

# 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.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〉 子供・若者育成支援推進強調月間、児童虐待防止推進月間、過労死等防止啓発月間、教育・文化週間 (1日～7日)、「119番」の日 (9日)

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 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(火)までの診療時間内  
市ホームページで実施医療機関をご確認ください。歯と歯茎の診断。市内在住で、4年3月末日までに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、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。直接実施医療機関へ健康課特定健診係 ☎477・0013



▲成人歯科検診に関する市ホームページ

れる方に個別相談を行います。市内在住の4年3月末時点で、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性 150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) 11月19日(金)までに、次のいずれかの方法で申し込みを。①電話②電子申請③1人



▲電子申請のページ

1枚の通常はがきに必要な事項(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、図「骨粗しょう症検診」申込はがき記入項目

「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

往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。

健康課特定健診係宛て郵送を。受診の決定通知は12月上旬から順次発送します。健康課特定健診係 ☎477・0013

### 大腸がん検診

11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、誕生月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お受けください。



▲大腸がん検診に関する市ホームページ

▼受診方法 = 市ホームページで実施医療機関をご確認ください。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①②に該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。

①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。500円(受診医療機関窓口で支払い。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) 検診結果は医療機関で直接お聞きください。検体を提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できません。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

### 子宮頸がん検診

4年1月31日(月)までの診療時間内。左表の実施医療機関。市内在住の20歳以上の女性で、3年12月末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。直接

実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に、市から郵送します。健康課特定健診係 ☎477・0013

### 特定健診、後期高齢者健診

11月の受診対象は2・3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10月下旬に発送した個別通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生まれの方 = 6月 6・7生まれの方 = 7月 8・9生まれの方 = 8月 10・11生まれの方 = 9月 12・1生まれの方 = 10月 2・3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

11月17日(水) 午後1時半～3時 受け付け。わくわく健康プラザ。3年6月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳の誕生日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12月15日(水)の同じ時間でも接種可。当日直接会場へ健康課予防係 ☎477・0030

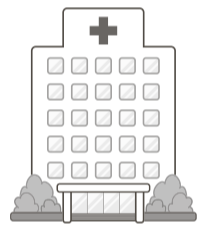


表 3年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

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(同院ホームページからも予約できます)	【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。 当日受け付けは時間が異なります。
ペ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
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約(平日午前9時～午後4時)	【水曜日】午後2時半～3時半

## 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日は水曜日の祝日ですが、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。
- 11月3日・7日・14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】
- 11月3日・7日・14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3日・14日 = 前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
- 11月7日 = 滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
- 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	

### ミュージカル「眠れる森の美女」

フランスの詩人、シャルル・ペロー原作「眠れる森の美女」。子どもから大人まで楽しめる本格的な創作ミュージカルでお楽しみください。チケット購入者先着30人限定で、バックステージツアーを開催します。

回 4年1月22日(土) 午後2時半開演(1時45分開場) 場生涯学習センターホール 内出演=空乃みゆ、渡辺和貴、龍人ほか 定500人 費一般2,500円、中学生以下1,000円(全席指定)。 ※3歳児未満

のひざ上鑑賞無料。

申 11月1日(月) 午前9時から電話(473・7811)または直接同センターへ。 ※インターネット販売、劇団東少への電話申し込み可。



【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

### 8面からつづく

#### 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。

回 11月19日(金) 午後1時半～3時45分(予約制。1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階 内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 対健康診断の結果表、食事記録など 申 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”

回 11月16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 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 ①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、②が満7カ月～11カ月児とその保護者 定 先着各15組。初めての方を優先 申 11月1日(月)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

#### もくもく幼児食

回 11月26日(金) 午後1時15分～2時半 場わくわく健康プラザ 内 1歳児の食事についての講話とデモンストレーション、親子遊び 対 1歳児とその保護

者 定 10組 時 飲み物、母子健康手帳、筆記用具 申 11月1日(月)から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)

回 11月12日(金) 午前9時半～午後2時 場 わくわく健康プラザ 内 育児相談、身体測定 対 乳幼児とその保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

#### 子ども相談

回 11月9日(火) 午前9時半～午後3時 場 わくわく健康プラザ 内 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 対 幼児とその保護者 申 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

☆おんがくの日=回 11月7日(日) 午後2時半～3時半 内 ハンドベルをつかって音楽と触れ合おう 対 小学生 師 春田直枝氏

☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 午前10時から11時 申 11月15日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

5分からの2部制 対 1～4歳児とその保護者 定 各15組 他 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 申 11月5日、18日分が11月12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

☆ベビーマッサージ=回 12日(金) 午前10時～10時半と11時～11時半の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各4組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル 他 動きやすい服装 申 11月2日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆リトミック=回 22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、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装 申 11月8日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆ベビーヨガ=回 26日(金) 午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さんとその保護者 定 各4組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル 他 動きやすい服装 申 11月15日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

#### 中央(中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=回 11月2日・9日のいずれも火曜日午後3時50分から 内 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日受け付け

☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 午前10時から11時 申 11月15日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆中学・高校生世代卓球大会=回 13日(土) 午後5時半から 対 中学・高校生世代 申 当日受け付け

☆防災教育の日=回 14日(日) 午後3時から 内 火災を想定した避難訓練 対 館内にいる方は全員参加となります

☆工作戦隊=回 21日(日) ①午後2時～2時半 ②2時45分～3時15分 ③3時半～4時の3部制 内 ゴーゴー迷路を作ろう 対 小学生 定 各5組 申 11月14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=回 11月9日(火) 午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児とその保護者 申 みくろおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=回 10日(水) 午前10時半から 内 助産師による体重測定・育児相談 対 0歳児とその保護者 申 ひがくるめ助産師会 持 バスタオル 申 当日受け付け

☆幼児のつどい=回 11月11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 内 リトミック団体による音楽イベント 定 先着15組 申 リトミック研究所の千葉氏 申 11月13日(土) 午前9時から受け付け(電話可)

☆スポーツで元気=回 22日(月) ①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん ②午前11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん ③午後2時半～3時15分が園児年代 ④午後3時半～4時が小学生以上 定 ①・③は10組程度、②は12組程度 他 動きやすい服装 申 ①・③・④は当日受け付け。②は11月15日(月) 午前9時から電話でのみ受け付け

☆工作の日=回 11月3日(祝) ①午前10時から ②10時半から ③11時からの3部制 内 プラバン 対 小学生 定 各8人 申 当日受け付け

#### ひばり(ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆親子でふれあいリトミック=回 9日(火) 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未就園児とその保護者 内 音に合わせて心と体を動かそう 定 各回15人 申 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申 11月2日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 「リズム遊び」2～4歳児(あひる)、18日が「クリスマス工作・11月誕生日会」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 各15組 他 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 申 11月5日、18日分が11月12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

☆離乳食講座(初期向け)=回 12日(金) 午前10時～11時 場 ひばり保育園 対 4カ月～12カ月児とその保護者 定 5組 申 ひばり保育園の栄養士 他 ひばり保育園との共催。当日は直接同園へ 申 11月5日(金) 午前10時から子どもセンターひばりで受け付け(電話可)

☆ひばりスポ=回 27日(土) 午後5時半から 内 バレーボール 対 中学・高校生世代 申 11月13日(土) 午後3時半から受け付け

## いきいき健康家族

No.199 みんなで知っておこう!  
「バイタルサインの見かた・考えかた①」



バイタルサインという言葉をご存じでしょうか? 皆さまもドラマや映画の救急現場で、医師・看護師・救急救命士が「バイタルサインは?」と言っている場面をみたことがあるかと思いますが、バイタルサインとは、人間の生命徴候です。意識、体温、血圧、心拍数、呼吸数などの項目があります。バイタルサインの乱れは生命の危機を意味しており、その危険を私たちに教えてくれます。

バイタルサインの測定はそれほど難しいものではありません。ぜひ計測してみましょう。「意識」は少しでも「今日は何かおかしいな」と感じたら意識の変容という状態ですので異常だと思きましょう。「体温」は体温計で測定します。正常値は36.5℃±0.5℃ですが、個人差がありますので普段から計測してご自身の正常値を把握しましょう。腋窩で計測するものが多く数秒から10分くらい時間がかかるものがありますが、時間が長いほど正確な値が得られます。

「血圧」は家庭では自動血圧計で計測します。手首に巻くタイプや上腕に巻くタイプなど色々ありますが、心臓と同じ高さになるように測定す

ると誤差が少なくなります。正常値は収縮期血圧130以下、拡張期血圧80～84以下です。疾患予防の適正血圧は120/80以下と言われています。

「心拍数」は血圧計やパルスオキシメーターで計測できます。もし実測の練習をしたい方がいましたら、橈骨動脈を触知して計測する方法がよいです。正常値は1分間に50～99回です。「呼吸数」は測定していることを相手には伝えずに胸郭の動きや呼吸を数えます。1分間に12～18回程が正常です。パルスオキシメーターを持っている方はSpO2が96%以上であることを確認しましょう。

バイタルサインの測定を毎日続けていくと「わたしの正常値」を知ることができます。正常範囲に管理することで、生活習慣病や疾病予防を実践できます。また、バイタルサインが「いつもと違う」ということは病気の兆候を発見する機会にもなりますし、いざ病気になったときにとっても大切な情報になります。ぜひ毎日測定してみてください。手帳・ノートやアプリに記録しておくとも良いでしょう。

(東久留米市医師会)





## 子育て

### 児童の居場所づくり事業

公共施設などを活用して地域の子供達に健全な遊びを提供する事業です。

◎野火止地区センター＝日11月8日(月)午後1時半～4時半 第1・2会議室 〔芸術の秋 色どり工作〕 乳幼児～小学生

◎本村小学校(体育館)＝日11月9日(火)午後4時～5時半 〔パラスポーツに挑戦〕 小学生

◎小山台遺跡公園(屋外)＝日11月20日(土)午前10時～正午 〔秋のキャンプごっこ〕 乳幼児～小学生

### 《共通事項》

●無料 〔タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子〕 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 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 当日現地で受け付け 児童青少年課 児童青少年係 ☎470・7735

### 子ども家庭支援センター

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」＝日11月10日(火)が「ねんねの会」0～6カ月児とその保護者、24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 体重測定など。ママ友を作り、おしゃべりしましょう。各6組 助産師 〔バス〕 〔タオル〕 〔兄弟姉妹の保育あり。先着各3人(要予約)〕 11月2日(火)午前10時から同センターへ

☆本村小なかよし広場＝日11月5日(金)午前10時～11時半 〔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〕 乳幼児とその保護者 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

### センター上の原

子育て講座「はじめてママと赤ちゃんのふれあい遊び」

日々の生活の中で、ゆったり・まったりと、赤ちゃんのお世話にふれあい遊びを取り入れてみませんか。

日12月16日(木) ①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分 〔わくわく健康プラザプレイルーム〕 市内在住で第1子が0歳児の親子 各8組 〔田端久美子氏(ベビーマッサージインストラクター) 〔バス〕 〔タオル〕 〔飲み物〕 動きやすい服装で 11月12日(金)午前10時から同センターへ

☆ちびっこ育児講座(1・2歳児ママのおしゃべり広場)＝日11月17日(水)午前10時～11時半 〔遊び・生活・しつけなど子育ての悩みを話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう〕 1～2歳児の保護者 各5人 〔お子さんの保育あり(要予約)〕 11月1日(月)午前10時から同センターへ

☆六小・小山小なかよし広場＝日11月2日(火)が第六小学校、11日(木)が小山小学校、いずれも午前10時～11時半 〔お子さんと遊びながら育児の情報交換〕 乳幼児とその保護者 〔スリッパ〕 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11月15日(月)午前11時～11時半 〔ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど〕 1歳以上の乳幼児とその保護者 各6組 11月8日(月)午前10時から同センターへ



## 図書館へ行こう

### 11月の図書館休館日

5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。滝山・ひばりが丘・東部図書館は11月23日(祝)も休館します。

☎中央図書館 ☎475・4646

### よもう!あそぼう!かがくの本「光のふしぎをみてみよう」

光の屈折などを学び、偏光板を使った工作や関連する本を紹介します。

日11月28日(日)午前10時半～11時半 中央図書館 2階多目的室 小学生 〔先着10人〕 〔無料〕 〔筆記用具〕 〔協力は、科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」〕 11月1日(月)～27日(土)に電話または直接同館1階カウンターへ 同館 ☎475・4646

語ろう!東久留米「昭和時代の東久留米市立図書館の記憶」手記募集

図書館では、近現代の東久留米の歴史・文化・伝統について、市民の皆さんに体験や経験を語っていただき、記録する事業「語ろう!東久留米」を実施しています。今年度は創設50年を迎えた「図書館」をテーマとし、手記や写真・記録を募集します。

〔募集内容〕昭和時代の図書館利用体験や読書活動についての手記、公表できる当時の写真や記録 〔応募期間〕11月21日(日)まで 〔応募方法〕市内各図書館に備えた応募用紙に記入し、郵送または窓口へ持参 中央図書館 ☎475・4646



## スポーツ

### アクアフィットネス教室

水の中で体を動かして、楽しみながら体づくりをしませんか。

日12月1日・8日・15日・22日の水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午のいずれも4回コース 〔スポーツセンター〕 〔市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)〕 各コース30人(応募多数の場合は抽選) 費1,600円(傷害保険料) 日11月15日(月)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名)、〒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を 同協会事務局 ☎470・2722

### 市民ハイキング 秀麗富嶽十二景十一番「高川山～むすび山」～市山岳連盟主催

日11月21日(日)午前6時40分に東久留米駅改札口前に集合(雨天中止) 〔大月市高川山へのハイキング。約5時間歩行コース〕 〔原則75歳以下〕 費800円(別途交通費約3,000円) 〔弁当、飲み物、雨具、帽子、手袋、マスク、消毒液〕 日11月8日(月)までに同連盟・中山 ☎090・4675・7148へ。詳細は同連盟ホームページから確認を

### 第31回東久留米市民駅伝大会

日4年1月9日(日)午前8時半～午後1時(雨天中止) 〔滝山周回コース。詳細は市体育協会ホームページから確認を〕 〔一般の部(男子・女子)〕 =市内在住・在勤・在学で正選手5人、補欠2人まで 〔小学生の部・中学生の部(男子・女子)〕 =正選手5人、補欠



▲榛名富士の紅葉

2人まで。 ※小学生は5年生以上。1チーム2人まで4年生の参加可。 費1チームあたり 〔一般の部〕=3,000円 〔中学生の部〕=2,000円 〔小学生の部〕=1,000円 〔各優勝チームは4年3月13日(日)の「第31回TakasakiCityはるな梅マラソン大会」に派遣 日11月24日(水)までに(必着)、メール、ファクス、または郵送で市体育協会へ。詳細は同協会ホームページから確認を 同協会事務局 ☎470・2722

## お知らせ

### いちばんやさしい! 「はじめてのスマホ体験講座」

スマホの基本操作から日常よく使う機能まで、楽しく分かりやすく学べる講座です。講座ではスマホを1人一台お貸しします。

日11月23日(祝) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時、30日(火) ③午前10時～正午 ④午後2時～4時 ※すべて同じ内容。 〔生涯学習センター〕 学習室1・2 〔60歳以上のスマホ初心者の方、スマホをお持ちでない方〕 各回20人(応募多数の場合は抽選) 〔スマートフォンのアドバイザー〕 〔無料〕 日11月8日(月)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがきに「はじめてのスマホ体験講座」・希望日時(第2希望まで)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上(返信用にも住所・氏名)、〒203-0054、中央町2-6-23、同センター宛てに郵送を。ホームページからも申し込み可 同センター ☎473・7811

### 市民プラザ・地域センター 11月催し物のお知らせ

◎みんなdeアート2021「東久留米のクリスマス～4つのツリーを彩るオーナメント大募集～」＝日 〔ツリー展示期間〕11月7日(日)～12月26日(日) 〔募集期間〕12月24日(金)まで 〔展示場所〕市民プラザ屋内ひろば、各地域センター(西部・東部・南部) ロビー 〔ツリーのイメージカラーに合わせた手づくりのオーナメントを募集〕 市民プラザ ☎470・7813、西部地域センター ☎471・7210、東部地域センター ☎470・8020、南部地域センター ☎451・2021

◎市民プラザプチコンサート～クラシックギター名曲選＝日11月20日(土)午後2時～2時45分(1時から整理券を配布) 〔市民プラザホール(市役所1階)〕 〔出演〕土田直之 〔演奏曲〕アルハンブラの思い出など 〔定員30人〕 〔無料〕 市民プラザ ☎470・7813

◎ヨガ教室＝日11月20日(土) ①午

榛名山の秋 上毛三山の一つに数えられる榛名山。10月中旬中央の榛名湖を取り囲む山々には、カエデ、モミジ、ヤマウルシ、カラマツ、サクラなどが赤や黄色に色づきます。ロープウェイで榛名富士の山頂に登れば、遠方には関東平野の雄大な景色を堪能でき、空気の澄んだ日には富士山や筑波山、東京スカイツリーを眺むことができます。



▲榛名富士の紅葉

前9時半～10時半 ②午前11時～正午 〔市民プラザ会議室〕 〔10人〕 〔中村陽子氏〕 〔各回500円〕 〔動きやすい服装、飲み物、首にかけられるタオル〕 〔市民プラザ〕 ☎470・7813

◎ベビーマッサージ教室＝日11月8日(月)午前10時～正午 〔南部地域センター2階和室〕 〔少人数クラス。地域のママ同士で情報交換をしましょう〕 〔2カ月児～1歳児と母親、妊婦〕 〔4組〕 〔飯岡祐子氏〕 〔2,000円〕 〔大きなバスタオル、飲み物〕 〔同センター〕 ☎451・2021

### 11月度放課後講座 「クリスマスツリーのオーナメントをつくろう」

日11月24日(水)午後4時～5時 〔生涯学習センター〕 〔創作室〕 〔小学生～中学生〕 〔先着12人〕 〔無料〕 〔自宅用も作成。作品は持ち帰り可〕 〔日11月1日(月)午前9時から、電話(473・7811)または直接同センターへ

### 多摩六都科学館 全編生解説「大人向けプラネタリウム 素粒子と宇宙」

少し専門的な内容の大人向けプラネタリウム番組。物質の大本となる素粒子と宇宙の関係について解説します。 日11月10日(水)午後1時10分～1時55分 〔同館サイエンスエッグ〕 〔中学生以上(小学生以下は入場不可)〕 〔先着110席。〕 ※感染拡大防止のため変動する可能性あり 〔観覧付入館券1,040円(中学生～高校生は420円)〕 〔当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売

## ガイド

### シニアお仕事フェアin東久留米

「再就職セミナー」、「企業との面接」、「就業相談」にまとめて一日で参加できます。

日12月9日(木) ①正午～午後2時 ②午後1時～3時 ③午後2時～4時 ④午後3時～5時 〔生涯学習センターホール〕 〔就業支援セミナー(10社程度の企業が参加)〕 〔55歳以上で求職中の都民〕 〔各回20人〕 〔面接希望者は、履歴書・職務経歴書(コピー可)〕 〔日11月2日(火)から電話(03・5212・2636)でシニア就業支援キャラバン事務局へ

### 薬湯の日「柿の葉湯」

日11月7日(日)、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～10時 〔未就学児は無料〕 〔各利用施設