



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
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・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(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉食品ロス削減月間、健康強調月間、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)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

10月はピンクリボン月間です

乳がんは日本人女性に一番多いがんで、9人に1人がかかると言われているほど身近な病気です。乳がんは早期発見・治療により90%以上が治癒すると言われています。早期発見には、ブレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣)の習慣がとても大切です。

※ブレスト・アウェアネスの4つのポイント=①自分の乳房の状態を知る(セルフチェック)②乳房の変化(しこり、くぼみ、血性の乳頭分泌など)に気づく③乳房の変化に気づいたら医師に相談する④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

健康課では、10月のピンクリボン月間に合わせ、パネル展示やリーフレット配布などを行います。

☎9月30日(金)~10月31日(月) ㊦わくわく健康プラザ1階 ㊧健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

乳がん検診

㊦5年2月28日(火)まで(医療機関の休診日を除く) ㊧複十字病院健康管理センター(清瀬市)、都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)、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、4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の方、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(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。㊧実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています。なお、申し込み状況によってはご希望に添えない場合があります ㊨▼複十字病院(清瀬市)または都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)をご希望の方=10月1日(出)~14日(金)に(消印有効)、電子申請、または1人1枚のはがきに必要事項を記入の上(下図参照)、〒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



電子申請

㊦ 乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、はがきで
① 希望検診場所	お申し込みください。
② 生年月日(和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名(フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ下表から選択※)	
第1希望	○月○日 午前
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の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表 検診車実施日一覧

12月	2日(金)・3日(土)・4日(日)・5日(月)
1月	23日(月)・24日(火)
2月	3日(金)・12日(日)

※各日、午前・午後を選択できます。

から順次ご連絡します▼アルテミスウイメンズホスピタルをご希望の方=同院HPからウェブ予約、または直接同院へ電話(☎042・472・6136。受け付けは平日午前10時半~午後4時と土曜日午前9時~正午)を。 ※検診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。 ㊧健康課特定健診係 ☎042・477・0013

大腸がん検診

㊦10月31日(月)まで ※東久留米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。 ㊧市HPをご覧ください ㊨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5年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。また、生理中を避けて受診してください。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 ㊦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。 ㊧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、



市HP

期間に余裕をもって受診してください ㊦直接実施医療機関へ ㊧健康課特定健診係 ☎042・477・0013

特定健診、後期高齢者健診

10月の受診対象は2・3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、9月下旬発送の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。

㊦場市内実施医療機関 ㊧市内在住で5年3月末時点で次の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 ㊨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まで問い合わせてください ㊦直接実施医療機関へ ㊧同係

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、家族からの相談も受けます。 ㊦10月18日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度) ㊧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 ㊨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ご利用いただけます ㊦電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ (11面へ続く)

休日・準夜間診療 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(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
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

10月2日=休日医科診療所 (滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

10月9日=さくらんぼキッズクリニック (南町4-1-17、☎042・497・6200)

10月10日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)

歯科
10月2日・9日・10日=休日歯科診療所 (滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

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)

10月2日・10日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

10月9日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・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、☎042・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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(12面から続く)

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

10月1日(土)～5年1月31日(火) (医療機関の休診日を除く) ※効果の面からは年内接種をお勧めします。

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扱います(5年1月31日(火)まで)。

給証明書をご提出ください。実施医療機関に予約の上、受診してください。

4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、4月上旬に個別に送付した通知の内容に沿って医療機関へ予約してください。

5年3月31日(金)まで市内実施医療機関(個別通知に医療機関一覧を同封しています)成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で次の年齢の方

※5年前の通知で接種した方は対象外のため個別通知は送付していません。

また、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

5くら離乳食教室

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。10月26日(水)午後1時～2時45分



BCG予防接種

10月19日(水)午後1時半～3時受け付け

おたふくかぜ予防接種費用一部助成

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。

表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

「QUPiO Plus」ポイントアップキャンペーン

市国民健康保険のインターネットサービス「QUPiO Plus」では、登録後のログインや健(検)診の受診、市が指定した健康イベントなどの参加によりポイントが付与されます。

今回10月に行うキャンペーンでは、ログインなどのポイントが大幅にアップする他、「生活習慣改善チャレンジコース2022」を実施する予定です。

「QUPiO Plus」は市庁の「健康増進・サポート事業」のページからご確認ください。

関連する国民健康保険＝保険年金課

第29回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ講演会「80歳になっても自分の歯で」

欧米社会では、きれいな歯と歯並びを有することが社会的ステータスを表す重要な条件であるのに対し、日本では、歯や口の審美性というものがあまり重要視されていません。

市歯科医師会主催。11月5日(土)午後2時～4時

表 高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

※アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみです。

若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・低栄養予防のために～

元気が出る食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。

■全2回。11月8日(火)・22日(火)のいずれも午前10時～11時45分(2回とも参加できる方に限る)■場市民プラザホール(市役所1階)■内容簡単で栄養のある食事や料理方法についての講義など■市内在住の65歳以上で、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)■定員12人■10月4日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ■同係

イベント・講座

児童館

■利用時間について

10月13日(木)は「市立4児童館合同幼児のつどい運動会」のため、4館いずれも午後3時まで利用できない部屋があります。

■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

■10月20日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制■内容英語で遊ぼう■1～4歳児と保護者■定員各部12組■10月14日(金)午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

■14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9カ月までの乳児■定員各部4組■鈴木あゆみ氏■持持ち物■飲み物■他■動きやすい服装■10月3日(月)午前10時から電話または来館で

■秋のおはなし会

■10月23日(日)午前10時半～11時が幼児8組、11時～11時半が小学生10人■内容絵本の読み聞かせや素話など■滝山おはなし会■10月8日(土)午後1時半から電話または来館で

■リトミック

■10月24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、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん■定員各回12組■千葉理恵子氏■持持ち物■飲み物■他■動きやすい服装■10月10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

■利用時間について

10月10日(月)祝は小学生行事のため、開館から午後1時半まで利用できない部屋があります。

■おはなし会

■10月4日(火)・11日(火)いずれも午後3時50分から■内容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■当日会場

■オセロ大会

■9日(日)午後3時から■小学生■当日開始時刻までに来館で

■パパサタ

■15日(土)午前11時から■パパと遊ぼう■乳幼児と保護者■定員12組■当日会

場で

■幼児のつどい

■10月20日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制■内容ハロウィン工作■1～4歳児と保護者■定員各部12組■10月14日(金)午後1時半から電話で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

■10月11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■乳幼児と保護者■みくりおはなしの会

■赤ちゃんひろば

■12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■0歳児と保護者■ひがくるめ助産師会■持持ち物■バスケット■参加人数によってお待ちいただく場合あり■当日会場

■ジャンジャン大会

■15日(土)午後3時半から■内容身体を使って遊ぼう■小学生■当日会場

■スポーツで元気

■17日(月)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②11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④3時半からが小学生以上■定員①・③は10組程度、②は12組程度■他■動きやすい服装■①・③・④は当日会場。②は10月10日(月)祝午前9時から電話で

■幼児のつどい

■10月20日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制■内容更生保護女性会～よしみお姉さんとリズムにのって踊りましょう■1～4歳児と保護者■定員各部15組■師祖父江好美氏■10月14日(金)午後1時半から電話で

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■利用時間について

10月9日(日)午後1時～4時は小学生行事のため、利用できない部屋があります。

■工作の日

■10月10日(月)祝午前10時～11時半■内容プラバン■小学生■当日会場

■おはなしわらべうた

■11日(火)午前11時～11時15分■内容絵本、わらべうたなど■1歳以上のお子さん■と保護者■当日会場

■赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク

■12日(水)午前10時半～11時半■0歳児と保護者■定員8組■師炭田契恵子氏■10月5日(水)午前10時から電話または来館で

■ぴよぴよママの会

■19日(水)午前10時～11時半■内容体重測定・育児相談■0歳児と保護者■持持ち物■バスケット、母子健康手帳■10月12日(水)午前10時から電話または来館で

■幼児のつどい

■10月20日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制■内容新聞紙遊びと10月誕生会■2～4歳児と保護者■定員各部15組■10月14日(金)午後1時半から電話で

市立4児童館合同幼児のつどい運動会

■10月13日(木)午前10時半～11時20分(10時から受け付け)■場スポーツセンター■1～4歳児と保護者■持持ち物■上履き、

飲み物、幼児のつどいで使用している名札■各館30組■動きやすい服装■10月7日(金)午後1時半～12日(水)午後5時に電話で各児童館へ

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

■10月7日(金)午前10時～11時半■場本村小学校1階相談室■内容お子さんと遊びながら育児の情報交換■乳幼児と保護者■徒歩か自転車で来場■当日会場

■わくわく赤ちゃん広場

■10月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、②10月26日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半に同センター地域活動室で■内容触れ合い遊び、体重測定、情報交換■定員各6組■①が助産師、②が栄養士■持持ち物■バスケット■他■兄弟の保育あり。先着3人(要予約)■10月6日(木)午前10時から電話または同センターで

■養育家庭体験発表会

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を家庭に迎えて家族と一緒に暮らして養育しています。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。

■10月28日(金)午後2時～4時■場市役所1階市民プラザ■内容児童相談所による「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します。お話し終了後に、児童相談所の里親担当者が里親に関する個別相談をお受けします。■対象都内在住・在勤・在学で里親・制度に関心のある方■定員30人■10月5日(水)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

■10月11日(火)が第六小学校プレイルーム、13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■乳幼児と保護者■持持ち物■スリッパ■徒歩か自転車で来場■当日会場

■おはなし広場

■10月17日(月)午前11時～11時半■場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■1歳以上の乳幼児と保護者■定員6組■10月11日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

■10月27日(水)午前10時～11時半■場同センター上の原地域活動室■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■1～2歳児の保護者■定員5人■他■お子さんの保育あり(要予約)■10月14日(金)午前10時から電話または同センター上の原で

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

地域の子どもたち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。

■小山台遺跡公園(屋外)

■10月8日(土)午前10時～正午■内容ミニ運動会をしよう■乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

■10月18日(火)午後4時～5時半■場体育館■内容楽しい運動遊び～ミニレクリエーション大会■小学生

■野火止地区センター(屋内)

■10月24日(月)午後1時半～4時半■場第一・第二会議室■内容親子の遊び場、ハロウィン工作■乳幼児～小学生

《共通事項》

■費用無料■持持ち物■マスク、タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子■徒歩か自転車で来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり■他■プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています■当日会場■児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

よもう! あそぼう! かがくの本「はこをぶんかいしよう!」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「はこをぶんかいしよう!」。四角い紙から箱を作ったり、切って広げたりして、立体について考えます。

■10月16日(日)午前10時半～11時半■場東部地域センター1階講習室■内容工作や観察、関連本の読み聞かせとブックトーク■小学生■定員先着20人■持持ち物■筆記用具、ハサミ、セロテープ■車での来場不可■協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」■10月1日(土)～15日(土)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く)■同館 ☎042・470・8022

ウィキペディア実験室(ラボ)in東久留米～ゆかりの作家と作品を調べよう～

インターネット上の百科事典・ウィキペディアに記事を書いてみませんか。図書館資料を使って記事を作成することで、情報の探し方、使い方を学ぶ講座です。今回は、東久留米のゆかりの作家と作品について調べます。

■10月29日(土)午後1時～4時半■場中央図書館2階多目的室■内容小学校高学年以上■定員先着12人■師日下九八氏(ウィキペディア日本語版編集者)■持持ち物■パソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの編集機器(任意)■ウィキペディアの編集にはウィキペディアのアカウントが必要になりますので、編集作業を希望される方は事前作成をお願いします■10月1日(土)～27日(水)の午前9時～午後7時に電話(☎042・475・4646)、図書館■申し込みフォーム、または直接同館カウンターで■同館



図書館

(9面へ続く)

(10面から続く)

図書館フェス2022
「とびだすとしょかん」

10月22日(土)～11月30日(木)に、中央図書館ではさまざまな企画を用意しています。詳細は図書館HPまたは図書館ツイッター(https://twitter.com/higashikurume_t)をご覧ください。事前申し込み制のイベントについては、電話(☎042・475・4646)または直接同館カウンターでお申し込みください。



同館
■「ひとハコ図書館」

「もし自分が小さな図書館の館長になったら…」という想定で、各界で活躍されている方々に本を選んでいただきました。

■展示期間＝11月1日(火)～30日(木)

■「ストーリー・フェスタ2022」
～多言語によるおはなし会～

ネイティブ・スピーカーの方が、自分の国の言葉で絵本の読み聞かせを行います。かんたんな手遊びも教えていただきます。

■10月26日(水)午後3時半～4時半
中央図書館1階北開架室
定員30人
他協力は東久留米国際友好クラブ
10月1日(土)～25日(火)に電話または同館で

■「穂村弘氏 講演会」

歌人の穂村弘氏をお招きして、現代短歌の奥深く、楽しい世界を紹介していただきます。

■11月20日(日)午後3時半～5時
中央図書館1階北開架室
中学生以上
定員30人
11月1日(火)～19日(土)に電話または同館で

■「すぎはらけいたろうさんととびだす絵本をつくらう！」

■11月27日(日)午前10時～11時半
中央図書館2階多目的室
年長～小学4年生
定員12人
すぎはらけいたろう氏(絵本作家・グラフィックデザイナー)
11月1日(火)～26日(土)に電話または同館で

図書館 10月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は18日(火)も休館です。
同中央図書館 ☎042・475・4646

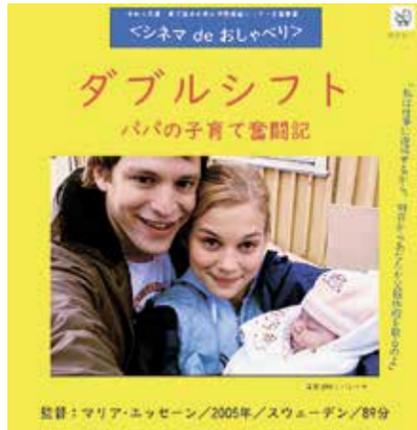
文化

シネマdeおしゃべり「ダブルシフト～パパの子育て奮闘記～」

映画上映と自由参加のおしゃべりタイムもあります。これから育休取得を考えているプレパパ&プレママの皆さんもぜひご参加ください。

■11月5日(土)午前10時～正午
南部地域センター講習室
▼映画紹介＝「私は仕事に復帰するから、明日からあなたが父親休暇を取るのよ」と出産から8カ月が経過し、育児ノイローゼになり職場復帰宣言をするエマと、父親のための育児休暇を職場に言い出せないヨナス。父親が育児休暇を取るまでの子育てと仕事の「ダブルシフト」を描いたスウェーデ

ンのコメディ映画。2005年/89分 ▼監督＝マリア・エッセーン
定員30人
他2歳から未就学児の保育あり。定員5人。10月20日(木)までに電話で予約を
10月3日(月)から、申込フォーム、
☎(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、電話(☎042・472・0061)、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
同センター



イベントのポスター

南町地区センター
「第39回地域文化祭」

南町コミュニティ図書室主催の地域文化祭を開催します。

■10月22日(土)午前9時～午後5時、23日(日)午前9時～午後4時
南町地区センター
①展示の部(手芸・書道・絵画・写真他)②芸能の部(カラオケ・日舞・詩吟)③その他、近隣保育園、小学校や市内児童館の子どもたちの作品の展示や、図書室管理運営委員手作りのバザー
同図書室 ☎042・472・1159

放課後講座「季節の花を飾ろう」

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。

■10月12日(水)午後4時～5時
生涯学習センター創作室
10月は花を使ってハロウィン飾りを作ります
対小・中学生
定員20人
師大草佐智代氏
特花ばさみ(もしくはキッチンばさみ)、筆記用具
10月1日(土)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)へ
同センター



60歳からの音楽で「脳トレ体操」

■10月31日(月)午前10時15分～11時半
南部地域センター2階講習室1
ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう
定員10人
師国立音大出身の先生・音楽健康指導士の講師陣(個別の指導を受けられます)
費1,000円
特飲み物、タオル
他動きやすい服装、スニーカー
10月1日(土)電話(☎042・451・2021)または直接同センターで

スポーツ

aki ヨガレッスン

■10月17日(月)・24日(月)・31日(月)いずれも午後5時半～6時半
市民プラザホール(市役所1階)
3週連続特別企画。スポーツの秋に市民プラザでヨガ体験
定員18人(要予約)
師aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター)
費500円(当日集金)
特飲み物、タオル、ヨガマット(持っている方は持参)
他動きやすい服装、マスク着用
10月3日(月)午前9時から電話または同プラザ窓口で
同プラザ ☎042・470・7813

ヨガ教室

■10月8日(土)①午前9時半～10時半②11時～正午
市民プラザホール(市役所1階)
人気のヨガ教室。身体のコリを解消して毎日をもっと楽しくリラックス
定員12人(要予約)
師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)
費各回500円(当日集金)
特飲み物、タオル
他動きやすい服装、マスク着用
10月1日(土)午前10時から電話または同プラザ窓口で
同プラザ ☎042・470・7813

千葉真子さん走り方教室

オリンピック・世界選手権で活躍されたマラソンランナーの「千葉真子さん」をお迎えして、走り方やストレッチ方法を学びます。



千葉真子さん

■11月19日(土)午後1時半～3時半
上の原グラウンド
小学生以上
定員100人
特タオル、飲み物(雨天の場合、室内履き)
雨天の場合、開催場所が変更になります
10月3日(月)午前10時から電話またはスポーツセンター窓口で
同センター ☎042・470・7900

市民卓球大会

■10月29日(土)午前9時半から(9時から受け付け)
スポーツセンター
種目＝①お楽しみチーム大会(男子・女子・ミックスのいずれもダブルスの団体戦。受付時に自身のランク(A・B・C)を自己申告し、AランクとCランクのペア、Bランク同士を当日抽選にて決定)②男子シングルス③ラージボール大会④中学生大会⑤小学生大会
①・②・③は市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された方で高校生以上の方、④・⑤は市内在住・在学の方
費①・②・③は1人500円(連盟登録の方は無料)、④・⑤は無料
10月1日(土)電話(☎090・4596・9973)または同連盟・石塚 ☎080・6626・3914



子どもの体力運動能力向上事業
第3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。

■全8回。11月1日・8日・15日・22日・29日、12月6日・13日・20日のいずれも火曜日午後5時～6時
場スポーツセンター第1体育室
市内在住・在学の小学1～3年生
定員20人(応募多数の場合は抽選)
特技術を身に付ける内容ではありません
10月20日(木)までに電話(☎042・470・7900)で同センターへ
同センター

水上運動会

■10月30日(日)午前10時～正午
場スポーツセンタープール
市内在住・在学の小学生
定員50人
費参加費500円
特水着、水泳帽、タオル、ロッカー代100円(返却されます)
他当日午前9時～午後1時は貸し切りのため、同センターの一般開放は中止します。午後1時以降に開放します
10月23日(日)までに電話(☎042・470・7900)または同センターで
同センター

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。

■10月8日(土)午前10時～午後4時
場スポーツセンター第1体育室
ボッチャ、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
費100円(未就学児は無料)
特室内履き(運動ができる靴)
他マスク着用の上、運動ができる服装で直接会場へお越しください
10月1日(土)当日会場で
同生涯学習課 ☎042・470・7784

暮らし

スマホ連続講座(10月～12月)
受講者募集

1度では覚えられないスマートフォンの操作などを10回の連続講座で学びます。主催は市社会福祉協議会。
■場定▼木曜日
午後クラス＝全10回。10月20日(木)以降の毎週木曜日午後1時半～4時、八幡町地区センターで。先着12人程度
※11月第一週目のみ11月2日(水)に開催。
▼金曜日午前クラス＝全10回。10月21日(金)以降の毎週金曜日午前9時半～正午、中央町地区センターで。先着12人程度
特講義、個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか
60歳以上の方
師鈴木雄大氏(くるすスマホ総合相談所代表)ほか
費6,000円(10回分)
特各クラスとも申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合あり
10月1日(土)電話(☎042・479・5550(午前9時～午後5時(火曜日、祝日を除く))

