

# 西部・東部・南部各地域センター

## 11月の催し物

### 西部地域センター

◎「ピラティス教室」  
背骨・カラダを気持ちよく伸ばしてヘルシーに。  
【日時】11月22日(月) 午前10時～11時半(9時半から受け付け)  
【会場】西部地域センター3階和室1・2  
【定員】8人  
【講師】佐藤佳奈氏(BEES J認定マットピラティスインストラクター、ボディメイクインストラクター、栄養士)  
【参加費】5000円  
【持ち物】マスク着用、タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(貸し出し可)  
申し込みと詳しくは西部地

### 東部地域センター

◎「ヨガ教室」  
日々のストレス発散にインストラクターの指導で「ヨガ」を始めてみませんか。血行を良くして、肩こり、腰痛改善、ダイエット、美肌効果などが期待できます。  
【日時】11月28日(日) ▼1部 午後1時～2時 ▼2部 午後2時半～3時半  
【会場】大門町地区センター  
【定員】各部8人  
【参加費】5000円(当日集金)  
【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装  
申し込みと詳しくは南部地

### 南部地域センター

◎「妊婦さん&ママのための」  
「ここからからだのセルフケア」  
「感染予防のお話」がテーマです。疑問やお悩みも皆でシェアしてみましょ。【日時】11月22日(月) 午前10時～11時半  
【会場】南部地域センター2階和室1・2  
【定員】10人(親子参加は4組まで)  
【講師】篠宮寛子氏(助産師、アロマアドバイザー)、飯岡祐子氏(ベビーマッサージ講師)  
【参加費】5000円  
申し込みと詳しくは南部地域センター ☎451・2021へ。

申し込みと詳しくは東部地域センター ☎470・8020へ。  
申し込みと詳しくは西部地域センター ☎471・7210へ。

## 人権・男女共同参画連携事業 シネマdeおしゃべり

過去に上映した人権や男女共同参画に関する映画のうち「若い人たちに見てほしい」と感想をいただいた好評作品をまとめて上映します。実話を基にした映画から、一人ひとりが自分らしく生きるパワーが溢れます。

①「ピリブ 未来への大逆転」 昨年9月に亡くなったアメリカ最高裁判事ルース・ベイダー・ギンズバーグの男女差別と闘った感動の物語。  
②「ハーヴェイ・ミルク」 ゲイであるカミングアウトして、全米初の公職に就いたハーヴェイ・ミルクの活動と暗殺を追った、世界ドキュメンタリー映画史上に残る傑作。

③「人生、ここにあり！」 世界で初めて精神病院をなくした国、イタリアで起こった実話を基にした「メディー」。元患者たちの挑戦する姿が「希望」と「元氣」を届けてくれる。台言葉はやればできる！。  
④「オフサイド・ガールズ」 女性がスタジアムで男子サッカーの試合を観戦することと禁止しているイラン。ワールド杯最終予選を戦うために少女たちが秘策を考え、ルールに逆らって奮闘する。



シネマdeおしゃべりポスターのスクリーンショット。上映スケジュール、会場情報、申し込み方法などが記載されています。

12月4日(土) 10:00-12:30「ピリブ 未来への大逆転」 21:00-16:00「ハーヴェイ・ミルク」  
11月23日(日) 10:00-12:30「人生、ここにあり！」 14:00-16:00「オフサイド・ガールズ」  
【会場】市民プラザホール(市役所1階)  
【定員】各回15人(要予約)  
【参加費】無料  
申し込みと詳しくは、11月15日(月) 午前9時から、専用申し込みフォーム、電話(472・0061)、メール(〒72-0061、メール:ty2@city.higashikurume.jp)、または直接男女平等推進センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ。

## 生島ヒロシ&益子侑 「おしゃべり映画館 スクリーン名曲コンサート」

た開催に努めます。  
【日時】4年1月23日(日) 午後2時開演(1時半開場)  
【会場】生涯学習センターホール  
【出演】生島ヒロシ(ナビゲーション)、益子侑(ヴァイオリン)他  
【定員】500人  
【費用】全席指定。一般前売3500円、当日3800円  
※未就学児入場不可。  
申し込みと詳しくは11月15日(月) 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。

「映画大好き」生島ヒロシが珠玉の映画音楽の世界へご案内します。快活なナビゲーションと、息の合ったステージをぜひお楽しみください。実施日当口は3つの密を避け

道路上に張り出している樹木などの適切な管理をお願いします

民有地から公道などの道路上へ、樹木の枝が張り出している、草・生け垣などが出ていると、見通しが悪くなります。また、高木などの張り出しは夜間、街灯のあたりが十分に行き届かなくなる場合もあります。このような状態では、車や歩行者などの通行に支障をきたすだけでなく、これらを起因とした事故が発生した場合には、樹木所有者が責任を問われることがあります。所有者の方は枝の剪定など、適切な管理をお願いします。詳しくは管理課道路河川施設担当 ☎470・7767へ。

## エアゾール缶などによる 火災・事故をなくそう

カセットボンベなどの使用が増える季節です。エアゾール缶やカセットボンベによる火災や事故は毎年多く発生しています。どちらも高温となる場所、直射日光の当たる場所、湿気のある場所を避けて保管し、調理器具や暖房器具の付近では使用しないでください。特に次の点に注意してください。

◎エアゾール缶 ▼可燃性ガスが使われている製品が多いです。使用前に必ず製品に記載

## 東久留米市シニアクラブ連合会 単位クラブに入りませんか

市シニアクラブ連合会は、市内全域に24の単位クラブがあり、約1470人の会員が活動しています。市の補助金を活用し、スポーツや趣味など幅広い活動を通じ、「健康・地域の仲間づくり」を実現しています。

▼趣味・教養・生きがい  
国内旅行、カラオケ、健康マージャン、囲碁将棋、日本舞踊、書道、民謡、詩吟、朗読、俳句、手芸、社交ダンス、教養サークル活動、各種趣味の会、サロン活動、お料理会等、よろずや大学(踊り、書道、詩吟、朗読、俳句、いきいき体操、民謡、唄おう会) ▼スポーツ・健康づくり  
ゲートボール、グラウンドゴルフ、ターゲットバードゴルフ、ボウリング、ペタンク、いきいき体操、健康ウォーキング、軽スポーツ、体力測定、高齢者エアロビクス、カントリーダンス、整形外科医の先生を講師にストレッチ体操会、都主催のグラウンドゴルフ・輪投げ・ペタンク大会への出場

▼生きがい活動  
生涯学習センターにおける演奏大会、よろずや大学発表会(年3回)、東京都老人クラブ連合会芸能大会出場  
申し込みと詳しくは各単位クラブの会長(左表参照)に電話で確認を。

老人クラブ一覧表(3年4月1日時点)

クラブ名	会長名	主な活動地域	電話
1 上の原クラブ	小川 洋子	上の原・神宝町・金山町	474-3670
2 落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	421-7568
3 門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	471-0625
4 松栄会	葛西 正人	浅間町三丁目	425-0333
5 氷川台サンライズクラブ	清水 欣二	氷川台	090-1122-8357
6 友愛クラブ	喜入 和子	浅間町・新川町	423-1905
7 ひばりが丘クラブ	寺田 威	ひばりが丘団地・学園町	474-0012
8 丸実会	阿蘇 茂男	本町・中央町・幸町	471-6941
9 銀杏会	川岡 光子	中央町・幸町	474-6712
10 悠々会	森田 多吉	中央町・幸町	478-9833
11 福寿会	國重 暢	本町・中央町	471-1373
12 小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町	473-0956
13 野火止会	栗田久一郎	野火止	473-1815
14 ひまわり会	河合 昌幸	前沢住宅	474-2318
15 ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	477-0737
16 中央クラブ	鈴木美津子	中央町・幸町・八幡町	473-0116
17 八幡クラブ	大澤 登	八幡町・下里	474-7499
18 雅友会	山之口 大	前沢地区	090-2935-7419
19 前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢四丁目	080-6520-1133
20 滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里等	473-4955
21 草の実会	市橋 正好	滝山地区・弥生	090-9158-8402
22 メダカの会	大久保 榮	滝山六丁目2街区	475-1372
23 いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅	090-1452-8381
24 西里会	江川内 勉	久留米西住宅	473-9141

※市シニアクラブ連合会会長は有賀康明 ☎472・5804です。

## 警視庁防犯アプリ 「デジポリス」で情報入手しませんか?

燃料ボンベが過熱され、破裂する危険があります。絶対に行わないでください。詳しくは東久留米消防署予防課防火査察係 ☎471・0119(内線520)へ。

「デジポリス(Digi Police)」は、警視庁が都内の犯罪発生情報や防犯情報を提供する、スマートフォンやタブレット端末向けの防犯アプリです。マイエリアを設定すると、設定した地域の犯罪発生状況が地図と共にトップ画面に表示されます。また、スマホから大音量で電子音が鳴る防犯ブザー機能も備えています。他にも色々な機能があります。

「デジポリス」は、警視庁が都内の犯罪発生情報や防犯情報を提供する、スマートフォンやタブレット端末向けの防犯アプリです。マイエリアを設定すると、設定した地域の犯罪発生状況が地図と共にトップ画面に表示されます。また、スマホから大音量で電子音が鳴る防犯ブザー機能も備えています。他にも色々な機能があります。



警視庁防犯アプリ「デジポリス」のQRコードとキャラクターのイラスト。アプリのダウンロードと機能紹介が記載されています。