



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〉秋のこどもまんなか月間、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8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8月1日～15日までにを行った方の秋開始接種用の接種券は、11月7日(火)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。

### 11月・12月実施の集団接種

**予約開始日時**11月8日(水)午前9時から  
**接種日時**①11月25日(土)②26日(日)③12月2日(土)④3日(日)、いずれも正午～午後5時(25日のわくわく健康プラザのみ午後1時半から) **会場**①②わくわく健康プラザ、イオンホール③市民プラザ(市役所1階)④わくわく健康プラザ、市民プラザ ※ワクチンは①が600人分②が750人分③が500人分④が1,000人分(全て予定)。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 ※システムメンテナンスのため11月7日(火)午後5時～8日(水)午前9時は利用できません。②市コールセンターへの電話による代行予約 ※イオンホールはイオンモ-

ル東久留米2階(南沢5-17-62)です。接種に関するお問い合わせはイオンでは受け付けていません。  
**問**市新型コロナワクチンコールセンター(市コールセンター)☎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(聴覚に障害がある方などの相談)

### 特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を受けられていない方へ

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、11月中に市内実施医療機関で健診を受けられます。

- 日**11月1日(水)～30日(木) **場**市内実施医療機関 **対**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月以降東久留米市に転入した後期高齢者医療被保険者の方 **注**受診日時点で保険の資格を喪失された方は受けられません **申**受診券をお持ちでない方、または受診券の情報(保険証番号や住所)に変更があった方は、健康課特定健診係にご連絡ください **▼**受診券をお持ちの方は、直接医療機関にお申し込みください **問**同係 ☎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

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(木)まで延長します。  
**問**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

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	中央町1-1-20 ☎042・472・6111 ※駐車場あり。 ★要予約(同院よりweb予約をご利用ください)	<b>平日</b> 午前9時～正午、午後2時～4時 <b>土曜日</b> 午前9時～正午 ※なお、当日受付は時間が異なります。
パルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎042・477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約(外来診療時間に電話受け付け)	<b>月曜・火曜・金曜日</b> 午前9時～正午、午後1時～4時20分 <b>水曜・土曜日</b> 午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎042・473・1117 ※駐車場あり(2台)。	<b>月曜・火曜・木曜・金曜日</b> 午前9時～11時半、午後2時半～5時半 <b>土曜日</b> 午前9時～11時半
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎042・466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約(平日午前9時～午後4時)	<b>水曜日</b> 午後2時半～4時

### 子宮頸がん検診

**日**6年1月31日(水)までの診療時間内 **場**上表の実施医療機関 **対**市内在住の20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、受給証明書などの提出が必要) **注**健康保険証などの本人確認書類 **注**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 **申**直接実施医療機関へ **問**健康課特定健診係 ☎042・477・0013

### 子ども相談

**日**11月7日(火)午前9時半～午後3時 **場**わくわく健康プラザ **内**お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受

けします **対**幼児と保護者 **問**電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

### ベビーマッサージ教室

**日**11月13日(月)午前10時～正午 **場**南部地域センター2階和室1・2 **内**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 **対**生後2カ月～1歳前後のお子さんと母親または妊婦 **定**先着6組 **師**飯岡祐子氏(ベビーマッサージ教室kiki主宰) **費**2,000円(当日集金。オイル代込み) **持**大きなバスタオル、飲み物 **申**11月1日(水)より同センター窓口または電話で **問**同センター ☎042・451・2021

(11面へ続く)



### 広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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**  
※薬の処方は最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。  
11月3日・5日・12日=休日内科診療所  
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

**歯科**  
11月3日・5日・12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・12日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)  
11月5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・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、☎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)

(12面から続く)

### BCG予防接種

日11月15日(水) 場わくわく健康プラザ  
 5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) 持母子健康手帳、予約票(日程の都合がつかない方は、次回12月20日(水)でも接種可) 当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

### すくすく子育て相談

日11月17日(金) 午前9時半～午後2時  
 場わくわく健康プラザ 育児の相談、身体測定 乳幼児と保護者 申問電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

### 食事・健康相談(保育付き)

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。

日11月21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 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(体脂肪率や筋肉量など)の測定 持健康診断の結果表、食事記録など 他生後5カ月～未就学児の保育あり。保育付きなので子育て中の方も気軽にご利用いただけます 申市HPの申し込みフォームまたは電話で健康課保



市HP

健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係

### はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日11月21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講堂内



市HP

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 定先着各15組(いずれも初めての方を優先) 持母子健康手帳、歯ブラシ 申11月1日(水)から市HPの申し込みフォームで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

### 10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

日11月27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。 定先着30人(要予約) 師森永とし枝氏(介護予防指導員) 費200円(当日集金) 持飲み物、タオル 他運動しやすい服装で 申11月2日(水) 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



### もぐもぐ幼児食

日11月29日(水) 午後1時15分～2時45分 場わくわく健康プラザ 幼児食のデモンストレーションと講話、試食、親子遊びなど 定1歳児と保護者 定先着8組 師管理栄養士 持



市HP

母子健康手帳、お子さんの食事用エプロン、お手拭き、飲み物、筆記用具 申11月1日(水) から市HPの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

### 成人歯科検診

日11月30日(木) までの診療時間内 場市HPで実施医療機関をご確認ください 内歯と歯茎の診断 申市内在住で、6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、受給証明書などの提出が必要) 持成人歯科検診受診券(氏名などを事前に記入)、健康保険証などの本人確認書類 他現在治療中の方、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健康課特定健診係 ☎042・477・0013



市HP

### 骨粗しょう症検診

日12月19日(火) 午前9時～午後4時 場わくわく健康プラザ 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。 申市内在住で、6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、受給証明書などの提出が必要) 申11月1日(水)～14日(火)に、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(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 ※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



申し込みフォーム

図 骨粗しょう症検診申し込みはがき記入項目

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	往復はがきではなく、 通常はがきで お申し込みください。
--	------------------------------------



## いきいき健康家族 No.211

“新型コロナ感染”や“がん”など病気に勝てる免疫力って？

免疫細胞ってご存じですか？自分の身体を病気から守ってくれる自衛隊のような細胞さんたちのことです。人それぞれ背丈や顔かたちが違うように、免疫細胞の内訳や各々バランスや数や配置も、人それぞれ違うのです。

一言に“免疫”とは、色んな自衛隊細胞さんの集まりを総称していますが、例えば、“単球”とか“好中球”という自衛隊細胞さんたちは主に、外部から侵入してくるばい菌たちと戦ってくれます。“リンパ球”という自衛隊細胞さんたちは主に新型コロナなどウイルスたちと戦ってくれています。“NK細胞”という自衛隊細胞さんたちは、身体の中から発生したがん細胞と戦ってくれます。

そんな様々な自衛隊細胞さんたちは、増えたり減ったりバランスを取りながら、お互い情報交換しながら、スムーズに病気に勝てるように日々頑張ってくれているのです。

しかし、そんな自衛隊細胞さんたちの和が乱れていたり、弱くなっている時や、追いつけないぐらいの巨大な敵に出くわしたときに、病気が発生するのです。

コロナワクチンが始まった頃は、

まだワクチン供給不足であったため、ご高齢の方や基礎疾患ありという方を優先しました。“基礎疾患”って？

当時は、免疫低下を有するような血液疾患、神経疾患や慢性呼吸器疾患の方はもちろんのこと、肥満(BMI30以上)や糖尿病や高血圧の方も“基礎疾患あり”と認定されていました。肥満、糖尿病や高血圧の方は、残念ながら血管がドロドロ(動脈硬化)のため、免疫細胞さんたちも泥沼で移動したり戦わなければならない、新型コロナウイルスの増殖力に免疫細胞さんたちが追いつけない、と判断されたのです。

免疫力を高める(安定させる)にはどうしたら良いのでしょうか？ ずばり、動脈硬化を進めないような安定した食事(率先して、お野菜、お魚や豆類キノコ類や、海藻類などバランス良く)と、意識した健康に良いと言われている規則正しい生活(三食しっかり食べて、昼間はしっかりお仕事や運動、そして夜はぐっすり快眠など)が一番大事なのです。

(東久留米市医師会)

## 第4弾 ウォーキングコースの魅力を紹介 ①上の原コース&黒目川コース編

市では、6年3月29日(金)まで、わくわく歩く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。今回はコースを紹介する第4弾として、「①上の原コース&黒目川コース」の魅力をお届けします。 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

### ■ウォーキングマップ①の魅力

上の原コースは4.6kmと一番長いコースになっています。上の原に向かう坂道を振り返るとひばりが丘まで広がる景色を一望でき、高台には、整備された上の原東公園があります。黒目川コースは、川沿いの季節の花々や魚を見ることができ、運が良ければカワセミにも出会えます。小山台遺跡公園など歴史と四季を感じるコースです。



上の原東公園

マップの配布場所やキャンペーンの詳細は市HPまたはチラシをご覧ください



市HP

### 歩いた方の感想

上の原に向かうと、新たな施設や整備された道路など東久留米市の発展の様子がわかる

川に沿って歩き魚や鳥、花などを眺められるので歩くのが苦にならない

# 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

日11月2日(木)が「忍者ごっこ」、9日(木)が「ふれあいあそび」、いずれも午前10時半～11時半 対1～4歳児と保護者 申当日会場で

#### ■おんがくの日

日11月5日(日)午後2時半～3時半 内ハンドベルをつかって音楽とふれ合おう 対小学生 師春田直枝氏 申当日会場で

#### ■わらべうたスマイル講座

日11月15日(水)午前10時半～11時半 内「五感を育てる」わらべうたと育児の悩み相談 対0～1歳児と保護者 定6組 師原悠子氏 申11月6日(月)午後1時半から電話または来館で

#### ■ベビーヨガ

日11月17日(金)の午前10時～10時半が2～6カ月児、午前10時50分～11時20分が7～12カ月児 定各8組 師崎田千佳子氏 師バスタオル、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11月6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

#### ■幼児のつどい

日11月2日(木)が「収穫ごっこ」、9日(木)が「ペイントあそび」、いずれも午前10時半～11時15分 対1～4歳児と保護者 申当日会場で

#### ■輪投げの日

日11月3日(金)祝午後2時から 内競技用の輪投げで楽しもう 対小学生 他 動きやすい服装で 協力は丸実会 申当日会場で

#### ■おはなし会

日11月7日(火)・14日(火)いずれも午後3時50分から 内絵本の読み聞かせや

素話など 対小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申当日会場で

#### ■トランポリンの日

日11月8日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が午後3時45分～4時25分、中高生世代優先が午後4時半～5時 内トランポリンで色々な技に挑戦してみよう！ 対小学生以上 注跳びやすい服装で(スカートは不可) 申当日会場で

#### ■囲碁教室

日11月15日(水)午後3時から 内囲碁のルールを学び、楽しもう 対小学生 師富村榮治郎氏 申当日会場で

### けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

#### ■幼児のつどい

日11月2日(木)が「風船あそび」、9日(木)が「クリスマス工作」、いずれも午前10時半～11時半 対1～4歳児と保護者 申当日会場で

#### ■リトミック講座

日11月7日(火)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、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保護者 内リトミック団体による音楽イベント 定各15組 師千葉氏(リトミック研究所) 申当日会場で

#### ■赤ちゃん広場

日11月8日(水)助産師さんによる体重測定と育児相談 ②15日(水)親子のコミュニケーションワーク、いずれも午前10時半～11時半 ①ひがしくるめ助産師会 ②炭田契恵子氏 師①はバスタオル 対0歳児と保護者 申当日会場で

#### ■おはなし会

日11月8日(水)午後3時～3時半 内絵本の読み聞かせなど 対小学生 師東部図書館 申当日会場で

#### ■おはなしの日

日11月14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 対乳幼児と保護者 師みくりおはなしの会 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2日(木)が「忍者ごっこ」、9日(木)が「ペイント遊び・11月誕生日会」いずれも午前10時半～11時10分 対1～4歳児と保護者 他 汚れてもよい服装で 申当日会場で

#### ■親子でふれあいリトミック

日11月14日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 内音に合わせて心と体を動かそう 定各15組 師千葉理恵子氏 師飲み物、汗拭きタオル 他動きやすい服装で 申11月7日(火)午前10時から電話で

#### ■ぴよぴよママの会

日11月15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 師助産師 師バスタオル、母子健康手帳 申当日会場で

#### ■おはなしの日

日11月15日(水)午後3時45分から 内絵本の読み聞かせや素話 対小学生 師水曜おはなし会 申当日会場で

## 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

#### ■つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日12月9日(土)午前10時～11時半 内多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換 対市内在住で、多胎児の0～2歳児親子 定5組 師並木助産師 師保育に必要なもの 他対象者には郵



送で個別にご案内しています。3歳未満は移動経費補助の対象事業になります 申11月14日(火)午前10時から電話または同センターで

#### ■本村小なかよし広場

日11月10日(金)午前10時～11時半 内本村小学校相談室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 内乳幼児と保護者 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27日(月)午前11時～11時20分 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10組 申11月13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11月9日(木)が小山小学校視聴覚室、14日(火)が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時～11時半 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 内乳幼児と保護者 師スリッパ 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20日(月)午前11時～11時半 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10組 申11月13日(月)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

日11月28日(火)午前10時～11時半 内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11月14日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

(9面へ続く)

## ★ 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

### 大人の学びなおし 「エッシャーに学ぶ図形と数の性質」

日11月22日(水)午前10時10分～11時50分 内多摩六都科学館 内図形の基本的な性質や、しきつめを利用したアートなどに興味がある方におすすめ。エッシャーの作品「昼と夜」には、図形を変形した鳥のモチーフがしきつめられています。前半は正三角形を取り上げその性質、数との関係をお話します。後半は工作をととして立体におけるしきつめを考えます 対高校生相当以上 定48人(応募多数の場合は抽選。当選者のみに参加券を送付します) 師荒木義明氏、天童智也氏(いずれも日本テセレーションデザイン協会) 費材料費100円。入館料(展示券券)520円(高校生210円) 注参加者以外入室不可 申11月8日(水)までに(必着)、同館 申またははがきで申し込み。はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号、住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を 同館 ☎042・469・6100



上段：荒木義明氏、下段：イベントの様子(イメージ)

### 東くるめの野菜レシピPart16

## 「もう一皿プラス野菜料理で バランスのとれた食事」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。今回は野菜を使った手軽な料理を多数掲載しています。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(水)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、保育園、小・中学校などでも配布予定

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP



レシピの表紙

(10面から続く)

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しています。

■野火止地区センター(屋内)

日11月6日(月)午後1時半～4時半 場第一、第二会議室 内芸術の秋工作 対乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日11月18日(土)午前10時～正午 内みんな などで芸術家 対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日11月28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 特タオル、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▼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

パネル展示「小規模保育園ってどんなところ？」

日11月1日(水)～3日(金) 初午前10時～午後4時 場市役所1階屋内ひろば 内市内の11園のパネル展示▼3日のみ開催＝遊びのコーナー(的当て、ヨーヨー釣り、保育士による絵本の読み聞かせ)、おもちゃ・衣類のリサイクル(アンケートにお答えの方のみ) 注配布物などは、なくなり次第終了します 対おひさま保育室・横田 ☎042・423・1805

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21日(火)、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は23日(木)も休館です。 対中央図書館 ☎042・475・4646

職業を知ろう！  
「パティシエになるには」

将来、自分のなりたい職業はなんだろう。現役のパティシエからいろいろなお話を聞きます。

日11月19日(日)午後1時半～2時半 場東部地域センター1階講習室 対中学・高校生世代 対先着20人 対石崎悠子氏(お菓子工房ポッシュ) 注車での来場不可 申11月1日(水)～18日(土)に(休館日を除く)、電話または東部図書館で 対同館 ☎042・470・8022

よもう！あそぼう！かがくの本「ふしぎなわ」

紙で作った輪を半分に切ったらどうなる？輪っかの作り方を変えてみると？実際にやってみよう。

日11月26日(日)午前10時半～11時半 場中央図書館1階北開架室 内工作・観察とテーマ関連本の読み聞かせやブックトーク 対小学生 対先着15人 対筆記用具 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申11月1日(水)～25日(土)に(休館日を除く)、電話または同館で 対同館 ☎042・475・4646

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーが、大人でも楽しめる童話や昔話などを語ります。併せて、関連する資料を展示します。

日11月26日(日)午後2時～3時半 場西部地域センター3階第2・3講習室 対中学生以上 対先着40人 注車での来場不可。長時間の会となるため、お子さんをご遠慮ください 申11月1日(水)～25日(土)に(休館日を除く)、電話または滝山図書館で 対同館 ☎042・471・7216

文 化

多摩六都フェア「第36回多摩北部5市美術家展」開催

多摩北部5市(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)を代表する著名な美術家の展覧会です。

今年度は、東久留米市で開催しますので、各方面で活躍されている美術家の作品を、ぜひご覧ください。

日11月7日(火)～12日(日)午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで) 場成美教育文化会館1階ギャラリー 費無料 注主催＝多摩北部都市広域行政圏協議会▼企画運営＝多摩北部5市美術家展実行委員会 対企画調整課 ☎042・470・7702

プラザ  
フリーピアノナイト Vol.4

日11月15日(水)午後6時半～7時半 場市役所1階屋内ひろば 内「シネマに恋して」をテーマに4人の出演者が、自由にピアノを奏でます。今年最後のフリーピアノにご期待ください 対先着50人 申当日会場で 対市民プラザ ☎042・470・7813

まぼろしの湧水めぐりウォーキング参加者募集

日11月22日(水) ※雨天中止(小雨決行) ルート 午前9時西部地域センター(集合)→さいかち窪→柳窪天神社→第十小学校裏→しんやま親水広

場→午後0時半西団地入口停留所前(解散)。全コース約4km 対先着15人 費無料 注汚れても良い服装で▼主催は市市民環境会議水とみどり部会▼協力は環境政策課 申11月1日(水)～10日(金)に電話または環境政策課宛て 対(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7809)で「まぼろしの湧水めぐり」と明記して、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上送信を 対同課 ☎042・470・7753

放課後講座「スノードームづくり」

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。

日11月22日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター創作室 内11月はオリジナルスノードームを作ります 対小・中学生 対先着12人 対同センタースタッフ 費無料 特筆記用具 申11月1日(水)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 対同センター ☎042・473・7811

令和5年度  
文化庁伝統文化親子教室

令和5年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。

■古典芸能を体験！舞台に上がろう！

日場全11回。12月2日(土)・6日(水)・10日(日)・16日(土)・20日(水)・6年1月13日(土)・17日(水)・20日(土)・21日(日)・24日(水)・27日(土)、水曜日が午後4時～8時、生涯学習センター。土曜日が午後1時～5時、南部地域センター(6年1月27日(土)は午後1時～7時、成美教育文化会館)。日曜日が午後1時～5時、西部地域センター 内日本舞踊を通して舞台上での決まり事を学びつつ、役者としての振る舞い・立ち位置・照明装置を知る 対園児3歳～小中高生(小学3年生以下は保護者同伴) 対先着40人 費参加費2,000円(飲食や個人的なものは実費負担) 特浴衣、着物、帯、紐、足袋、舞扇子 他実施団体は日本舞踊創舞流広扇会 申 対(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)に、教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年を記入の上、創舞流事務局宛て送信を 対同事務局 ☎090・1506・0630または 対(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)



■新年行事を学ぶ 子ども教室(創美流東京中央支部)

日12月26日(火)～28日(木)午後1時半～3時半 場創美流華道会館 内正月行事として新年花をいけ、門松作り、新年の茶会や古典遊戯である投扇興を体験します 対小学1年生～高校3年生 対先着10人 費2,000円(茶菓、花代、資料費実費) 特エプロン、筆記用具、ふきん、新聞紙(花を包むものとして)、白い靴下、腰紐またはベルト 申FAX(042・471・1616)または 対(soubi@car.ocn.ne.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、市文化芸術創造のまち実行委員会事務局宛て送信を 対同会館・渡邊 ☎042・471・4022(代表)



「村野家住宅(顧想園)」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」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。



村野家住宅(主屋)

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。

日12月2日(土)午前10時からと午後1時からの2回(1時間半) 場「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) 対各回先着50人 費500円(資料代・茶菓代・維持協力費) 注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 申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 対株式会社兼七「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

第20回東部演芸館「晩秋を彩るアンサンブル」

日11月26日(日)午後2時～3時半 東部地域センター講習室 市内演奏家協会の女性の皆さんによるアンサンブルをお届けします。晩秋の午後の一時を癒されてください 定先着70人 (要予約) 費500円(前売り) 車での来場不可 日11月1日(水)午前9時から電話で同センターへ 同センター 042・470・8020

スポーツ

ニュースポーツデー (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。午後実施の「ポッチャくるめカップ」の練習もできます。 日11月4日(土)午前10時～正午 場スポーツセンター第1体育室 内容ポッチャ、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) 室内履き(運動靴) 日今回は「第二回ポッチャくるめカップ」実施のため午前のみ実施 他▼1人でも参加可 ▼運動ができる服装で 日当日会場で 日生涯学習課 042・470・7784



aki ヨガレッスン

日11月13日(月)・27日(月)午後5時半～6時半 場市民プラザホール(市役所1階) 内容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

レッスンも申し込み可 日11月4日(土)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

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。 日全4回。11月29日・12月6日・13日・20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内プール 日市内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生不可) 定各コース30人(応募多数の場合は抽選) 師市水泳連盟推薦による有資格者 費1,600円 持水着・水泳帽・タオル 他市体育協会主催 日11月1日(水)～10日(金)までに(必着)、市体育協会 日への申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名、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 日同事務局 042・470・2722

第33回東久留米市民駅伝大会

駅伝ランナーがお正月の東久留米を駆け抜けます。 日6年1月7日(日)午前8時15分～午後1時(雨天実施) 場第七小学校校庭 内容滝山周回コース 日▼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。 費1チーム当たり ▼一般の部=3,000円 ▼中学生の部=2,000円 ▼小学生の部=1,000円 他各優勝チームは6年3月10日(日)の「第33回TakasakiCityはるな梅マラソン大会」に派遣します ▼主催は市体育協

会 日11月24日(金)午後5時までに(必着)、市体育協会宛て 日、FAX、郵送、または直接同協会へ。応募方法など詳細は同協会 日で確認を 日同事務局 042・470・2722



第66回東久留米市民バドミントン大会

日12月10日(日)午前9時から 場スポーツセンター 内容ダブルス個人戦(男女1～3部、シニアの部) ▼1部上級者=本大会2部1位、2位経験者、および希望者 ▼2部中級者=本大会3部1位、2位経験者、本大会過去3年1部未入賞者または、45歳以上 ▼3部初級者=本大会3部1位、2位の入賞者が含まれない組または50歳以上 ▼シニアの部=大会当日の年齢が60歳以上の者 日男女合計70組 費参加費1人1,000円、別途連盟登録費500円 日 ▼競技方法=21点3ゲームマッチ。延長なし。原則として、種目毎にトーナメントまたはリーグ戦。都合により1ゲーム15点とする場合あり 日11月19日(日)～12月2日(土)午後5時に市バドミントン連盟宛て 日(higashikurume\_bad@yahoo.co.jp)で送信を。申し込み完了の返信メールが無い場合はお問い合わせください 日同連盟

市民ハイキング

日11月18日(土)午前6時50分 東久留米駅改札前集合(雨天中止。中止の場合は前日正午までに連絡します) 内容 ▼コース=軍畑駅→雷電山→三方山→宮ノ平駅分岐→宮ノ平駅(解散)。歩行時間約4時間 日18歳以上の方 費参加費800円(保険料含む)、交通費約1,400円(各自精算) 持お弁当、飲み物、お菓子、雨具ほか 日詳細は市山岳連盟 日をご覧ください 日11月8日(水)までに、電話または 日(joji.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山宛て送信を 日同連盟・中山 090・4675・7148



暮らし

スマホ基本講座

日▼基本講座(基本操作)=12月4日(月) ▼応用講座(基本操作から行政サービスの利用などまで)=12月11日(月)。いずれも2部制、午前10時～正午と午後1時半～3時半 場生涯学習センター集會学習室1・2 日60歳以上のスマホ初心者の方 日各回20人(応募多数の場合は抽選) 師スマートフォンアドバイザー 日無料 持お持ちの方はご自身のスマートフォンをお持ちください。貸出用の準備もあります 日11月15日(水)までに(消印有効)、1人1枚の往復はがきに「スマホ基本講座」・希望される講座と時間(第一希望、第二希望)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・スマートフォン持参の有無を記入の上(返信用にも住所・氏名)、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て郵送を。同センター 日から申込可能です 日同センター 042・473・7811(第4月曜日を除く9時～21時)

市民手話まつり

聴覚障がい者の方々への理解と、「手話」を広める目的で、「市民手話まつり」を開催します。 日11月26日(日)午前11時～午後4時(雨天決行) 場市民プラザ(市役所1階) 内容手話教室・ミニコーナー・展示(ろう者協会・手話サークルなど) 日午後1時～3時にろう俳優グループ「男組」のメンバーとして幅広く活動している板橋みつお氏による講演会を行います(手話通訳あり)。先着90人、事前申し込み制。11月2日(木)午後1時から、ろう者協会事務局宛て 日(0ve5j25f326618f@ezweb.ne.jp)に氏名・住所・メールアドレスを記入の上、送信を。日不可の方のみ電話で受け付けます 日同事務局 080・9509・2183



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

市民みんなのまつりに出店します

東久留米市と榛名地域の交流は、昭和61年以来、今年で37年となります。コロナ禍の影響で、令和元年度の「東久留米市市民みんなのまつり」以来、榛名地域からの出店をお休みしていましたが、今年は4年ぶりにお祭りに参加できることになりました。

今回も、榛名地域の名産品の梅を使った加工品や梨などを出品する予定です。みなさんと直接お会いできるのを楽しみにしておりますので、ぜひブースに足をお運びください。

日榛名観光協会 027・374・5111

(高崎市榛名支所地域振興課)



前回の様子

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

日通信料は利用者の負担になります 日秘書広報課広報係 042・470・7708



マチイロ

