

くらしの情報の情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ
 ◎ご意見箱設置場所
 市役所ロビー、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
 ◎エコーテレホン・エコーファクス
 ☎472・1131
 ◎ホームページのご意見箱
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、自殺予防週間（10日～16日）、動物愛護週間（20日～26日）、国民栄誉賞の日（5日）、宇宙の日（12日）、清掃の日（24日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

けんこう

成人歯科検診

9月1日～11月30日の診療時間内

場下表の実施医療機関内歯ぐきと歯の診断市内在住で、25年3月末までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方（対象者には8月末に通知）費500円（受診医療機関の受け付けでお支払いください）。ただし、生活保

護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料（受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要です）市からの個別通知（はがき）、健康保険証現在治療中の方や、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください。なお、東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。健康課特定健診係☎477・0013へお問い合わせください同係

健康課保健サービス係☎477・0022
第58回市民のための医療講座
「口腔粘膜の難治性治療について」
 口腔粘膜に発生し、なかなか治癒しない病気を中心にお話しします。

9月8日（土）午後2時～4時場市役所7階701会議室先着150人師司会は東久留米市歯科医師会副会長の石塚直治氏。講師は日本大学歯学部准教授で東京医科大学兼任教授の金子忠良氏費無料申当日直接会場へ問健康課☎477・0022

食事相談・健康相談

9月7日（金）が午後1時半～3時半、18日（火）が午前9時半～11時半場わくわく健康プラザ内血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児～高齢者の食事や健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定申電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

「成人歯科検診」実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
こだま歯科医院	上の原1-4-27-110	471・2311
楠田歯科	神宝町2-10-26	473・1118
篠田歯科医院	金山町2-6-14	471・7655
石塚歯科医院	大門町1-1-24	472・0711
新保歯科医院	東本町1-3 秋田ビル2階	474・8801
あいば歯科医院	東本町3-20	472・1118
藤山歯科医院	東本町6-15 平和ビル3階	474・5128
川村歯科医院	東本町14-25 カムレイド101	477・8688
よりこデンタルクリニック	新川町1-3-37 KRビル3階	477・0222
おの歯科医院	新川町1-4-18 わかさビル2階	471・4182
とみつか歯科医院	新川町1-10-3 パークガーデン101	476・8829
鈴木歯科医院	浅間町3-21-3	421・8562
高畑歯科	学園町2-12-14	423・5959
田口歯科医院	本町1-3-1 東久留米本町ビル2階	477・1600
本町歯科クリニック	本町1-3-5 大森ビル	477・7110
小山台歯科医院	本町1-3-30 メランブスビル2階	471・1922
やすだ歯科クリニック	本町1-5-2 グランディール石坂301	476・0730
くるめ歯科医院	本町1-5-18 柴田ビル3階	473・4003
神津歯科医院	本町3-4-10	473・3232
鈴木歯科医院	本町3-10-6 林ビル	475・7470
奥村歯科医院	幸町3-7-19	473・6247
せきね歯科クリニック	幸町5-6-8	476・1834
神谷歯科医院	中央町2-1-54	471・6555
嶋田歯科医院	中央町5-13-15	479・4801
大野歯科クリニック	中央町6-2-53	474・8241
内田歯科医院	南沢1-4-36	472・6060
北村歯科	南沢5-3-9	463・7220
宮崎歯科医院	前沢3-6-49	471・5911
さかいの歯科	前沢4-31-6	475・5118
カマチ歯科医院	前沢5-1-9 五月女ビル	475・9508
西川歯科医院	滝山4-1-35 2階	475・1637
滝山中央歯科医院	滝山4-1-40 2階	470・8787
谷歯科医院	滝山5-6-5	473・0999
うえます歯科医院	滝山5-22-17 浜庄ビル1階	470・8282
おおたか歯科医院	滝山7-20-2	477・2715
早崎歯科医院	下里2-8-29	474・6480

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

9月11日（火）午後1時～2時半場わくわく健康プラザ内赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、虫歯予防について満8カ月～10カ月児とその保護者先着15人申9月3日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

9月5日（水）午前9時15分～10時15分受け付け場わくわく健康プラザ内歯科健診、ブラッシングなど22年8月生まれの幼児申当日直接会場へ問



休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください。保険証がないと自費料金になります。

休日診療所（日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半）

【内科・小児科】※救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）

9月2日＝おざき内科循環器科クリニック（幸町4-2-1、☎477-0555）

9月9日

＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4-3-14、☎473-3663）

【歯科】

9月2日・9日

＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所（滝山4-3-14、☎474-5152）

夜間診療医療機関（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）

9月2日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

9月9日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日（午後7時半～10時20分）

＝佐々総合病院（西東京市田無町4-24-15、☎461・1535）

月曜～金曜日（午後7時半～10時半）

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

【主な問い合わせ先】（市外局番は042）

○東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）

▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）

▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030

特定健診係☎477・0013

○わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸出）☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646（月曜・火曜日が午前10時～午後6時。水曜・木曜日が午後8時まで。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始）

○生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）

○スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午前9時～午後9時半）

○市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、

東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110

▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294

▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555

▼多摩小平保健所 ☎450・3111

ごみ

ごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

【火曜日・金曜日】 上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

週1回、回収します。

【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢

【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生

【水曜日】 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢

【火曜日】 前沢、南町、滝山

【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生

【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止

【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収

★びん・缶・ペットボトル・紙パック類…週1回程度、地域ごとの指定日に回収

★古布…「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

第2回まちさぼサロン

南沢地域を歩こう！

東久留米まちづくりサポートセンターでは、昨年度から「まちを知ろう～ぶらりまち歩き」と題して市内の各地域を歩き、参加者が思ったことや感じたことを語ってもらうサロンを開催しています。今年度の第2回目は南沢地域を歩きます。

ぜひご参加ください。

①9月15日(土)①「まち歩き」が午後1時～3時ごろ②「男女平等推進センター」での懇談が3時半～5時③集合場所は市役所1階屋内ひろば④200円(保険代など)⑤小雨決行。大雨の場合は9月22日(祝)午後1時から順延⑥9月7日(金)までに電話で生活文化課市民協働係☎470・7738へ⑦同係



【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

8面からつづく

子宮がん検診

①9月1日(土)～11月30日(金) ②下表の実施医療機関③市内在住の20歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方(例えば、昭和20年、48年、平成元年、3年生まれの方などが対象)。ただし、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はご遠慮ください④自己負担金1,000円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要)⑤健康保険証⑥受診の際は、直接実施医療機関の窓口へ。医療機関によっては混雑の状況により、検診できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。不正出血・生理時には受診できません⑦東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。

「子宮がん検診」実施医療機関

医院名	所在地・電話	検診時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3秋田ビル4階 ☎479・5656 ※予約はできません。	月・火・木・金曜日=午前9時半～正午、午後2時～5時 水曜日=午後3時～6時半
尾崎医院	浅間町2-26-19 ☎421・8138	月・火・水・金・土曜日=午前9時～正午
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※予約時間は午後2時～4時。	月・火・金曜日=午前9時～11時50分、午後1時～4時20分 水・土曜日=午前9時～正午 ※月・火・金曜日の午後が比較的空いています。
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117	月・火・木・金曜日=午前9時～正午、午後2時半～6時 土曜日=午前9時～正午
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154	火曜日=午前9時～11時半、午後3時～5時 金・土曜日=午前9時～11時半

健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください⑧同係

乳がん検診

①10月～25年2月(医療機関の休診日を除く)②複十字病院健康管理センター(清瀬市)③問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)④市内在住の40歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方(例えば、昭和20年、22年などの和暦偶数年生まれの方)。ただし、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はご遠慮ください。また、妊娠中の方、授乳中の方、卒乳後6カ月を経過していない方は受診できません⑤1,000円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要)⑥東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせ

ください⑦9月10日(月)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがき(封筒可。ただし、切手を貼った返信用の封筒または、はがきが必要)の往信面に、①「乳がん検診希望」②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を。9月1日(土)から電子申請でも受け付けます。なお、4月1日時点で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方を対象とした「がん検診推進事業(乳がん検診)」も申し込みを受け付けています(対象者へは7月下旬にご案内を送付しました)⑧同係へ

医療講演会「C型肝炎ウイルスによる肝外病変」

北多摩肝臓友の会では専門医を迎え、療養中の方やご家族、支援関係者向けに医療講演会を開催します。市民の皆さんの来場も歓迎します。後援は市障害福祉課。協賛は財団法人宮川庚子記念研究財団。

①9月9日(日)午後2時開演(1時半開場)②市民プラザホール③先着100人④東京大学医学部附属病院感染症内科准教授の四柳宏氏⑤当日直接会場へ⑥北多摩肝臓友の会☎473・1298または市障害福祉課☎470・7747

からだ改善！ 予防教室

テーマは糖尿病予防 講座と調理実習の2日間コースです。「血糖値が少し高め」「糖尿病になりたくない」「妊娠中に血糖値が高めだった」という方、からだ改善に挑戦してみませんか。食事や日常生活での注意点を管理栄養士と保健師がお話します。子育て中の方も、ぜひご参加ください。

①講座=9月19日(水)午前10時～正午②調理実習=10月30日(火)午前9時15分～午後2時③わくわく健康プラザ④①が筆記用具・健康手帳(お持ちの方)。運動できる服装でご参加を⑤①が無料、②が500円(食材費)⑥詳細は1日目にお知らせします。6カ月以上の乳幼児の保育あり(先着で若干名)⑦⑧9月3日(月)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします

①9月12日(水)午前10時～正午、午後1時半～4時②市民プラザホール③本人確認ができるもの④健康課予防係☎477・0030

特定健康診査、後期高齢者健康診査 9月の受診対象は12・1月生まれの方 生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容・実施医療機関などは、8月下旬に個別に通知しましたので、ご確認ください。

特定健診=東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳(昭和13年～48年生まれの方)▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者①24年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、東日本大震災により市内に避難している方は、健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせください②同係

育児相談

①9月21日(金)午前9時半～午後2時②中央児童館③育児の相談、体重測定④乳幼児とその保護者⑤⑥電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

①9月11日(火)・19日(水)のいずれも午前9時半～午後3時②わくわく健康プラザ③お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします④幼児とその保護者⑤⑥電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

らくらく離乳食

①9月25日(火)午後1時半～3時半②わくわく健康プラザ③生後6カ月～12カ月児の保護者④調理実習⑤先着20人。対象児の保育あり⑥エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの⑦⑧9月3日(月)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

もぐもぐ幼児食

①9月12日(水)午後1時15分からと2時半からの2回②わくわく健康プラザ③離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験してみませんか。試食のみ④1歳児とその保護者⑤各20組⑥お子さんのエプロン、飲み物⑦⑧9月3日(月)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

1歳6カ月児健康診査

①9月6日(木)午後零時半～1時半受け付け②わくわく健康プラザ③23年1月18日～2月3日生まれの幼児④当日直接会場へ⑤健康課保健サービス係☎477・0022

3歳児健康診査

①9月13日(木)午後零時半～1時半受け付け②わくわく健康プラザ③21年8月11日～31日生まれの幼児④当日直接会場へ⑤健康課保健サービス係☎477・0022

9月のプレ・パパママクラス

◎小児科医・助産師の話=①4日(火)午後1時～4時

◎プレママ・クッキング=②11日(火)午前9時半～午後2時③④妊娠中の栄養やバランスの良い食事について⑤調理実習⑥500円(食材費)

◎妊婦疑似体験・もく浴実習=⑦18日(火)午後1時～4時

◎妊婦歯科健診=⑧25日(火)午後1時15分～3時⑨健診とブラッシングなど⑩妊娠16週以降の方とその夫⑪わくわく健康プラザ⑫4回で1コース。ただし1日のみの参加も⑬⑭電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

いきいき健康家族

No.144 高尿酸血症の話題

「高尿酸血症」という表現は耳慣れないなくても、「痛風」ならピンとくる方が多いのではないのでしょうか。

血液中の尿酸値が高くなった状態が高尿酸血症であり、痛風は「高尿酸血症を基盤にした急性関節炎発作・腎臓障害を起こす病気」と言えます。

痛風は近年増加している病気ですが、非常に古い病気でもあります。歴史上の人物では、アレキサンダー大王、レオナルド・ダ・ヴィンチ、アイザック・ニュートンもかかっていたようです。痛風発作といわれる関節痛は、圧倒的に足の親指に起こります。古代エジプトのミイラの足に、痛風の痕跡があったという記録もあります。痛風発作を起こす原因はいろいろですが、日常的な例では、暴飲暴食後や長時間歩いた後に、痛風発作が起こりやすくなります。

痛風対策には、肉の過食・アルコールの多飲を避ける、ストレス対策が重要です。また、尿酸を排せつしやすくするために水分を取り、野菜や海藻で尿をアルカリ化することは、結石(腎結石、尿管結石)の予防になります。

薬の副作用で尿酸値が高くなることもあるので、自分が飲んでる薬にも注意が必要です。薬物治療は重要ですが、自己判断での中止・開始は、痛み発作を起こりやすくする恐れがあるので、禁物です。高尿酸血症は、最近では心血管病との関わりがあるということが分かってきました。痛風発作を起こさない程度の「無症候性高尿酸血症」という状態もあります。血液検査を受けたときには、ご自身の尿酸値にも注目してみてください。

(東久留米市医師会)



子育て

子ども家庭支援センター

☆手作り布おもちゃの会

☆わくわく赤ちゃん広場

センター上の原

☆赤ちゃん広場

☆なかよし広場

☆ちびっこ育児講座

図書館へ行こう

よもう！ あそぼう！ かがくの本

9月16日(日) 午前10時～11時

9月の図書館の休館日

9月の図書館の休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも、9月7日(金)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・28日(金)です

イベント

「下水道デー」イベント

当日はイベントグッズも配布します！

9月7日(金) 午前10時～午後3時

ふれあいダンスの夕べ

灯火親しむ季節、社交ダンスの集いとおしゃべりで、秋の夜長を楽しみましょう。

9月28日(金) 午後6時半～8時半

クス453・2363)

薬湯の日「スギナの腰湯」

9月17日(祝)、源の湯(東本町7-6、☎471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471・2475)が午後3時～11時

お知らせ

「ブックる ぶっくろ」読書会

～特別編～

本を通して、自分の思いや考えを人に伝える「ブックる ぶっくろ」読書会。今回は、「子育て中の女性向け」特別編を開催します。

子育てに忙しい日々の中で、少しだけ、大好きな本と一緒に自分の時間を持つてみませんか。

10月3日(水) 午前10時～正午

10月3日(水) 午前10時～正午

①国際理解講座

さまざまな国の人たちとの多文化共生は、東久留米でも相当進んでいます。

10月6日、国際理解講座「ニジェールってどんな国？」

10月9日、「外国人による日本語スピーチ大会」

10月9日、「中学生による英語暗誦スピーチ大会」

社協塾「水彩色えんぴつ画」ほか

社会福祉協議会では、上記のほかに太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道の受講者を募集します

9月7日(金) 午前10時から、生涯学習センター集会学習室5で



竹久夢二の作品「静思」

はるな湖 夢二フエスタ

数多くの美人画を残し、大正ロマンを代表する「竹下夢二」は、大正8年に初めて榛名湖を訪れ、その風光に心惹かれて、たびたび

また、9月9日(日)に開催される、はるな湖夢二フエスタの「な



足を運ぶようになりました。そして、榛名山への思いをさらに募らせた夢二はアトリエを建設。その後、「榛名山美術研究所」の建設を構想しましたが、心半ばで病に倒れてしまいました。

1. 2. 3. 4. 5. 1. 1.

月10日(月) 午後1時半から、わくわく健康プラザ社協議会議室で

いのちかがやけ 第32回作品展

ハンディキャップがあっても、毎日笑って、怒って、誰かに支えられて、また支えになって…

9月29日(土)～10月1日(月)の午前10時～午後5時

社会福祉協議会・臨時職員募集

市社会福祉協議会では、10月1日以降に採用する臨時職員を募集します。

▼業務内容 一般事務(書類整理・作成、データ入力、電話対応など) ▼雇用期間 10月1日(月)～25年3月31日(日) ▼勤務時間・日数 午前8時半～午後5時(休憩1時間)、月12日程度 ▼勤務場所 同協議会事務局(滝山4-3-14、わくわく健康プラザ2階) ▼賃金 860円(交通費相当額は別途支給) ▼パソコン操作(エクセル・ワード)が適確にできる方(事務処理業務経験があれば、なお可) 定1人他選考は書類審査と面接

ガイド

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」です

多摩小平保健所、東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市では、地域の皆さんの健康的な食生活を応援しています。

ことを目標に、保育園や学校、健康センター、保健所などで、食育の実施や給食だよりなどを活用した情報提供を行います。

朝ごはんは1日の始まり。しっかり食べて、脳・腸・体に“おはよう！” スイッチ。朝食に野菜料理をプラスすると1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

医療安全支援センター 講演会「続・患者塾～上手なお医者さんのかかり方～」

医者にかかったときに困った経験はありませんか。納得、安心して医者にかかる知識・工夫について、分かりやすくお話しします。

10月12日(金) 午後1時半～4時

東京発・伝統WA感動 東京大茶会2012

～都、東京文化発信プロジェクト室、東京発・伝統WA感動実行委員会主催

10月7日(日)・8日(祝) 午前10時～午後4時

都立久留米西高等学校 公開講座「中国語(はじめの一步)」

中国語を正確に発音し、声調が正しく身に着くよう、基礎的な中国語日常会話ができることを目的に学習します。

全5回。11月17日～12月15日の毎週土曜日、午後2時～5時