



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7面まで続きます

# けんこう

## 新型コロナウイルスワクチン 関連情報

### 令和5年秋開始接種の接種券発送スケジュール

前回接種を7月1日～15日に行った方の秋開始接種用の接種券は、10月6日(金)に発送予定です。

※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

### 10月実施の集団接種

**予約開始日時**10月4日(水)午前9時から  
**接種日時**10月28日(土)・29日(日)いずれも正午～午後5時(ワクチンは各日1,100人分予定)  
**会場**わくわく健康プラザ、市民プラザ ※市民プラザは集団接種のため、終日通常の利用はできません。対3～7回目の秋開始接種用の接種券をお持ちの満16歳以上の方

**使用するワクチン**モデルナ社製1価ワクチン(XBB.1.5)

**予約方法**①集団接種予約サイトでのウェブ予約  
②市コールセンターへの電話による代行予約  
※集団接種予約サイトはシステムメンテナンスのため、10月3日(火)午後5時～4日(水)午前9時は利用できません。

**市** 〆042・420・7177(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)、FAX042・477・0033(聴覚に障害



集団接種予約サイト



市

がある方などの相談)

### 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人が発症している身近な病気です。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、皮膚のくぼみ、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

### ピンクリボン月間に合わせたパネル展示やリーフレット配布など

**日**10月2日(月)～31日(火) **場**わくわく健康プラザ1階 **関**健康課保健サービス係 〆042・477・0022

### 乳がん検診

**日**6年2月29日(木)まで(医療機関の休診日を除く) **場**複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京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 **内**問診、視触診(※複十字病院健康管理センター、アルテミスウイメンズホスピタル)、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) **対**市内在住の40歳以上の女性で、5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 **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。受給証明書などの提出が必要です。 **注**実施医療機関の特徴を市に掲載しています。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 **申**▼複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京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(日)～16日(月)に申し込みフォーム、または1人1枚のはがきに必要事項(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



申し込みフォーム

### 乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」  
① 希望検診場所  
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

往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。

※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 乳がん検診 検診車実施日一覧	
11月	10日(金)午後・20日(月)・24日(金)
12月	15日(金)・22日(金)・23日(土)・24日(日)
6年1月	20日(土)・22日(月)・23日(火)
6年2月	5日(月)・13日(火)・17日(土)

※11月10日以外は各日、午前・午後を選択できます。

郵送を。11月から申し込み結果を順次返信します▼アルテミスウイメンズホスピタルをご希望の方 = 同院からウェブ予約 ※検診枠が埋まり次第受け付け終了。 **関**同係 〆042・477・0013

### 5年度成人用肺炎球菌定期予防接種

対象者で接種を希望する場合は、4月上旬に送付済みの個別通知をご覧ください、医療機関へ予約してください。

**日**6年3月31日(日)まで **場**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) **対**成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で、5年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳に到達する方 **費**2,500円 **注**▼平成30年4月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▼過去に自費で接種した方は対象外です▼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およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方(身体障害者手帳の写しが必要)も対象となります。詳細はお問い合わせください **対**対象者で通知が届いていない場合は健康課予防係まで **関**同係 〆042・477・0030



(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1日・8日・9日・15日 = 休日内科診療所  
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、〆042・473・3663)

**歯科**  
10月1日・8日・9日・15日 = 休日歯科診療所  
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、〆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1日・9日 = 前田病院  
(中央町5-13-34、〆042・473・2133)

10月8日・15日 = 滝山病院  
(滝山4-1-18、〆042・473・3311)

**平日準夜間小児初期救急診療**

月曜・水曜・木曜・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、〆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、〆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)

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。

10月18日(水)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、誕生日ごとに受診月が決まっています。

大腸がん検診

10月31日(火)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、誕生日ごとに受診月が決まっています。

ではありません。市内在住の6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。



高齢者に対するインフルエンザ予防接種

10月1日(日)～6年1月31日(水)まで 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。

表 令和5年度高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関(東久留米市)

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。

合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください(市内の実施医療機関で接種を受ける場合は予診票不要)。

※生活保護受給者などは無料。受給証明書などの提出が必要です。健康保険証などの本人確認書類および次に該当する場合は以下の書類

高齢者に対するインフルエンザ予防接種の償還払い

市外の医療機関や老人ホーム等に入院、入所中のため東久留米市指定医療機関で接種ができない方は、事前に必要な手続きをしていただくことにより、償還払い(払い戻し)制度を利用できる場合があります。

問同係 ☎042・477・0030

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

10月13日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度) 健康プラザ1階



第92回市民のための医療講座

今年冬の感染症について～インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を中心に～

10月14日(土)午後2時～4時 市役所7階701会議室

先着60人 師谷山大輔氏(公立昭和病院感染科医長) 司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長)

BCG予防接種

10月18日(水) 健康プラザ 5年5月生まれの乳児と保護者(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)

5くら離乳食

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。

10月18日(水)午後1時～2時45分 健康プラザ 講話と実演の見学、調理実習



すくすく子育て相談

10月20日(金)午前9時半～午後2時 健康プラザ 育児の相談、身体測定

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

東久留米市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。

10月14日(土)午後2時～4時 市役所7階701会議室

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 medical facilities for mumps vaccination.



**10年後も笑顔で暮らす介護予防体操**

●10月23日(月)午前10時～11時半(場)市民プラザホール(市役所1階)●椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう●先着30人(要予約)●森永とし枝氏(介護予防指導員)●費200円(当日集金)●飲み物、タオル●運動しやすい服装●10月3日(火)午前10時から電話または市民プラザ窓口で●同プラザ●042・470・7813

**「おとなも子ども」も要注意！ロコモティブシンドローム(予防講座)**

10月は「骨と関節の啓発月間」です。年齢に伴い筋力の低下や骨、関節の疾患など運動器の障害により、「立つ、座る」などの機能が低下することをロコモティブシンドロームといいます。体力が落ちてくる40代頃から、日頃の運動の取り組みが大切です。最近では、こどもの外遊びの減少による運動機能の低下から、「こどものロコモ」も問題になってきています。ぜひこの機会に、ロコモ予防の生活習慣について学びませんか。

●10月27日(金)午前10時～正午(場)市民プラザホール(市役所1階)●市民の方●先着50人程度●子田純夫氏(東久留米市医師会副会長)●費無料●手話通訳希望の方は事前にご連絡ください●10月2日(月)から電話または市●の申し込みフォームで●健康課保健サービス係●042・477・0022



市●

**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。●コースはいずれも全8回。10月27日(金)～12月22日(金)の毎週金曜日●午前10時～11時半●午後2時～3時半(場)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歳以上で、要支援・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●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)●マスク、タオル、室内履き、飲み物●動きやすい服装●10月2日(月)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)


**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6日(月)・20日(月)いずれも午前10時～11時45分(6日は握力測定などのため9時15分から受け付け)●市民プラザホール(市役所1階)●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、2日とも参加可能で、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)●先着12人●10月3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

**口腔ケア講演会 健康はお口から～防ごうオーラルフレイル～**

「口が渇く」「飲み込みにくい」「固いものが食べにくい」などの症状は、口腔機能が低下している恐れがあります。お口の動きやケアを学び、毎日の生活に取り入れることで健康維持に取り組みませんか。●11月9日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け)●市民プラザホール(市役所1階)●おおむね65歳以上の市内在住・在勤で興味のある方●先着50人●菊谷武氏(日本歯科大学・口腔リハビリテーション多摩クリニック院長)●10月2日(月)午前10時から電話で介護福祉課地域ケア係●042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を●同係

**「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。貯まったポイントは健康グッズを中心とした商品と交換できます。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」と「生活習慣改善クイズコース」を実施予定です。たくさんポイントが貯まり、まだ始めている方にもお得な内容です。詳細は同サービス会員登録後のお知らせ機能・メールマガジンなどでご案内します。●会員登録の際は「国民健康保険被保険者証(東久留米市)」と「メールアドレス」が必要です●市●(同サービスの説明)▼国民健康保険＝保険年金課●042・470・7733▼特定健康診査＝健康課●042・477・0013

**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

**0ちゃんタイム**

●10月6日(金)午前10時半～11時半●職員によるふれあい遊びや絵本、母親同士の情報交換など●0歳児と保護者●当日会場

**幼児のつどい**

●10月12日(木)午前10時半～11時半●リトミック●1～4歳児と保護者●当日来館

**ベビーマッサージ**

●10月13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カ月までのお子さん●定各部8組●鈴木あゆみ氏●バスタオル、飲み物●動きやすい服装●10月2日(月)午前10時から電話または来館

**わらべうたスマイル講座**

●10月18日(火)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●原悠子氏●10月10日(火)午後1時半から電話または来館

**ベビーヨガ**

●10月20日(金)午前10時～10時半が2～6カ月児と保護者、10時50分～11時20分が7～12カ月児と保護者●定各8組●崎田千佳子氏●バスタオル、飲み物●予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください●動きやすい服装●10月10日(火)午前10時から電話または来館

中央児童館 中央町1-10-11 ●042・476・2161

**利用時間について**

10月9日(月・祝)は小学生行事のため、開館～午後5時の間利用できない部屋があります。

**おはなし会**

●10月3日(火)・10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●協力はおはなしくぬぎ、中央図書館●当日会場

**あつまれ0ちゃん**

●10月6日(金)午前11時～11時半●絵本の読み聞かせやふれあい遊びの後は、のんびりおしゃべりタイム●0歳児と保護者●当日会場

**トランポリンの日**

●10月11日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が3時45分～4時25分、中高生世代優先が4時半～5時●トランポリンで色々な技に挑戦してみよう！●小学生以上●跳びやすい服装で(スカート不可)●当日会場

**幼児のつどい**

●10月12日(木)午前10時半～11時15分●音あそび●1～4歳児と保護者●当日会場

**けやき児童館**

大門町2-10-5 ●042・474・6653

**おはなしの日**

●10月10日(火)午前11時～11時25分●絵本の読み聞かせや手遊びなど●乳幼児と保護者●みくりおはなしの会●当日会場

**赤ちゃん広場**

●10月11日(水)午前10時半～11時半●助産師さんによる体重測定と育児相談●0歳児と保護者●ひがくるめ助産師会●当日会場

**幼児のつどい**

●10月12日(木)午前10時半～11時半●「10月生まれのお誕生日会と秋を楽しもう！！」●1～4歳児と保護者●当日会場

**リトミック講座**

●10月14日(土)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者●リトミック団体による音楽イベント●定各15組●千葉氏(リトミック研究所)●当日会場

**子どもセンターひばり**

ひばりが丘地8-11 ●042・464・9300

**すくすく広場**

●10月11日(水)午前10時半～11時半●赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク●0歳児と保護者●定8組●炭田契恵子氏●10月4日(水)午前10時から電話または来館

**幼児のつどい**

●10月12日(木)午前10時半～11時10分●パラバルーンであそぼう、10月誕生日会●1～4歳児と保護者●当日会場

**防災教育の日**

●10月15日(日)午後3時半から●地震・火災を想定した訓練●利用者全員●当日会場

**スポーツの日**

●10月21日(土)午後3時から●バスケット教室●小学生●室内履き●10月14日(土)午後3時半から来館

**ひばり**

●10月21日(土)午後5時半から●バスケット教室●中学・高校生世代●室内履き●10月7日(土)午後5時半から来館

(9面へ続く)

**第4弾！ 歩くるめマップを使って 歩こう！キャンペーン**



健康課保健サービス係●042・477・0022

市●

市では、5月からウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」(以下、「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。

**実施期間** 6年3月29日(金)まで

**対市民の方**

**参加方法** ①「全域版マップ」を入手②好きなコースを歩く③全域版裏面に歩いたコースを記入④記入した全域版マップを健康課窓口を持っていくとプレゼントがもらえます

**プレゼント** ▼コース別缶バッジ ▼全域版マップ「ウォーキング記入欄」3箇所全て記入された方にスポーツタオル(いずれも期間中1人1回まで、無くなり次第終了)

**マップ入手場所** わくわく健康プラザ・市役所・図書館・各地域センター・各地区センター・スポーツセンター・生涯学習センターなど(市●からも取得可)



キャンペーンのチラシ



(10面から続く)

**市立4児童館合同  
幼児のつどい運動会**

10月5日(木)午前10時半～11時20分(10時から受付開始) 場スポーツセンター 対1～4歳児と保護者 時室内履き、飲み物、幼児のつどいの名札他 ▼動きやすい服装で ▼当日は児童館の一部の部屋の利用が制限されます 申当日会場で 各児童館

**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6日(金)午前10時～11時半 場本村小学校相談室 対お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 時徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

**■わくわく赤ちゃん広場**  
10月11日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、25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 対親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定各10組 対ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 時バスタオル他 兄弟姉の保育あり(先着各3人) 申10月4日(水)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**  
10月23日(月)午前11時～11時20分 対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10組 申10月10日(火)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31日(火)午後2時～4時 場市民プラザホール(市役所1階) 対里親の方や児童相談所などが登壇するシンポジウム・養育家庭をサポートする方々の体験談や里親制度の説明。発表会終了後に、里親に関する個別相談 対都内在住・在勤・在学で里親制度に関心のある方 申10月2日(月)午前10時から電話または同センターへ

**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3日(火)が第六小学校プレイルーム、12日(木)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 対お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 時スリッパ 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

**■おはなし広場**  
10月16日(月)午前11時～11時半 対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10組 申10月10日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

**■ちびっこ育児 おしゃべり広場**  
10月24日(火)午前10時～11時半 対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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対1～2歳児の保護者 定8人 他お子さんの保育あり(要予約) 申10月11日(水)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。

- 本村小学校(屋内)  
10月17日(火)午後4時～5時半 場体育館 対楽しい運動遊び～ミニレクリエーション～ 対小学生
  - 小山台遺跡公園(屋外)  
10月21日(土)午前10時～正午 対ミニ運動会をしよう 対乳幼児～小学生
  - 野火止地区センター(屋内)  
10月23日(月)午後1時半～4時半 場第一、第二会議室 対ハロウィン工作 対乳幼児～小学生
- 《共通事項》  
費無料 時タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注徒歩か自転車での来場を。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 対児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

**わかくさ学園発達相談室  
『ことば』の学習会**

「ことばを育む毎日の暮らし～ことば・こころ・からだの不思議な関係～」をテーマに、毎日の生活の中でのお子さんの「ことばの育み方」や「ちょっとした困りごと」への対応について学びます。  
11月16日(木)午前10時～正午 場西部地域センター2階 わかくさ学園分室 対乳幼児の保護者 定先着40人 対藤森めぐみ氏(言語聴覚士) 他 ▼マスク着用で ▼保育あり(若干名。「ことばの教室」を未利用の方で先着順。ご家庭などで保育が可能な方はご協力ください) 申 10月4日(水)午前9時から電話でわかくさ学園発達相談室 ☎042・467・5077へ

**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17日(火)も休館です。  
場中央図書館 ☎042・475・4646

**よもう! あそぼう! かがくの本  
「じしゃくはめいたんてい」**

磁石につくものとつかないものを調べ、磁石を使った工作をします。  
10月15日(日)午前10時半～11時半 場東部地域センター1階講習室 対観察と工作、テーマ関連本の紹介や展示 対小学生 定先着20人 時筆記用具、はさみ 注車での来場不可 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんととほんと」 申10月1日(日)～14日(土)に電話または東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 場同館 ☎042・470・8022

**ストーリー・フェスタ 2023  
～多言語によるおはなし会～**

ネイティブ・スピーカーが、自分の国の言葉で絵本を読みます。簡単

な手遊びも学べます。  
10月25日(水)午後3時半～4時半 場中央図書館1階北開架室 他協力は東久留米国際友好クラブ 申当日会場で 場同館 ☎042・475・4646

**子ども読書週間**

10月21日(土)～11月12日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館では全館でこどもたちの年代に合わせたおすすめの本のブックリストを配布するほか、こどもを対象としたさまざまなイベントを実施します。詳細は図書館 場または図書館SNSをご覧ください。



図書館HP



図書館SNS

**■マンガのへや**  
「芸術」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

10月21日(土)～11月12日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで) 場中央図書館1階北開架室 対小学生以上 場同館 ☎042・475・4646

**■秋空おはなし会**  
野外で行う秋の特別なおはなし会をお楽しみください。

11月5日(日)午前11時～11時半 場中央図書館前の芝生(雨天の場合は1階北開架室) 対幼児～小学生 申当日会場で 場同館 ☎042・475・4646

**■としょかんになんじゃ になん!**  
忍者に関する楽しい読み聞かせや手遊び、クイズを行います。ミッションをクリアすると「としょかんになんじゃにんていしょ」がもらえます。

10月29日(日)午前10時半～11時半 場西部地域センター3階第2・3講習室と滝山図書館児童コーナー 対3歳～小学2年生(保護者同伴可) 定先着10人(保護者含まず) 注車での来場不可 申10月1日(日)～28日(土)の午前9時～午後7時に電話または直接滝山図書館カウンターへ(毎週金曜日休館) 場同館 ☎042・471・7216

**■秋の読書週間展示**  
「2023夏休みシールラリー」の参加者から寄せられた感想カードで紹介された本を展示します。

10月26日(木)～11月9日(木)の午前9時～午後7時 場ひばりが丘図書館児童室 注車での来場不可 場同館 ☎042・463・3996

**情報活用講座「ネット・AI時代の  
『確かな情報』の探し方  
～情報リテラシーって何だろう～」**

便利なネット検索ですが、何が正しい情報か迷ったことはありませんか。スマートフォンなど手持ちの端末と図書館の資料を使って、「確かな情報」の見分け方を身に付ける講座です。

11月12日(日)午前10時～正午 場中央図書館2階多目的室 対小学校高学年以上 定先着15人 対梅澤貴典氏(中央大学職員、図書館司書) 時スマホ、タブレット、ノートパソコンなどの端末(持



図書館HP

参できる場合) 申10月1日(日)～11月9日(木)の午前9時～午後7時に電話、中央図書館カウンター(休館日を除く)または図書館 場で 場中央図書館 ☎042・475・4646

**文化**

**市民大学中期コース無料公開講座**

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。

**■落語の舞台から見た法律～民法法を学ぶ～**

10月4日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け) 対落語を切り口にして法律を楽しく学びます 対菅原貴与志氏(弁護士、慶應義塾大学教授)

**■世界食料危機から考える食料安全保障**

11月1日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け) 対これからの日本の食料安全保障について学びます 対阮蔚氏(農林中金総合研究所理事研究員)

《共通事項》  
場生涯学習センターホール 定100人程度 他手話通訳あり 申当日会場で 場市文化協会事務局 ☎042・477・4700

**第2回 市民プラザ  
みんなの交流祭**

10月8日(日)午前10時～午後4時 場市民プラザホール・屋内ひろば・屋外ひろば(市役所1階) 対市民の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。絵本を無料でプレゼントする「絵本バンク」やバザーなども実施 場同プラザ ☎042・470・7813

**うたごえ広場「なごえり」**

10月8日(日)午後1時半開演(1時開場) 場西部地域センター3階多目的ホール 対昭和の名曲を通じて活躍中のフォーク歌手「和/NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏によるトークとともに、懐かしい歌をみんなで一緒に歌いましょう 定先着120人 対なごえり♪(和/NAGOMI・絵里) 費300円 申電話または直接同センター窓口で 場同センター ☎042・471・7210

**放課後講座  
「ハロウィンこもり飛行機とばし」**

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25日(水)午後4時～5時 場生涯学習センターフラット 対こもりのように翼を動かして飛ぶ不思議な紙飛行機を作り、広い空間でみんなで遊ぼう 対小・中学生 定先着12人 対生涯学習センタースタッフ 費無料 時筆記用具 申10月1日(日)午前9時から電話または同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時) へ 場同センター





第3回ふれあいコンサート

11月12日(日)午後1時半開演(1時間開場) 南部地域センター2階講習室1・2 武蔵野音大別科終了生などによる、日本・伊・独・仏・米・オペラアリア(24曲)をお楽しみください。ゲスト=橋本夏季氏(ソプラノ・東京藝術大学(院)卒) 定先着100人(要予約) 参加費800円 協力はマッシュモの会 10月1日(日)から同センター窓口でチケット販売 同センター ☎042・451・2021



プラザ ピアノフリーナイト Vol.4 出演者募集

11月15日(水)午後6時半~7時半 市役所1階屋内ひろば 演奏時間は1人15分。11月のテーマ「シネマに恋して」をイメージした曲を自由にお弾きください 18歳以上の方 4人(応募多数の場合抽選) 連続弾ならばに弾き語り。他の楽器との合奏は不可 電話または直接同プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

市民大学短期コース市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して

市民同士の学び合いの場になることを目指します。

6年2月5日(月)~3月29日(金) 生涯学習センター 講義、体験学習 市内在住・在勤・在学の方 10人程度 謝金 1回コース=2,500円 3回コース=7,500円 10月2日(月)~16日(月)に(必着)、「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会窓口または同協会から取得可)に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民大学短期市民講師申込み」係宛て郵送、または同協会



窓口で。応募用紙をもとに選考します 同事務局 ☎042・477・4700

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

10月3日(火)・24日(火)、11月7日(火)・21日(火)、12月5日(火)・19日(火)、いずれも午後6時45分~8時15分 スポーツセンター第1体育室 小・中学生 市山岳連盟 靴下(シューズ貸し出しのため) 主催は都・都体育協会・市体育協会 当日会場 市体育協会事務局 ☎042・470・2722 (7面へ続く)



東京文化財ウィーク2023

「村野家住宅(願想園)」秋の特別見学会

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。



▲村野家住宅(主屋)

「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成

23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。

11月15日(水) 12月2日(土)、いずれも午前10時から午後1時からの2回(1時間半) 村野家住宅前集合(柳窪4-15-41。「柳窪一丁目」バス停から徒歩11分) 各回先着50人 500円(資料代・茶菓代・維持協力費) 英語での案内も可能ですのでお問い合わせください 主催は株式会社兼七、協力は市教育委員会 ①は10月31日(火)、②は11月17日(金)までに(必着)、往復はがきに参加希望日と午前・午後の希望、氏名(同伴2人まで連記可)、住所、電話番号、返信用に宛名を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七内「村野家住宅特別見学会係」宛て郵送を 株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」 ☎042・344・6735または市郷土資料室 ☎042・472・0051

10月28日(土)~11月5日(日)に、都内各地の文化財の公開が行われる「東京文化財ウィーク2023」が開催されます。市内で関連して行われるイベントなどをご紹介します。

2023年柳窪 秋の見学会

武蔵野の面影濃い地域である柳窪地域を巡るイベントです。江戸から明治へと時を経て語りかけるたたずまいを感じられるほか、小平霊園内のさいかち窪を水源とする黒目川散策、国の登録有形文化財「村野家住宅」や地元の名産「柳久保小麦」の畑など見逃せない景観と出会えます。

11月26日(日)午前9時半から午後1時からの2回(約2時間半) 集合場所=西武バス「柳窪一丁目」バス停から南へ80メートル先の四つ角・コンビニエンスストア前 各回30人(応募多数の場合は抽選) 600円(資料・保険代など) 主催はNPO法人東久留米の水と景観を守る会、柳窪の環境・景観の保全を考える会 11月13日(月)までに(必着)、通常はがきに氏名、申込者全員の郵便番号、住所、代表者の電話番号(お持ちの方は携帯電話)、午前・午後の希望を記入の上、〒203-0023、南沢1-5-13-002、武石百合子宛て郵送または mizu.keikan@gmail.com で送信を 東久留米の水と景観を守る会・武石 ☎042・472・0342または同会・鈴木 ☎090・2210・5305

いつでも見学できる史跡

- 東京都指定史跡「新山遺跡」の縄文時代の柄鏡形住居跡(下里3-21、下里中学校校庭北側道路)
東京都指定史跡「下里本邑遺跡」(野火止3-4、下里第2住宅内)の遺跡公園・遺跡館(外部から遺跡の様子や旧石器時代~平安時代までの出土遺物が見られる施設)
市指定史跡「小山台遺跡」(小山1-10)の遺跡公園・縄文時代復元住居跡



▲新山遺跡



▲小山台遺跡

第52回市民文化祭

市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露する場である「第52回市民文化祭」を9月30日(土)・10月14日(土)~11月19日(日)に開催します。各種催事の日程・場所は右表のとおりです。内容など詳細は市文化協会ををご覧ください。

オープニング式典・特別公演

10月14日(土)午後1時~3時 特別公演=東久留米交響楽団、曲目「スター・ウォーズ」・「くるみ割り人形」他 無料

市民文化祭実行委員会・市文化協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、月曜~金曜日午前9時~午後5時)



市文化協会

表 第52回市民文化祭日程

会場は生涯学習センター(※は別会場)。会場がホールなのは時間変更の場合あり。

Table with columns: 催事, 日程, 開催時間, 会場. Includes events like 社交ダンスの集い, 囲碁大会, 市民お茶会, etc.

展示部門(展示時間は午前10時~午後5時(各展示の最終日は午後4時まで))

Table with columns: 展示, 開催日, 会場. Includes exhibitions like 華道展, 美術展, 書道展, etc.

Table with columns: ホール, 日程, 開催時間. Lists events in the hall like ハワイアン&フラダンスの集い, 邦楽の集い, etc.



(8面から続く)

### ニュースポーツデー&体力チャレンジコーナー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。今月は特設の体力チャレンジコーナーもお楽しみください。

10月7日(土)午前10時～午後4時(都合のよい時間にどうぞ)場スポーツセンター第1体育室内体力チャレンジコーナー、ボッチャ、モルック、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、輪投げ、リングキャッチ他費100円(未就学児無料)持室内履き(運動靴)他1人でも参加可。運動ができる服装で申当日会場で同生涯学習課042・470・7784



市庁

### akiヨガレッスン

10月16日(月)・23日(月)・30日(月)午後5時半～6時半場市民プラザホール(市役所1階)内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。定各先着20人(要予約)師aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター)費各500円(当日集金)持飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)他各1回のみレッスンの申し込み可。10月6日(金)正午から電話または直接市民プラザ窓口で同プラザ042・470・7813

### クライミング体験会

10月17日(火)、11月14日(火)、12月12日(火)、いずれも午後7時～9時場スポーツセンター第1体育室内トップロープによるスポーツクライミング体験。高校生以上のクライミング初心者定10人程度師市山岳連盟費500円持靴下(シューズ貸し出しのため)

主催は市山岳連盟申当日会場で同連盟・藤重090・4240・6393

### ヨガ教室

10月22日(日)午後1時～1時45分と2時15分～3時場大門町地区センター内大人気のヨガインストラクターによる本格的ヨガ教室です。定各先着10人(要予約)師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)費各500円(当日集金)持飲み物、タオル、ヨガマット申10月1日(日)午後1時から電話で東部地域センターへ同地域センター042・470・8020

### 第1回活き活き「カントリーダンスの集い！」

今回が初開催です。日頃の成果を発表し、爽秋のひと時をお楽しみください。

10月25日(水)午後1時～4時場成美教育文化会館グリーンホール費無料。同活き活き健康の会・佐藤090・5396・4544

### 水上運動会

10月29日(日)午前10時～正午(9時半開場)場スポーツセンタープール内プールの中でゲームをして楽しく過ごしましょう。小学生定先着80人。費500円持水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(100円)他当日午前9時～午後0時半は貸し切り利用のためプール一般開放は中止します(午後0時半より開放)申10月1日(日)～22日(日)に電話で同センターへ同センター042・470・7900



同センター

### 交流祭でヨガ体験

「南部みんなの交流祭」でヨガと健康体操の体験教室を開催します。10月29日(日)▼ヨガ=午前10時～10時45分▼健康体操=午前11時15分～正午場南部地域センター講習室1・2。定各先着20人師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)持飲み物、

タオル、ヨガマット他動きやすい服装で申10月1日(日)から電話(042・451・2021)または同センター窓口で同センター

### 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」

全8回。10月31日～12月19日の毎週火曜日午後5時～6時場スポーツセンター第1体育室内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。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年生定先着30人持飲み物、タオル、室内履き申10月20日(金)までに電話でスポーツセンターへ同センター042・470・7900

### くらし

#### 特設行政相談

10月12日(木)・13日(金)午前10時～午後5時(4時半まで受け付け)場東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階「行政・法律・暮らしの相談コーナー」)内情報通信、登記、相続、税金、その他行政等の困りごとについての相談。時間は1組当たり原則20分以内▼参加機関=関東総合通信局(12日のみ)、東京法務局、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局費無料。主催は総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所申当日会場で(先着順)同東京総合行政相談所03・3987・0229

#### 行政相談週間 特設行政相談所

10月16日(月)～22日(日)は「行政相談週間」です。この週間は、行政相談(委員)制度を周知し、広く国民の皆様にこの制度を利用していただくために設けているものです。市では、行政相談委員による特設行政相談所を開設します。10月18日(水)午後1時半～4時場市役所1階屋内ひろば内道路、社会福祉、医療保険、郵便などをはじめとした国の仕事などについて、「説明に納得できない」「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けます。費無料。総務省行政相談センターきくみみ東京の「行政苦情110番」(0570・090110(IP電話などをご利用の場合は、03・3363・1100)、FAX

03・5331・1761)でも相談を受け付けます。申当日会場で同生活文化課042・470・7738

### 司法書士・税理士による無料法律相談会

東京司法書士会田無支部、東京税理士会東村山支部では、さまざまな法律問題の解決にむけて、休日無料法律相談会を開催します。10月21日(土)午前10時～午後4時場市役所1階市民プラザホール内不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、会社等法人登記、クレサラ問題、家族信託、税務などの相談費無料申当日会場で同東京司法書士会田無支部・志村042・469・3092

### はじめてのスマホ体験

会場時間はいずれも午後1時半～3時半①11月2日(木)が市民プラザ、体験機種=iPhone②9日(木)が西部地域センター、体験機種=Android③16日(木)が東部地域センター、体験機種=Android④30日(木)が南部地域センター、体験機種=iPhone内1人1台スマホを貸し出します。実際にスマホを触って体験できます。定各回先着10人師スマートフォンアドバイザー申10月4日(水)午前10時から電話で各開催場所へ①=市民プラザ042・470・7813②=西部地域センター042・471・7210③=東部地域センター042・470・8020④=南部地域センター042・451・2021

### データで知ろう!地域の今～子育てしやすいまちづくりに向けて

身近なデータを活用し、ジェンダーの視点から地域の現状を読み取り、課題解決へのヒントを探ります。10月21日(土)午後2時～4時場市役所7階704会議室定先着30人(要申し込み)師中野洋恵氏(国立女性教育会館客員研究員)他共催は大門中地区青少年健全育成協議会地域コミュニケーション小委員会申10月2日(月)午前9時から、市庁の申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(042・472・0061)で申し込みを同センター



市庁

## 多摩東京移管130周年記念イベント「超たまらん博」

今年、多摩地域が神奈川県から東京府(当時)へ移管されて130年目にあたる節目の年です。これを記念して、多摩地域の魅力を発信するイベントを実施します。多摩30市町村等による販売・PRブース(特産品、グルメなど)や多摩産食材を使用したグルメの提供、多摩の木材を使用した丸太切りの体験ワークショップなど超たまらん企画が盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、イベント特設サイトをご覧ください。

10月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時。場JR立川駅北口サンサンロード(立川市曙町2丁目) 同多摩の魅力発信プロジェクト事務局03・5738・8904または都総務局行政部振興企画課03・5388・2443



イベントのポスター



イベント特設サイト

## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

### 秋の企画展 「プラネタリウム100年 歴史としくみ」

人々を驚かせた当時の革新的な技術・装置から、時代とともに進化を重ねてきたプラネタリウム100年の歩みをたどります。10月7日(土)～11月5日(日)午前9時半～午後5時(10月10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)は休館)場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)費入館券520円(4歳～高校生210円) ※10月11日(水)～29日(日)は市民割引あり。詳細は同館ををご覧ください。申当日会場で(自由参加)同館042・469・6100

