今年のテーマは「まなぶ・つくる・そなえる」。
中央図書館ではさまざまな企画を用意しています。詳細は図書館HPをご覧ください。
※開催会場はいずれも中央図書館。
※要申し込みのイベントについては、申込期間中に電話または直接中央図書館カウンターでお申し込みください(休館日を除く)。
☎中央図書館 ☎042・475・4646



図書館HP



「かるくこうぼう」原画展

西山和博、うらのかるく、2人のユニット工房「かるくこうぼう」の原画展です。絵本「こうさぎの12かげつ」から15点、「コケッコーさんシリーズ」から6点を展示します。
☎9月19日(土)～27日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)
場 1階北開架など

ひとハコ図書館

一つの箱を小さな図書館に見立て、地域や図書館に関わりのある方が館長となって選んだ本を展示します。
☎9月19日(土)～10月1日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)
場 1階

ARで発見！本で解決！
図書館クイズラリー

館内に配置したARマーカーをスマートフォンやタブレットで読み取って、表示された絶滅種や絶滅危惧種を観察しながら、図書館の本で調べてクイズに答えよう。
☎9月19日(土)～27日(日)の午前9時～午後7時
場 1階・2階 ☎小学生

ワークショップ
「野菜スタンプでハガキを作ろう！」

要申し込み
申込期間
9月1日(火)～19日(土)

野菜の切り口にインクをつけたスタンプでオリジナルはがきを作ります。野菜クイズや絵本の読み聞かせも行います。
☎9月19日(土)午後1時半～3時半
場 2階多目的室
対 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)
定 先着15人
師 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社食育キャラバン隊(管理栄養士)

講演会「おいしい災害食」

災害への備えとして、家庭備蓄やローリングストック、備蓄食品の選び方について学びませんか。関連する本も展示します。
☎9月19日(土)午前10時～11時半
場 2階多目的室 定 先着30人
師 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社食育キャラバン隊(管理栄養士)

講演会
「AI時代の情報・ネットリテラシー」

要申し込み
申込期間
9月1日(火)～20日(日)

情報発信するときや情報を受け取る時に注意すること、AIの現状と付き合い方、ウィキペディアの仕組みについて伺います。
☎9月20日(日)午後1時～2時半
場 2階多目的室 定 先着30人
師 海瀬氏(元ウィキペディア日本語版管理者)

ワークショップ
「うさぎの親子を作ろう！」

要申し込み
申込期間
9月1日(火)～26日(土)

「木製うさぎ」に絵や色を塗って自分だけのオリジナル人形を作ります。
☎9月26日(土)午後1時～3時
場 1階北開架室
対 幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定 先着10人
師 かるくこうぼう