

医療保険課よりお知らせ

○特定健康診査・後期高齢者健康診査実施中
対象＝蕨市国保に加入中で今年度中に40歳以上になる人又は後期高齢者医療に加入中の市民
期間＝令和8年1月31日まで
※対象者には受診券を6月に送付。詳細は受診券に同封の案内をご覧ください。

○特定健康診査の受診が無料に
今年度から特定健診（約1万円相当の検査等）が全員無料で受診できるようになりました。

○日曜健診のご案内（特定健診のみ）
蕨市立病院：10月26日 午前 定員30名
戸田中央総合健康管理センター：10月19日 午前 定員80名

○特定健診早期受診者キャンペーン
対象＝8月31日までに特定健診を受診した人で、下記の①②いずれかに該当する人に蕨市オリジナルサコッシュをプレゼント
①もれなくもらえる…40代、50代の人で今年度初めて特定健診を受診した人
②抽選で300人に当たる…「3年以上連続」または「60代、70代で初めて」、「令和2年度から令和6年度までに受診せず今年度」特定健診を受診した人
※令和8年3月31日現在の年齢による。応募不要。

○予約特設サイトを開設
右記二次元コードからご確認ください。



問い合わせ＝蕨市医療保険課（☎433・7736）

東公民館講座のご案内

みんなでおいがみ

日 時 7月22日(火)
午後3時30分～
会 場 東公民館・1階ロビー
対 象 子どもから大人まで
どなたでも
内 容 季節のおりがみを折る
参加費 無料
申込み 不要（直接会場へ）



Mammaひろば

日 時 8月はお休みです
9月16日(火)
午前10時～
会 場 東公民館・2階和室
対 象 おもに0歳児親子
（妊娠中の女性も参加可）
内 容 親子で手遊び・情報交換他
持ち物 バスタオル（月齢の低いお子さんが座布団の上に敷きます）
※おむつやミルクは必要に応じてご持参ください。
参加費 無料
申込み 不要（直接会場へ）



クールオアシス事業 夏休み子ども勉強部屋

期間中は、団体連絡室で宿題や勉強ができます。申込みは不要ですので、お気軽にお越しください！

日 時 7月22日(火)
～8月28日(木)
午前9時～午後5時
※土・日・祝日除く
会 場 東公民館・1階団体連絡室
対 象 小学生、中学生
申込み 不要（直接会場へ）



みんなでキレイに！



蕨市民公園の清掃活動

今月の活動は、
7月26日(土) 午前9時からです！

※雨天の場合は、中止です。

蕨市民公園をきれいにする会では、会員を募集しています！



暮らしの保健室「あひるの家」

日 時：8月6日(水)
午前11時～午後2時半

場 所：東公民館・1階ロビー

問い合わせ先 090-9342-4131 林・日月（たちもり）

ご連絡は平日の10:00～16:00をお願いします

公式ホームページ



「コール合歓」コーラス関東支部大会に出場

7月5日(土)に第48回全日本おかあさんコーラス関東支部大会が山梨県甲府市で開催され、東公民館利用団体の「コール合歓」が埼玉県代表として出場。大舞台で日頃の練習成果を存分に発揮し大会賞を受賞しました。惜しくも全国大会出場への切符は逃してしまいましたが、見事な歌声と表現力で観客たちを魅了しました！コール合歓の皆様、本当にお疲れ様でした！



蕨市立東公民館報

マイタウンつかごし

令和7年

7
月号

No.492

My Town Tsukagoshi

初夏の自然観察会 ～里山の生きものにごあいさつ～



▲自然学習センター内



▲参加者の皆さんで集合写真

▼堀内さんの解説のもと園内を散策



▼アリジゴクを発見



▲ウスタビガの繭



6月22日(日)に令和7年度 自然観察会の第1回目として、蕨ひがし自然観察クラブ指導員の堀内伸一郎さんのご案内のもと、北本自然観察公園へ行きました。この公園は、埼玉県の「里地里山」の自然環境を残しながら、野生の生きものがくらしやすいように整えられた公園です。今回のテーマは「里山の生きものにごあいさつ」。園内を歩きながら草木や小さな生きものたちに目を凝らして観察しました。地面に潜むアリジゴク（ウスバカゲロウ）や木陰にぶら下がるウスタビガの繭などを発見し、その様子に参加者たちは興味津々でした。次回は9月の開催を予定していますのでお楽しみに！

戦後 80 年・蕨市平和都市宣言 40 周年記念 令和 7 年度東公民館平和事業

平和の大切さをみんなで考えよう！

○平和を願うパネル展

7 月 17 日 (木) ～ 30 日 (水)

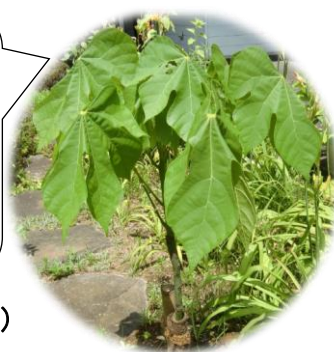
内 容：ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間

会 場：東公民館・1 階ロビー

【共催】塚越コミュニティ委員会／蕨市立東公民館

【協力】立命館大学国際平和ミュージアム（製作元：日本原水爆被害者団体協議会）

10 年前に広島から蕨市にきた被爆樹木「アオギリ」が老人福祉センターけやき荘に植えられています。アオギリは被爆しながらも芽吹き、生き残ったことから、平和の象徴とされています。



○平和の母子像をきれいにしよう

8 月 2 日 (土) 午前 9 時～10 時 (雨天中止)

会 場：蕨市民公園噴水前に集合 対 象：どなたでもご参加いただけます。

※噴水の水を抜いて掃除しますので、濡れてもよい服でご参加ください。

※飲み物も用意していますので、お友達をさそってみんなで参加してください。

【共催】塚越コミュニティ委員会／蕨市民公園をきれいにする会／蕨市立東公民館



○平和への願いを込めた紙芝居・コンサート&すいとん試食会

8 月 5 日 (火) 午前 10 時から

会 場：東公民館・3 階集会室 対 象：どなたでもご参加いただけます。

平和への願いを込めた紙芝居及びミュージックベルやリコーダーのミニコンサート、戦時中・戦後の苦難の時代に食された「すいとん」の試食会を行います。 ※アレルギー対応はしていません。

【出演】ミュージックベル「野ばら」／紙芝居の会ケセラランパサラン（園川泰子）／ブロック・フレーテ・リコーダーアンサンブル

【共催】塚越コミュニティ委員会／蕨地区更生保護女性会／蕨市立東公民館

2階ラウンジにて写真展開催中！

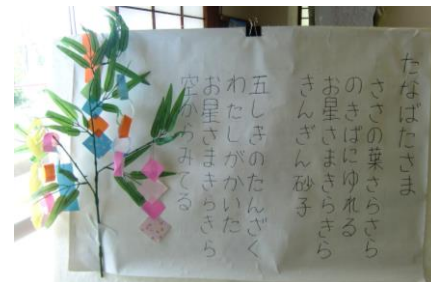


「ゆっくり岩手県の旅 山と渓谷と世界遺産」、「ちょっと寄り道 富士山周辺の散策」をテーマに東公民館 2 階ラウンジにて写真展を開催しています。世界遺産である岩手県平泉の中尊寺や毛越寺、一関の渓谷や八幡平の自然が織りなす絶景、富士山周辺の遊歩道や神社など、いずれも息をのむような美しさを写し取った作品ばかりとなっております。8 月末まで展示予定ですので、ぜひ足をお運びいただき、素晴らしい景色をご堪能ください。



東公民館 6月のトピックス

七夕に願いを込めて… スマートフォン教室



6 月 17 日 (火) に「Mamma ひろば」、6 月 24 日 (火) に「みんなでおりがみ」、7 月 3 日 (木) に「ワクワクよみっ子！」を実施し、それぞれ「織姫 & 彦星の寝相アート」の写真撮影や、七夕飾りの制作、「たなばたさま」の童謡など、“七夕”をテーマに楽しみました！

また、東公民館に設置した笹の葉には、地域の皆さんの願いが込められた短冊がたくさん飾られました！

皆さんの願い事が叶いますように☆

6 月 24 日 (火) に、「さわっておぼえるスマートフォン教室」が開催されました。

当日は、一人に一台ずつスマートフォンが貸し出され、実際に触れながら LINE や PayPay の基本操作等を学びました。

参加者たちは慣れない操作に戸惑いながらも、指導員の丁寧な解説により理解を深めました。



塚越児童館からのお知らせ

蕨市塚越 2 丁目 11 番 8 号 ☎ 432-6368

● 乳幼児子育て支援事業 8 月の子育て支援事業は、お休みです。

● なわとび教室

日 時 7 月 30 日 (水) 午後 3 時～
参加費 無料
対 象 小学生 12 名程度
申込み 受付中
持ち物 動きやすい服装、水筒、上履き、なわとび、汗拭きタオル

● お兄さんお姉さんとあそぼう

日 時 8 月 5 日 (火) 午前 10 時 30 分～
参加費 無料
対 象 乳幼児親子・小学生
申込み 不要 (自由参加)

● けん玉キングパフォーマンス

日 時 8 月 20 日 (水) 午後 2 時～
参加費 無料
対 象 小学生以上
申込み 7/23～
内 容 けんだま検定あり

● 集まれ小学生

日 時 8 月 1 日 (金) 午前 10 時 30 分～
参加費 無料 対 象 小学生
申込み 受付中
持ち物 水筒、動きやすい服装、汗拭きタオル
内 容 体を動かして遊ぶ

● つかっこまつり

日 時 8 月 7 日 (木) 午前 10 時 30 分～
参加費 無料 対 象 小学生以上
申込み 受付中
内 容 マウンテンず来館

● エンジョイエクササイズ

日 時 8 月 22 日 (金) 午前 10 時 30 分～
参加費 無料 対 象 小学生 20 名程度
申込み 7/25～
持ち物 動きやすい服装、水筒、上履き
内 容 ヒップホップの曲に合わせてダンスを楽しむ