

くらしの 情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます



↓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
- ◎エコテレホン・エコファクス
☎472・1131 (夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikuru.me.lg.jp>)のご意見箱 [「東久留米市について」]「広報・広聴」[「声を聞かせください」]から]

〈今月の月間・週間案内〉健康強調月間、食品ロス削減月間、全国労働衛生週間(1日～7日)、法の日(1日)、安全安心なまちづくりの日(11日)、鉄道の日(14日)

【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象 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

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づきインフルエンザ予防接種を実施します(本人負担あり)。接種は義務ではなく、本人が希望する場合に限り行います。

①医療機関の休診日を除く10月1日(金)～4年1月31日(月)。 ※効果の観点からは年内の接種をお勧めし

ます。場下表の実施医療機関。 ※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います(4年1月31日(月)まで)。近隣市で接種を受ける場合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市役所1階総合案内のほか、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布します。 ※市内の実施医療機関で接種を受ける場合には、予診票を既に配布しているため持参する必要はあり

ません。市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方(身体障害者手帳の写しが必要)費2,500円(1人1回のみ)。接種の際、生活保護受給者の方は同受給証明書の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者の方は同本人確認証の提示または支援給付受給証明書の提出をしていただく無料になります。③実施医療機関に予約の上、受診してください。接種の際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを提示の上、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください。健康課予防係☎477・0030

3年度成人用肺炎球菌定期予防接種対象者で接種を希望される場合は、6月下旬に送付した個別通知の内容に沿って医療機関へ予約してください。

④4年3月31日(木)まで場市内実施医療機関(個別通知に医療機関一覧を同封しています)⑤成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で下表の年齢の方(5年前の通知で接種した方と過去に自費で接種した方は対象外です)。 ※この他、接種日現在60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方(身体障害者手帳の写しが必要)も対象となりますので、健康課へ問い合わせてください。費5,000円。ただし、10月1日～4年3月31日の間に接種を受ける場合は、都の助成により、半額の2,500円で受けられます。⑥この機会を逃すと、今後の費用助成はありません。全額自己負担となります。⑦対象者で通知が届いていない場合は健康課予防係☎477・0030へ問い合わせください。⑧同係

表 高齢者インフルエンザ予防接種・大腸がん検診 市内実施医療機関
○印が取り扱い予防接種・検診

医療機関	所在地	電話番号	インフル エンザ	大腸がん
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471-2628	○	○
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473-2040	○	
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856	○	○
松岡レディスクリニック	東本町1-3	479-5656	○	
細井医院	東本町4-3	471-0130	○	○
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473-5596	○	
おかの内科クリニック	東本町6-15	477-0055	○	○
石橋クリニック	東本町8-9	477-5566	○	○
東京くるめ耳鼻いんこう科	新川町1-3-35	420-1187	○	
いくせ医院	新川町1-4-18	471-2304	○	○
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177	○	○
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421-2121	○	○
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421-0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709	○	○
ひがしくるめ在宅クリニック	本町1-2-22	449-4492	○	
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6	471-5051	○	○
東久留米N整形外科クリニック	本町3-1-1	475-0610	○	
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476-4100	○	○
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291	○	○
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420-6527	○	○
あだち医院	本町3-11-15	420-5661	○	○
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386	○	○
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530	○	○
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477-0555	○	○
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470-7676	○	○
アルテミスウイメンズホスピタル(※1)	中央町1-1-20	472-6111	○	○
東久留米つばい眼科	中央町5-9-38	420-4100	○	
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967	○	○
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、 イオンモール東久留米2階	452-5801	○	○
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460-8502	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471-0154	○	○
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474-1112	○	○
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470-9118	○	○
島田整形外科	前沢5-24-23	470-9511	○	○
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460-0531	○	○
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311	○	○
石垣整形外科(※2)	滝山5-22-17	470-0620	○	○
黒目川診療所	滝山5-27-16	420-7215	○	○
長生医院	滝山7-3-17	473-1117	○	○
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181	○	○
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479-7171	○	○
大波クリニック	下里7-6-2	473-7355	○	○

※1 アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。
※2 石垣整形外科の大腸がん検診は「被用者保険単独実施」および「東久留米市特定健診等対象者単独実施」のみ。

大腸がん検診

⑨11月30日(火)まで。 ※市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生日ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒に受けてください。場左表の実施医療機関⑩便潜血検査2日法(検便検査)。 ※内視鏡検査ではありません。市内在住の4年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①と②に該当する方は、受診前にかかりつけ医に相談してください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方。 ※生理中を避けて受診してください。費500円(受診医療機関でお支払いください。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です)⑬検診結果は医療機関でお聞きください。検体を提出しなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。また、医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、期間に余裕を持って受けてください。健康課特定健診係☎477・0013

3年度の成人用肺炎球菌定期予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～ 32年4月1日生まれの方
70歳	昭和26年4月2日～ 27年4月1日生まれの方
75歳	昭和21年4月2日～ 22年4月1日生まれの方
80歳	昭和16年4月2日～ 17年4月1日生まれの方
85歳	昭和11年4月2日～ 12年4月1日生まれの方
90歳	昭和6年4月2日～ 7年4月1日生まれの方
95歳	大正15年4月2日～ 昭和2年4月1日生まれの方
100歳	大正10年4月2日～ 11年4月1日生まれの方



ごみ収集カレンダー

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。

場ごみ対策課☎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。

【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

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。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。
10月3日・10日
＝わくわく健康プラザ内休日内科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)

【歯科】
10月3日・10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)
10月3日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
10月10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)



多摩六都科学館 秋の企画展

「小さなともだち～だんごむしの世界～」
家の周りや公園など、私たちの身近にいるダンゴムシ。つつくと体が丸まる愛らしい姿をしていますが、食べているものや産まれるときの様子など、一歩踏み込んでみると意外と基本的なことを知りません。
巨大ダンゴムシ模型やダンゴムシの足音をきいて、小さなともだち「だんごむし」の世界をのぞいてみましょう。

10月9日(土)～11月3日(祝)のいずれも午前9時半～午後5時
多摩六都科学館イベントホール(入館料520円(4歳児～高校生210円) ※混雑状況により入場を制限する場合があります) 当日直接会場へ 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

乳がん検診

医療機関の休診日を除く4年2月28日(月)まで(複)複十字病院健康管理センター(清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車(都予防医学協会)、アルテミスウイメンズホスピタル(問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) 市内在住の40歳以上の女性で、3年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。
①乳房の疾患で治療中または経過観察中の方
②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方
③豊胸手術を受けている方
④心臓にペースメーカーを入れている方
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) 実施機関の特徴を市ホームページに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に添えない場合があります
▼複十字病院健康管理センターまたはわくわく健康プラザでの検診車を希望の方は10月1日(金)～14日(木)に(消印有効)、電子申請(スマートフォン可)または、1人1枚のはがきに必要事項(下図参照)を記入の上、〒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を。結果は11月中旬に順次返信します。
▼アルテミスウイメンズホスピタルを希望の方は同院ホームページからウェブ予約または直接同院へ電話(472・6136。受付時間は平日午前10時半～午後4時と土曜日午前9時～正午)で申し込みを。 ※検診実施枠が埋まり次第、受け付け終了。木曜日の検診を希望の方は、電話予約のみ。 同係 ☎477・0013



▲電子申請のページ

はがき記入項目

<p>【乳がん検診希望】</p> <p>①希望検診場所</p> <p>②住所</p> <p>③氏名(ふりがな)</p> <p>④生年月日</p> <p>⑤年齢</p> <p>⑥電話番号</p> <p>⑦受診希望日(※)</p> <p>第1希望 ○月○日 午前</p> <p>第2希望 △月△日 午後</p> <p>第3希望 □月□日 午前</p>	<p>往復はがきではなく、はがきでお申し込みください。</p> <p>検診車を希望の方のみ記入(希望日は下表から選択)</p>
---	---

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載する「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。
アルテミスウイメンズホスピタルでの受診を希望される方は、直接同院にて予約をお取りください。

表 検診車実施日一覧

12月	21日(火)・22日(水)
1月	16日(日)・17日(月)・21日(金)
2月	5日(土)

※各日、午前・午後を選択できます。

特定健診、後期高齢者健診

10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。健診内容や実施医療機関などは、9月下旬に発送した個別通知

知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

受診月は次の通りです。個別通知は受診月の前月下旬に発送します
▼4・5月生まれの方=6月▼6・7月生まれの方=7月▼8・9月生まれの方=8月▼10・11月生まれの方=9月▼12・1月生まれの方=10月▼2・3月生まれの方=11月。 ※今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大およびワクチン接種による医療機関の混雑を避けるため、実施月と対象者を変更して実施しています。また、予約が混み合い、希望する医療機関で受診できない場合があります。あらかじめご了承ください。
▼特定健診=市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方
▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者(3年3月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、当該月に受診できない方は健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせてください) 同係

BCG予防接種

10月20日(水)午後1時半～3時
受け付け(わくわく健康プラザ) 3年5月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可) 日程の都合がつかない方は、次回11月17日(水)でも接種可 当日直接会場へ 健康課予防係 ☎477・0030

子ども相談

10月5日(火)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

すくすく子育て相談(育児相談)

10月8日(金)午前9時半～午後2時
わくわく健康プラザ(育児相談、身体測定) 乳幼児とその保護者(電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

食事・健康相談(保育付き)

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。

10月12日(火)午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度) 万がくわく健康プラザ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(生後5カ月～未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽に利用できます) 同係 ☎477・0022へ

らくらく離乳食

10月13日(水)午後1時～3時15分
わくわく健康プラザ(デモンストラーション、講話) 5カ月～1歳未満児の保護者(10人) 申込時にお知らせします(対象児の保育あり) 同係 ☎477・0022へ

第28回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ「最後まで口から食べる」口腔ケアを通して食べることを守りましょう

～市歯科医師会主催
高齢になると身体が弱って食事がとれなくなるといったイメージを持っている方が多いかも知れませんが、実際は病気がきっかけのケース(病気の治療で一時的に口からの食事を中止し、その後回復に時間がかかって経管栄養となり、そのまま口から食事がとれなくなるといったケース)が大半を占めています。高齢の方にこの傾向が多いため、加齢が原因とされてしまうようです。

口から食べなくなると口の中が汚れないと思うのは早合点で、近年の研究では、口から食べていない人の方が汚れることがわかってきました。口から食べていない人の口の中には剥離上皮膜という膜が張ります。この膜があると食べ物の味がわからなくなり、口の動きが悪くなる原因にもなります。これを取り除くことで、味わって食べられるようになり、口から食べる食事へ回復する人もたくさんいます。

今回は、最後まで口から食べるために必要な口腔ケアについてお話しします。

11月6日(土)午後2時～4時
市民プラザホール(市役所1階) 定員30人(歯科医師で陵北病院副院長の阪口英夫氏) 無料(他) 手話通訳あり 当日直接会場へ 同係 ☎475・8903



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

☆おんがくの日=10月3日(日)午後2時半～3時半
ハンドベルを使って音楽と触れ合おう(小学生) 春田直枝氏

☆幼児のつどい=10月14日(火)「がっきあそびと10月のお誕生日会」、21日「小麦粉ねんど」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(1～4歳児とその保護者) 各部15組(第1部が定員を超えた場合にのみ第2部を実施) 14日分が10月8日、21日分が10月15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

☆ベビーヨガ=10月22日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制(首が据わったお子さん～9カ月児とその保護者) 各部4組(崎田千佳子氏) バスタオル(他) 動きやすい服装で 10月11日(月)午前10時から受け付け(電話可)

☆リトミック=10月25日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイのお子さんとその保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さんとその保護者(各部15組) 千葉理恵子氏(他) 飲み物(他) 動きやすい服

装で10月13日(水)午前10時から受け付け(電話可)

☆秋のおはなし会=10月24日(日)午前10時半からが幼児とその保護者10組、午前11時からが小学生15人(絵本の読み聞かせなど) 滝山おはなし会 10月14日(木)午後1時半から受け付け(電話可)

中央(中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=10月5日・12日いずれも火曜日午後3時50分から(絵本の読み聞かせや素話など) 小学生(協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館) 当日受け付け

☆中学・高校生世代会議=10月9日(土)午後5時半から(児童館のルールなどについて話し合います) 中学・高校生世代

☆幼児のつどい=10月14日(火)「シアター」、21日「空気で遊ぼう」いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制(1～4歳児とその保護者) 各部12組(第1部が定員を超えた場合にのみ第2部を実施) 14日分が10月8日、21日分が10月15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

☆あつまれ0ちゃん=10月15日(金)午前11時からと11時15分からの2部制(絵本の読み聞かせや触れ合い遊びなど) 0歳児とその保護者(各部7組) 当日受け付け

けやき(大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=10月12日(火)午前11時～11時25分(絵本の読み聞かせや手遊びなど) 乳幼児とその保護者(みくりおはなしの会)

☆ボードゲーム大会=10月12日(火)午後3時半から(みんなでボードゲームを楽しもう) 小学生(当日受け付け)

☆赤ちゃんひろば=10月13日(水)午前10時半から(助産師による体重測定、育児相談) 0歳児とその保護者(ひがしくるめ助産師会) バスタオル(他) 参加人数によってはお待ちいただくことがあります(当日受け付け)

☆幼児のつどい=10月14日(火)「ハロウィンキラキラスティック作り」、21日「更生保護女性会～よしみお姉さんとリズムにのって踊りましょう～」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(1～4歳児とその保護者) 各部15組(21日が祖父江好美氏) 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施(14日分は10月8日、21日分が10月15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)

☆リトミック講座=10月16日(土)午前10時半～11時が首の据わったお子さんとその保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんとその保護者(リトミック団体による音楽イベント) 先着15組(リトミック研究所の千葉氏) 体操タイムはありません(10月2日(土)午前9時から受け付け(電話可))

ひばり (ひばりが丘団地 8-11) 電話464・9300

☆工作の日=日10月10日(日) ①午前10時から②10時半から③11時から
④プラバン作り⑤小学生⑥各回8人⑦当日受け付け

☆おはなしわらべうた=日12日(火)
午前11時から①絵本の読み聞かせ、わらべうたなど②1歳以上の幼児とその保護者③5組④当日受け付け

☆幼児のつどい=日①②14日(木)が「お外あそび」2～4歳児(あひる)、21日(木)が「新聞紙遊び」1歳児(うさぎ)。いずれも午前10時半からと11時からの2部制③各部15組④第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施⑤14日分が10月8日、21日分が10月15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

☆わらべうたで子育て=日19日(火)午前10時半～11時半①わらべうたや子育てのお話②0歳児とその保護者③8組④原悠子氏⑤10月12日(火)午前10時から受け付け(電話可)

☆ひばスポ=日16日(土)午後5時半から①バレーボール②中学・高校生世代③10月2日(土)午後3時半から受け付け

子育て

子ども家庭(わくわく健康プラザ2階)支援センター 電話471・0910

10月・11月は里親月間です ～あなたも里親になりませんか～

養育家庭(里親)とは、いろいろな理由で親と一緒に暮らせない子どもたちを家庭に迎えて家族と一緒に暮らして養育している家庭です。当市でも養育家庭の皆さんが「社会的養護」に取り組んでいます。

◎養育家庭体験発表会

今年も児童相談所より「里親制度」のDVD上映と養育家庭の里親さんから貴重な実体験をお話しいただきます。発表会終了後に、児童相談所の里親担当者が里親に関する個別相談を受けます。ぜひご参加ください。

日10月22日(金)午後2時～4時
市民プラザ①都内在住・在勤・在学で里親制度に関心のある方②30人③10月5日(火)午前10時から同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」=日①13日が「ねんねの会」0～6カ月児とその保護者、27日が「はいはいの会」7～12カ月児とその保護者、いずれも水曜日午前10時～11時半②体重測定など。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりしましょう。「ねんねの会」には助産師、「はいはいの会」には栄養士が来ます③各6組④バスタオル⑤兄弟の保育あり。先着各3人(要予約)⑥10月6日(水)午前10時から同センターへ

☆本村小・十小なかよし広場=日①1日が本村小学校、15日が第十小学校、いずれも金曜日午前10時～11時半②お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます③乳幼児とその保護者④当日直接会場へ徒歩か自転車から来場を

☆わくわくおはなし広場=日25日(月)午前11時～11時半①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②0歳～未就学児とその保護者③6組④10月11日(月)午前10時から同センターへ

センター上の原 (上の原 1-2-44) 電話420・9011

☆ちびっこ育児講座(1・2歳児ママのおしゃべり広場)=日10月20日(水)午前10時～11時半①1～2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。一人で悩まず一緒に考えましょう②1～2歳児の保護者③5人④お子さんの保育あり(要予約)⑤10月4日(月)午前10時から同センターへ

☆六小・小山なかよし広場=日①12日(火)が第六小学校、14日(木)が小山小学校、いずれも午前10時～11時半②お子さんと遊びながら育児の情報交換をしましょう③乳幼児とその保護者④スリッパ⑤当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆上の原おはなし広場=日18日(月)午前11時～11時半①ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど②1歳以上の乳幼児とその保護者③6組④10月8日(金)午前10時から同センターへ

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

◎本村小学校(体育館)=日10月12日(火)午後4時～5時半①フワフワスポーツテスト②小学生

◎小山台遺跡公園(屋外)=日10月16日(土)午前10時～正午①みんなで芸術家②乳幼児～小学生

◎野火止地区センター(第1・2会議室)=日10月18日(月)午後1時半～4時半①楽しいハロウィン工作②乳幼児～小学生

《共通事項》

①無料②タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子③乳幼児は保護者同伴。徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止④内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を。プログラムの他に年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びも用意しています⑤当日現地で受け付け⑥児童青少年課児童青少年係⑦470・7735

図書館へ行こう

10月の図書館休館日

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。

◎中央図書館①475・4646

ストーリー・フェスタ2021

韓国・スリランカ・ニュージーランドの方が、自分の国の言葉で絵本を読みます。かんたんな手遊びも教えてもらいます。大人の方も一緒にどうぞ。

※新型コロナウイルス感染症対策を実施の上、開催します。

日10月27日(水)午後3時半～4時半
中央図書館1階北開架室①30人②無料③協力は東久留米国際友好クラブ④10月2日(土)～26日(火)に電話または直接図書館1階カウンターへ⑤同館⑥475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツを体験できます。

日10月9日(土)午前10時～午後4時
スポーツセンター①ミニテニス、

ユニカール、ラージボール卓球、ポッチャ①100円(未就学児無料)②室内履き(運動ができる靴)③マスクを着用し、運動ができる服装で。緊急事態宣言発令中は中止となります④「市民体力テスト&運動アドバイス」のイベントと同時開催のため、実施種目が変わる場合があります⑤当日直接会場へ⑥生涯学習課⑦470・7784

クライミング体験会

～市山岳連盟主催

トップロープによるスポーツクライミング体験です。

日10月12日、11月9日、12月7日のいずれも火曜日午後7時～9時
スポーツセンター①高校生以上のクライミング初心者②先着10人程度③500円④当日直接会場へ⑤同連盟・藤重⑥090・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=日10月23日、11月20日、12月11日のいずれも土曜日午後4時45分～6時15分

◎火曜体験教室=日10月5日・19日、11月2日・16日・30日、12月14日・28日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分

《共通事項》

①スポーツセンター②小・中学生③市山岳連盟④無料⑤緊急事態宣言発令中は中止となります⑥当日直接会場へ⑦同協会事務局⑧470・2722

初心者クライミング教室

日全3回。10月28日、11月4日・11日のいずれも木曜日午後7時～9時
スポーツセンター①市内在住・在勤で中学生以上の方(中学生は保護者同伴)②20人(応募多数の場合は抽選)③2,400円(保険料)④10月21日(木)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤または在学の方は勤務先、学校を記入(返信用にも住所・氏名を記入)の上、〒203-0011、大門町2-14-37、市体育協会(スポーツセンター内)宛て郵送を⑤同協会⑥470・2722

水上運動会

日10月31日(日)午前9時半～午後0時半
スポーツセンタープール①小学生②50人③500円④水着、水泳帽、タオル⑤午前9時～午後1時は貸し切り利用となるため、プールの一般開放は中止します⑥10月1日(金)～22日(金)に電話(470・7900)または直接同センターへ⑦同センター

子どもの体力運動能力向上事業

第5回スポーツ教室「陸上」

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。

日全8回。11月2日～12月28日の毎週火曜日午後5時～6時(11月23日は休み)①スポーツセンター第1体育室②運動が苦手な、学校体育以外で運動をする機会のない小学1～3年生③30人(応募多数の場合は抽選)④無料⑤技術を身に付ける内容ではありません⑥10月1日(金)～20日(水)に電話で同センター⑦470・7900へ

市民バレーボール大会

～市バレーボール連盟主催

日①家庭婦人の部が11月7日、②一般男女の部が21日、いずれも日曜日午前9時から③スポーツセンター④①

が市内在住・在勤の方②が高校生以上③3,000円(1チーム)④日①が10月28日(木)まで、②が11月12日(金)までに同連盟・万崎⑤449・0191へ
多摩六都スポーツ大会「2021ポッチャ多摩六都カップ」参加者募集
～多摩北部都市広域行政協議会主催
近隣5市の相互連携および市民同士の交流促進を目的にポッチャの大会を開催します。

日12月4日(土)午後0時45分開会(0時25分開場)①東村山市民スポーツセンター(東村山市久米川町3-30-5)②3人1チームの団体戦③小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市のいずれかに在住・在勤・在学している3人以上の方で構成されたチーム。※小学生以下のみで申し込む場合、代表者として18歳以上の方が必ず1人以上いること。④20チーム(応募多数の場合は抽選)⑤10月11日(月)～11月12日(金)に、申込書に必要事項を記入の上、生涯学習課スポーツ振興係宛て電子メール(記入済の申込書を添付)、郵送(本町3-3-1)、ファクス(470・7811)、または直接窓口で提出を(申込書は同課窓口または市ホームページから取得できます)。詳細は市ホームページをご確認ください⑥同課⑦470・7784



▲ポッチャ多摩六都カップに関する市ホームページ

お知らせ

10月放課後講座

「健康なところからだをつくるキッズヨガ」

生涯学習センターでは、子どもの居場所づくりとして、月に1回、放課後講座を開催しています。10月は子ども向けのヨガを体験します。※当日は3つの密を避けた開催に努めます。

日10月13日(水)午後4時～4時45分
生涯学習センター和室①小・中学生②先着12人③山下沙由里氏④無料⑤10月1日(金)午前9時から電話(473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

ガイド

会員同士の有償家事援助活動

「ふれあいサービス」協力会員募集

「ふれあいサービス」は、高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で自立した生活を送ることを援助する、市社会福祉協議会の助け合い活動です。空いている時間で家事などをお手伝いできる方(協力会員)を募集しています。説明会を随時開催していますのでお気軽にご連絡ください。

日謝金=平日(月曜～土曜日)午前9時～午後5時が1時間当たり800円。その他の日が1時間当たり1,000円①18歳以上で心身ともに健康な方②社協年会費1,000円以上③同会ふれあいサービス④473・0294へ

薬湯の日「ラベンダー湯」

日10月10日(日)、源の湯(東本町7-6、①471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、②471・2475)が午後3時～10時③未就学児は無料④各利用施設

