

第36回 市民文化祭

10月29日(土)～11月23日(祝)
中央公民館ほかで

文化・芸術の秋です。今年は、10月21日(土)～11月23日(祝)に中央公民館を中心に開催されます。市民の皆さんが日々の活動の成果を披露します。力作や名演技をぜひご覧ください。
なお、各種催事の日程は下表を参照してください。
詳しくは市民文化事務局・細川 090・5502・4662へ。

オープニング式典・特別企画
入場無料。定員は先着500人。当日直接会場へ。
【主な内容】市民文化祭用ポスター入賞者の表彰、市内の中学生の皆さんから多くの応募をいただきました。審査の結果、採用作品の最優秀賞に今岡歩美さん(下里中学校1年)が決定。優秀賞は中西西さん(同校1年)、水越きのみ(同校1年)。

特別企画 市民吹奏楽団の演奏 榛名町文化協議会の催し



最優秀賞に選ばれた今岡歩美さんの作品

日程	ホール発表・催しの部	展示の部
10月21日(土)	午前10時～午後4時 お茶会..和室、地下ロビー 午後1時から オープニング式典・特別企画(市民吹奏楽団、榛名町文化協議会)...ホール	華道...ロビー
22日(日)	午前9時～午後4時 正午～午後5時 囲碁大会..学習室 ハワイアン&フラダンスの集い...ホール	社会を明るくする運動絵画展...ロビー 書道、ペン字、短歌、俳句、川柳、箏(てん)刻...学習室
25日(水)	午前9時～午後1時 将棋大会(小・中学生)...【中央図書館】	
28日(土)	午前10時～午後6時 民謡・ふるさと芸能の集い...ホール 午前9時～午後4時半 将棋大会(大人)...【中央図書館】	
29日(日)	午後1時～5時半 太鼓・阿波踊りの集い...ホール 午前10時半、午後1時20分からの2回上映 映画の集い...【中央図書館】	
11月1日(水)	午前10時～午後5時 吟剣詩舞の集い...ホール	
3日(祝)	午前11時～午後3時 ...【第三小学校体育館】 午後1時半～4時半 社交ダンスの集い...【スポーツセンター】	写真...ロビー 美術展...学習室 陶芸...制作室
4日(土)	午前11時～午後5時 邦楽・童謡の集い...ホール	
5日(日)	午前10時半～午後4時半 午後2時～4時 大正琴、マジック、一芸の会、安来節の集い...ホール 朗読ひとり芝居...【中央図書館】	
8日(水)		華道(11日、12日のみ)...ロビー 手工芸、盆栽、絵てがみ、榛名町文化協議会...学習室 パッチワーク...制作室
11日(土)	午前9時半～午後5時半 歌謡の集い...ホール	
12日(日)	午後1時～6時 音楽の集い...ホール	
15日(水)	午前9時～午後5時 いきいき演芸大会...ホール	
16日(木)		市内小・中学生作品展示...ロビー
17日(金)	午後7時～9時 バレエ&ダンスの集い...ホール	
18日(土)	午後3時半～6時 舞踊の集い...ホール	
19日(日)	午前11時半～午後5時 コーラスの集い...ホール	
23日(祝)	午後1時～4時半	

ホール発表の部
ハワイアン&フラダンスの集い
=市内で活動する5つのグループ、ウォールナッツ、モハラフラ、オオナフラ、アアラレアフラ、カプアの華やかな南国の踊り
民謡・ふるさと芸能の集い=秋空に響く伝統ある日本の民謡。連盟の会員が日ごらの成果を素晴らしい唄(うた)声に乗せます。民舞では生音をバックに華麗な組み踊り
太鼓・阿波踊りの集い=5年目の今回は、7サークルの意欲と工夫に、子ども太鼓教室とくめ連の踊りも加わり、太鼓の響きに乗せたにぎやかな舞台
吟剣詩舞の集い=古今の名詩に詠(うた)われる、自然を愛し、人情を尊び、人倫を正そうとする詩の心を吟詠します。今回は、唐の詩人・李白の詩の中から十数首を選び発表
邦楽・童謡の集い=日本古来の邦楽、箏(こと)、尺八、三味線、長唄、端唄、童謡の発表です。心に染みる和楽器の音色と懐かしい童謡で心安らぐひとときを
大正琴、マジック、一芸の会、安来節の集い=午前が二流派7団体140人による心の和む大正琴の演奏。午後が伝統ある安来節踊り、マジック、腹話術など、バラエティーに富んだ一日を
歌謡の集い=連盟の会員と市民の方が参加して、ポップス、演歌、ナツメロなどの歌謡曲を発表
音楽の集い=市内で活動する音楽家・音楽サークルが大集合。ピアノ、バイオリン、ギター、マンドリン、リコーダー、ハーモニカや、ソプラノ独唱、ハンドベルのアンサンブル、吹奏楽など、さまざまな音色とスタイルを
いきいき演芸大会=市内の老人クラブの皆さんが、日ごろ励んでいるカラオケ、民謡、詩吟、舞踊など、さまざまな芸を披露
バレエ&ダンスの集い=子どもからベテランまで、たくさん出演者が繰り広げる華やかなステージ
舞踊の集い=子どもたちも一生懸命踊ります。連盟の会員と市民の方が参加して、日本舞踊、舞踊小曲、新舞踊、民謡など、各流派の踊りが一堂に会して発表
コーラスの集い=懐かしい歌、新しい歌など、美しいハーモニーを市内で活動する合唱団が発表

催しの部
お茶会=日本文化の茶道の雰囲気体験。和室では大日本茶道学会が、地下ロビーでは表千家がお点前を披露
囲碁大会=互先は黒番6目半コミ出し、ジゴは白勝ち
将棋大会=小・中学生の部対戦法...5回点数制。初心者には将棋指導あり 大人の部対戦法...A B級別、5回点数制。初心者=有段者。いずれも午前9時までに直接会場で受け付け
映画の集い=午前10時半から上映...劇映画「かおるちゃんの昆虫日記」、チェコ劇映画「子象のピンボ」 午後1時20分から上映...日ノ連アニメ「雨はやさしく」アニメ「猫の事務所」(原作=宮沢賢治)旧ユーゴスラビア劇映画「少年の日の思い出」(日本語版)
フォークダンスの集い=外国の民謡を中心に古くから伝えられている世界の楽しい踊りを皆さんと一緒に
社交ダンスの集い=市社交ダンス連盟設立20周年記念パーティーを兼ねたダンスタイム
朗読ひとり芝居=朗読サークルや市民の皆さんの参加でバラエティーに富んだ作品を上演。ゆったりとした2時間の空間を

催しの部
お茶会=日本文化の茶道の雰囲気体験。和室では大日本茶道学会が、地下ロビーでは表千家がお点前を披露
囲碁大会=互先は黒番6目半コミ出し、ジゴは白勝ち
将棋大会=小・中学生の部対戦法...5回点数制。初心者には将棋指導あり 大人の部対戦法...A B級別、5回点数制。初心者=有段者。いずれも午前9時までに直接会場で受け付け
映画の集い=午前10時半から上映...劇映画「かおるちゃんの昆虫日記」、チェコ劇映画「子象のピンボ」 午後1時20分から上映...日ノ連アニメ「雨はやさしく」アニメ「猫の事務所」(原作=宮沢賢治)旧ユーゴスラビア劇映画「少年の日の思い出」(日本語版)
フォークダンスの集い=外国の民謡を中心に古くから伝えられている世界の楽しい踊りを皆さんと一緒に
社交ダンスの集い=市社交ダンス連盟設立20周年記念パーティーを兼ねたダンスタイム
朗読ひとり芝居=朗読サークルや市民の皆さんの参加でバラエティーに富んだ作品を上演。ゆったりとした2時間の空間を

展示の部
華道=古典花、盛花、投入自由花など流派を問わず、日本古来の伝統ある生け花の美しさが楽しめる作品
書道、ペン字、箏(てん)刻=パソコンにはない間のある文字。生活と文化の基本である書道を再確認
社会を明るくする運動絵画展=第56回社会を明るくする運動の一環で、「犯罪のない明るい東久留米のまちづくり」を目指して市内の中学生から募集したポスター作品
美術=アマチュアからプロまで、東久留米の美術活動は盛んです。油絵、水彩、パステル、水墨画のさまざまな表現技法が楽しめる作品
陶芸=日常手にする器、格調高い美術品、わびさびの趣を添えた茶道具など、心に安らぎを与えてくれる作品
写真=写真は光と影の芸術です。「夏から秋へ」をテーマにした作品、数十点
手工芸=押し花絵、木目込み人形、手編み、藤(とう)工芸、木彫、刺しゅう、和紙工芸、水引手工芸、ワイヤー細工、ステンドグラス、切り絵など、ユニークな魅力あふれる手作りの作品、約90点
盆栽=気楽な盆栽展です。学習室の落ち着いた雰囲気の中に小さな自然の作品
絵てがみ=絵てがみは心をいやし、心と心をつなぐもの。一年間描き続けた個性あふれる作品
パッチワーク=布とお友だちをテーマに、ちょっと余った時間、ちょっと余った布でいつの間にか出来るオンリーワンの作品
市内小・中学生作品展=市内児童・生徒の絵画、書道、工作など大人に負けない作品

第1回 食育フォーラム

食はたのしみ 野菜をおいしく食べよう

17年6月に制定された食育基本法で、「食育」とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものとして、また、健全な食生活を実現するために、食に関する知識と食を選択する力を、さまざまな経験を通して身に付けるための学習等の取り組みを指しています。
フォーラムは5つのゾーンに分かれ、子どもから大人まで楽しめるコーナーが盛りだくさん。食を通して体験で食育を学んでみませんか?

心と体にサブリゾン
【内容】プレマム(妊婦)クッキングからくらく離乳食・健康づくり教室の紹介、実習風景展示(健康課)、食卓アレンジメントを使ったコマ作り、野菜で作った「ベジタボノ」(ニンジン)パセリ入り(の)試食(栄養改善推進員) 高齢期の食事(男のたのしみ)



小学校での食育指導の風景

食ハッピーゾーン
【内容】一日100食限定で学校給食が買えます。小学校が1食200円、中学校が1食300円、午前11時半から会場の受付で食券を販売(小・中学校)

体験ゾーン
【内容】学校給食の食育の紹介のほか、簡単サラダを作ったり、腸年齢をエックしたり、絵手紙コーナーでやさいさんへ手紙を書いたり、いろいろな体験コーナーが満載(小・中学校)

たべるの大好きになーれゾーン
【内容】保育園の行事食案内、保育園の食育と人形野菜企画でぜひご応募ください。
【応募資格】市内在住、在勤・在学で、講座の運営ができる方、一人1講座
【講座内容】分野は問いませんが、対話型・参加型・実践型で運営するもの(特定の政党、宗教、営利活動にかかわるものは開講できません)
【開催】原則として中央公民館
【受講生数】10人～36人の範囲で、相談の上、決定します
【講師謝礼】1講座当たり3,000円～7,500円、1回コースが2,500円
【選考方法】提出された企画書等で選考
申し込みは10月13日(金)までに必着、所定の市民講師応募用紙(生涯学習課、市役所6階)にて配布中。用紙の郵送も可(に必要事項を記入して、〒2003-8855、市役所生涯学習課まで郵送または直接持参)
詳しくは同課社会教育係 470-7784へ

食ハッピーゾーン
【内容】一日100食限定で学校給食が買えます。小学校が1食200円、中学校が1食300円、午前11時半から会場の受付で食券を販売(小・中学校)

体験ゾーン
【内容】学校給食の食育の紹介のほか、簡単サラダを作ったり、腸年齢をエックしたり、絵手紙コーナーでやさいさんへ手紙を書いたり、いろいろな体験コーナーが満載(小・中学校)

体験ゾーン
【内容】学校給食の食育の紹介のほか、簡単サラダを作ったり、腸年齢をエックしたり、絵手紙コーナーでやさいさんへ手紙を書いたり、いろいろな体験コーナーが満載(小・中学校)

市民講師を募集!

市民大学「短期コース」

市民大学「短期コース」
【開催期間】回数 19年10月～3月、全3回または1回のいずれかのコースを選択
【会場】原則として中央公民館
【受講生数】10人～36人の範囲で、相談の上、決定します
【講師謝礼】1講座当たり3,000円～7,500円、1回コースが2,500円
【選考方法】提出された企画書等で選考
申し込みは10月13日(金)までに必着、所定の市民講師応募用紙(生涯学習課、市役所6階)にて配布中。用紙の郵送も可(に必要事項を記入して、〒2003-8855、市役所生涯学習課まで郵送または直接持参)
詳しくは同課社会教育係 470-7784へ

市民企画講座
夫婦塾「相手を責める、その前に...」
生まれも育ちも結婚前も違う夫と妻ですから、互いにストレスを与え合うのは必然です。相手を責める前に、まず自分のストレス状態に着目し、それを改善するために、より相手への見方を変え、しよ、ひたひたで、ふたりでも幸せな夫婦のあり方を探ります。企画・運営はカウ

市民企画講座
なりたい自分の育て方
あなたの中に、あなたにしかない魔法の種が育っています。魔法の種を大切に

ひとり暮らしの高齢者の皆さんへ

日帰りバス旅行の参加者募集

～茨城県フラワーパーク・大洗水族館

東久留米市赤十字奉仕団では、市内在住で満70歳以上のひとり暮らしの方を対象に、「茨城県フラワーパーク・大洗水族館」への日帰りバス旅行を開催します。
【日程・行程】10月23日(月) 雨天決行。市役所(午前7時集合、7時半出発)→茨城県フラワーパーク(見学)→那珂湊漁港(昼食)→大洗水族館とイルカ・アシカショー(アクアワールド)→市役所(午後6時半帰着予定)
【定員】49人(応募者多数の場合は抽選)
【参加費】3800円(写真代含む。当日現金します) 申し込みは10月4日(水) 午前10時～正午に、健康保険証を持参の上、市役所1階屋内ひろばで受け付けてください。詳しくは福祉総務課庶務係☎470・7741へ。



わきあいあいの雰囲気と一緒にいかがですか

市民伝言板

会員募集
東久留米市議会 議員 第1期 第3期 第4期 第5期 第6期 第7期 第8期 第9期 第10期 第11期 第12期 第13期 第14期 第15期 第16期 第17期 第18期 第19期 第20期 第21期 第22期 第23期 第24期 第25期 第26期 第27期 第28期 第29期 第30期 第31期 第32期 第33期 第34期 第35期 第36期 第37期 第38期 第39期 第40期 第41期 第42期 第43期 第44期 第45期 第46期 第47期 第48期 第49期 第50期 第51期 第52期 第53期 第54期 第55期 第56期 第57期 第58期 第59期 第60期 第61期 第62期 第63期 第64期 第65期 第66期 第67期 第68期 第69期 第70期 第71期 第72期 第73期 第74期 第75期 第76期 第77期 第78期 第79期 第80期 第81期 第82期 第83期 第84期 第85期 第86期 第87期 第88期 第89期 第90期 第91期 第92期 第93期 第94期 第95期 第96期 第97期 第98期 第99期 第100期 第101期 第102期 第103期 第104期 第105期 第106期 第107期 第108期 第109期 第110期 第111期 第112期 第113期 第114期 第115期 第116期 第117期 第118期 第119期 第120期 第121期 第122期 第123期 第124期 第125期 第126期 第127期 第128期 第129期 第130期 第131期 第132期 第133期 第134期 第135期 第136期 第137期 第138期 第139期 第140期 第141期 第142期 第143期 第144期 第145期 第146期 第147期 第148期 第149期 第150期 第151期 第152期 第153期 第154期 第155期 第156期 第157期 第158期 第159期 第160期 第161期 第162期 第163期 第164期 第165期 第166期 第167期 第168期 第169期 第170期 第171期 第172期 第173期 第174期 第175期 第176期 第177期 第178期 第179期 第180期 第181期 第182期 第183期 第184期 第185期 第186期 第187期 第188期 第189期 第190期 第191期 第192期 第193期 第194期 第195期 第196期 第197期 第198期 第199期 第200期 第201期 第202期 第203期 第204期 第205期 第206期 第207期 第208期 第209期 第210期 第211期 第212期 第213期 第214期 第215期 第216期 第217期 第218期 第219期 第220期 第221期 第222期 第223期 第224期 第225期 第226期 第227期 第228期 第229期 第230期 第231期 第232期 第233期 第234期 第235期 第236期 第237期 第238期 第239期 第240期 第241期 第242期 第243期 第244期 第245期 第246期 第247期 第248期 第249期 第250期 第251期 第252期 第253期 第254期 第255期 第256期 第257期 第258期 第259期 第260期 第261期 第262期 第263期 第264期 第265期 第266期 第267期 第268期 第269期 第270期 第271期 第272期 第273期 第274期 第275期 第276期 第277期 第278期 第279期 第280期 第281期 第282期 第283期 第284期 第285期 第286期 第287期 第288期 第289期 第290期 第291期 第292期 第293期 第294期 第295期 第296期 第297期 第298期 第299期 第300期 第301期 第302期 第303期 第304期 第305期 第306期 第307期 第308期 第309期 第310期 第311期 第312期 第313期 第314期 第315期 第316期 第317期 第318期 第319期 第320期 第321期 第322期 第323期 第324期 第325期 第326期 第327期 第328期 第329期 第330期 第331期 第332期 第333期 第334期 第335期 第336期 第337期 第338期 第339期 第340期 第341期 第342期 第343期 第344期 第345期 第346期 第347期 第348期 第349期 第350期 第351期 第352期 第353期 第354期 第355期 第356期 第357期 第358期 第359期 第360期 第361期 第362期 第363期 第364期 第365期 第366期 第367期 第368期 第369期 第370期 第371期 第372期 第373期 第374期 第375期 第376期 第377期 第378期 第379期 第380期 第381期 第382期 第383期 第384期 第385期 第386期 第387期 第388期 第389期 第390期 第391期 第392期 第393期 第394期 第395期 第396期 第397期 第398期 第399期 第400期 第401期 第402期 第403期 第404期 第405期 第406期 第407期 第408期 第409期 第410期 第411期 第412期 第413期 第414期 第415期 第416期 第417期 第418期 第419期 第420期 第421期 第422期 第423期 第424期 第425期 第426期 第427期 第428期 第429期 第430期 第431期 第432期 第433期 第434期 第435期 第436期 第437期 第438期 第439期 第440期 第441期 第442期 第443期 第444期 第445期 第446期 第447期 第448期 第449期 第450期 第451期 第452期 第453期 第454期 第455期 第456期 第457期 第458期 第459期 第460期 第461期 第462期 第463期 第464期 第465期 第466期 第467期 第468期 第469期 第470期 第471期 第472期 第473期 第474期 第475期 第476期 第477期 第478期 第479期 第480期 第481期 第482期 第483期 第484期 第485期 第486期 第487期 第488期 第489期 第490期 第491期 第492期 第493期 第494期 第495期 第496期 第497期 第498期 第499期 第500期 第501期 第502期 第503期 第504期 第505期 第506期 第507期 第508期 第509期 第510期 第511期 第512期 第513期 第514期 第515期 第516期 第517期 第518期 第519期 第520期 第521期 第522期 第523期 第524期 第525期 第526期 第527期 第528期 第529期 第530期 第531期 第532期 第533期 第534期 第535期 第536期 第537期 第538期 第539期 第540期 第541期 第542期 第543期 第544期 第545期 第546期 第547期 第548期 第549期 第550期 第551期 第552期 第553期 第554期 第555期 第556期 第557期 第558期 第559期 第560期 第561期 第562期 第563期 第564期 第565期 第566期 第567期 第568期 第569期 第570期 第571期 第572期 第573期 第574期 第575期 第576期 第577期 第578期 第579期 第580期 第581期 第582期 第583期 第584期 第585期 第586期 第587期 第588期 第589期 第590期 第591期 第592期 第593期 第594期 第595期 第596期 第597期 第598期 第599期 第600期 第601期 第602期 第603期 第604期 第605期 第606期 第607期 第608期 第609期 第610期 第611期 第612期 第613期 第614期 第615期 第616期 第617期 第618期 第619期 第620期 第621期 第622期 第623期 第624期 第625期 第626期 第627期 第628期 第629期 第630期 第631期 第632期 第633期 第634期 第635期 第636期 第637期 第638期 第639期 第640期 第641期 第642期 第643期 第644期 第645期 第646期 第647期 第648期 第649期 第650期 第651期 第652期 第653期 第654期 第655期 第656期 第657期 第658期 第659期 第660期 第661期 第662期 第663期 第664期 第665期 第666期 第667期 第668期 第669期 第670期 第671期 第672期 第673期 第674期 第675期 第676期 第677期 第678期 第679期 第680期 第681期 第682期 第683期 第684期 第685期 第686期 第687期 第688期 第689期 第690期 第691期 第692期 第693期 第694期 第695期 第696期 第697期 第698期 第699期 第700期 第701期 第702期 第703期 第704期 第705期 第706期 第707期 第708期 第709期 第710期 第711期 第712期 第713期 第714期 第715期 第716期 第717期 第718期 第719期 第720期 第721期 第722期 第723期 第724期 第725期 第726期 第727期 第728期 第729期 第730期 第731期 第732期 第733期 第734期 第735期 第736期 第737期 第738期 第739期 第740期 第741期 第742期 第743期 第744期 第745期 第746期 第747期 第748期 第749期 第750期 第751期 第752期 第753期 第754期 第755期 第756期 第757期 第758期 第759期 第760期 第761期 第762期 第763期 第764期 第765期 第766期 第767期 第768期 第769期 第770期 第771期 第772期 第773期 第774期 第775期 第776期 第777期 第778期 第779期 第780期 第781期 第782期 第783期 第784期 第785期 第786期 第787期 第788期 第789期 第790期 第791期 第792期 第793期 第794期 第795期 第796期 第797期 第798期 第799期 第800期 第801期 第802期 第803期 第804期 第805期 第806期 第807期 第808期 第809期 第810期 第811期 第812期 第813期 第814期 第815期 第816期 第817期 第818期 第819期 第820期 第821期 第822期 第823期 第824期 第825期 第826期 第827期 第828期 第829期 第830期 第831期 第832期 第833期 第834期 第835期 第836期 第837期 第838期 第839期 第840期 第841期 第842期 第843期 第844期 第845期 第846期 第847期 第848期 第849期 第850期 第851期 第852期 第853期 第854期 第855期 第856期 第857期 第858期 第859期 第860期 第861期 第862期 第863期 第864期 第865期 第866期 第867期 第868期 第869期 第870期 第871期 第872期 第873期 第874期 第875期 第876期 第877期 第878期 第879期 第880期 第881期 第882期 第883期 第884期 第885期 第886期 第887期 第888期 第889期 第890期 第891期 第892期 第893期 第894期 第895期 第896期 第897期 第898期 第899期 第900期 第901期 第902期 第903期 第904期 第905期 第906期 第907期 第908期 第909期 第910期 第911期 第912期 第913期 第914期 第915期 第916期 第917期 第918期 第919期 第920期 第921期 第922期 第923期 第924期 第925期 第926期 第927期 第928期 第929期 第930期 第931期 第932期 第933期 第934期 第935期 第936期 第937期 第938期 第939期 第940期 第941期 第942期 第943期 第944期 第945期 第946期 第947期 第948期 第949期 第950期 第951期 第952期 第953期 第954期 第955期 第956期 第957期 第958期 第959期 第960期 第961期 第962期 第963期 第964期 第965期 第966期 第967期 第968期 第969期 第970期 第971期 第972期 第973期 第974期 第975期 第976期 第977期 第978期 第979期 第980期 第981期 第982期 第983期 第984期 第985期 第986期 第987期 第988期 第989期 第990期 第991期 第992期 第993期 第994期 第995期 第996期 第997期 第998期 第999期 第1000期 第1001期 第1002期 第1003期 第1004期 第1005期 第1006期 第1007期 第1008期 第1009期 第1010期 第1011期 第1012期 第1013期 第1014期 第1015期 第1016期 第1017期 第1018期 第1019期 第1020期 第1021期 第1022期 第1023期 第1024期 第1025期 第1026期 第1027期 第1028期 第1029期 第1030期 第1031期 第1032期 第1033期 第1034期 第1035期 第1036期 第1037期 第1038期 第1039期 第1040期 第1041期 第1042期 第1043期 第1044期 第1045期 第1046期 第1047期 第1048期 第1049期 第1050期 第1051期 第1052期 第1053期 第1054期 第1055期 第1056期 第1057期 第1058期 第1059期 第1060期 第1061期 第1062期 第1063期 第1064期 第1065期 第1066期 第1067期 第1068期 第1069期 第1070期 第1071期 第1072期 第1073期 第1074期 第1075期 第1076期 第1077期 第1078期 第1079期 第1080期 第1081期 第1082期 第1083期 第1084期 第1085期 第1086期 第1087期 第1088期 第1089期 第1090期 第10