



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓ 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8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...



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

10月1日(火)~31日(休) 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

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)での検診申し込みを受け付けます。

10月6日(休) 複十字病院 = 7年2月28日(金)まで(休診日を除く)、複十字病院健康管理センター(清瀬市)
検診車 = 右上表参照、わくわく健康プラザ(公益財団法人東京都予防医学協会の検診車)
問診、マンモグラフィ検査

(乳房エックス線検査) ※視触診は実施しません。市内在住の40歳以上の女性で、6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、受給証明書などの提出が必要です。
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。
10月1日(火)~15日(火)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームで検診車(わくわく健康プラザ)を予約する場合、



表 乳がん検診 検診車実施日 (12月、7年1月・2月分)

Table with 2 columns: Date, Days. Rows: 12月 (20日(金)・21日(土)・23日(月)・24日(火)), 7年1月 (20日(月)・21日(火)), 7年2月 (14日(金)・15日(土))

※各日、午前・午後を選択できます。
※2月16日~18日実施分のお申し込みは広報12月1日号でご案内します。

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) 上表から第2希望まで選択ください※
第1希望 ○月○日 午前
第2希望 △月△日 午後
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、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。

申し込み時に受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、期間中(消印有効)に1人1枚のはがきに必要事項(左下図参照)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。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は11月中旬から順次送付します

アルテミスウイメンズホスピタルでも乳がん検診(視触診あり)を受診できます

ご希望の方は同院からご予約ください。

※受診期限は7年3月14日まで。検診枠が埋まり次第受付終了。

共通事項

健康課特定健診係 ☎042・477・0013

大腸がん検診

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。特定健診などの受診時に一緒にお受けください。

10月31日(休)まで 市HP参照 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7年3月末時点の年齢で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、受給証明書などの提出が必要です。
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ため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・無保険者健診

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のために健診を実施します。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。
市内実施医療機関 診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査など
市内在住で7年3月末時点の年齢で次の①~③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
③無保険者健診 = 40歳以上の生活保護受給者等
6年3月以降に国民健康保険に加入した方などで、個別の通知が届かない方は健康課特定健診係 ☎042・477・0013へお問い合わせください
直接実施医療機関へ 同係



(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

Large empty box for advertisements with a green border.

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)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。
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6日・13日・14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)
歯科
10月6日・13日・14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6日・14日 = 滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
10月13日 = 前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
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時半、受付は10時20分まで)
= 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)

### 子ども相談

10月8日(火)午前9時半～午後3時  
 場わくわく健康プラザ(相談室2)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  
 対象 幼児と保護者  
 申込 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ



### 食事・健康相談

生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に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、ご家族からの相談もできます。  
 10月11日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度)場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(体脂肪率や筋肉量など)の測定  
 対象 健康診断の結果表、食事記録など  
 申込 市HPの申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ  
 同係



市HP

### 第96回市民のための医療講座 糖尿病の合併症を防ごう

10月12日(土)午後2時～4時場市役所7階701会議室内▼慢性腎臓病の新しい治療について▼糖尿病の予防・重症化防止と歯科の役割▼糖尿病に関して、薬局にて質問の多い事項とその回答  
 定 先着80人 師 萩原晋二氏(はぎわらクリニック院長)、小玉剛氏(東久留米市歯科医師会会長)、大槻健人氏(東久留米市薬剤師会会長)  
 他 司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長) 申 当日会場で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

### 公立昭和病院「第38回市民公開講座」

10月12日(土)午後2時半～4時(2時開場)場東大和市民会館ハミングホール小ホール(東大和市向原6-1)内①「肺がん外科治療のいろいろな体に優しい方法とは？」②「聞いて役立つ最近話題の皮膚疾患 人食いバクテリア感染症・意外と多い皮膚がん・見逃しやすい花粉食物アレルギー」  
 師 ①大泉弘幸氏(東大病院呼吸器センター長) ②高橋一夫氏(公立昭和病院皮膚科部長) 申 当日会場で公立昭和病院地域医療連携室 ☎042・461・0052(内線2168)

### BCG予防接種

10月16日(水)場わくわく健康プラザ 対 6年5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11月20日(水)でも接種可 申 当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

### すくすく子育て相談

10月18日(金)午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定 対 乳幼児と保護者 申 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



市HP

### ロコモティブシンドローム予防講演会～片足立ちで靴下が履けない方は、ロコモ予備軍?!～

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(ロコモ)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とても大切です。この機会に、ロコモ予防を認識した生活習慣について学びませんか。  
 10月25日(金)午前10時～正午 場市役所1階市民プラザホール 対 市民の方 定 先着50人程度 師 子田純夫氏(東久留米市医師会) 費 無料 持 手話通訳希望の方は事前にご連絡ください 申 10月1日(火)から市HPの申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係



市HP

### 5くら離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。  
 10月30日(水)午後1時～3時 場わくわく健康プラザ内講話と実演の見学、調理実習 対 生後5カ月～1歳未満児の保護者 定 先着10人 師 管理栄養士 持 申し込み時に確認してください 他 対象児の保育あり 申 10月1日(火)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



市HP

### シャキシャキ介護予防教室

健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間(週1回)で学びます。体力測定や食事記録などで体の状態を確認しながら「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。参加者には筋トレやわくわくすこやか体操に利用できるセラバンドをプレゼント。  
 全8回。11月1日～12月20日の毎週金曜日 ①午前10時～11時半 ②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) 対 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 定 各コース先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先) 持 タオル、室内履き、飲み物 他 動きやすい服装で 申 10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 申 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

### おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

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。医師と相談の上、ご利用ください。  
 場 下表の実施医療機関 対 市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児 費 2,000円 持 母子健康手帳、本人確認書類(保険証など) 申 実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります 同会 ☎042・473・5661

## 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  
 10月10日(木)午前10時半～11時半内  
 ペイントあそび 対 1～4歳児と保護者 他 汚れてもいい服装でご参加ください 申 当日会場で

## わくわくウォーキング教室

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

市内の見どころが詰まったウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」を活用したウォーキング教室です。正しいウォーキングやストレッチ方法などを学びます。東久留米の魅力を見つめながら、たのしく市内を歩きましょう。

11月1日(金)午後1時半～4時  
 場 市民プラザ(市役所1階)  
 対 わくわく歩くるめマップ2「落合川コース」とその周辺を健康運動指導士と歩きます。参加者にはプレゼントもあります  
 対 定 市民の方20人(初回の方優先)  
 師 健康運動指導士  
 持 飲み物、タオル、筆記用具  
 他 動きやすい服装で  
 申 10月1日(火)午前8時半から市HPの申し込みフォームまたは電話で健康課へ



市HP

### 第5弾 ウォーキングキャンペーン実施中!

市では、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。少しずつ秋を感じる今の時期に、マップを活用して市内を歩いてみませんか。

実施期間 7年3月31日(月)まで

#### 参加方法

- ① 全域版マップと歩きたいコースのマップを入手
- ② コースを歩いて全域版マップ裏面「ウォーキング記入欄」に記入
- ③ 記入した全域版マップを健康課窓口(わくわく健康プラザ1階)へ持参する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▼スポーツタオル(「ウォーキング記入欄」を3回分全て記入した方のみ)

※プレゼントは期間中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HPからも取得可)



市HP

表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧

医院名	住所	電話番号
細井医院	東本町4-3	042・471・0130
石橋クリニック	東本町8-9	042・477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	042・471・2304
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	042・421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	042・479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	042・471・2291
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	042・472・6111
前沢医院	前沢2-10-9	042・471・0154
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	042・497・6200
長生医院	滝山7-3-17	042・473・1117

■スポーツで元気

日 10月15日(火)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 定各15組 持飲み物 他動きやすい服装で 日 10月8日(火)午後1時半から電話または来館で

■じどうかんタイム

日 10月16日(水)午後3時半～4時15分 内 仮装してあそぼう！ 他 お菓子の配布あり 日 10月2日(水)午後3時～15日(火)午後5時に申込用紙(10月1日(火)から同館受付で配布)を同館受付へ持参を

■ベビーヨガ

日 10月18日(金)午前10時～10時45分 対 2カ月～12カ月児と保護者 定 8組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 日 10月7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

日 10月8日(火)・15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 日 当日会場で

■トランポリンの日

日 10月9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(スカート不可) 日 当日会場で

■幼児のつどい

日 10月10日(木)午前10時半～11時半 内 作ろう！センサリーグッズ 対 1～4歳児と保護者 日 当日会場で

■あつまれ0ちゃん

日 10月11日(金)午前11時から 内 ふれあい遊びと保護者の交流会 対 0歳児と保護者 日 当日会場で

■バックギャモンの日

日 10月12日(土)午後2時から 内 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!! 対 小学生以上 師 日本バックギャモン協会 日 当日会場で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

日 10月8日(火)・15日(火)いずれも午前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 日 当日会場で

■赤ちゃん広場

日 10月9日(水)午前10時半～11時半 内 助産師さんによる体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 持 バスタオル 日 当日会場で

■幼児のつどい

日 10月10日(木)午前10時半から 内 スタンプあそび 対 1～4歳児と保護者 日 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

■スポーツの日(バスケット)

日 10月5日(土)午後3時から 内 バスケ

の先生が来てくれます 対 小学2年生～6年生 持 室内履き 日 9月28日(土)午後3時半から来館で

■ひばりスポ

日 10月5日(土)午後5時半から 内 バスケの先生が来てくれます 対 中学・高校生世代 持 室内履き 日 9月21日(土)午後5時半から来館で

■すくすく広場

日 10月9日(水)午前10時半～11時半 内 「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」 対 0歳児と保護者 定 8組 師 炭田契恵子氏 日 10月2日(水)午前10時から電話または来館で

■幼児のつどい

日 10月10日(木)午前10時半～11時10分が「ペイントあそび、10月誕生日会」1～4歳児と保護者、②10月17日(木)午前10時半～11時10分が「お芋ほり」2～4歳児と保護者(雨天時は24日(木)にお芋ほりを行い、17日(木)は収穫ごっこを行います。詳細は乳幼児向けおたより10月号をご覧ください) 定 ②先着15組 持 ②軍手、シャベル、タオル、飲み物、帽子、敷き物、お芋を入れる袋、手洗い用の水、長靴 他 汚れてもいい服装で 日 ①当日会場で②10月4日(金)午前10時から電話で申し込み後、15日(火)午後5時までに来館してください

■防災教育の日

日 10月14日(月)祝午後3時半から 内 地震・火災を想定した訓練 対 利用者全員 日 当日会場で

子育て

■こども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■本村小なかよし広場

日 10月4日(金)午前10時～11時半 場 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 対 乳幼児と保護者 注 徒歩か自転車由来場を 日 当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

日 10月9日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、23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 内 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定 各10組 師 助産師または栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 日 10月2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

日 10月22日(火)午前11時～11時20分 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 10組 日 10月8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・11月は里親月間です。養育家庭(里親)とは、さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子ども達を迎え入れて養育する家庭のことです。市では、「里親さんの輪」を広げるためのイベントを開催します。

日 10月29日(火)午後2時～4時 場 市民プラザホール(市役所1階) 内 養育家庭を経験した女性が登壇し、養育家庭で生活してよかったこと・里親さ

んとの関係づくりなどを聞くことができるほか、里親制度の説明を受けられます。発表会終了後に里親に関する個別相談をお受けします 対 都内在住・在勤・在学で里親制度に関心のある方 日 10月2日(水)午前10時から電話(☎042・471・0910)または同センターで

■地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小・久留米中なかよし広場

日 10月8日(火)が第六小学校プレイルーム、10日(木)が久留米中学校会議室、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 対 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車由来場を 日 当日会場で

■おはなし広場

日 10月21日(月)午前11時～11時半 内 ポ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 日 10月11日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日 10月19日(土)午前10時～正午 内 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)

日 10月21日(月)午後1時半～4時半 場 第一、第二会議室 内 ハロウィン工作 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 10月22日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しいボール遊び～的あて遊び～ 対 小学生

《共通事項》

費無料 持 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 日 当日会場で 場 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

■ストーリー・フェスタ2024

～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。簡単な手遊びもします。

■中央図書館(☎042・475・4646)

日 10月23日(水)午後3時半～4時半 場 中央図書館1階北開架室 内 「100かいだてのいえ」(中国語)、「のりたいな」(ポーランド語)、「おおきなかぶ」(韓国語)

■東部図書館(☎042・470・8022)

日 11月6日(水)午後3時半～4時半 場 東部地域センター1階講習室 内 「ぐりとぐら」(韓国語)、「100かいだてのいえ」(中国語)、「999ひきのきょうだいのおひっこし」(タイ語)

■滝山図書館(☎042・471・7216)

日 11月14日(木)午後3時半～4時半 場

西部地域センター3階第2・3講習室 内 「もりのおふる」(中国語)、「おおきなかぶ」(韓国語)、「ぐりとぐらのえんそく」(ベトナム語)

■ひばりが丘図書館(☎042・463・3996)

日 11月19日(火)午後3時半～4時半 場 南部地域センター2階講習室1・2 内 「おこりんぼうのアングリー」(中国語)、「おおきなかぶ」(韓国語)、「ぞうくんのさんぽ」(スペイン語)

《共通事項》

注 各地域センターは車での来場不可 他 協力は東久留米国際友好クラブ 日 当日会場で 場 各図書館

東久留米子ども読書週間

10月26日(土)～11月10日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館では子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 日 または図書館 X をご覧ください。



図書館 日



図書館 X

■えほんのもりのあきまつり「ずっとずっとよみつがれるえほんたち」

「読み継がれる絵本」をテーマにした絵本の展示をします。26日はおはなし会も実施します。



日 10月26日(土)～28日(月)①絵本の展示＝午前9時～午後7時(最終日は午後4時まで)②おはなし会(26日のみ)＝乳幼児向けが午前11時～11時半、幼児・小学生向けが午前11時半～正午 場 中央図書館1階北開架室 日 当日会場で 場 同館 ☎042・475・4646

■秋空おはなし会

普段、館内で行っているおはなし会を野外で実施します。秋の特別なおはなし会をお楽しみください。

日 10月27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 日 当日会場で 場 同館 ☎042・475・4646

■としょかんにんじゃ にん!にん!

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「としょかんにんじゃにんていしょ」がもらえます。

日 10月27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 他 動きやすい服装で参加を 日 10月1日(火)～26日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 場 同館 ☎042・471・7216

■赤ちゃん絵本

絵本の読み聞かせのほか、わらべうたや体操、手遊びによる赤ちゃんとお母さんのコミュニケーション方法を紹介します。

日 10月29日(火)午前10時45分～11時15分 場 けやき児童館 対 乳幼児と保護者 定 先着20人 注 車での来場不可 日 当日会場で 場 東部図書館 ☎042・470・8022

(9面へ続く)

凡例 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 日申し込み 問問い合わせ 日ホームページ 日電子メール

(10面から続く)

秋の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを開催します。この機会に耳で文学作品を味わってみませんか。

10月26日(土)午後1時半～3時 南部地域センター2階講習室 18歳以上の方 先着30人 駐車での来場不可
10月1日(火)～24日(木)に電話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 ☎042・463・3996

豆本を作ろう

竹久夢二の美人画帖をハードカバー豆本に仕立てて、製本の仕組みを学びます。

11月10日(日)午後1時半～4時半 南部地域センター2階講習室 16歳以上の方 先着10人 田中菜氏(日本豆本協会会長) 駐車での来場不可
10月1日(火)～11月9日(土)に電話ま

たはひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・463・3996

文化

放課後講座

「ガラスの靴の小物入れづくり」

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。

10月16日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 シンデレラのガラスの靴を飾り付けて、かわいい小物入れをつくりま

先着12人 生涯学習センタースタッフ

無料 筆記用具 10月1日(火)午前9時から電話または同センタ



小物入れのイメージ

☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

第3回 南部地域センター みんなの交流祭

10月18日(金)～20日(日)午前10時から(18日は午後1時から) 南部地域センター 同センターで活動している皆さんの成果発表の場です。展示とステージ発表、フリーマーケット、ひとり人形芝居など。19日は群馬県高崎市榛名地域の物産の販売も(売り切れ次第終了、詳細は1面参照) 駐車での来場不可 当日会場で 同センター ☎042・451・2021

市民自主企画講座「地域の地下水の見守り人～その20年とこれから」

東久留米の井戸水位を調べる会が平成16年秋から市内各所で井戸水位の測定を始めて20年。これを記念して、特別な報告や講演、パネル討論を行うフォーラムを開催します。

11月2日(土)午後1時半～4時半 さいわい福祉センター 講演＝震災と水～上水とトイレと 特別報告＝秦野市における地下水の保全と活用 報告＝地域の水の状況と市民活動 パネル討論＝今後の地下水の保全に向けて 市内在住・在勤・在学の方 関心のある方 先着50人 小泉勝巳氏(東久留米市環境安全部長)、谷芳生氏(秦野市環境産業部環境共生課長) 300円(資料・保険代) 筆記用具 企画運営は東久留米の井戸水位を調べる会、主催は東久留米市教育委員会、主管は東久留米市文化協会 10月1日(火)～25日(金)に、東久留米市文化協会 申し込みフォーム、電話またはFAXで。FAXの場合、講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、送信を 同協会 ☎042・477・4700(FAX同。電話受付は平日の午前9時～午後5時)



市文化協会

東京文化財ウィーク2024

10月26日(土)～11月4日(月・祝)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2024」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。

国登録有形文化財「村野家住宅(願想園)」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。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。



村野家住宅(主屋)

11月27日(水)・12月7日(土)いずれも午前10時～11時半と午後1時～2時半の2回場「村野家住宅」前集合(柳窪4-15-41、「柳窪一丁目」バス停下車徒歩11分) 各回先着50人 700円(資料代・保険代・茶菓代・維持協力費) 主催は株式会社兼七、後援は市 11月27日(水)開催分は11月13日(水)、12月7日(土)開催分は11月25日(月)までに(必着)、住所・氏名(同伴2人まで連記可)・電話番号・希望日時(第2希望まで記入可)を記入の上、往復はがきで郵送(〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」宛)または(kosoen.kengaku@gmail.com)で送信を 株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」 ☎042・344・6735(平日のみ)または市郷土資料室 ☎042・472・0051



申し込み用 宛アドレス

いつでも見学できる東京都指定史跡

■新山遺跡

(下里3-21、下里中学校校庭北側道路)

復元された縄文時代の柄鏡形住居跡を見学できる屋外展示施設です。

■下里本邑遺跡

(野火止3-4、下里第2住宅内)

旧石器から平安時代までの遺跡が公園になっており、展示施設の遺跡館では出土品の見学ができます。

■久喜藩主・長瀬藩主米津家墓所

(幸町4-2-40、米津寺墓地)

徳川家の譜代大名米津家の菩提寺である米津寺の墓域にある、多摩地域に残る唯一の大家家墓所です。



新山遺跡



米津家墓所

第53回市民文化祭

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

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53回市民文化祭」を10月19日(土)～11月24日(日)に開催します。各種催事の日程・場所は右表の通りです。内容など詳細は市文化協会をご覧ください。

■オープニング式典・特別公演

10月19日(土)午後1時～3時 特別公演＝ティーンズ音楽祭(クラシックからポップスまで。市内の10代ミュージシャンたちがオープニングを盛り上げます) 無料

表 第53回市民文化祭日程 会場は生涯学習センター。ただし、※は別会場。会場がホールの場合は時間変更の場合あり。

Table with 3 main sections: 催事部門 (Events), 展示部門 (Exhibitions), and ホール部門 (Hall Events). Each section contains columns for Event/Exhibition Name, Date, Time, and Venue.

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。

7年2月3日(月)～3月28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 「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HP)で取得可

6年10月1日(火)～15日(火)に、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒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)または同協会窓口へ同協会事務局 ☎042・477・4700



市文化協会HP

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日、いずれも火曜日午後6時45分～8時15分 場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) 他主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 当日会場 同市体育協会事務局 ☎042・470・2722

クライミング体験教室

10月8日、11月12日、12月10日、いずれも火曜日午後7時～9時 場スポーツセンター第1体育室 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 10人程度 市山岳連盟 500円 靴下(シューズ貸し出しのため) 他主催は市山岳連盟 当日会場 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

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。はじめての方もおひとりの方もスタッフが指導します。

10月12日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。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 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 100円(未就学児無料) 室内履き(運動靴) 1人での参加可。運動ができる服装で 当日会場 生涯学習課 ☎042・470・7784



市HP

第104回ソフトテニス市民大会

10月14日(月)祝午前8時半受け付け(予備日10月27日) 場市立テニスコート 一般の部(男子の部、女子の部)、壮年の部(45歳以上の男性)、壮年ミ

ックスの部(男性70歳以上、女性60歳以上・個人申込、浮動ペア) 原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 1チーム1,000円、個人申込500円 主催は市ソフトテニス連盟 10月5日(土)までに(必着)、電話または郵送で同連盟・鳩山へ。郵送の場合、はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0013、新川町1-19-13、鳩山宛て郵送を 同連盟・鳩山 ☎042・478・1317

水上運動会

プールの中でゲームをして楽しく過ごしましょう。

10月27日(日)午前10時～正午(午前9時半開場) 場スポーツセンタープール 小学生 先着80人 800円 水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(100円リターン式) 当日の午前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時半から開放) 10月20日(日)までに電話で同センターへ 同センター ☎042・470・7900

スポーツ習慣定着促進事業 [走り方編]

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動する意欲につながることを目指します。

全8回。11月5日～12月24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 小学1年生～3年生 30人(応募多数の場合は抽選) 無料 飲み物、タオル、室内履き 10月1日(火)～20日(日)に電話で同センターへ 同センター ☎042・470・7900

シニアスポーツ振興事業 「ゲートボール大会」

11月18日(月)午前8時45分から開会式(8時半から受け付け) ※雨天の場合は11月20日(水)に順延。 場東部運動広場 市内在住・在勤の方 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 11月1日(金)までに電話で市ゲートボール連盟・鈴木 ☎090・4242・7172へ

フィットネスウォーキング 「歩く」を知って健康に

11月23日(土)祝午前9時20分～正午(午前9時から受け付け) 場わくわく健康プラザ体育室(集合・解散)⇄滝山団地内遊歩道⇄滝山公園 基本の歩き方についての講義・実践 先着40人 健康運動指導士、フィットネス・ウォーキング・インストラクター(スポーツ推進委員) 室内履き、飲み物、タオル 雨天の場合はわくわく健康プラザ体育室で実施 主催は教育委員会、主管はスポーツ推進委員会 10月1日(火)～11月8日(金)午後5時に市HPの申し込みフォーム、申込用紙を (shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp) または直接生涯学習課(市役所6階)へ 同課スポーツ振興係 ☎042

・470・7784

暮らし

もっと、一人ひとりがいきいきと暮らす地域に～「男女共同参画社会基本法」を知って、活かす

市では、平成12年10月1日に「男女共同参画都市」を宣言しました。施行25年目の「男女共同参画社会基本法」を羅針盤に、一人ひとりが輝く差別のない社会への歩みを加速するヒントを見つけます。

10月26日(土)午後1時半～4時半 場市役所7階704会議室 講師講演(90分)とグループワークショップ・交流会(90分) 男女共同参画、地域づくりに関心のある方 先着40人(要申し込み) 名取はにわ氏(東久留米市男女平等推進市民会議会長) 無料 2歳児から未就学児の保育あり(先着5人)。10月9日(水)午後5時までに要申し込み 10月1日(火)午前9時から申し込みフォーム、 (fifty2@city.higashikurume.lg.jp) または電話(☎042・472・0061)で男女平等推進センターへ 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)



市HP(男女共同参画都市宣言)



申し込みフォーム

【終い方応援講座】 終活やることリスト

11月12日(火)午前10時から、市民プラザ(市役所1階) 11月12日(火)午後2時から、南部地域センター 11月19日(火)午前10時から、東部地域センター 11月20日(水)午後2時から、西部地域センター ▼法改正などの最新事情 ▼おひとり様は特に注意 ▼身近に要介護の人がいたら還付申請 ▼お金持ちじゃなくても必要な相続対策 他 各12人 桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) 特筆記用具 10月3日(木)午前10時から電話で各開催場所へ ①市民プラザ ☎042・470・7813、②南部地域センター ☎042・451・2021、③東部地域センター ☎042・470・8020、④西部地域センター ☎042・471・7210

令和6年度紅葉の谷戸沢処分場自然観察会参加者募集

埋立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山の自然環境を体感できる自然観察会を開催します。

11月28日(休)午前8時半～午後5時15分(集合・解散＝JR青梅線昭島駅南口) 場西多摩衛生組合環境センター・二ツ塚処分場(車窓見学)・谷戸沢処分場(散策) ※詳細な集合場所・集合時間は、当選者にお知らせします。集合場所から各施設までは、大型バスで移動します。 多摩地域に在住・在勤・在学の方 40人(応募多数の場合は抽選。結果は別途通知) 1人500円(昼食代、当日支払い) 当日は取材により、写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は循環組合などで公開される場合があります 11月1日(金)までに(必着)、循環組合の「紅葉の谷戸沢処分場自然観察会」申し込みフォームまたは郵送で申し込みを。郵送の場合、はがきに「谷戸沢処分場自然観察会参加希望」と明記して、参加者全員の①氏名およびふりがな②年齢③郵便番号・住所④電話番号(日中連絡のとれる番号)⑤通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合のみ)を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係宛て郵送を 同係 ☎042・597・6152



循環組合HP



夕焼けチャイムの時間が変わります 10月1日(火)から、夕焼けチャイムの放送時間が午後5時20分から午後5時45分に変更です。 707769 ☎042・470・7784

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大型映像「オーロラの調べ 神秘の光を探る」

北極圏で見える星空、氷河やツンドラに連なる山々の絶景とともにアイスランドやアラスカで撮影したオーロラの魅力をお楽しみください。

10月1日(火)以降の開館日午後2時半～3時10分 ※10月の休館日は7日(月)～10日(木)・15日(火)・21日(月)・28日(月)。 場多摩六都科学館 先着234人 観覧券(展示室+大型映像1回)1,040円(4歳～高校生420円) 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

