9月20日(木)発売！

幻の柳久保小麦使用「かりんとう」に新しい味「アーモンド」登場

復活した柳久保小麦を東久留米のブランドにして、市の産業振興に結び付けようと、柳久保小麦を使用した、うどん、まんじゅう、パン、かりんとうの販売をこれまで紹介してきました。今回、市内の製菓工場の協力により、柳久保かりんとうの新たな味「アーモンド」を9月20日（木）から販売します。

詳しくは産業振興課☎470・7743へ。

柳久保小麦を使用した香ばしい生地に、あっさりとした白糖蜜（みつ）と蜂蜜（はちみつ）を入れてこくを出し、刻んだアーモンドとアーモンドパウダーを加えました。日本茶だけでなくコーヒーや紅茶にも合う「アーモンド」かりんとうを、従来の黒糖味と食べ比べてみてください。

お使い物やお土産にもお勧めの商品です。ぜひご活用ください。1袋380円です。

◎販売店舗

▼中谷製菓株式会社＝南町3ノ10ノ29（☎471・5321）

▼むさし梅月下里本店＝下里3ノ17ノ11（☎477・1008）

▼テラス・シャモア＝大門町1ノ1ノ21（☎472・0717）

▼Yショップエチゴヤ＝本町1ノ4ノ39（☎473・0952）

▼やまも酒店＝滝山4ノ1ノ40（☎471・7060）

▼酒工房おおの＝新川町1ノ6ノ3（☎471・1353）

▼不二ストアー＝学園町2ノ18ノ22（☎421・3448）

▼JA東京みらい東久留米支店＝幸町3ノ7ノ2（☎475・0022）

黄色い袋に紺のラベルのアーモンド味（左）と、白い袋に赤いラベルの黒糖味（右）

第4回消費者講座「食と健康～飲み物や果物の甘さ調べ～」

【日時】10月23日（火）午後1時～4時

【会場】東部地域センター調理実習室

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、エプロン、タオル

【定員】先着24人

※2歳～未就学児の保育あり。定員10人。要事前申し込み。

申し込みは9月18日（火）午前9時から電話で生活文化課☎470・7738へ。詳しくは同課へ。

【あらすじ】「がばい」とは佐賀弁で「すごい」ということ。B&B島田洋七の自伝小説が原作。昭和30年代、貧しい生活にあって、どんなに厳しい局面でも持ち前の人生哲学で明るく切り抜ける文字通りの「がばい」ばあちゃんと、そんなばあちゃんと暮らした少年との織りなす、さわやかな笑いと涙にあふれた心温まる感動作。ドイツ・ベルリンで開かれた第4回ベルリン・アジア太平洋映画祭の長編部門でグランプリを受賞、文部科学省推奨

【日時】10月21日（日）午後1時半～3時半

【会場】東部地域センター

【定員】先着60人

【参加費】無料

※2歳～未就学児の保育あり。9月19日（水）～10月11日（木）に要予約

申し込みは9月19日（水）～10月18日（木）に氏名・電話番号（ファクス番号）・保育が必要な方は、お子さんの氏名と年齢を記入の上、ファクスまたは電話で男女平等推進センターへ。

詳しくは
男女平等推進センター
電話　472・0061
ファクス　472・0053
（火曜日休館）

フィフティ²（男女平等推進センター）主催

シネマdeおしゃべり

上映映画

『佐賀のがばいばあちゃん』

女性や男性の生き方をテーマにした作品を鑑賞し、上映後お茶を飲みながら、感想を語り合います。

秋の野草を観察しませんか

野草園観察会

【日時】10月7日（日）午前10時から。雨天中止

【会場】野草園（左図参照）

【講師】市文化財保護審議会委員で野草研究家の新屋茂木氏

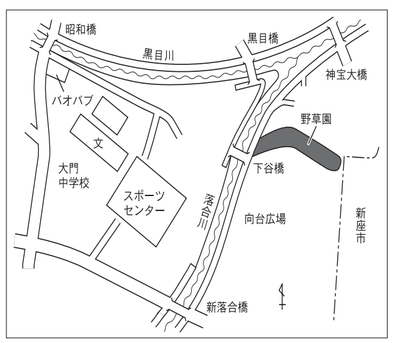
【参加費】無料

【持ち物】筆記用具

当日直接会場へ。

詳しくは生涯学習課社会教育係☎470・7784へ。

野草園案内図



市民伝言板

会員募集

◆少年野球ドリーム　毎週土曜・日曜日の午前、第七小学校校庭で。入会金1000円、会費月1500円。小学生以上、初心者・中高年歓迎。詳しくは土居☎475・9375へ。

◆華道サークル　草　毎月第2・第4金曜日の午前10時～午後5時、西部地域センターで。会費月2000円（花代別）。初心者・子ども歓迎。詳しくは伊東☎471・6697へ。

◆リラックス健康体操　月3回、日曜日の午後1時半から、西部地域センターで。入会金1000円、会費月2000円、雑費月300円。女性のみ。整体ヨガ、気功太極拳、NHKツボ体操、呼吸法。詳しくは池田☎475・8250へ。

◆東久留米ハーモニカサークル　毎月第1・第2土曜日と第3・第4日曜日の午前9時～午後3時、中央公民館ほかで。会費月3000円。講師指導による個人会員練習。詳しくは安達☎474・9830へ。

◆さっと描く水彩画　1・第3金曜日の午前10時～正午、中央公民館で。会費月3000円、風景、静物、クロッキーなど。詳しくは村田☎477・0442へ。

◆東久留米ラグビークラブ（XRC）　毎週日曜日の午前（予定）、東部運動広場で。会費月1000円。運動不足、ダイエット希望の方とうそぶく。詳しくは小林☎475・8462へ。

◆スペイン語会話（エスペランサ）　毎週木曜日の午後6時半～9時半、男女平等推進センターで。会費1回1500円。ネイティブな女性講師、会話や文法をバランスよく楽しく。詳しくは飯沼☎080・3401・0956へ。

◆コーラス（コールひばり）　主に毎月第1・第3日曜日の午後2時～4時、南部地域センター。会費月2500円。詳しくは宮川☎422・3186へ。

◆社交ダンス（ニューセンチュリー）　毎週水曜日の午後1時半～4時、東部地域センターほかで。入会金1000円、会費月3500円。男性で少し踊れる方。現役女性プロによる指導。詳しくは小澤☎475・1555（夜間）へ。

◆ペン習字・ボールペン字（深和会）　毎月第1・第3水曜日、中央公民館で。入会金2000円、会費月2000円。詳しくは金田（かなだ）☎475・7807へ。

◆スマートな話し方と練習（東久留米話し方クラブ）　毎月第1・第3月曜日の午後7時～9時、東部地域センターで。入会金1000円、会費月1500円。詳しくは上屋（かみや）☎476・0693へ。

◆1歳からの音遊び（音楽サークル・まめちゃんズ）　月3回、金曜日の午前10時半～11時半、成美教育文化会館で。入会金1000円、会費月4000円。対象は3歳まで。リトミックをベースとし、鍵盤楽器指導も行います。詳しくは林☎422・5187へ。

◆親子サークル（ママンキッズ）　平日の午前10時～11時、わくわく健康プラザほかで。会費1回750円。対象は就園前のお子さん。英語の歌や手遊び。詳しくは後藤☎080・3004・0515へ。

◆社交ダンス（ダンススパイラル）　毎週月曜日の午前9時～正午、市民プラザホールで。入会金1000円、会費月2000円。少し踊れる男性。詳しくは今成（いまなり）☎090・5343・4023へ。

◆ラウンド・ダンス（東久留米RRC）　毎週火曜日の午後7時～9時、わくわく健康プラザで。会費月5500円。一人での参加可。9月25日（火）から初心者講習会あり。詳しくは西村☎478・1198へ。

◆くるめっ子柔道クラブ　毎週①水曜日の午後6時半～8時半②日曜日の午後2時～4時20分。いずれもスポーツセンターで。入会金2000円、会費月2000円。スポーツ傷害保険料年500円。初心者歓迎。ボランティアコーチも募集中。詳しくは窪田☎090・6523・8764へ。

催し

◆誰でも楽しめる散歩コース・南沢コース（東久留米のびのびレクリエーション研究会）　10月4日（土）午前9時～午後1時、東久留米駅西口階段下集合。参加費300円（保険代、お茶席代）。先着30人。小学生以下は保護者同伴。詳しくは小野木☎421・0439へ。

◆とっておきの教育SAORI研究会in東久留米（NPO法人MEIMI・CLUB）　9月22日（土）～24日（休）、市民プラザ、さいわい福祉センターで。参加費3日間で3600円。実技研修、体験織り、講演会、ファッションショーほか。詳しくは同会☎471・0189（平日午前10時～午後3時）へ。

◆秋の柳窪旧集落・民家・柳窪囃子特別見学会（東久留米の水と景観を守る会）　9月25日（水）午前10時からと午後1時から。柳窪旧集落界隈で。参加費500円（資料代）。定員各先着25人。往復はがきで、〒203・0044、柳窪2ノ11ノ6、奥住あて申し込みを。詳しくは佐藤☎472・6648へ。

◆リサイクル・フリーマーケット（市民あおぞら市の会）　9月16日（日）・30日（日）いずれも午前10時～午後2時が市役所1階屋外ひろば、10月8日（祝）午前10時～午後3時がスポーツセンターで。10月8日はスポーツフェア協賛。出店は事前予約制で当日は不可。詳しくは白石☎474・9520へ。

その他

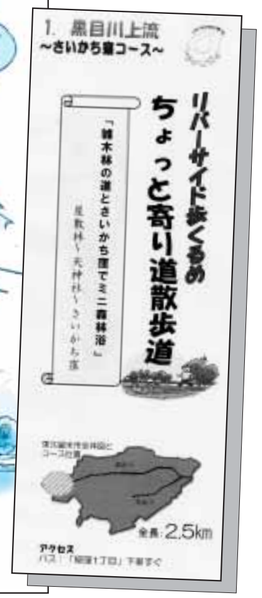
◆チャリティーカラオケ参加者募集（富岡クラブ）　11月18日（日）午前10時半から、西部地域センターで。参加費2000円。9月30日（日）までに申し込みを。詳しくは富岡☎471・1863へ。

東久留米市健康づくり推進部会「リバーサイド歩くるめ」では、2km（約30分）を目安にしたウオーキングマップを作成しました。市民を中心とした25人のメンバーが、歩く習慣のない方にも気軽に歩いて健康づくりが始められるようにと何度も歩き、地元の方に話を聞いたりしながらコースを作りました。リバーサイドの名の通り、市の宝である黒目川と落合川の周辺を中心に5つのウオーキングマップを紹介します。

わくわく健康プラン東久留米「リバーサイド歩くるめ」

ウオーキングマップを作成しました「ちょっと寄り道散歩道」

さいかち窪コース（下図参照）のほか、しんやま親水広場コース、小山の森コース、南沢の水辺コース、富士見コースがあります！



◀この表紙が目印です！