

夏の昆虫展 ～50年前の東久留米でみられた昆虫～

生涯学習課文化財係(市郷土資料室) ☎042・472・0051

展示会

東久留米市文化財保護審議委員の北原俊幸氏から市に寄贈され、昨年、市の天然記念物に指定された昆虫標本の展示を実施します。

夏休みの思い出づくりや自由研究にぜひお越しください。

開催期間

7月22日(水)～8月31日(月)(日曜・祝日を除く)午前9時～午後4時半

展示場所

わくわく健康プラザ2階郷土資料室



昆虫標本カブトムシ

展示解説

会期中には北原氏による展示解説も実施されます。

解説日 7月22日(水)・23日(木)・24日(金)、いずれも午前10時から

定各回先着15人

申当日会場で



昨年の展示解説の様子

北原俊幸氏講演会

昆虫展にて展示している標本とは別に、普段展示していない特別な昆虫標本とともに、北原先生が講演します。

日 7月25日(土)午前10時半から

場 わくわく健康プラザ2階集会室1

定 先着20人(保護者含まず)

注 車での来場可



昨年の講演会の様子

イベント・講座

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21日(火)も休館です。

図中央図書館 ☎042・475・4646

情報活用講座

～自分で調べる技術～

何かを詳しく知りたいとき、どのように調べていますか。図書館の資料やサービスも活用しながら、「調べる力」を高める講座です。

日 7月26日(日)午後2時～4時 **場** 中央図書館2階多目的室および調査・資料室 **対** 小学校高学年以上 **定** 先着15人 **師** 上田昌文氏(NPO法人市民科学研究室代表理事) **持** パソコン・タブレット端末・スマートフォンなど(任意) **注** 申し込み時に調べたいテーマを30字以内程度でお伝えください **申** 7月1日(水)～20日(月)・祝午前9時～午後7時に電話、同館カウンター(休館日



図書館HP

を除く)または市HPの申し込みフォームで **図** 同館 ☎042・475・4646

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お相手します。

今月は「初心者卓球講習会」を午後1時半から開催します(1時受け付け開始)。 ※用具は不要です(持参も可)。

日 7月11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、ドッジビー、フラフープ、なわとび)他 **費** 100円(未就学児無料) **場** 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 **申**

当日会場で **図** 生涯学習

課 ☎042・470・7784



市HP



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歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。

日 7月17日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 **場** 多摩六都科学館 **対** 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 **定** 各回先着220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、3歳以下無料) **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4日(金)です **申** 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 **図** 多摩六都科学館 ☎042・469・6100



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

図 市文化協会事務局
☎042・477・4700



同協会HP

市民大学中期コース日程表

回	月日	区分	内容	講師等(敬称略)
1	9月2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9日	講義	生活で使える東洋医学	角田志麻(鍼灸師)
3	9月16日	講義	ヒトのからだの不思議	岡崎弘幸(中央大学附属中学校高等学校元教諭・東京呉竹医療専門学校非常勤講師)
4	9月30日	公開講座(午後)	警察小説について	今野敏(小説家)
5	10月7日	講義	アメリカ出身女性が、日本の社会運動について研究しわかったこと	チェルシー・シーダー(青山学院大学教授)
6	10月14日	講義	電極のカガク	山本崇史(慶應義塾大学理工学部化学科准教授)
7	10月21日	講義・見学	社会変容と身体性―身体教育とデンマーク体操―	早野曜子(自由学園最高学部准教授)
8	10月28日	見学会	東京ジャーミイ(イスラム教モスク)、東京都庁	東京ジャーミイ・トルコ文化センター(代々木上原)他
9	11月4日	公開講座(午前)	習近平の正念場―中国経済の急減速と社会不安の増幅	カリゅう 利隆(エコノミスト、東京財団主席研究員)
10	11月11日	見学会	JAXA筑波宇宙センター見学他	JAXA筑波宇宙センター他
11	11月18日	講義	司馬遼太郎で考える大河ドラマ『豊臣兄弟！』	小名泰裕(埼玉県県民活動センター『まなびあい講師』)
12	11月25日	講義	農家の商法～ブルーベリージャムと本屋	野崎陽一(ブックセンター滝山)
13	12月2日	公開講座(午後)	能の魅力に触れてみよう～能楽入門講座～	安達裕香(金春流シテ方能楽師)
14	12月9日	閉講	意見交換会・閉講式	市民大学運営委員会

※開催時間について

講義(第1・2・3・5・6・11・12・14回)は、午前9時半～11時半。第4・13回は、午後1時半～3時。

第7・9回は、午前10時から。第8回は、午前8時45分から終日。第10回は、午前8時から終日。

※会場は原則生涯学習センター。第7回は自由学園校内。第9回は市民プラザ。見学会は、現地。

日 9月2日～12月9日の水曜日原則午前9時半～11時半 **場** 生涯学習センター他 **師** 右表参照 **対** 市内在住・在勤・在学中、講座に10回以上出席できる方 **定** 50人(応募多数の場合、7月23日(水)午後1時から市文化協会抽選(ただし、前回落選者には、優先権付与) **費** 3,000円(見学参加費1回1,000円などは別途自己負担) **持** 筆記用具 **申** 7月1日(水)～17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HPで

■公開講座(内容は右表参照)

日 場 9月30日(水)、11月4日(水)、12月2日(水) **費** 無料 **他** 手話通訳あり **申** 当日会場で

クライミング体験教室

日 7月14日(火)、8月10日(月)、9月8日(火)の午後7時～9時 場 スポーツセンター第1体育室 内 トップロープによるスポーツクライミング体験 関 高校生以上のクライミング初心者 定 10人程度 価 市山岳連盟 費 1,000円 備 靴下(シューズ貸し出しのため) 他 主催は市山岳連盟 申 当日会場で 問 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

スポーツセンター早朝営業のお知らせ

日 7月27日(月)～8月23日(日) 営 業 時 間 ▼月曜日～金曜日は午前6時～午後11時営業 ▼土曜・日曜日、祝日は午前6時～午後9時半 場 スポーツセンター ☎042・470・7900

第55回ソフトテニス市内団体戦

日 8月2日(日) 午 前 8 時 半 受 け 付 け (予備日 8月9日(日)) 場 市立テニスコート(西中) 内 一般男子、一般女子(いずれも3ペア1チーム) 対 原則市内在住・在勤・在クラブの方 費 1チーム6,000円 他 市ソフトテニス連盟主催 申 問 7月25日(土)までに同連盟・土井に電話 ☎042・995・0216、または 函 (hkurume.soft.tennis.renmei@gmail.com) で

普通救命講習

日 8月24日(月) 午 前 9 時 半 ～ 午 後 1 時 半 場 スポーツセンター会議室 内 心肺蘇生法、AED(自動体外除細動器)の使用法、窒息の手当て、止血法など 関 市内在勤、在籍(高校生以上)の方 定 先着20人 費 初講習1,700円、再講習1,500円 備 筆記用具、室内履き(シューズ) 注 動きやすい服装で(スカート不可) 他 後日、認定書を発行します 申 日 7月13日(月) 午 前 10 時 から 電話または窓口で 問 スポーツセンター ☎042・470・7900



けんこう

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日(水)～31日(金)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。 問 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・8月の受診対象は7・8・9月生まれの方および昭和26年6月生まれの方です。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。 関 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 注 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、昭和26年7月生まれの方は8月・9月に後期高齢者健診としてご案内します 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 申 直接実施医療機関へ 問 同係

大人のための健康リトミック

音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間の本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスン。歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう！ 日 7月15日(水) 午 前 10 時 場 東部地域センター講習室 定 先着25人(要予約) 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円(当日集金) 備 飲み物、タオル 注 車での来館不可 他 動きやすい服装・靴で 申 7月2日

(木)午前10時から電話または窓口で 問 同センター ☎042・470・8020

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。 日 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 場 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) 内 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。 関 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。 注 ▼ 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庁に掲載しています 申 7月1日(水)～24日(金)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(右上図参照)を記入の上、〒203-



申し込みフォーム

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8月下旬から順次送付します 問 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」へご自身で連絡し予約します。

表 検診車実施日一覧(10月～11月)

10月	18日(日)・19日(月)・20日(火)・30日(金)・31日(土)
11月	15日(日)・16日(月)

※各日、午前・午後を選択できます。

※12月～9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 問 からご予約ください。



同院 問



いきいき健康家族

No.227

「めまいは身体の「警告アラーム」」

周囲がグルグル回っているように感じたり、マットレスの上を歩いているような浮遊感を感じたり…。めまいの自覚症状がある人は約5人に1人、65歳以上に絞ると約3人に1人が日常的にめまいを感じていると報告されています。めまいは決して珍しい症状ではありません。そのため、めまいに慣れてしまったり、「少し休めば良くなるはず」とやり過ごしてしまったりする人は多くいます。症状を軽視し、慣れてしまうことは、火事が起きているのに「また火災報知器の誤作動だろう」と決めつけてしまうようなものです。めまいを軽視することはとても危険です。なぜなら、めまいの中には脳血管疾患、心疾患、腫瘍性疾患などの重大な疾患が潜んでいることがあるからです。しかしここに一つ問題があります。病院を受診したからといって、必ずしもすぐに原因が分かり、症状が改善できるわけではありません。めまいの診断は難しく、また

診断がついてもご自身に合った治療方法が見つからないことがあるからです。適切な治療につなげるためにも、めまいについて正しい知識を身につけることが大切です。脳の検査(頭部CT/MRI)、心臓の検査(心エコーなど)ができる病院を受診して重大な疾患を否定した上で、耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。めまいが起きる原因の多くは「耳」にあります。耳の内部は、「外耳」「中耳」「内耳」に分けられますが、めまいの原因になるのは「内耳」の部分。内耳は、聴覚を担当する「蝸牛」と、身体のバランスを担当する「三半規管」「耳石器」の3つからなっています。何らかの原因で左右どちらかの内耳に不具合が起きると、めまいが起きやすくなるのです。内服薬による治療にも限界があり、近年、めまいリハビリが注目されています。今回は「めまいリハビリ」について記載予定です。(東久留米市医師会)

東久留米のとれたて
地場産農産物

夕市に行こう！

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者の会および農業経営者クラブ会員が生産した新鮮な農産物を販売します。

旬のトウモロコシや枝豆などの新鮮な農産物の味は格別です。ぜひご来場ください。

☎ 地域振興課農政係 ☎042・470・7743

夕市のご案内

日時 7月4日(土) 午後4時から
(少雨決行) ※商品が無くなり次第終了

場所 市役所 1 階屋外ひろば

環境保全対策のため、エコバッグの持参をお願いします。

東久留米の農業を応援！
PR動画公開中

市公式動画チャンネル(YouTube)では、市内の農家の方や農作物を知っていただける動画を公開中です。夕市に来られない方もぜひご覧ください。

あなたのお家のすぐ近くでも新鮮な農作物がつくられているかも？



市公式動画チャンネル



東久留米野菜を食べる日
～食で広がる地域の輪～

市内には今も豊かな畑が広がり、日々、新鮮で美味しい野菜が育てられています。単なる「産地」としてではなく、「京野菜」や「鎌倉野菜」のような地域ブランド化を目指す生産者と飲食店が手を取り合い、地産地消の輪を広げるイベント「東久留米野菜を食べる日」を開催します。

身近に畑があることの贅沢さを、地域の飲食店が腕を振るった特別な「東久留米野菜」料理でお楽しみください。

参加店舗 同イベント冊をご覧ください

開催期間 7月11日(土)まで



同イベント冊



この街の夏は、野菜がうまい！！



広告 内容については広告主にお問い合わせください