



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
☎・FAX042・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

〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、障害者雇用支援月間、自殺予防週間(10日～16日)、動物愛護週間(20日～26日)、救急の日(9日)、空の日(20日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。
9月9日(金)午前10時～11時半と午後1時～4時
市民プラザホール(市役所1階)
本人確認書類
新型コロナワクチン接種後の献血はファイザー社製および武田/モデルナ社製は48時間、アストラゼネカ社製は6週間を経過してから行うようお願いいたします
当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

秋の胃がん検診

下表の通り わくわく健康プラザ(検診車)
問診と胃部レントゲン検査(バリウム)
市内在住で5年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の①～⑧のいずれかに該当する方は
申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」
① 生年月日(和暦)
② 年齢
③ 氏名(ふりがな)
④ 住所
⑤ 電話番号
⑥ 性別
⑦ 希望日(下表から選択)
第1希望 ○月○日
第2希望 △月△日
第3希望 □月□日

表 胃がん検診実施日一覧
11月 11日(金)・12日(土)・14日(月)・29日(火)・30日(水)
12月 9日(金)・10日(土)・11日(日)・12日(月)・13日(火)

ご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術をされた方、心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため、水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑧その他受診が困難な方(指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど)。
※神経内科を受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください。
各日40人 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です)
今年度すでに市の胃がん検診を受診した方は受けられません。希望日が申し込み多数の場合、受診できないことがあります。例年、前半の検診実施日に応募が集中します
9月1日(木)～14日(水)(消印有効)、電子申請または1人1枚の通常はがきに必要事項(左図参照)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健康課特定健診係 ☎042・477・0013



子宮頸がん検診
9月1日(木)～5年1月31日(火)
右上表の実施医療機関
市内在住の20歳以上の女性で、4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

(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)
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」

はありません
受診結果は約1カ月後に、市から郵送します
直接実施医療機関へ
健康課特定健診係 ☎042・477・0013
(11面へ続く)

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地・電話番号など, 診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル
ペルフェ滝山マタニティクリニック
長生医院
公立昭和病院

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間 (食生活改善普及運動月間)
市では9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」に定め、「朝食を食べる人が増える」ことを目標に、一人ひとりが生涯にわたり食を通し健康づくりができるように取り組んでいます。
■朝食を食べるとメリットがたくさん
朝食を食べる習慣は、栄養バランスを整える、生活リズムを整える、心の健康と関係する、学習や仕事での集中力を高めるなどのいろいろなメリットがあります。
この調査結果は大人にも言えることかもしれません。新型コロナウイルス感染予防の生活が続く、さまざまな場面でのストレスが「イライラ感」となっていることも想定されます。忙しい朝ですが、常備菜や加工食品も適宜取り入れ、負担を軽減して朝食がとれるといいですね。
健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

休日・準夜間診療
休日診療(日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)
内科・小児科
9月4日=休日医科診療所
9月11日=いくせ医院
歯科
9月4日・11日=休日歯科診療所
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)
平日準夜間小児初期救急診療

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください
「広報ひがしぐるめ(市内全戸配布)」のこの場所に広告を掲載しませんか
▼規格=縦98mm・横56mm(カラー刷り)
▼掲載号=5年4月1日までの間の各月1日・15日号(1月は7日号のみ)
▼掲載料=1枠(1号当たり)4万円
広告デザインは広告主で作成していただきます
「東久留米市広告掲載申込書」に必要事項を記入し、広告原稿(EPS形式またはPDF形式)を添付の上、秘書広報課広報係宛て(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)で送信を
同申込書は市庁から取得できます。
同係 ☎042・470・7708

(12面から続く)

成人歯科検診

9月1日(木)～11月30日(木)の診療時間内(市)で実施医療機関をご確認ください(歯)歯と歯茎の診断(市)内在住で、5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)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)持「成人歯科検診受診券」(氏名などを事前に記入)、健康保険証など(住所・氏名・年齢が確認できるもの)注現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください申直接実施医療機関へ(市)健康課特定健診係 ☎042・477・0013



市(市)

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

9月13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(市)わくわく健康プラザ講堂(歯)歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど(注)①満1歳～1歳4カ月児と保護者②満7カ月～11カ月児と保護者(定)各先着15組(初めての方を優先)持母子健康手帳・歯ブラシ申9月1日(木)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ(市)同係



BCG予防接種

9月21日(水)午後1時半～3時受け付け(市)わくわく健康プラザ(注)4年4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可)持母子健康手帳、予診票(他)日程の都合がつかない方は、次回10月19日(水)でも接種可申当日会場で(市)健康課予防係 ☎042・477・0030

らくらく離乳食教室

離乳開始から1歳ぐらまでの離乳の進め方をお伝えします。9月28日(水)午後1時～2時45分(市)わくわく健康プラザ(注)講話と実演の見学(注)生後5カ月～1歳未満児の保護者(定)先着10人持申し込み時にお知らせ(他)対象児の保育あり申9月1日(木)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ(市)同係

特定健診、後期高齢者健診

9月の受診対象は12・1月生まれの方です。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、8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。(市)市内実施医療機関(注)市内在住で5年3月末日時点で次の①・②のいずれかに該当する方。①特定健診=40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者(他)4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 ☎042・477・0013へ問い合わせてください申直接実施医療機関へ(市)同係

親と子の歯っぴーライフ “集まれ歯みがキッズ！！” “家族みんなで作る歯とお口の健康



前回開催時の様子

親子で歯やお口のことを学べる、楽しいイベントです。子どもの頃のよい生活習慣が健康な体と心を育てます。歯磨きも大切な習慣の一つです。歯垢は1mgに1億個もの細菌の塊。この細菌は歯や口だけでなく、体の病気を引き起こす原因にもなります。これから生え変わりを迎える時期のお口の疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。市歯科医師会主催。

9月10日(土)午前10時から1時間程度(9時45分から受け付け)(市)わくわく健康プラザ講堂(注)パネルシアター「ピーパー村はおさわぎ」、歯磨き指導「ひがしくんと歯を磨こう」、歯科医師による話ほか(注)3歳～未就学児と保護者(定)先着20組(費)無料申9月1日(木)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ(市)同係

歩き方教室 ～in 六仙公園～

健康増進普及月間(9月)に、六仙公園内で歩き方教室を行います。効果的な歩き方にトライしてみませんか。この教室は、市と健康増進に関する協定を締結している明治安田生命相互会社との共催です。

9月13日(火)午前10時～11時半(市)都立六仙公園内(遊具広場に集合)(注)準備体操、歩き方の指導・実践、整理体操など(注)市民の方(定)先着20人(市)河原賢二氏(健康運動指導士、明治安田健康開発財団健康増進支援センター)(費)無料持歩きやすい服装、運動靴、マスク着用、飲み物、タオル、リュック(注)小雨中止。車での来場不可申9月1日(木)午前8時半～9日(金)午後4時に、電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ(市)同係

シャキシャキ介護予防教室

毎日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。9月30日～11月18日の毎週金曜日。①午前10時～11時半②午後2時～3時半(市)スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)(注)市内在住のおおむね65歳以上の方で、要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方(定)各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先しま

す)(費)無料持マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物(他)動きやすい服装で申9月1日(木)午前11時から、電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 ☎070・4238・8136(土曜・日曜日、祝日を除く午前11時～午後5時)、つながらない場合は ☎042・476・7654へ(市)介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら 前沢4-25-8 ☎042・471・7071

幼児のつどい

9月8日(休)が「ハワイアンリトミック」、15日(木)が「色あそび」いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制(注)1～4歳児と保護者(定)各12組申8日分は9月2日(金)、15日分は9月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

ベビーヨガ

16日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制(注)首が据わった9カ月までの乳児(定)各部4組(市)崎田千佳子氏持バスタオル、飲み物(注)予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください(他)動きやすい服装で申9月5日(月)午前10時から電話または来館で

父親向けベビーマッサージ

17日(土)午前10時半～11時(注)首が据わった9カ月までの乳児(定)6組(市)鈴木木あゆみ氏持バスタオル、飲み物、(注)予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください(他)動きやすい服装で申9月6日(火)午前10時から電話または来館で

わらべうたスマイル講座

21日(水)午前10時半～11時半(注)「あやまることを教える」わらべうたと育児の悩み相談(注)0歳児と保護者(定)6組(市)原悠子氏申9月12日(月)午後1時半から電話または来館で

リトミック

26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)各回12組(市)千葉理恵子氏持飲み物(他)動きやすい服装で申9月12日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

9月6日(火)・13日(火)いずれも午後3時50分から(注)絵本の読み聞かせや素話など(注)小学生(市)協力はおはなしくぬぎ、中央図書館申当日会場で

卓球大会

7日(水)午後3時から(注)小学生申当日会場で

幼児のつどい

8日(木)が「季節遊び」、15日(木)が「色あそび」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制(注)1～4歳児と保護者(定)各12組申8日分は9月2日(金)、15日分は9月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

いきいき健康家族 No.204 糖尿病を予防して健康に長生きしましょう

糖尿病には自己免疫が関与する1型糖尿病と、遺伝や生活習慣などが原因で発症する2型糖尿病があります。皆さんも名前は聞いたことがあるとは思いますが、2型糖尿病っていったいどのような病気なのでしょうか。糖尿病は血液中のブドウ糖(血糖)が通常よりも多くなる病気です。はじめは自覚症状はありませんが、長い期間放置されると全身の血管や神経が傷つき、糖尿病性網膜症・神経症・腎症など色々な合併症を引き起こしてしまいます。糖尿病性腎症は血液透析導入の原因の約半数を占めていて、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる疾患の発症率も非常に高くなるのです。恐ろしい合併症ばかりですよね。わたしたちのからだでは、口から食べ物を食べると消化酵素でブドウ糖に分解され、腸から血液中に取り込まれます。血液中に糖が多くなると、膵臓からインスリンが分泌され、その作用で糖は筋肉などに運ばれエネルギーとして利用され、血糖値が上がりすぎないようにコントロールされています。糖尿病では、膵臓の働きが弱くなりインスリンの分泌が低下するか、

肝臓や筋肉で糖を取り込みにくくなるインスリン抵抗性が原因となり「インスリンの作用不足」が起こることで血糖値が下がらなくなります。遺伝や体質以外にも、肥満や食べ過ぎ、運動不足が「インスリンの作用不足」を引き起こすと考えられていますので、生活習慣を見直すことで糖尿病を予防しましょう。糖尿病の治療は食事・運動・薬物療法が3本柱であり、特に食事・運動の生活習慣は治療の土台となります。食事については適切なカロリーでバランスの良い食事が基本になります。血糖値の急激な上昇を避けるため、よく噛んで、規則正しく食べましょう。運動は散歩や自転車などの有酸素運動でエネルギーの燃焼を行い、筋力強化をすることで代謝の改善をすることが良いでしょう。皆さんも健診などで血糖値やHbA1cなどの糖尿病関連の数値をチェックしましょう。早期に発見し、適切に血糖値をコントロールすることで糖尿病を治療・予防することが健康長寿のために大切です。(東久留米市医師会)

■工作戦隊つくるんジャー

日 9月18日(日)午後2時～3時、3時半～4時半の2部制 内容 ジェルキャンドルを作ろう 対象 小学生 定員 各回6人 申込 9月11日(日)午前10時から電話で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■スポーツの日

日 9月7日(水)午後3時半から 内容 みんなでいろんなスポーツをやってみよう! 対象 小学生 当日会場

■幼児のつどい

日 8日(木)が「パタパタフクロウ作り」、15日(木)が「コロコロボール遊び」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対象 1～4歳児と保護者 定員 各部15組 申込 8日分は9月2日(金)、15日分は9月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

■おはなしの日

日 13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 乳幼児と保護者 講師 みくりおはなしの会

■赤ちゃんひろば

日 14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歳児と保護者 講師 ひがくるめ助産師会 持物 バスタオル 参加人数によりお待ちいただく場合あり 当日会場

■おはなし会

日 14日(水)午後3時～3時半 内容 本の読み聞かせなど 対象 小学生 協力は東部図書館

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい

日 9月8日(木)が1歳児と保護者、15日(木)が2～4歳児と保護者。いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 内容 縁日遊び 定員 各15組 申込 8日分は9月2日(金)、15日分は9月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 9日(金)午前10時半～11時半 対象 0歳児と保護者 定員 14組 講師 渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持物 バスタオル、オムツ、授乳ケープ 申込 9月2日(金)午前10時から電話または来館で

■どうぶつ将棋大会

日 14日(水)午後3時半から 対象 小学生 定員 12人 申込 9月7日(水)午後3時半から電話または来館で

■ひばCAFE

日 16日(金)午前10時半～11時半 内容 卒乳について助産師とお話しをしましょう 対象 乳幼児と保護者 定員 8組 申込 9月9日(金)午前10時から電話または来館で

■ぴよぴよママの会

日 21日(水)午前10時～11時半 内容 体重測定・育児相談 対象 0歳児と保護者 持物 バスタオル、母子健康手帳 申込 9月14日(水)午前10時から電話または来館で

子育て

■子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

■本村小なかよし広場

日 9月2日(金)午前10時～11時半 内容 本村小学校1階相談室 対象 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児親子 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■わくわく赤ちゃん広場

日 9月14日(水)が「ねんねの会」0歳～6カ月児と保護者、9月28日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児、いずれも午前10時～11時半 内容 同センター地域活動室 内容 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定員 各6組 講師 助産師 持物 バスタオル 他 兄弟の保育あり。先着3人(要予約) 申込 9月8日(木)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 9月26日(月)午前11時～11時半 内容 同センター地域活動室 内容 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対象 0歳児～未就学児と保護者 定員 6組 申込 9月12日(月)午前10時から電話または同センターで

■地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小・小山小なかよし広場

日 9月6日(火)が第六小学校プレイルーム、8日(木)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 内容 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児親子 無料 持物 スリッパ 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■おはなし広場

日 9月12日(月)午前11時～11時半 内容 同センター上の原乳児室 内容 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対象 1歳以上の乳幼児と保護者 定員 6組 費用 無料 申込 9月5日(月)午前10時から電話または同センターで

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

日 9月22日(木)午前10時～11時半 内容 同センター上の原地域活動室 対象 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 対象 1～2歳児の保護者 定員 5人 費用 無料 他 お子さんの保育あり(要予約) 申込 9月9日(金)午前10時から電話または同センターで

■中部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はいません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。互いの悩みや育児に関する話を話し合い、自分にあった子育ての仕方を学びます。講座に参加しママ友達を作りましょう。

日 全6回。10月5日～11月9日の毎週水曜日午前10時～正午 会場 市民プラザ会議室(市役所1階) 内容 詳細は地域子ども家庭支援センター上の原へ 対象 市内在住の乳幼児親子で、全6回参加できる方 定員 先着10組 講師 松本なづな氏、浜田泉美氏 費用 無料 持物 同講座の参加は1世帯1回のみ 他 対象児の保育あり(0歳児5人、1～5歳児5人) 申込 9月7日(水)午前10時から電話または同センター上の原で 同センター上の原 ☎042・420・9011

図書館

9月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館です。 同中央図書館 ☎042・475・4646

■豆本を作ろう

イギリスの作家、ウォルター・クレインの絵本「かわいいアン女王 Little Queen Anne」をハードカバー豆本に仕立てて、製本の仕組みを学ぶワークショップです。

日 9月18日(日)午後1時半～4時半 会場 南部地域センター2階講習室 対象 中学生以上 定員 先着10人 講師 田中菜氏(日本豆本協会会長) 費用 無料 持物 検温・マスク着用 他 協力は日本豆本協会 申込 9月1日(木)～17日(土)に電話(☎042・463・3996)またはひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く) 同館



豆本の見本

■大人のためのおはなし会(東部図書館)

みくりおはなしの会の皆さんと図書館職員による、大人のために昔話や童話を語る会です。

日 9月21日(水)午前10時～正午 会場 東部地域センター1階講習室 定員 先着30人 費用 無料 持物 車での来場不可。長時間の会となるため、おさんはご遠慮ください 申込 9月1日(木)～20日(火)に、電話(☎042・470・8022)または東部図書館カウンターで(休館日を除く) 同館

文化

第1回 みんなの交流祭



みんなの交流祭ポスター

夏まつりに代わる新しいイベントがこの秋スタート。

日 9月11日(日)が市民プラザ、10日(土)～11日(日)が東部地域センター、17日(土)～19日(月・祝)が西部地域センター

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

「大人向けプラネタリウム 系外銀河探訪 秋編」

肉眼で見えるアンドロメダ銀河は、人類が宇宙の仕組みを知る大きなきっかけを与えてくれました。天文学史に大きな足跡を残したエドウィン・ハッブルの偉業と秋の系外銀河を紹介します。前半は当日の星空解説もあります。

日 9月21日(水)午後1時10分～1時55分 会場 多摩六都科学館サイエンスエッグ 対象 中学生以上(小学生以下は入場不可) 定員 先着234人 費用 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学生・高校生420円) 申込 当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100



※南部地域センターは10月に開催します。 内容 市民プラザ・各地域センターを拠点にさまざまな活動をされている皆さんの展示や音楽ステージ、ダンスなどの成果発表の場です。新しい地域交流の機会をお楽しみください。各施設によって催事は異なりますので、詳細は各施設へ 費用 無料 持物 車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用で 申込 市民プラザ ☎042・470・7813、西部地域センター ☎042・471・7210、東部地域センター ☎042・470・8020、南部地域センター ☎042・451・2021

中学生と考える「普通」って?

中学生と考える「『自分らしく』生きやすい社会へ」(男女平等推進センターと自由学園「多様性ゼミ」共催)の全3回シリーズの第2回です。テーマは「普通」です。

日 9月24日(土)午後2時半～4時半 会場 市役所7階704会議室 内容 ゲイの心理カウンセラーで「孤独な世界の歩き方」の著者である講師からお話しを伺い、参加者の皆さんと質疑応答、対話を積み重ねていきます 対象 中学生と保護者、関心のある方 定員 中学生先着20人、保護者と関心のある方先着20人 講師 ▼ファシリテーター=高野慎太郎氏(自由学園女子部中等科高等科教諭) ▼講師=村上裕氏(カウンセリಂಗールームP・M・R代表・カウンセラー) 費用 無料 申込 9月1日(木)から、専用申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て 申込 fifty2@city.higashikurume.lg.jp、または電話(☎042・472・0061)で 同センター(市役所2階。平日午前9時～午後5時)



専用申し込みフォーム

放課後講座「てづくり万華鏡」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。9月は万華鏡づくりに挑戦します。

日 9月28日(水)午後4時～5時 会場 生涯学習センター創作室 対象 小・中学生 定員 先着12人 講師 同センタースタッフ 費用 無料 持物 筆記用具 申込 9月1日(木)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で 同センター (9面へ続く)

榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

榛名の梨

榛名地域を代表する果物の1つに梨があります。榛名の梨の栽培は明治元年に始まり、生産量、栽培面積ともに群馬県内で第1位となっています。

榛名地域を通る国道406号は、通称「くだもの街道」と呼ばれていて、直売所で自分の気に入った梨を選んで買ったり、通信販売でお取り寄せしたりすることができます。

栽培品種は幸水、豊水、二十世紀などで、しゃりしゃりした食感やみずみずしさで人気です。左右の形が整っており、皮に傷がなく、ずっしりと重みがあるもの、果皮に色むらがないものがおすすです。

おいしい榛名の梨をぜひ味わってみてください。

☎榛名観光協会

☎027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)

☎027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)

榛名の梨



(10面から続く)

市民プラザ プチコンサート

ジャズトリオが奏でる「My Favorite Things ～私のお気に入り～」。

☎9月17日(土)午後2時～2時45分 市民プラザホール(市役所1階) 出演=長沙百合(Sax)、中条美穂子(Pf)、沼野祐人(Ba) ▼主な演奏曲=「My Favorite Things」「Take Five」「Autumn Leaves」他

☎先着50人 無料 来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用を 当日午後1時から、会場で1人1枚整理券を配布。整理券のない方は入場できません 市民プラザ ☎042・470・7813



コンサート出演者

スポーツ

スポーツ健康ウィーク東久留米2022

市では10月1日(土)から、スポーツセンターなどを会場として、「スポーツ健康ウィーク東久留米2022」を開催します。このイベントは昨年10月に行った「東久留米市スポーツ健康都市宣言」を受けて行うもので、スポーツや健康づくりに関するイベントを取りまとめお知らせし、市民の皆さんのイベント参加を推進することで、健康で活力に満ちた地域の実現を目指すものです。

期間中の主なイベントとして、10月6日(木)午前10時から、NHKテレビ・ラジオ体操指導者を講師として招いたラジオ体操講習会などを開催予定です。

詳細は広報9月15日号でお知らせします。

☎生涯学習課 ☎042・470・7784

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。

☎9月10日(土)午前10時～午後4時 市民プラザスポーツセンター第1体育室 ①ポッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス他 ②100円(未就学児無料) ③室内履き(運動ができる靴) ④マスク着用の上、運動ができる服装で ⑤当日会場で ⑥生涯学習課 ☎042・470・7784

市民体カテスト&運動アドバイス

あなたの体力を測ってみませんか。スポーツ推進委員が体力維持や向上のため運動アドバイスをします。

☎9月10日(土)①65～79歳は午前10時半開始(10時～10時半受け付け)、②20～64歳は午後1時半開始(1時～1時半受け付け) 市民プラザスポーツセンター第1体育室 ③実施種目=①握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 ②握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び ④市内在住・在勤・在学の20歳～79歳の方で、運動制限を受けていない方 ※血圧160mmHg/95mmHg以上の方は参加できません。 ⑤①②先着各15人程度 ⑥室内運動靴、タオル、飲み物、マスク ⑦マスク着用の上、運動のできる服装で ⑧9月8日(木)までに、電話(☎042・470・7900)または直接スポーツセンターで ⑨生涯学習課 ☎042・470・7784

シニアスポーツ振興事業「ユニカール」

ユニカールはカーリングから派生しました。カーリング譲りの面白さと、適度な運動量でシニアにピッタリのニュースポーツです。都合のよい日に参加できます。都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管。

☎10月12日・26日、11月9日・30日 ①いずれも水曜日午前9時～正午 市民プラザ青少年センター ②ルール解説、基本練習、ゲーム ③60歳以上 ④無料 ⑤室内運動靴、飲み物、運動のできる服装 ⑥10月5日(木)までに、電話で市体育協会事務局 ☎042・470・2722へ

秋季バスケットボール大会

市バスケットボール連盟主催。

☎10月1日(土)・15日(日)いずれも午前9時～午後6時50分 市民プラザスポーツセンター第1体育室 ①市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)で、5人以上で編成されたチーム ②男子先着8チーム、女子先着4チーム ③参加費1チーム5,000円(新規登録費別途3,000円) ④9月1日(木)～10日(土)に、市バスケットボール連盟宛て ☎(higasikurume.b.a@jcom.home.ne.jp)で申し込みを ⑤同連盟事務局・貫井 ☎042・474・1111

誰でもエアロビクス教室(後期)

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。市体育協会主催。

☎全10回。10月4日～12月6日(予備日12月13日)のいずれも火曜日、午前11時半～午後0時半 市民プラザスポーツセンター第1体育室 ①市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 ②35人(応募多数の場合は抽選) ③日本こどもフィットネス協会公認インストラクター ④参加費3,500円(保険料) ⑤インターネット申し込み=9月2日(金)午前10時～12日(月)午後5時に、市体育協会から申し込みフォームを送信を ▼郵送申し込み=9月9日(金)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・在学の場合は勤務先・在学先(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を ⑥同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会

第18回市民テニス大会(団体戦)

市テニス連盟主催。

☎10月4日(火)(予備日11日) 市民プラザ・滝山・小山テニスコート ①団体戦(女子・男子) ②市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニススクールの高校生以上の方で構成するチーム。1チーム(3ペア)6人以上 ③1チーム6,000円(別途郵便振込手数料110円) ④エントリー後の参加費の返金不可 ⑤試合時間・会場などは、後日代表者にお知らせします ⑥9月22日(木)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目・勤務先または在学先とメンバーの氏名を記入の上、振込手数料を添えて参加費を振り込んでください。連盟理事に直接申し込みも可 ⑦同連盟・女子は岩泉 ☎042・476・0819、男子は小野寄 ☎042・478・5881(夜間)

第99回市民テニス大会(男子・女子ダブルス、壮年ダブルス)

市テニス連盟主催。

☎①10月9日(日)(予備日10月16日)=男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部 ②10月23日(日)(予備日12

月4日)=壮年ダブルスA(男性50歳以上、女性40歳以上)、壮年ダブルスB(男性65歳以上、女性55歳以上) 市民プラザ・滝山・小山・上の原テニスコート ①市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニススクールで高校生以上の方 ②1ペア2,000円(別途郵便振込手数料110円) ③エントリー後のメンバー変更や参加費の返金不可 ④ドロー表の配布はありません。試合時間・会場などは、くるくるチャンネルでご確認ください ⑤9月16日(金)までに(消印有効)、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外の方は勤務先・学校名・スクール名・連盟傘下サークル名を記入の上、振込手数料を添えて参加費を振り込んでください。連盟理事に直接申し込みも可 ⑥市テニス連盟・小野寄 ☎042・478・5881(夜間)

文化

1から学ぶスマートフォン教室

訊いて、学んで、暮らしに便利な「スマホ生活」、はじめましょう。質疑応答時間を設けた特別編です。

☎9月22日(休)午後2時～4時 市民プラザ会議室(市役所1階) ①基本操作、質疑応答 ②各先着10人 ③鈴木雄大氏(スマホ総合相談所) ④500円 ⑤スマートフォン ⑥車の来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用を ⑦9月1日(木)午前9時から電話(☎042・470・7813)または直接同プラザで ⑧同プラザ

ベビーマッサージ教室

☎9月12日(月)午前10時～正午 市民プラザ地域センター2階和室1・2 ①少人数でアットホームなクラスです。地域のママ同士情報交換しましょう ②生後2カ月～1歳前後の赤ちゃんと母親または妊婦 ③先着4組 ④飯岡祐子氏(ベビーマッサージ教室kiki主宰) ⑤2,000円(当日集金。オイル代込み) ⑥大きなバスタオル、飲み物 ⑦☎電話(☎042・451・2021)または直接同センターで

東久留米「わくわくすこやか体操」体験

東久留米市介護予防機能強化委託事業。市推奨のご当地体操「わくわくすこやか体操」の体験コーナーです。「さあ、みんなで健康に！」を合言葉に包括支援センターの協力の下、セラバンド(ゴム製のバンド)などをを用いて行います。

☎9月10日(土) ▼第1部=午前10時から ▼第2部=午後2時から 市民プラザ大門町地区センター(東部地域センター内) ①各先着10人 ②東部地域包括支援センター ③無料 ④タオル、飲み物、動きやすい服装 ⑤車の来場不可。来場の際は動きやすい服装で。検温、手指の消毒・マスクの着用を ⑥9月1日(木)午前9時から電話(☎042・470・8020)または直接同センターで ⑦同センター