



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〉 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)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を受診していない方へ

市では6月～10月に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防に重点をおいた健診を実施しました。次の対象に該当する方は、健康課にお申し込みいただくと、11月中に市内実施医療機関で健診を受けられます。

☎11月1日(火)～30日(水) 市内実施医療機関 ☎ すでに市から受診券が送

付されたが、指定月に受診できなかった方▼3月以降新たに東久留米市国民健康保険に加入した40～74歳の方▼3月以降他市から転入した後期高齢者医療被保険者の方 ☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

大腸がん検診・胸部レントゲン検査・肝炎ウイルス検査について

特定健診などの受診期間の延長に伴い、実施期間を11月30日(水)まで延長します。

☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

健康づくり推進員活動パネル展示

「健康づくり推進員」は、市長の委

嘱を受けた市民ボランティアで、健康づくりを身近な地域のなかに広める活動をしています。この機会に、市の健康づくり活動を知り、あなたも健康になる取り組みを始めませんか。

☎11月14日(月)午後1時半～16日(水)午後2時半 市役所 1 階屋内ひろば ☎健康づくり推進員の魅力、わくわく

元気plus+、わくわく歩くるめマップなどのパネル展示。下表の日程で、会場にて健康づくり推進員が展示物の説明などを行います。健康づくり推進員対応時に来場しアンケートに答えて頂いた方には、プレゼントをお渡しします ☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

(11面へ続く)

表 健康づくり推進員対応時間

日時	対応内容
11月14日(月)午後1時半～3時	①展示物の説明②ウォーキングキャンペーン・わくわく元気plus+カードの申請受付
11月15日(火)午前10時～11時半、午後1時半～3時	①展示物の説明②ウォーキングキャンペーン・わくわく元気plus+カードの申請受付③「ベジチェック」(野菜摂取の充足度)体験(アンケートに答えた方のみ)
11月16日(水)午前10時～11時半、午後1時半～2時半	

第2弾 ウォーキングコースの魅力を紹介

③六仙公園コース&滝山コース編

市では、5年3月末までわくわく歩くるめマップを活用したウォーキングキャンペーンを実施中です。キャンペーンの詳細は市 ☎ またはチラシをご覧ください。マップは5種類、計8つのコースを掲載しています(右下表参照)。今回はコース紹介の第2弾として、「③六仙公園コース&滝山コース」の魅力をお届けします。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

■ウォーキングマップ③の魅力

六仙公園コースは、市のほぼ中央に位置する広大な六仙公園を中心としたコースです。緑が生い茂り、子どもから大人までのんびり散策ができます。公園内には縄文時代中期の遺跡である六仙遺跡もあり、古代にタイムトリップした気分になります。また、落合川広場では、川魚やカルガモ、サギなどに会えることもあります。

滝山コースは、比較的アップダウンも少なく遊歩道も整備されていて、季節ごとに木々や花の移ろいを楽しむことができます。特にこの時期の南町緑地保全地域は、美しく木々が紅葉し、空気も澄み、森林浴にピッタリです。

ワンポイントアドバイス

寒暖差の激しい秋は、歩く前には肌寒くても、ウォーキングしていると汗ばむこともあります。体温調節できるよう、パーカーなど脱ぎ着しやすいスタイルで、水分補給と適宜休憩をとりながら、ご自分のペースで歩きましょう。

知らない地域を知ることが出来た

歩いた方の感想

地元の自然をあらためて確認し気持ちよく歩けた

六仙公園は大きな公園で遺跡の説明もあり良かった



南町緑地保全地域



表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」

色	コース
紺色	全域版(全コース掲載)
ピンク色	①上の原コース&黒目川コース
黄緑色	②落合川コース&たての緑地コース
黄色	③六仙公園コース&滝山コース
青色	④下里コース&柳窪コース



市 ☎

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。

11月3日・6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)

11月13日=いくせ医院

(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科

11月3日・6日・13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)

11月3日・13日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

11月6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

Large empty box for advertisements.

(12面から続く)

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

■11月15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

■わくわく健康プラザ講堂

■歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど

■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

■各先着15組(初めての方を優先)

■母子健康手帳・歯ブラシ

■11月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

■11月16日(水)午後1時半～3時受け付け

■わくわく健康プラザ

■4年6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)

■母子健康手帳、予診票

■日程の都合がつかない方は、次回12月21日(水)でも接種可

■当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

もぐもぐ幼児食教室

■11月30日(水)午後1時15分～2時45分

■わくわく健康プラザ

■幼児食のメニューの実演と講話、読み聞かせや親子遊びなど

■1歳児と保護者

■先着8組

■母子健康手帳、飲み物、筆記用具

■11月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

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。楽しく学び、体を動かしながら、「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。

■コースはいずれも全8回、11月25日～5年1月20日の毎週金曜日

①午前10時～11時②午後2時～3時半

■スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)

■市内在住のおおむね65歳以上の方で、要介護認定がなく、医師から運動制限を指示されていない方

■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)

■無料

■マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物

■動きやすい服装

■11月1日(火)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)へ。

■つながらない場合は ☎042・476・7654へ

■介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

成人歯科検診

■11月30日(水)までの診療時間内

■市HPで実施医療機関をご確認ください

■内歯と歯ぐきの診断

■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です)

■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)

■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



市HP

施医療機関へ

■健康課特定健診係 ☎042・477・0013

子宮頸がん検診

■5年1月31日(火)までの診療時間内

■下表の実施医療機関

■市内在住の20歳以上の女性で、12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の条件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

■費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)

■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

■他受診結果は約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

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

検診機関名	診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル(中央町1-1-20) ☎042-472-6111	★要予約(同院からも予約可) 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 ※上記は予約電話の受付時間です。当日受付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) ☎042-477-3503	★要予約(外来診療時間に電話受付) 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) ☎042-473-1117	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) ☎042-466-1800	★要予約(平日午前9時～午後4時に受け付け) 水曜日=午後2時半～4時

骨粗しょう症検診

■12月19日(月)午前9時～午後4時(予定)

■わくわく健康プラザ

■身体測定、骨密度測定(前腕部エックス線撮影)

■※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。

■市内在住で、5年3月末日時点で20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性

■定150人(応募多数の場合は抽選)

■費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18日(金)までに、健康課特定健診係へ電話、申し込みフォームまたははがきで申し込みを。

■はがきの場合、1人1枚の通常はがきに必要事項(右上図参照)を記入の上、



申し込みフォーム

〒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 ※受診決定の通知は12月上旬から順次発送します。

■同係 ☎042・477・0013

図 骨粗しょう症検診申し込みはがき記入項目

「骨粗しょう症検診希望」	往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。
① 生年月日(和暦)	
② 年齢	
③ 氏名(フリガナ)	
④ 郵便番号、住所	
⑤ 電話番号	
⑥ 希望時間帯(下記より選択)	
・午前希望	
・午後希望	
・どちらでもよい	

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

■11月10日(水)が「サーキットあそび」、17日(水)が「ちょこっと秋まつり」

■いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制

■1～4歳児と保護者

■定各部12組

■10日分は11月4日(金)、17日分は11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ポッチャの日

■13日(日)午前10時半からと11時20分からの2部制

■小学生

■定各部15人

■市スポーツ推進委員会

■当日会場で

■わらべうたスマイル講座

■16日(水)午前10時半～11時半

■「五感を育てる」わらべうたと育児の悩み相談

■0歳児と保護者

■定6組

■師原悠子氏

■11月7日(月)午後1時半から電話または来館で

■ベビーヨガ

■25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カ月までの乳児と保護者

■定各部4組

■崎田千佳子氏

■バスタオル、飲み物

■予診接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください

■他動きやすい服装

■11月14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

■11月1日(火)・8日(火)・15日(火)いずれも午後3時50分から

■絵本の読み聞かせや素話など

■小学生

■おはなしくぬぎ、中央図書館

■当日会場で

いきいき健康家族 No.205

皆さんがよく耳にする「老人性白内障」について

老人性白内障ということばを一度は聞いたことがある方も多いと思います。

目はカメラと同じで、レンズとフィルムから構成されています。レンズにあたるものを水晶体、フィルムにあたるものを網膜と言います。白内障とは、この水晶体が白く濁ってくる状態です。大半が加齢性の老人性白内障です。一般的には、60歳を超えると7割以上の方が老人性白内障になってきます。

自覚症状としては、霞み・眩しさ・ショボつき(涙目)・視力低下などの訴えがよくあります。具体的な症状は次の通りです。

▼日常でメガネをかけていても見えにくくなる。その状態で頑張って見続けることでショボつきがひどくなり、日常生活がしにくくなる。

▼日差しが強い日に自転車に乗っていると眩しくて目が開けられなくなる。

▼車の運転では、夜間の対向車ライトが眩しいことや雨の日は霞ん

で安心して運転ができなくなる。また、トンネルに入ったり出たりする時に見え方が異なる。

このような症状がある方は白内障が出てきていることを疑います。誰もが歳を取ると必ず老人性白内障になってきます。

老人性白内障の大半は老化のため、皆さんの本音は様子を見たいところだと思います。しかし、人間の情報の8割は目からの情報になるため役割が大きい分、どうしても見え方は大切になってきます。一番大切な事はその方が日常生活を送るのに困るかかどうかです。困らなければ様子を見るができます。

心当たりのある方は、ぜひ一度近くの眼科へ診てもらいに伺ってください。意外と目に自信のある方でも、老人性白内障になります。だからと言ってすぐ手術をという話ではありません。大切なことは現状を理解し、良い選択をして欲しいという事です。

(東久留米市医師会)

東くるめの野菜レシピPart15

「もう一度食べたいリクエストメニューレシピ」を発行しました

「東くるめの野菜レシピ」は、市四課栄養士会(健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課)が「朝食を食べる人が増える」「野菜をたくさん食べる人が増える」ことを目標に考案した「野菜を手軽に」食べられるレシピ集です。今回はPart14まででご紹介したレシピの中から、もう一度おいしさを伝えたいレシピや反響のあったレシピを、リニューアルも含め作成しました。これまでの野菜レシピは市HPでご覧いただけます。

配布時期11月1日(火)から

配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」・障害福祉課<1階>、子育て支援課<2階>、学務課<6階>)、健康課(わくわく健康プラザ)。順次、各地域センター、庭先販売農家等、保育園、小・中学校でも配布予定

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

■ 幼児のつどい

日 11月10日(木)が「収穫遊び」、17日(木)が「忍者ごっこ」いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 1～4歳児と保護者 定各部12組 申10日分が11月4日(金)、17日分が11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ ポッチャの日

日 12日(土)午前10時半からと11時20分からの2部制 小学生 定各部15人 師本市スポーツ推進委員会 申当日会場で

■ 防災教育の日

日 13日(日)午後3時半から 内避難訓練と消防署の方からの防災の話 内利用者全員

■ 工作戦隊

日 20日(日)午後2時からと2時45分からの3部制 内スノードームを作ろう 小学生 定各部5人 申11月13日(日)午前10時から電話または来館で

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ おはなしの日

日 11月8日(火)・15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 内乳幼児と保護者 師みくりおはなしの会

■ 赤ちゃんひろば

日 9日(水)午前10時半から 内助産師さんによる体重測定・育児相談 対0歳児と保護者 師ひがくるめ助産師会 持バスタオル 申当日会場で(参加人数によってお待ちいただく場合あり)

■ おはなし会

日 9日(水)午後3時～3時半 内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 10日(木)が「ふうせんあそび」、17日(木)が「ゆうびんやさんごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 1～4歳児と保護者 定各部15組 申10日分は11月4日(金)、17日分は11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ ポッチャの日

日 12日(土)午後2時からと2時50分からの2部制 小学生 定各部20人 師本市スポーツ推進委員会 申当日会場で

■ 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 11月10日(木)が「リズム遊び」2～4歳児と保護者、17日(木)が「クリスマス工作・11月誕生日会」1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 定各部15組 申10日分が11月4日(金)、17日分が11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ ポッチャの日

日 13日(日)午後2時からと2時50分からの2部制 小学生 定各回20人 師本市スポーツ推進委員会 申当日会場で

■ わらべうたで子育て

日 15日(火)午前10時半～11時半 内わらべうたや子育てのお話 対0歳児と保護者 定8組 師原悠子氏 申11月8日(火)午前10時から電話または来館で

■ ぴよぴよママの会

日 16日(水)午前10時～11時半 内体重測

定・育児相談 対0歳児と保護者 定12組 師助産師 師バスタオル、母子健康手帳 申11月9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 11月4日(金)午前10時～11時半 場本村小学校1階相談室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 内乳幼児親子 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

■ わくわくおはなし広場

日 11月28日(月)午前11時～11時半 場同センター地域活動室 内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0歳～未就学児と保護者 定6組 申11月14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

■ 小山小なかよし広場

日 11月1日(火)午前10時～11時半 場小山小学校視聴覚室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 内乳幼児親子 注スリッパ 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

■ おはなし広場

日 11月21日(月)午前11時～11時半 場同センター上の原乳児室 内ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対1歳以上の乳幼児と保護者 定6組 申11月14日(月)午前10時から電話または同センターで

■ 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供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(屋内)

日 11月7日(月)午後1時半～4時半 場第一・第二会議室 内親子のあそび場、芸術の秋工作 内乳幼児～小学生

■ 小山台遺跡公園(屋外)

日 11月19日(土)午前10時～正午 内みんな芸術家 内乳幼児～小学生

■ 本村小学校(屋内)

日 11月22日(火)午後4時～5時半 場体育館 内楽しい運動遊び～わくわくスポーツテスト～ 対小学生

《共通事項》

費無料 持マスク、タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注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 申当日会場で 内児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

11月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は11月15日(火)、滝山・ひばりが丘・東部図書館は23日(水)祝も休館です。 内中央図書館 ☎042・475・4646

本や文学に関する講演会 「結城かおる氏」

東久留米市在住の小説家・結城かおる氏による、中国史で活躍した女性や宮廷での生活についての講演会です。

日 11月20日(日)午後1時半～3時 場東部地域センター1階講習室 内中学生以上 定先着30人 師結城かおる氏 注車での来場不可 他長時間の会となるため、小さなお子さんへはご遠慮ください 申11月1日(火)～19日(土)に電話または直接東部図書館カウンター(休館日を除く)で 内同館 ☎042・470・8022

よもう!あそぼう!かがくの本 「海そうのはなし」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回は「わかめ」を題材に海藻の話をして。陸の植物との違いについても考えます。

日 11月13日(日)午前10時半～11時半 場中央図書館1階北開架室 内実験と観察のほか、テーマ関連本の読み聞かせやブックトーク 小学生 定先着12人 持筆記用具 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 申11月1日(火)～12日(土)に電話または直接中央図書館カウンター(休館日を除く)で 内同館 ☎042・475・4646



図書館の本は宝の山、調べて作ろう

クリスマスのスノードームを作ってみよう。どうすれば雪が降るように見えるか、図書館の本でその不思議を調べます。

日 12月4日(日)午前10時半～正午 場滝山図書館多目的室 内資料で調べてスノードームを作成し、液体の種類によって雪の降り方が違うことを体験する 小学生(保護者同伴可) 定先着8人 注車での来場不可 申11月1日(火)

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

冬のジャンボ梨「冬将軍伝説」

「冬将軍伝説」は榛名地域のジャンボ梨の登録商標で、梨の中でも特に「大きくておいしいもの」に使われるブランドです。通常より長い期間枝につけたまま大きく育てる梨で、1個1kg～2kgあり、日持ちがよいため贈答用として人気があります。



クリスマス頃がおいしい王秋、正月が食べ頃の愛宕、節分まで食べられる新雪などがあり、なかでも愛宕と新雪はすぐ食べても甘いですが、3カ月くらい保存して追熟させることで酸味がぬけて甘みが増し、まるやかになります。



ジャンボ梨「冬将軍伝説」

内売店について=JAはぐくみ西部営農センター

☎027・374・0256(月曜～金曜日午前8時半～午後5時)

▼それ以外=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)

※売店や旬のくだもの情報は、はるナビ(<http://harunavi.pya.jp/wp/>)でもご覧いただけます。

(高崎市榛名支所地域振興課)

(10面から続く)

バックさんとその仲間と音楽と

11月27日(日)午後1時15分開場、1時半開演。南部地域センター2階講習室1・2。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。定着50人(要予約)費500円(当日集金)持筆記用具。11月5日(土)午前9時から電話または直接同センター窓口で。同センター ☎042・451・2021

放課後講座「クリスマス飾り」

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。

11月30日(水)午後4時～5時。生涯学習センター創作室。11月はクリスマス飾りを作ります。小・中学生。定着12人。生涯学習センタースタッフ。無料持筆記用具。11月1日(火)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ。同センター ☎042・473・7811



歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで構成された「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。

12月13日(火)正午開場、午後1時開演。生涯学習センターホール。出演＝歌声カルテット。歌声カルテットメンバー＝西垣恵弾氏(バイオリン)・矢島吹渉樹氏(ピアノ)・加藤凱也氏(バリトン)・江上怜那氏(テ

ノール)定着500人費全席自由席。前売2,000円、当日2,500円。未就学児入場不可。11月4日(金)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ。同センター ☎042・473・7811

スポーツ

ヨガ教室

人気のヨガ教室です。身体のコリを解消して毎日をもっと楽しくリラックス。

11月19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)定着各回先着8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)持飲み物、タオル。他動きやすい服装で、マスクの着用を。11月1日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で。同プラザ ☎042・470・7813

akiヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。男性の方もぜひご参加ください。

11月21日(月)午後5時半～6時半。市民プラザホール(市役所1階)定着先着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)持飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)他動きやすい服装、マスク着用を。11月3日(休)祝午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で。同プラザ ☎042・470・7813

市民ハイキング

前多摩・青梅駅の南側丘陵、長淵

山ハイキングコースを歩きます。見晴台である「赤ぼっこ」、奥多摩の山々の展望が素晴らしいです。

主催は市山岳連盟。詳細は同連盟ををご覧ください。

11月19日(土)午前7時10分に東久留米駅 市山岳連盟。改札前集合。場JR青梅線宮ノ平駅～青梅駅。コース＝宮ノ平駅→要害山→赤ぼっこ(昼食)→天祖神社→青梅駅(解散)。歩行時間＝約3時間半。18歳以上。費参加費800円(保険料含む)、交通費約1,140円(各自精算)持弁当、飲み物、雨具、帽子、手袋、防寒着、マスクなど。雨天などで中止の場合は、前日正午までに連絡します。11月8日(火)までに電話または(joji.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山へ。同連盟・中山 ☎090・4675・7148



第3回アクアフィットネス教室

水の中で歩いたり音楽にあわせて体を動かしたり、楽しみながら体力づくりをしませんか。主催は市体育協会。

全4回。11月30日、12月7日・14日・21日のいずれも水曜日。Aコース＝午前10時～11時。Bコース＝午前11時～正午。場スポーツセンター。市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)定着各コース30人(応募多数の場合は抽選)師市水泳連盟推薦の有資格者。費参加費1,600円。持水着、水泳帽、タオル。11月1日(火)午前10時～11日(金)午後5時に市体育協会。申し込みフォームから、または往復はがきで申し込み。往復はがきの場合、11月11日(金)までに(必着)、教室名・希望コース・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。同事務局 ☎042・470・2722



第32回東久留米市民駅伝大会

5年1月8日(日)午前8時半～午後

1時(雨天中止)場第七小学校校庭内。滝山周回コース。詳細は市体育協会。ご確認ください。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)＝市内在住・在学で正選手5人、補欠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。

一般の部＝1チーム3,000円。中学生の部＝1チーム2,000円。小学生の部＝1チーム1,000円。主催は市体育協会。各優勝チームは5年3月12日(日)の「第32回TakasakiCityはるな梅マラソン大会」に派遣します。11月24日(木)までに(必着)、市体育協会。記載の必要事項を記入の上、〒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、FAX(042・470・4600)、または(h-kurume-taikyou@ca.wakwak.com)で送信を。同事務局 ☎042・470・2722



暮らし

第50回暮らしフェスタくるめパネル展示(東久留米市消費生活展)

今年で第50回目を迎える暮らしフェスタくるめは、「変動する暮らしと私たち～守ろう明るい未来のために～」をテーマに、暮らしの中の消費生活の向上を図ることを目的に、実行委員会と市の共催で開催しているイベントです。今年はパネル展示として行います。ウィズコロナといわれる中で、生活スタイルの変化やそれに伴う考え方の変化について、だれもが地域の暮らしの中で安心して明るい未来を描くためのきっかけとなるような展示になっています。また、民法改正による成年年齢引き下げや消費者トラブルについてもご紹介いたします。トラブル対応方法などを知り、正しい消費者知識の向上にお役立てください。

11月12日(土)午前8時半～17日(木)午後3時。場市役所1階エレベーター裏スペース。生活文化課 ☎042・470・7738

たまるくとウィーク～東久留米編～

多摩六都科学館では、11月15日(火)～20日(日)に東久留米市の魅力を発見できるイベント「たまるくとウィーク～東久留米編～」を開催します。

期間中は、市内在住・在勤・在学の方は入館料が半額になります(大人＝520円→260円、4歳～高校生＝210円→100円)。本人確認書類を受付で提示してください。

※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。

11月15日(火)～20日(日)午前9時半～午後5時

場同館

同館 ☎042・469・6100または企画調整課042・470・7702

東久留米市民限定・プラネタリウム事前予約

11月20日(日)午後3時50分からの回は、市民に限り事前予約できます。

定着234人

11月17日(木)正午～19日(土)正午に同館。申し込みを

無料シャトルバス

11月20日(日)限定で東久留米駅西口と多摩六都科学館の間の無料シャトルバスを運行します(時刻表は右表参照)。

たまるくとウィークとは

圏域5市(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京)の魅力を週替わりで紹介するイベントです。期間中はミュージアムショップの「たまるくと特産品コーナー」で各市の特産品を販売します。関連イベントなどは同館。をご覧ください。

11月8日(火)～12月18日(日)



11月20日(日)限定 無料シャトルバス時刻表

Table with 2 columns: 東久留米駅西口発 多摩六都科学館行, 多摩六都科学館発 東久留米駅西口行. Rows show departure times from 8:45 AM to 5:10 PM.

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大型映像「恐竜超世界 受け継がれるいのち」

土曜・日曜日、祝日午前11時50分から。場多摩六都科学館サイエンスエッグ。独特な進化を果たした2体の恐竜について迫ります。巨大な手を持つ「ディノケイルス」と恐竜界随一の知性の高さを持つ「トロオドン」。6,600万年前の地球を舞台に、親から子へ受け継がれる知恵、そして生命。厳しい生存競争のなか、懸命に生きる親子の物語です。約35分間。NHKで放映した番組を、ドーム用に編集した映像です。定着234人。観覧付入館券(展示室・大型映像1回)1,040円(4歳～高校生420円)。小学生2年生以下は保護者と一緒に観覧してください。当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売。同館 ☎042・469・6100

