

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

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	

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.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〉雪崩防災週間 (1日～7日)、障害者週間 (3日～9日)、人権週間 (4日～10日)、世界エイズデー (1日)、世界人権デー (10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

子ども相談

12月7日(火) 午前9時半～午後3時 場わくわく健康プラザ 内容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 対象幼児とその保護者 申込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)

12月10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 申込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”

12月14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満1歳～1歳4カ月の幼児とその保護者 ②満7カ月～11カ月児とその保護者 申込先着各15組。初めての方を優先 申込12月1日(水) から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。

12月14日(火) 午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階 内容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 申込生後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 申込電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

12月15日(水) 午後1時半～3時 受け付け場わくわく健康プラザ 対象3年7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) 他日程の都合がつかない方は、次回4年1月19日(水)の同じ時間でも接種可 申込当日直接会場へ 健康課予防係 ☎477・0030

親子でLet'sクッキング

12月21日(火) 午後1時～3時45分 場わくわく健康プラザ 内容食育活動、野菜に触れる体験 対象4歳～未就学児とその保護者 申込先着8組 持ちエプロン(親子)、三角巾(親子)、ハンドタオル、筆記用具、母子健康手帳 対象下の子(5カ月児以上)の保育あり(先着5人) 申込12月1日(水) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



乳がん検診(追加募集)

医療機関の休診日を除く4年2月28日(月)まで(検診車は下表参照) 場複十字病院健康管理センター(清瀬市)、アルテミスウイメンズホスピタル、わくわく健康プラザでの検診車(東京都予防医学協会) 内容問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) 対象市内在住の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現在治療中または経過観察中の方 ②妊娠中、授乳中

はがき記入項目

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

※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を希望する方は、直接同院へ予約をしてください。

表 検診車実施日一覧

2月	21日(月)・22日(火)
----	---------------

※各日、午前・午後を選択できます。

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 費用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です) 他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、追加募集のため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 申込▼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=12月14日(火)までに(消印有効)、1人1枚のはがきに必要事項(左下図参照)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4年1月上旬以降に、市から順次郵送します。▼アルテミスウイメンズホスピタルを希望の方=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。 申込電話 ☎477・0013

飼い犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の子犬は、飼い始めた日から30日以内に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けることが狂犬病

予防法で定められています。

東久留米市獣医師会に加入している下表の動物病院では、予防注射、注射済票の交付、新規登録の手続きができます。また、犬が死亡したときや、所有者住所などの登録内容に変更がある場合は、健康課予防係 ☎477・0030へご連絡ください。



費用▼注射済票交付550円▼注射済票再交付340円▼新規登録3,000円▼鑑札再交付1,600円 他予防注射料金は各病院へ問い合わせください 関係

表 予防注射、注射済票交付、新規登録ができる動物病院一覧

病院名	所在地	電話番号
いそべ動物病院	中央町4-8-10	471-0031
かざま動物病院	中央町2-6-50	453-8111
田中動物病院	東本町4-9	474-0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	473-7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	477-3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	475-5562

7面へつづく

新型コロナウイルス感染症の影響により、市公共施設の利用制限などを行っている場合があります。また、主催イベントなどが中止・延期している場合があります。最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市ホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～

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
※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

- 東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592 (24時間、土曜・日曜日、祝日も受付)
- 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)

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な内容(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。多言語対応)
- 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。多言語対応)

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。
12月5日=水野胃腸クリニック(本町3-8-19、☎420・6527)
12月12日=さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17、☎497・6200)

【歯科】
12月5日・12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)
12月5日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
12月12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)

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



多摩六都科学館 全編生解説プラネタリウム 「大人向けプラネタリウム 南半球の星空」 平日の午後、ゆったりと星空を楽しむ大人向けプラネタリウム番組です。プラネタリウムで南半球へ。憧れの南十字星が空高くに見える、南半球の星空をご案内します。 ※前半は当日の星空解説があります。 日12月15日(水) 午後1時10分～1時55分 多摩六都科学館サイエンスエッグ 中学生以上 定各

回先着150席。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変動する場合があります。 観覧券1,040円(中学・高校生は420円) 小学生以下は入場不可 当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売 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

らくらく離乳食

日12月15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 申し込み時にお知らせします 対象児の保育あり 日12月1日(水) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子育て

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。

◎野火止地区センター(第1・2会議室) = 日12月13日(月) 午後1時半～4時半 小学生

◎本村小学校(体育館) = 日12月14日(火) 午後4時～5時半 ボール&かけっこ 小学生

◎小山台遺跡公園(屋外) = 日12月18日(土) 午前10時～正午 落ち葉で遊ぼう 小学生

◎小山小学校(視聴覚室) = 日12月25日(土) 午後1時半～4時半 乳幼児が「アイデア工作をしよう」、小学生が「廃材を使った工作をしよう」 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

臨時休館のお知らせ = 12月28日(火) は館内整備のため休館します。総合相談は通常通り開所します。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」 = 日12月8日(水) が「ねんねの会」0～6カ月児とその保護者、22日(水) が「はいはいの会」7～12カ月児とその保護者。いずれも午前10時～11時半 ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士が来ます。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 各6組 バスタオル 他 兄弟姉妹の保育あり。先着各3人(要予約) 日12月2日(木) 午前10時から同センターへ

☆本村小なかよし広場 = 日12月3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。育児相談も受け付け 小学生とその保護者 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわくおはなし広場 = 日12月20日(月) 午前11時～11時半 乳幼児向けの絵本の読み聞かせや、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 0歳児～未就学児とその保護者 6組 日12月6日(月) 午前10時から同センターへ

西部NP講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。参加者同士お互いの悩みや育児について話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。ママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

全6回。4年1月20日～2月24日の毎週木曜日午前10時～11時半 わくわく健康プラザ 乳幼児を子育て中の市内在住の方で、全6回参加できる方。10組(保育あり) 無料 同講座の参加は1世帯1度のみ 日12月15日(水) 午前10時から同センターへ

センター上の原

臨時休館のお知らせ = 12月28日(火) は館内整備のため休館します。

☆ちびっこ育児講座(1・2歳ママのおしゃべり広場) = 日12月15日(水) 午前10時～11時半 1～2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 1～2歳児の保護者 5人 他 お子さんの保育あり(要予約) 日12月1日(水) 午前10時から同センターへ

☆六小・小山小なかよし広場 = 日12月9日(木)、第六小学校が14日(火) 午前10時～11時半 お子さんとの遊びながら育児の情報交換をしましょう 乳幼児とその保護者 各スリッパ 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12月20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 6組 日12月13日(月) 午前10時から同センターへ

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

☆音楽の日 = 日12月5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 = 日9日(木) 午前10時半からと11時5分からの2部制 おゆうぎ会と12月のお誕生日会 1～4歳児とその保護者 各12組 他第

1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 日12月3日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆リトミック = 日13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 各12組 千葉理恵子氏 飲み物 動きやすい服装で 日12月3日(金) 午前10時から受け付け(電話可)

☆ベビーヨガ = 日17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4組 崎田千佳子氏 汗拭きタオル 動きやすい服装で 日12月6日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆クリスマス会 = 日25日(土) ①午後1時半～2時15分 ②2時半～3時15分 ③3時半～4時15分の3部制 4歳児～小学生 各20人 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施(3部も同様)。中止の場合は館内掲示でお知らせします。当日は通常利用できません。前日は準備のため、午後は休館します 日12月11日(土) 午後3時から、児童館登録済みの本人からのみ受け付け(電話不可)

中央

☆あつまれ0ちゃん = 日12月3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7組 当日受け付け

☆おはなし会 = 日7日・14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 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日受け付け

☆幼児のつどい = 日9日(木) が「クリスマス会」、16日が「お正月あそび」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12組 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 9日分が12月3日(金)、16日分が12月10日(金) いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

けやき

☆赤ちゃんひろば = 日12月8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 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

☆おはなし会 = 日8日(水) 午後3時～3時半 絵本の読み聞かせなど 小学生 他 協力は東部図書館

☆幼児のつどい = 日9日(木) ①午前10時から②10時40分から③11時20分からの3部制 クリスマス会 1～4歳児とその保護者 各15組 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施(第3部も同様) 日12月3日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆おはなしの日 = 日14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 くりおはなしの会

☆リトミック講座 = 日22日(水) 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 各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 日12月8日(水) 午前9時から受け付け(電話可)

ひばり

☆おはなしの日 = 日12月1日(水) 午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 10人 水曜おはなし会 当日受け付け

☆ふれあい科学遊び = 日7日(火) 午前10時半～11時が首が据わっている乳児とその保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児とその保護者 各キラキラ光るしゅわしゅわステッキを作って遊びます 各15組 子育て支援アドバイザーの西田ゆかり氏 受け付け中(電話可)

☆幼児のつどい = 日9日(木) 午前10時半からと11時からの2部制 クリスマス会・12月誕生日会 2～4歳児(あひる) 各15組 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 日12月3日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆すくすく広場 = 日14日(火) 午前10時半～11時が「親子で触れ合いリトミック」首が据わっている乳児とその保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児とその保護者 20日(月) 午前10時半～11時半が「ベビーマッサージ」0歳児とその保護者 各15人 ①千葉理恵子氏 ②ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏 ③飲み物、汗拭きタオル、オムツ ④が12月7日(火) 午前10時から、②が12月13日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆びびよママの会 = 日15日(水) 午前10時～11時半。 ※参加人数に応じて2部制になる場合あり 助産師による体重測定・育児相談 0歳児とその保護者 各バスタオル、母子健康手帳 他 きょうだい保育はありません 当日受け付け

図書館へ行こう

12月と年末年始の休館日 12月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)と、年末年始の12月29日(水)～4年1月4日(火)は全館休館です。中央図書館は12月21日(火)も休館です。

☎中央図書館 ☎475・4646





スポーツ

2020東京オリンピック・パラリンピック機運醸成事業「競泳オリンピック長谷川涼香選手の水泳教室」

日 12月12日(日) ▼第1部=午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)、小学生～中学生 ▼第2部=午後3時～4時(2時45分から受け付け)、高校生以上。 ※いずれも定期的に練習をしている方。場 スポーツセンタープール内デモンストレーション、水泳指導員各50名 無料 水着、スイミングキャップ、タオル 同 電話または直接同センター ☎470・7900へ

子どもの体力運動能力向上事業 第6回スポーツ教室「バドミントン」

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4回。1月教室が4年1月4日～25日、2月教室が2月1日～22日の間のいずれも毎週火曜日午後5時～6時 場 スポーツセンター第1体育室 運動が苦手、学校体育以外で運動をする機会のない小学1～3年生 各24人(応募多数の場合は抽選) 無料 技術を身に付ける内容ではありません。1月・2月教室両方の申し込みはできません 同 12月1日(水)～20日(月)に電話で同センター ☎470・7900へ

誰でもエアロビクス教室

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。

日 4年1月11日～3月15日の間の毎週火曜日(予備日3月22日) 午前9時半～10時半 場 スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可) 定35人(応募多数の場合は抽選) 費3,500円(傷害保険料)

同 12月15日(水)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・在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒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

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。

日 12月11日(土) 午前10時～午後4時 場 スポーツセンター内ポッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール 費100円(未就学児無料) 室内履き(運動ができる靴) 同日の午前中は「知的障がい者向けフットサル教室」を同時開催。マスクを着用の上、運動ができる服装で 同 当日直接会場へ 同 生涯学習課 ☎470・7784

初滑りスキーのご案内

志賀高原で初滑りスキーをします。昔滑った方も思い出して滑ってみませんか。自信のない方でも、SAJ公認指導員がサポートしますので安心してご参加ください。

日 4年1月7日(金) 午後8時15分出発(8時に市役所前集合)～10日(祝) 午後7時ごろ帰着 場 行き先=志賀高原スキー場 ▼宿泊=ホテル山楽 ☎0269・34・2217 中・上級者 定先着30人 費一般4万1,000円(2.5泊6食付き) リフト代別。会員2,000円引き 同 12月10日(金)までに、電話またはファクスで市スキー連盟事務局・富岡 ☎457・7123(ファクス同。携帯090・6474・4820)へ。受け付け後、参加費

を東京みらい農業協同組合・東久留米駅前支店・口座番号(普通)5077-011-3046479「東久留米市スキー連盟」(振り込み時の氏名はフルネーム)に振り込んでください 同 連盟・富岡東本町ゲートボール場を閉鎖します 東本町ゲートボール場は、用地の返還に伴い、12月31日(金)をもって閉鎖します(施設の利用は12月28日(火)まで)。

同 生涯学習課 ☎470・7784



お知らせ

放課後講座「正月飾りづくり」

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。12月は正月に向けた飾りづくりです。

日 12月15日(水) 午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 小学生～中学生 定先着12人 同 センタースタッフ 無料 同 12月1日(水) 午前9時から電話または直接同センター ☎473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

三遊亭円楽・柳亭市馬 二人会

人気落語家による二人会。両師匠の落語をお楽しみください。

日 4年2月23日(祝) 午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 出演=三遊亭円楽・柳亭市馬 定500人 全席指定、一般前売3,800円(当日4,200円) 未就学児入場不可 同 12月10日(金) 午前9時から、電話または直接同センター ☎473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

同 12月15日(水)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・在勤の場合は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒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



▲三遊亭円楽



▲柳亭市馬

東儀秀樹コンサート

～悠々の音色に包まれて～

日本を代表する雅楽師、東儀秀樹によるコンサートです。

日 4年2月5日(土) 午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 出演=東儀秀樹 定500人 全席指定、一般前売4,000円(当日4,200円) 4歳児未満入場不可 同 12月6日(月) 午前9時から、電話または直接同センター ☎473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

市民プラザ・地域センター

12月の催し物

◎市民プラザ

①市民プラザパチコンサート「クリスマスシーズンに聴くコントラバスとキーボードの調べ」=日 12月11日(土) 午後2時～2時45分 場 市民プラザホール(市役所1階) 出演=石原健太(キーボード)、園部智彩(コントラバス) ▼主な演奏曲=「G線上のアリア」「Joy To The World」「The Christmas Song」 定先着50人 無料 他整理券をお持ちでない方の入場はできません。来場の際は検温、手指の消毒、マスクの着用をお願いします 同 当日午後1時から一人一枚整理券を配布

②「ヨガ教室」=日 12月11日(土)、1回目が午前9時半～10時半、2回目が午前11時～正午 場 市民プラザ会議室 同 身体のコリを解消して毎日をもっと

楽しくリラックス 各回10人 同 中村陽子氏(ヨガインストラクター(YMCメディカルトレーナー)・健康運動指導士・ラジオ体操指導員) 各回500円(当日集金) 動きやすい服装、飲み物、タオル(首にかけられる長さ) 同 市民プラザで受け付け中

《①・②共通事項》

同 市民プラザ ☎470・7813

◎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 毎月第2・第4月曜日の午前10時～11時 場 西部地域センター3階講習室

定8人(要予約) 同 佐藤佳奈氏(BESJ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) 費500円 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(希望者に貸し出し可) 他マスク着用で 同 同センター ☎471・7210で受け付け中

◎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の下、「ヨガ」を始めませんか。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 12月26日(日)、1回目が午後1時～2時、2回目が午後2時半～3時半 場 大門町地区センター 定各回8人 費500円(当日集金) 同 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装 同 東部地域センター ☎470・8020で受け付け中(電話のみ)

◎南部地域センター「バクさんとその仲間と♪音楽と」

人気司会者のトークと演奏で過ごす午後のひと時をお楽しみください。

日 12月19日(日) 午後1時開場、1時15分開演 場 講習室1・2 定50人 費500円(当日集金) 同 12月5日(日)から南部地域センター ☎451・2021へ

シャキシャキ介護予防教室

毎日の生活をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について2カ月間コースの教室を開催します。楽しく学び、「これならできそう!」という習慣を身につけていきましょう。

日 全8回、4年1月7日～3月4日の間の毎週金曜日。①午前10時～11時半 ②午後2時～3時半 場 スポーツクラブルネサンス東久留米(西武池袋線「東久留米駅」西口より徒歩7分) 定①17人②15人 無料 同 市内在住のおおむね65歳以上の市民で要介護認定がなく、医師から運動制限の指示のない方 同 マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物 同 動きやすい服装で 同 12月1日(水)から同クラブ ☎070・4238・8136(土曜・日曜日、祝日を除く午前11時～午後5時)へ 同 介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501～2503)

地域で防ごう消費者被害「出前講座」

日ごろ消費者相談を受け付けている市消費者センターの相談員が、自治会などの団体が行う総会や集会などに向いて講座を行います。

講座では、消費者被害について話したり、悪質業者の手口をビデオで紹介したり、分かりやすくお伝えします。パソコン機材などをお持ちの場合はリモート対応も可能です。実施日時や講座内容のご希望については、市生活文化課へ相談を。なお、会場の確保や設営、受講者募集、リモート環境やその設備などの事前準備は、申し込み団体が行ってください。

同 課 ☎470・7738

男女平等推進センター主催 「受援力アップ!気づくことが始めの一步～相談、必要な支援につながるために」

「家庭の中でないがしろにされているような気持ちになる」「パートナーの言動に不安や恐怖を感じる」「夫から必要な分の生活費をもらえない」などということはありませんか。

コロナ禍の現状や相談・支援体制についてお話しします。支援者の方、相談を受けている方もご参加ください。

日 12月21日(火) 午前10時～正午 場 市役所7階702会議室 女性 定12人(要申し込み) 同 「女性のスペース結」代表理事の中村敏子氏 無料 同 12月1日(水)から、専用申し込みフォームまたは電子メール(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、電話で男女平等推進センターへ 同 センター ☎472・0061(市役所2階、平日午前9時～午後5時)

地場産農産物の屋市を開催します

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者などが生産した、新鮮で安全・安心な農産物や果樹、鉢花などを販売します。ぜひご来場ください。

日 12月11日(土) 午後1時半から(雨天決行)。

※商品がなくなり次第終了。

場 市役所1階 同 前回開催時の様子

屋外ひろば 同 環境保全対策のため、エコバックの持参をお願いします 同 産業政策課農政係 ☎470・7743



同 12月11日(土) 午後1時半から(雨天決行)。

ガイド

都税がスマートフォン決済アプリで納付できます

都税を納付できるスマートフォン決済アプリが増え、さらに便利になりました。アプリ内で納付書のバーコードを読み取るだけで、いつでも、どこでも納付できます。詳細は都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/common/tozei_nouzei.html#L16)をご覧ください。

同 都立川都税事務所 ☎042・523・3171

東京税理士会東村山支部 「サラリーマンのための確定申告 休日無料相談会」

日 4年1月29日(土)・30日(日)、2月5日(土)・6日(日) 場 東京税理士会東村山支部 同 サラリーマンの方を対象とした確定申告相談(医療費控除・住宅ローン控除など) 同 時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください 同 支部ホームページ(https://higashimurayama-zeirishikai.jp/)から取得できる申込書に必要事項を記入の上、ファクスまたは郵送などで申し込みを(事前予約制) 同 支部 ☎042・394・7038

薬湯の日「ショウガの湯」

日 12月5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 同 未就学児は無料 同 各利用施設