

緑センターの夏休み 日替わり学習室と ミニ体験プログラム

所 公民館緑分館

対 市内在住・在学の小学生～大学生

定 各8人 (①⑤は当日先着順)

とき	プログラム名
① 8月30日までの午前9時～午後5時	日替わり学習室
② 8月19日(月)午前10時～正午	折り紙体験
③ 8月13日(火)、27日(火)午後1時～3時	カラオケ体験
④ 8月2日(金)・9日(金)午前11時～正午、 16日(金)・23日(金)午後2時～3時	輪投げ体験
⑤ 8月1日(休)午前10時30分～11時	おはなし会
⑥ 8月22日(休)午前11時～正午、午後2時～3時	工作会
⑦ 8月26日(月)午前10時～正午	ウインドウピクチャーづくり

問 同館 (☎042-387-7301)

— ◇②③④⑥⑦共通◇ —

用 Eメールに希望プログラム名・住所・氏名・学年・電話番号を明記し、公民館緑分館「夏休み係」(☎k020414@nifty.com)へ

総合体育館夏祭り



体育館では体を動かすゲームや体験イベントなどを実施します。プールでも浮き具を使って遊べます。

時 8月17日(土)午前10時～午後3時

他 体験イベントは要事前申込。詳しくは、市スポーツ施設ホームページをご覧ください

所 問 総合体育館 (☎042-386-2120)

水泳教室

時 9月5日～11月14日の毎週木曜日
午前9時～10時45分 (全11回)

所 栗山公園健康運動センター

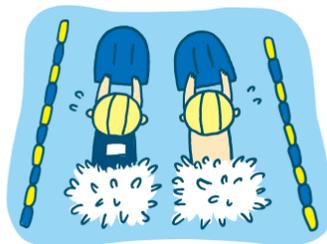
対 市内在住・在勤・在学の方

定 30人 (多数抽選)

料 1回400円。60歳以上=200円

他 事前に各自で健康診断を受けてください

用 8月15日(必着)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、栗山公園健康運動センター(〒184-0012中町2-21-1 ☎042-382-1001)へ



市民体育祭

ハゼ釣り大会

時 9月1日(日)午前4時栗山公園前、4時15分市役所第二庁舎前出発(貸切バス使用)

所 千葉県木更津港周辺

対 市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)

定 40人(申込順)

料 中学生以下=1,000円、女性=2,000円、一般=3,000円(当日納入。えさ付き)※キャンセルは8月29日まで。その後は有料

用 8月1日～29日に、電話で市釣友会連盟・渡邊(☎042-301-6051)へ

柔道大会

時 9月15日(日)午前9時～午後6時
所 総合体育館柔道場

対 市内在住・在勤・在学の方(4歳以上。2段まで)※専門学校・大学の柔道部員、警察官、刑務官を除く

■競技種目 幼児、小・中学生の学年別、高校・一般の段別

用 8月1日～8日に、電話で市柔道連盟・廣瀬(武蔵中央接骨院内 ☎0422-41-4349)へ

陸上競技大会

時 11月3日(祝)午後0時30分から
所 東京学芸大学総合グラウンド

対 市内在住・在勤・在学の小学校4年生以上の方および協会加盟クラブ登録者

■競技種目▷小学校4～6年生の部=いずれも100m、4×100mリレー▷中学校1年生・共通(2・3年生)の部=いずれも100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び、砲丸投げ▷高校生・大学生・一般の部=いずれも100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び、砲丸投げ※1人2種目まで(リレーを除く)

用 9月30日までに、市陸上競技会ホームページから

問 同協会・高岡(☎080-5053-4687)

バスケットボール大会 一般・シニアの部

時 9月23日(休)、10月6日(日)、13日(日)、27日(日)いずれも午前9時～午後9時

所 総合体育館ほか

対 市内在住・在勤・在学の方

■競技種目 一般(高校生以上)・シニア(40歳以上)男女

■競技方法 トーナメント方式

定 ▷一般男子=32チーム▷一般女子=16チーム▷シニア男女=12チーム(いずれも申込順)

■代表者会議 9月17日(火)午後7時から、総合体育館会議室で※不参加の場合は大会に出場不可

用 8月1日～31日に、Eメールでチーム名・出場種目・代表者の住所・氏名・電話番号を明記し、市バスケットボール連盟・荒井(☎080-3692-4258 ☎hello-toruaki@tbz.t-com.ne.jp)へ

バレーボール大会

時 中学生の部=9月29日(日)、家庭婦人の部=1日(日)いずれも午前9時から

所 総合体育館

対 市内在住・在勤・在学の方

用 8月21日～31日に、電話で市バレーボール連盟・おび(☎090-6956-6329)へ

合気道演武大会

時 9月16日(祝)午後1時～5時
所 総合体育館柔剣道場

対 市内在住・在勤・在学の方

定 30人(申込順)

用 8月1日～15日に、電話で市合気道連盟・小山田(☎042-313-6708)へ

..... 広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社(広告代理店) ☎ t.nakano@flex-ad.co.jpへ

広告枠

訪問介護ホームヘルパー募集! 未経験OK! 有資格者歓迎!

私たちとついに働きますか?

「住みなれたこの町で自分らしく暮らしたい!」そんな想いをサポートするお仕事です!

- ◆募集職種◆ 訪問介護ホームヘルパー(非常勤) ◆勤務先◆ 主に小金井市内
- ◆仕事内容◆ 家事援助(掃除・洗濯・簡単な調理)、身体介護(入浴介助・排泄介助・通院同行)等
- ◆資格◆ ホームヘルパー2級または介護職員初任者研修 以上
- ※資格取得支援制度あり。資格のない方もご相談ください。
- ◆勤務時間◆ 応相談・シフト制 ※週1回1時間からOK。ダブルワークも在籍中。
- ◆時給◆ 1,400円(平日9時～17時) 時間外 1,750円
- ※別途、各種手当あり。退職金制度あり。

NPO法人ACT.小金井 たすけあいワーカーズ ほっとわあく
TEL.042-388-2258 担当:山田 小金井市本町4-1-1 小金井/イイ103

断熱玄関ドア交換 断熱内窓取付 断熱真空ガラス交換

補助金制度あります (国+東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください! 申請手帳代行手数料 無料

増改築相談員がいるお店 創業70年 株式会社 芹沢ガラス

☎0120-953-577 国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

下肢静脈瘤は**早期の発見**が大切です

足にこのような症状はありませんか?
☑ 足のかゆみがおさまらない ☑ 足が重い・だるい ☑ 足の血管の痛み

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

無料 静脈瘤検査 無料血管検査は保険外検査です
検査項目 ●超音波エコーによる足の血管チェック ●下肢静脈瘤 ※無料静脈瘤検査は予約制となります。

8月30日 公式サイト

立川静脈瘤クリニック ☎042-595-9550
〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-1-4 8月11日(祝)～15日(木)は休診いたします。