

みんなでキレイに！ 蕨市民公園の清掃活動

今月の活動は、
6月27日（土）午前9時からです！
※雨天の場合は、7月4日（土）に延期します。
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：7月1日（水）
午前11時～午後2時30分

場所：東公民館・1階ロビー

予約不要！出入り自由

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

団体連絡室のエアコンが新しくなりました！

1階団体連絡室のエアコン設置工事が完了し、新設エアコンが使用できるようになりました。リモコンの操作方法など、ご不明な点等ありましたら、事務局までお声がけください。



電池の処分方法について

東公民館では、乾電池とボタン電池の回収を行っています。乾電池は袋から取り出し、公民館入口に設置の赤いカゴに入れてください。ボタン電池はセロテープで絶縁したうえで、開庁時間内に窓口職員へ直接手渡してください。**充電式電池（リチウムイオン電池など）は公民館では回収していません。**地域のごみステーションにて「消火器・バッテリー」（だいだい色のカゴ。塚越全域は火曜日に収集）としてお出しいただくか、お近くの回収協力店へお持ち込みください。

「クールオアシス蕨」実施中

夏期の猛暑時における熱中症対策の一環として、9月30日までの間、東公民館の1階ロビーなどを、外出時における一時休憩所や、高温時の緊急避難所とする「クールオアシス蕨」として開放しています。また、熱中症特別警戒アラート発表時には、「クーリングシェルター」ともなりますので、危険な暑さから身を守る避難施設として是非ご利用ください。

クールオアシス蕨

猛暑時の緊急避難や一時休憩にご利用ください

実施している公共施設

市役所庁舎 福祉センター 保健センター 児童センター 市民会館 中央公民館 東公民館 南公民館 下南公民館 北町公民館 旭町公民館

※蕨市クーリングシェルター指定施設

もうすぐ収穫！？わらびりんご

知っていますか？塚越公園のブランコ後方にある2本の木はわらびりんごの木なんです。わらびりんごは“日本一はやくなるりんご”として知られる蕨の名産品です。そんなわらびりんごが赤く色づきはじめています。収穫された後は、「わらびりんごサイダー」や「わらびりんごようかん」など様々な製品に使用されます。6月中に収穫の予定ですので、収穫の前には是非一度ご覧ください。



エコキャップ・花苗交換会を開催します！

毎年大好評の「エコキャップ・花苗交換会」を6月26日（金）に開催します！本交換会では、ペットボトルのキャップ100個とお好きな花苗1鉢を交換できます（おひとり様4鉢まで）。季節の花苗をご用意しておりますので、ぜひご自宅で集めたキャップをお持ちください。
日時：6月26日（金）午後2時～
会場：東公民館・1階団体連絡室

＜お問合せ＞
蕨市役所安全安心課生活環境係（TEL：048-443-3706）
※お問合せは平日午前8時30分～午後5時受付

マイタウンつかごし

令和8年
6
月号
No.501

My Town Tsukagoshi

ノーバディズ パーフェクト

Nobody's Perfect プログラムで子育ての不安を解消！

5月27日（水）、6月10日（水）にNobody's Perfectプログラムの第1回～第2回を行いました。カナダ発祥のNobody's Perfectプログラムは、乳幼児を持つママを対象に、「子育ての喜びや不安、悩みなど」をグループトークしながら学ぶ体験学習です。
8名の参加者のみなさんは、講師の佐藤恵子さんと島田愛子さんのアドバイスのもと、子育てのこと、家庭のこと、心や体のことなど、思い思いに意見を出し合い、それぞれの経験やアイデアに共感しながら学び合う温かなひとときをすごしました。
東公民館では、家庭教育学級として、秋に「親子リトミック教室」、冬に「スクスクおひさま広場」を開催予定です。皆様ぜひご参加ください。

0歳～5歳児を子育て中の方、ホッと一息しませんか

蕨市立東公民館 家庭教育講座 前期

ノーバディズ パーフェクト

Nobody's Perfect プログラム

子育てって、
いっていい？

子どもの反応で
はたして…

母乳が
あんなに
出てく
て…

夫と
いっしょ
に…

しつこ
く、いつ
か…

カナダ発祥の「ノーバディズ パーフェクトプログラム（NP）」は、乳幼児を持つママを対象に、「子育ての喜びや不安、悩みなど」をグループトークしながら学ぶ体験学習です。
「行くとなんだかホッとする。」
「元気がわいてくる。」
「風のまよひを受けとめてもらえる！」
ファシリテーターが、参加者の悩みを上手に聞き出し、子育ての経験者から丁寧に話を聞きます。お気軽にご参加ください。

＜ノーバディズパーフェクトプログラムからのメッセージ＞
「完璧な人間などどこにもいません。完璧な親や完璧な子どもなど存在しないのです。ですから大事なことは、可能なかぎりベストをつくすことです。そして必要なときには、まわりから助けを借りることです。」

日時：令和8年5月27日、6月3日、10日、17日、24日、7月1日（全6回）
午前10時00分～正午 毎週水曜日

会場：蕨市立東公民館・1階団体連絡室

対象：0歳から5歳までの子を持つ母親

進行：NPJ認定ファシリテーター 佐藤 恵子 さん
NPファシリテーター 島田 愛子 さん

参加費：無料 ※お茶菓子代として500円集金します。

申込み：10名程度 ※定員を超えた場合、抽選となります。

5/15（金）締め切り

東公民館で受付（電話・メール可）
蕨市立東公民館（蕨市緑3-19-13 TEL:048-442-4052）
月曜～金曜 9時～17時 土曜 9時～15時
E-mail: higasi@city.warabi.saitama.jp（二次元コードから送信可）

※参加にあたり事前にアンケートを提出していただきます。ご協力をお願いいたします。
※以前、本プログラムに参加したことがある方は、ご相談ください。
※写真撮影し、広報やホームページ等で使用させていただきます。

託児あり（無料）

講座参加中は、別の部屋でお子さんをお預かりします。



東公民館は、子どもたちの夏を応援します！ 夏休みチャレンジ教室のご案内

夏の星座観察教室

日時 7月20日（月・祝）
午後7時～8時30分

対象 小学生親子 15組

会場 東公民館・3階集会室
（雨天時は集会室でプラネタリウム鑑賞等）

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、色鉛筆

講師 東亜天文学会 佐藤 達雄 先生

セミの羽化観察教室

日時 7月24日（金）
午後7時～8時30分

対象 小学生親子 15組

会場 東公民館・2階和室、蕨市民公園
（雨天時は和室で羽化の映像などを鑑賞）

参加費 無料

持ち物 飲み物、虫除け、懐中電灯、虫メガネ（あれば）

講師 蕨ひがし自然観察クラブ 堀内 伸一郎 先生

料理教室 「スパイスから作るバターチキンカレー」

日時 7月28日（火）
午前10時～12時30分

対象 小学5～6年生 16名

会場 東公民館・2階調理室

参加費 700円（材料代）

持ち物 飲み物、エプロン、三角巾または給食帽

講師 NPO 法人ふうせん

セミの抜け殻観察教室

日時 7月29日（水）
午前10時～11時30分

対象 小学生15名（3年生以下は保護者同伴）

会場 東公民館・2階和室
（雨天時は和室で学習）

参加費 無料

持ち物 飲み物、虫除け、虫メガネ（あれば）

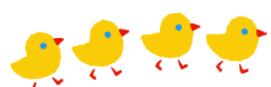
講師 蕨ひがし自然観察クラブ 堀内 伸一郎 先生

夏休みチャレンジ教室申込み：6月24日（水）～7月7日（火）午前9時～午後5時まで受付
講座は複数お申込みいただけます（電話・メール可）。定員を超えた場合は抽選を実施。結果は後日送付します。

東公民館講座のご案内

Mammaひろば みんなでおいがみ ワクワクよみっ子！ 自然観察会

日時 6月16日（火） 7月14日（火） 午前10時～	日時 6月23日（火） 午後3時30分～	日時 7月2日（木） 午前10時30分～	日時 7月21日（火） 午後7時～
会場 東公民館・2階和室	会場 東公民館・1階ロビー	会場 東公民館・2階和室	会場 東公民館・2階和室、蕨市民公園
対象 おもに0歳児親子 （妊娠中の女性も参加可）	対象 どなたでも	対象 おもに1歳～3歳の親子	対象 どなたでも
内容 親子で手遊び 情報交換 他	内容 季節のおりがみを折る	内容 親子で楽しむ絵本・紙芝居・ パネルシアター・童謡 他	内容 15組（先着順）
参加費 無料	参加費 無料	参加費 無料	参加費 無料
申込み 不要（直接会場へ）	申込み 不要（直接会場へ）	申込み 不要（直接会場へ）	申込み 下記二次元コードから もしくは申込書を東公民館へ （電話・メール可）
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）			



東公民館 5月のトピックス ワクワクよみっ子！ 塚越プラチナ学園



21日（木）に『ワクワクよみっ子！』の第1回を開催しました。乳幼児と保護者が読み聞かせを楽しむ本講座。参加者は、母子一緒にさまざまな絵本や紙芝居、パネルシアターなどを楽しんでいました。この講座は奇数月の第1または第3木曜日に実施しており、事前申し込みは不要です。次回は、7月2日（木）に開催しますので、ぜひ親子でご参加ください！

25日（月）に高齢者学級『塚越プラチナ学園』の第1回を開催しました。今回は「野菜・果物で健康づくり講座」と題して、野菜ソムリエプロの重田健一先生に講演いただきました。野菜や果物の栄養成分から日々の食事を見直し、健康で長生きできる食生活のつくり方や食物繊維たっぷりレシピなどを参加者は興味津々で聞き入っていました。



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 7月 ※事前登録と予約が必要です。登録後は、電話予約可。 費用はすべて無料です。
7月は合同七夕会です。 日にち：2日（木） 時間：午前10時30分～

- ・まめっこクラブA
対象 生後1歳未満のお子さんと保護者
- ・まめっこクラブB
対象 令和7年4月2日以降生まれの生後1歳以上のお子さんと保護者
- ・とことこクラブ
対象 令和6年4月2日～令和7年4月1日生まれのお子さんと保護者
- ・ちびのびクラブ
対象 令和4年4月2日～令和6年4月1日生まれのお子さんと保護者

- にこにこ広場
日にち 6月26日（金）
時間 午前10時30分～
対象 乳幼児親子
申込み 不要（自由参加）
費用 無料
内容 おはなししゃぼんだま、お誕生日会あり
- ちびっこなつまつり
日にち 7月9日（木）
時間 ① 午前10時～
② 午前10時35分～
③ 午前11時10分～
対象 乳幼児親子（各回12組程度）
申込み 受付中
費用 無料
- プチリトミック
日にち 7月22日（水）
時間 午後2時～
対象 小学生（10人程度）
申込み 6月24日から
費用 無料
持ち物 うわばき、飲物、動きやすい服装

