

# 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	30					

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1階屋内ひろば、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（夜間・休日のみ）
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikurume.lg.jp>)のご意見箱（「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」）

〈今月の月間・週間案内〉 子供・若者育成支援強調月間、テレワーク月間、教育・文化週間（1日～7日）、公共建築の日（11日）、人生会議の日（30日）

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

## けんこう

### 成人歯科検診

11月30日（月）まで市内の実施医療機関歯と歯ぐきの診断市内在住で、3年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方（対象者には8月末にご案内と受診券を送付済み）500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要）成人歯科検診受診券（氏名などを記入）、健康保険証など（住所・氏名・年齢が確認できるもの）現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください受診の際は、直接実施医療機関へ健康課特定健診係☎477・0013

### 子宮頸がん検診

3年1月30日（土）まで下表の実施医療機関市内在住の20歳以上の女性で、2年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要）健康保険証不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません受診の際は、直接実施医療機関へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します健康課特定健診係☎477・0013

### 骨粗しょう症検診

12月14日（月）午前9時～午後4時（予定）わくわく健康プラザ身体計測、骨密度測定（エックス線）。※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。市内在住の3年3月31日時点で、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性130人（応募多数の場合は抽選）500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要）検診関係の電子申請の申し込みがスマートフォンでもできるようになりました11月16日（月）までに、次の①～③のいずれかの方法で申し込みを。①健康課特定健診係へ電話②電子申請③1人1枚の通常はがきに必要な事項（下図参照）をご



▲骨粗しょう症検診電子申請QRコード

### 骨粗しょう症検診申し込みはがき

※往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。

「骨粗しょう症検診希望」

- ①午前希望、午後希望、またはどちらでもよい
- ②住所
- ③氏名（ふりがな）
- ④生年月日（和暦）
- ⑤年齢
- ⑥電話番号

### 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号など	診療時間
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 ※駐車場なし。 ★予約不可	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ※駐車場あり。★要予約 （同医療機関ホームページから予約できます）	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※いずれも予約受付時間です。当日受付時間は異なります。
ベルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場あり。★要予約（外来診療時間に電話受け付け）	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時20分 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場あり（2台）。	【月曜・火曜・木曜・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

## ごみ収集カレンダー

### 11月3日（文化の日）のごみ収集は

11月3日は火曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

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、おかけ願います。

【東地区】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、南沢、中央町

#### 東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

#### 西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送。 ※受診の決定通知は、12月上旬から順次発送します。 同係☎477・0013

### BCG予防接種

11月18日（水）午後1時半～3時受け付けわくわく健康プラザ2年6月生まれの乳児（生後6カ月以上で1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可）次回12月16日（水）でも接種可当日直接会場へ健康課予防係☎477・0030

### 食事・健康相談

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

11月6日（金）午後1時半～3時45分（予約制、1人30分程度）わくわく健康プラザ1階生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体

組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定健康診断の結果表、食事記録など健康課保健サービス係☎477・0022へ

### もくもく幼児食

11月18日（水）午後1時15分～2時半わくわく健康プラザ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ませんか（試食のみ）1歳児とその保護者8組お子さんのエプロン、お手拭き、飲み物、母子手帳11月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

11月10日（火）・18日（水）午前9時半～午後3時わくわく健康プラザ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受けます幼児とその保護者電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



## 新型コロナウイルス感染症相談窓口

### 新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談

帰国者・接触者電話相談センター

- 東京都多摩小平保健所☎450・3111

（土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）

- 東京都電話相談センター☎03・5320・4592

（平日午後5時～翌午前9時。土曜・日曜日、祝日は終日受付）

※曜日、時間により窓口が異なります。

※症状がある方は、上記相談窓口またはかかりつけ医にご相談ください。

### 新型コロナウイルス感染症に関する一般的内容（予防など）の相談

- 厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）

- ☎0120・565653（午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付）

- 東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（新型コロナコールセンター）

- ☎0570・550571（午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付）

※日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。

## 新型コロナウイルス感染症関連情報（市ホームページQRコード）

生活支援  
情報はこちら



事業者支援  
情報はこちら



## 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診療になります

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】※薬の処方最低限の日数です。受診の際は、必ず事前に電話でご連絡ください。

11月1日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

11月3日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470・9177）

11月8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）

11月15日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

【歯科】

11月1日・3日・8日・15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）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）

11月1日・8日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

11月3日・15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）

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					

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		

多摩六都科学館

やさしい日本語でプラネタリウムをたのしもう

プラネタリウムできれいな星空をみんなで見よう。「やさしい日本語」を使って星のおはなしをします。やさしい日本語とは、外国人にわかりやすい日本語です。災害が起きた時に有効なことばとして考案されました。

日12月6日(日)午後5時半～6時半 多摩六都科学館サイエンスエッグ 外国にルーツを持つ小学1年生以上の方(中学生以下は大人と参加)

定50人。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します(観覧料520円、小学生～高校生は210円。午後5時までに来館した場合、別途入館料が必要)11月24日(火)までに(必着)、同館ホームページから申し込み、またははがきにイベント名・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を 同館 ☎469・6100

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

すくすく子育て相談(育児相談)

日11月20日(金)午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ 内容育児相談、身体測定 対象乳幼児とその保護者 定員 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日11月17日(火) ①1歳児クラス=午前10時～11時 ②0歳児クラス=午後1時～2時半 場わくわく健康プラザ 内容歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対象①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先 申込 11月2日(月)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

児童館で遊ぼう

乳幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい=日11月12日・19日 いずれも木曜日午前10時半からと11時5分からの2部制 内容お店屋さんごっこ 対象1歳～4歳児とその保護者 定員各15組 他第1部が定員を超えた場合のみ第2部を実施。内容は2週とも同じものです。どちらかにご参加ください 日12

日分は11月6日、19日分は11月13日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ボルダリングの日=日15日(日) 午後1時半～3時 対象小学生 他動きやすい服装で 日当日受け付け

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=日11月3日(祝)・10日(火) 午後3時50分から 内容絵本の読み聞かせ、素話など 対象小学生 他協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

☆幼児のつどい=日12日(日) 12日「科学遊び」、19日「さつまいも掘りごっこ」、いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制 対象1歳～4歳児とその保護者 定員各12組 日12日(日)が西田ゆかり氏 他第1部が定員を超えた場合のみ第2部を実施 日12日分は11月6日、19日分は11月13日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆中高校生世代卓球大会=日14日(土) 午後5時半から 対象中学・高校生世代

☆工作戦隊=日15日(日) 午後2時からと2時45分からと3時半からの3部制 内容ミニプラネタリウムを作ろう 対象小学生 定員各5人 日11月8日(日) 午前10時から受け付け(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=日11月10日(火) 午前11時～11時25分 内容絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象乳幼児とその保護者 日みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日11日(水) 午前10時半から 内容助産師による体重測定、育児相談 対象0歳児 日ひがくるめ助産師会 場バスタオル 他当日の参加人数によってはお待ちいただくことがあります

☆おはなし会=日11日(水) 午後3時から 内容絵本の読み聞かせなど 対象小学生 他協力は東部図書館

☆幼児のつどい=日12日(日) 12日「クリスマス工作」1歳児、19日「11月生まれのお誕生日会とクリスマス工作」2歳～4歳児、いずれも木曜日午前10時半からと11時10分からの2部制 定員各15組 他第1部が定員を超えた場合のみ第2部を実施 日12日分は11月6日、19日分は11月13日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆リラクゼーションヨガ=日14日(土) 午前11時～11時半 内容子ども連れで参加できるヨガ 対象乳幼児とその保護者 定員先着10組 日aki氏 日長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装 他妊娠初期の方はご遠慮ください 日受け付け中

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆どうぶつしょうぎの日=日11月4日(水) 午後3時半から 対象小学生 日受け付け中

☆親子でふれあいリトミック=日10日(火) 午前10時半～11時が首が据わった乳児とその保護者、11時15分～11時45分が歩き始めた未就園児とその保護者 内容音に合わせて心と体を動かそう 定員各回15人 日千葉理恵子氏 日飲み物、汗拭きタオル 他動きやすい服装で 日11月4日(水) 午前10時から受け付け(電話可)

☆離乳食講座=日11日(水) 午前10時～11時 場ひばり保育園 内容ひばり保育園の栄養士による離乳食講座(離乳食初期向け) 対象4カ月～1歳児とその保護者 定員先着10組 他ひばり保育園との共催事業。当日は直接ひばり保育園へお越しください 日11月4日(水) 午前10時から子どもセンターひばりへ(電話可)

☆幼児のつどい=日12日(日) 12日「リズム遊び」2歳～4歳児(あひる)、19日「クリスマス工作と11月誕生会」1歳児(うさぎ)、いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制 定員各15組 他第1部が定員を超えた場合のみ第2部を実施 日12日分は11月6日、19日分は11月13日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ひばりスポ=日28日(土) 午後5時半から 内容バスケットボール 対象中学・高校生世代 日11月14日(土) 午後3時半から受け付け

☆子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910

☆本村小なかよし広場=日11月6日

(金) 午前10時～11時半 場本村小学校 内容お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。職員による読み聞かせ、手遊びや触れ合い遊び。育児相談も受け付けます 対象乳幼児とその保護者 日当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日11月11日(水) 午前10時～11時半 内容助産師による相談あり。体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう 対象0カ月～6カ月児とその保護者 定員6組 日バスタオル 他兄弟の保育あり(先着3人。要予約) 日11月2日(月) 午前10時から受け付け

☆手作り布おもちゃの会=日11月17日(火) 午前10時～11時半 対象0歳児とその保護者 定員6組 日刺しゅう針、布切りばさみ 日11月9日(月) 午前10時から受け付け

☆わくわくおはなし広場=日11月16日(月) 午前11時～11時半 内容乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・パネルシアター、手遊びや親子の触れ合い遊び 対象乳幼児とその保護者 定員6組 日11月9日(月) 午前10時から受け付け

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆小山小なかよし広場=日11月12日(木) 午前10時～11時半 場小山小学校 内容お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談を受け付けます 対象乳幼児とその保護者 日スリッパ 日当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座=日11月13日(金) 午前10時～11時半 内容1歳～2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。1人で悩まず一緒に考えましょう 対象1歳～2歳児とその保護者 定員5組 他保育あり 日11月2日(月) 午前10時から受け付け

☆おはなし広場=日11月16日(月) 午前11時～11時半 内容ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊びです 対象乳幼児とその保護者 定員6組 日11月9日(月) 午前10時から受け付け

中央図書館は、大規模改修工事に伴い、3月31日(予定)まで休館中です。市役所7階に臨時窓口を開設しています(午前9時～午後5時。返却資料の受け取り、予約・リクエスト資料の貸し出し、予約・リクエストの受け付けのみ) 11月の図書館休館日

6日(金)・13日(金)・20日(金)・23日(祝)・27日(金)は、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館と臨時窓口は休館です。臨時窓口は17日(火)・21日(土)・22日(日)も休館です。 中央図書館 ☎475・4646

## いきいき健康家族

No.193 不整脈を正しく知ろう④

～脳梗塞を引き起こす心房細動は無症状でもこわい～

こわい不整脈の中で、最も多いのが「心房細動」です。心房細動は、心房に異常な電気信号が連続して、心房が小刻みに震えるもので、脈のリズムが乱れて速くなったりします。これ自体で心臓が止まってしまうことはありませんが、放っておくと脳梗塞などの重い病気を起こしやすい不整脈です。心房細動になると、心房の中で血液の流れがよどみ、血のかたまり(血栓)ができやすくなります。この血栓が血液の流れによって流れていき、脳の血管を詰まらせると脳梗塞になります。この血栓は、脳の比較的太い血管を詰まらせるので、脳のダメージが大きく半身まひや寝たきりなど、重い後遺症となることが多いです。

心房細動は、動悸や息切れなど症状のある人と、症状の無い人もいます。無症状の場合、健康診断の心電図で発見されることが多いので積極的に受けましょう。また自分で脈をみる自己検脈でリズムの乱れがないか、家庭で血圧測定の際に脈拍数が

不規則に増加していないかに注意しましょう。ただし、自分でどんな不整脈かを診断することは困難ですから、このような場合には医療機関を受診してください。

心房細動では、不整脈そのものよりも、まず脳梗塞の予防が必要です。高血圧、糖尿病のある方や、以前に心不全や脳梗塞を起こしたことがある方、75歳以上の方が心房細動になると、脳梗塞の危険性が高いことがわかっています。しかし、血栓を予防する薬を適切に服用することで、脳梗塞の危険性を大幅に減らすことができます。薬を続ける必要はありますが、健康を維持するために必要なものと考えてください。

また、塩分やアルコールの摂りすぎに注意し、体重管理と、適度な運動・睡眠をとることで心房細動を減らすことができます。近年、カテーテルによる治療も効果が上がってきています。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

(東久留米市医師会)

子育て

子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910

☆本村小なかよし広場=日11月6日



## スポーツ

### 出前ニュースポーツデー

誰でもすぐにごできるニュースポーツが体験できます。今回はボッチャとラージボール卓球です。

11月7日(土) 午前10時～午後4時 ①わくわく健康プラザ体育館 ②ボッチャ、ラージボール卓球 ③100円(未就学児は無料) ④室内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル ⑤運動ができる服装で。新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します ⑥当日直接会場へ ⑦生涯学習課 ☎470・7784

### クライミング体験会

～市山岳連盟主催

11月17日、12月15日、1月12日のいずれも火曜日午後7時～9時 ①スポーツセンター ②トップロープによるスポーツクライミング体験 ③高校生以上のクライミング初心者 ④先着10人程度 ⑤500円 ⑥当日直接会場へ ⑦同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

### ジュニアクライミング体験教室

～市体育協会主催

土曜体験教室＝11月28日、12月12日、1月9日のいずれも午後4時45分～6時15分 ▼火曜体験教室＝11月10日・24日、12月8日・22日、1月5日・19日のいずれも午後6時45分～8時15分 ①スポーツセンター ②小・中学生 ③無料 ④指導は市山岳連盟 ⑤当日直接会場へ ⑥同協会事務局 ☎470・2722

### 第30回東久留米市民駅伝大会

3年1月10日(日) 午前8時半～午後1時(雨天中止) ①▼部門＝①小学生男子の部②小学生女子の部③中学生男子の部④中学生女子の部⑤一般男子の部⑥一般女子の部 ▼走路と区間距離＝市立第七小学校をスタート・ゴール・中継点とする滝山周回コース。各区間の距離は一般の部および中学生の部は3,530m(第1区は3,680m)、小学生の部は1,570m(第1区は1,710m) ▼参加資格＝一般の部は市内在住・在勤・在学者で正選手5人、補欠2人までで編成。小学生・中学生の部は、児童・生徒で編成された学校代表チーム・スポーツ団体・グループ。チーム編成は正選手5人、補欠2人まで。小学生は5年生以上(1チーム2人まで4年生参加可。4年生のみのチーム編成および男女混合チームは不可) ▼表彰＝第1位に賞状・盾・メダル、第2位から第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞 ⑦一般の部が1チーム3,000円、中学生の部が1チーム2,000円、小学生の部が1チーム1,000円 ⑧各部門の優勝チームは3年3月14日(日)の「第30回TAKASAKI CITYはるな梅マラソン大会」に派遣します

11月19日(木)までに(必着)、市体育協会ホームページ(<http://higashikurume-taikyou.jimdo.com/>)から取得した申込用紙に記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送、電子メール(h-kurume-taikyou@ca.wakwak.com)、ファクス(470・4600)または直接持参を ⑨同協会事務局 ☎470・2722

### 第55回市民ソフトバレーボール大会

12月6日(日) 午前9時半から ①スポーツセンター第1体育室 ②申し込み方法など詳細は市ソフトバレーボール連盟ホームページをご覧ください ③同連盟・細川 ☎090・5540・3065

## お知らせ

### コロナに負けない身体づくりに からだメンテナンスセミナー(糖尿病予防)

11月25日(水) 午前10時～正午(9時45分から受け付け) ①わくわく健康プラザ ②管理栄養士と保健師による講話、ストレッチ ③10人 ④無料 ⑤筆記用具など ⑥運動できる服装で ⑦11月2日(月)～20日(金)に電話または直接健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 生涯学習センター

#### 11月度放課後講座 囲碁編

#### いざ勝負! 囲碁に挑戦

生涯学習センターでは11月1回、放課後講座としてこどもの居場所づくりをしています。11月は「いざ勝負! 囲碁に挑戦」。ルールがわからなくても大丈夫! 一から囲碁の基礎を学びましょう。3つの密を避けた開催に努めます。

11月18日(水) 午後4時～4時45分 ①生涯学習センター学習室4 ②小学生～中学生(初心者) ③10人 ④師力久俊治氏 ⑤無料 ⑥11月1日(日) 午前9時から電話または直接同センター ☎473・7811

### 生涯学習センター

#### まろにえ★クリスマスコンサート

公募により集まった出演者がクリスマスを盛り上げるパフォーマンスを披露します。温かなクリスマスと一緒に過ごしませんか。0歳児から入場可能です。

12月20日(日) 午後2時開演(1時半開場) ①生涯学習センターホール ②出演＝市内または近郊で活動している個人・団体・サークルの皆さん ③入場無料(要整理券) ④11月1日(日) 午前9時から電話(473・7811)または直接同センターへ

### 生涯学習センター

#### 「第14回みんなのクラシックコンサート」新人演奏家を募集します

生涯学習センターでは、市民によるコンサート企画グループ「まろにえコンサートクラブ」が主体となり、東久留米市演奏家協会の協力を得て、「みんなのクラシックコンサート」を開催しています。

3年2月28日(日)に開催予定の「第14回みんなのクラシックコンサート」では、市に縁のある新人演奏家の出演を募集します。未来を担う若き演奏家を発掘し、地域の皆さんにご紹介するとともに、若手の演奏家の方々がコンサートの経験を積み、演奏の場を広げていただければと願っております。

3年2月28日(日) 午後2時開演(1時半開場) ①生涯学習センターホール ②募集部門＝ピアノ、声楽、管楽器、弦楽器、打楽器 ▼演奏時間＝13分以内 ③出演資格＝東久留米市近郊に在住・在学で30歳まで(声楽は35歳まで)の方 ▼音楽大学、教育大学などで音楽を専攻とする学生・卒業生。または同等の技量を持つ方(ピアノ・管弦打楽器は、コンクール受賞歴など実績のある場合のみ中学・高校生も可) ④無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担) ⑤詳細は募集要項をセンター窓口にて配布いたしますのでご確認ください。また同センターホームページ(<https://www.higashikurume-llj.jp/>)でもご覧いただけます ⑥11月1日(日)～12月5日(土)に(必着)、

榛名湖アーティストの創作拠点となる施設「榛名湖アーティスト・レジデンス」が9月5日、榛名湖畔にオープンしました。作品制作を行うスタジオと、長期滞在ができる宿泊機能を兼ね備えた施設で、年間を通してご利用いただけます。絵画や彫刻、現代美術などのほか、アーティストの創作拠点となる施設「榛名湖アーティスト・レジデンス」が9月5日、榛名湖畔にオープンしました。作品制作を行うスタジオと、長期滞在ができる宿泊機能を兼ね備えた施設で、年間を通してご利用いただけます。絵画や彫刻、現代美術などのほか、

か、音楽や舞台芸術、文筆活動など、幅広い分野のアーティストにご利用いただけます。料金は、1日1,000円(泊2日2,000円)、1カ月2万円(20日以上滞在する場合は、館内貸し切り(5人以上) 1日5,000円)です。「いつもとは異なる環境で創作活動をしたい」、「滞在する他のアーティストや地域の人と交流したい」、「研究滞在の場として使いたい」などさまざまな目的でご利用できます。



榛名湖アーティスト・レジデンスの外観

詳細は、榛名湖アーティスト・レジデンスのホームページをご覧ください。詳しくは榛名支所産業観光課 ☎027・374・5111へ。  
宮崎市榛名支所地域振興課

申込書に必要事項を記入の上、演奏音源(CDに限る)を同封し、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て郵送を ⑦同センター ☎473・7811

### 市民プラザ・地域センター

#### 催し物のお知らせ

会場は感染拡大防止対策につき、来館時は事前の検温・マスクの着用をお願いします。

☆市民プラザ「ペットフォトコンテスト2020」＝12月9日(水)～20日(日) ①市役所1階特設コーナー ②ご自慢のペットの写真を募集します。犬・猫はもちろん熱帯魚や鳥などなんでもOKです ③市内在住・在勤・在学の方 ④無料 ⑤作品はA4サイズの銀塩プリントまたはインクジェット写真用紙限定。横位置推奨 ⑥11月30日(月)まで。展示可能数に達した場合は応募を締め切ります ⑦市民プラザ ☎470・7813

☆南部地域センター「ステイホームを楽しむためのワークショップ『雪だるまを作ろう』」＝11月15日(日) 午前10時～正午と午後1時～3時 ①1階調理集会室 ②雪だるまのキャンドルを作ります ③各回10人(小学3年生以下は保護者同伴) ④KIVI CANDLE講師 ⑤課程修了でSabbyの小川菜摘氏 ☎900円(材料費込み) ⑥エプロン、ウエットティッシュ、タオル、持ち帰り用の袋 ⑦南部地域センター ☎451・2021

☆東部地域センター「東部演芸館～ベートーヴェン生誕250周年記念～『ベートーヴェンで綴る午後』」＝11月22日(日) 午後2時～3時半(1時40分開場) ①1階講習室 ②東久留米市演奏家協会の皆さんによる「ベートーヴェン特集」。ピアノ、クラリネット、フルート、ファゴットなどによる演奏会です。クラシックの素敵な音色に癒されてください ③50人(電話で要予約。当日券はありません) ④500円 ⑤東部地域センター ☎470・8020

☆西部地域センター「第7回お金と暮らしの教養講座『幸せな老後ライフのために～人生100年時代に向けたお金を考えよう～』」＝11月28日(土) 午後1時半～3時 ③3階第2・第3講習室 ④今回で7回目となる人気の講座です。生活をして行く上で切っても切れないお金について、基礎知識から

知っておきたいポイントなどの最新情報を元証券会社勤務の1級ファイナンシャルプランニング技能士の講師がわかりやすく丁寧に解説します ⑤30人 ⑥細貝泉氏 ☎200円 ⑦西部地域センター ☎471・7210

## ガイド

### 東京たま広域資源循環組合 「紅葉の谷戸沢処分場自然観察会」 参加者募集

埋め立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山的自然環境を体感できる処分場見学会を開催します。

12月3日(木) ①八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場。集合・解散はJR八王子駅付近 ②多摩地域在住・在勤・在学の方 ③20人(応募多数の場合は抽選) ④1人500円(昼食代含む。当日集金) ⑤11月16日(月)までに(必着)、官製はがきに「自然観察会参加希望」と明記し、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号・携帯電話番号(お持ちの方)・通勤・通学先(多摩地域にお住まいでない方のみ)を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「秋の谷戸沢処分場自然観察会」係宛て郵送または同日までに同組合ホームページ(<https://www.tama-junkankumiai.com/>)の見学会申し込みフォームからお申し込みください。 ※詳細は循環組合ホームページをご覧ください。 ⑥同組合 ☎042・597・6152

### 田無警察署

#### 自転車の盗難に注意しましょう

自転車の盗難被害に遭わないために対策をしましょう。

対策の例＝駐輪時は短時間でも必ず施錠する ▼自宅の敷地内でも施錠する ▼補助鍵を追加する(開錠に時間がかかるため敬遠される) ▼補助鍵には、U字ロックや、ジョイントワイヤー錠などを組み合わせ、防犯効果を高める ▼被害後の早期発見や返還のためにも、必ず防犯登録をする

⑦警視庁田無警察署 ☎467・0110