



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〉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

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。

■11 月 1 日 (金)～30 日 (土) 市内実施医療機関 ① 次のいずれかに該当し、今年度健診を受診していない方。対象年齢は、令和 7 年 3 月末日時点での年齢を基準とします。▼特定健診＝40 歳～74 歳の東久留米市国民健康保険加入者▼後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者▼無保険者健診＝40 歳以上の生活保護受給者など ② ▼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▼受付時間などを変更している医療機関がありますので、最新の情報を市庁でご確認ください ③ ▼受診券をお持ちの方＝直接医療機関にお申し込みください▼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＝健康課特定健診係にご連絡ください 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 (土) まで延

長します。

同健康課特定健診係 ☎042・477・0013

子宮頸がん検診

■7 年 1 月 31 日 (金) までの診療時間内 ① 下表の実施医療機関 ② 問診・視診・内診・子宮頸部の細胞診 ③ 市内在住の 20 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 ③ 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) ④ 健康保険証などの本人確認書類 ⑤ ▼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 ⑥ 受診結果は約 1 カ月後に、市から郵送します 同健康課特定健診係

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・申込方法	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 ※駐車場あり。 ★要 web 予約 (同院 ⑧ から)	⑧ ⑨ 午前 9 時～午後 0 時半、午後 2 時～4 時 ⑩ ⑪ 午前 9 時～午後 0 時半
ペ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付)	⑫ ⑬・⑭・⑮ 午前 9 時～正午、午後 1 時～4 時 20 分 ⑯・⑰ 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)。 ※当日受付可	⑫ ⑬・⑭・⑮・⑯・⑰ 午前 9 時～11 時半、午後 2 時半～5 時半 ⑱ 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 時に電話受付)	⑲ ⑳ 午後 2 時半～4 時

☎042・477・0013

成人歯科検診

■11 月 30 日 (土) までの診療時間内 ① 市庁で実施医療機関をご確認ください ② 問診、歯と歯ぐきの診断 ③ 市内在住で、7 年 3 月末日時点の年齢が 40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・65 歳・70 歳・75 歳の方 (対象者には 8 月末に勧奨はがき「成人歯科検診のお知らせ」を送付済) ④ 500 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) ⑤ 「成人歯科検診のお知らせ」、健康保険証などの本人確認書類 ⑥ 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 ⑦ 直接実施医療機関へ 同健康課特定健診係 ☎042・477・0013



市庁

骨粗しょう症検診

■12 月 16 日 (月) 午前 9 時～午後 4 時 ① わくわく健康プラザ ② 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。③ 市内在住で、7 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 ④ 150 人 (応募多数の場合は抽選) ⑤ 500 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) ⑥ 11 月 18 日 (月) までに、原則申し込みフォームで。申し込みフォームでの申請が難しい方は、申込期日 (消印有効) までに 1 人 1 枚のはがきへ必要事項 (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。郵便料金の不足がないようご注意ください ※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

「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	

(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)
※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。

11 月 3 日・10 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 4 日＝石橋クリニック (東本町 8-9、☎042・477・5566)

歯科

11 月 3 日・4 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)

11 月 3 日・10 日＝前田病院 (中央町 5-13-34、☎042・473・2133)

11 月 4 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)

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)

子ども相談

日11月5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 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

すくすく子育て相談

日11月15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 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

食事・健康相談(保育付き)

子育て中の方も気軽にご利用いただけます。自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。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。



日11月19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 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 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

申 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 問 同係



市HP

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日11月19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 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 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(金)から市HPの申し込みフォームで 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

BCG予防接種

日11月20日(水) 場わくわく健康プラザ 対 6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、予防票 他 日程の都合がつかない方は、次回12月18日(水)でも接種可 申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。
日11月25日(月)午前10時～11時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 定 先着

40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 動きやすい服装で 申 11月5日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813

もぐもぐ幼児食

日11月27日(水)午後1時～2時45分 場わくわく健康プラザ 内 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 対 1歳児と保護者 定 先着8組 師 管理栄養士 持 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(金)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 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

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 内 11月7日(木)が「えいごであそぼう」、14日(木)が「収穫ごっこ」、いずれも午前10時半～11時半 師 7日が會田氏(ハッピーポケット) 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

ベビーヨガ

日11月15日(金)午前10時～10時45分 対 首が据わった12カ月までのお子さん 定 8組 師 崎田千佳子氏 持 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5日(火)午前10時から電話または来館で

父親向けベビーマッサージ

日11月16日(土)午前10時半～11時 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 8組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申 11月5

日(火)午前10時から電話または来館で
■スポーツで元氣

日 対 11月19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、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 内 「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 申 11月12日(火)午後1時半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11月5日・12日いずれも火曜 日午後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

幼児のつどい

日11月7日(木)が「屋上でカラフル工作! (晴天時)」、14日(木)が「おみせやさんごっこ」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

あつまれ0ちゃん

日11月8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 申 当日会場で

バックギャモンの日

日11月9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 申 当日会場で

スポーツで元氣

日 対 11月15日(金)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、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上 内 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 当日会場で



いきいき健康家族

No.217

『インフルエンザと予防接種について』

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染によって発症します。新型コロナウイルスの流行が始まった2020年からの3年あまりを除いて、日本においては毎年11月から5月頃までを中心とした流行がみられます。流行の原因となるのはA型、B型の2種類で、感染すると1～3日間ほどの潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが現われ、さらに咳、鼻汁などの気道症状が併発します。通常は約1週間で軽快しますが、ときに重症化することが知られています。

2017年9月から2020年8月までの3年間で3200万人ほどがインフルエンザと診断され、50万人ほどが診断後28日以内に入院での治療を受けています。また、診断後28日以内に死亡した患者は2万7千人以上に及び、特に65歳以上の高齢者は重症化しやすいことが分かっています。10歳未満の小児の入院率は1%ほどで、3年間で216人の未成年患者が命を落としています。

このような重症化のリスクを軽

減する有効な方法は、予防接種以外にありません。インフルエンザワクチンには、感染率を低下させ、重症化や合併症の発生を予防する効果が証明されています。高齢者はワクチンの接種によって、死亡の危険性が5分の1に、入院の危険性が3分の1～2分の1に低下します。また、小児においても感染や入院のリスクを50%程度低下させる効果が報告されています。

65歳以上の方や、満60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害者手帳1級相当の障害を有する方は、インフルエンザワクチンの接種に関する公費助成を受けることが可能です。

ワクチンの免疫効果は約5カ月で、接種してから免疫がつくまでに2週間ほどを要します。小児から高齢者まで、早めにワクチンを接種して、インフルエンザの予防対策に取り組みましょう。

(東久留米市医師会)



東くるめの野菜レシピPart17

「彩り豊かな食事でこころとからだをはぐもう」を発行します

「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。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(金)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

問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP



レシピの表紙

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい

日 11月7日(木)が「秋のフルーツ狩りにいこう!」、14日(木)が「うんどうあそび」いずれも午前10時半から対1～4歳児と保護者 申当日会場で

■リトミック講座

日 11月8日(金)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 内リトミック団体による音楽イベント 定各15組 師千葉理恵子氏 持飲み物 他動きやすい服装で 申当日会場で

■おはなしの日

日 11月12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

■おはなし会

日 11月13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

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7日(木)が「忍者ごっこ」、14日(木)が「小麦粉粘土」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12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 持飲み物、汗拭きタオル 他動きやすい服装で 申11月5日(火)午前10時から電話または来館で

■離乳食講座(初期向け)

日 11月19日(火)午前9時半～10時半 場ひばり保育園 対4カ月～8カ月の乳児と保護者 定10組 師ひばり保育園の栄養士 注当日は直接ひばり保育園へお越しください 申11月12日(火)午前10

時から電話または来館で



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・十小なかよし広場

日 11月1日(金)が本村小学校相談室、15日(金)が第十小学校ランチルーム、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 対乳幼児と保護者 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

日 11月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、27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) 申11月6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 11月26日(火)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12日(火)午前10時から電話または同センターで

■つながろう! ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 12月4日(水)午前10時～11時半 場同センター2階会議室(保育は地域活動室) 内多胎児保護者の交流、相談、講師のお話、情報交換 対市内在住で、多胎児の0歳～就学前の保護者、多胎児出産予定の方 定5組 師伊藤孝子氏(助産師) 持保育に必要なもの 他3歳未満は移動経費補助の対象事業になります 申11月12日(火)午前10時から電話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 11月7日(木)が久留米中会議室、12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 対乳幼児と保護者 持スリッパ 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18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11日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

第3回子育て講座

「0歳赤ちゃん 歌と音で遊ぼう」

日 12月9日(月)午前10時～10時40分と、午前11時～11時40分の2部制 場わくわく健康プラザプレイルーム 内親子で楽しくふれあい遊び・わらべうたで遊みましょう 師浜田泉美氏(保育士・声楽家) 対0歳児と保護者 定各部12組 費無料 持赤ちゃんのお出かけグッズ・バスタオル・飲み物(保護者用) 他動きやすい服装で 申11月8日(金)午前10時から電話(☎042・420・6743)またはこども家庭センター(滝山ひろば)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こ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。

■野火止地区センター(屋内)

日 11月11日(月)午後1時半～4時半 場第一、第二会議室 内秋の紅葉工作 対乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 11月16日(土)午前10時～正午 内落ち葉とダンボールで遊ぼう 対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 11月26日(火)午後4時～5時半 場体育館 内パラスポーツ遊び～ボッチャ～ 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 申当日会場で 園児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

放課後講座

「季節の花でいけばなを楽しもう」

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。

日 11月27日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター創作室 内季節の花を学びながら、いけばなを楽しく体験します 対小・中学生 定先着10人 師登峯氏(いけばな草月流師範) 費無料 持筆記用具、花瓶(25cm程度、形・大きさは自由) 申11月1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 問同センター ☎042・473・7811

三原色粘土でクリスマスケーキをつくろう

午前は親子向け、午後はおひとりでご参加いただけます。赤・青・黄色の三原色の粘土を使って、本物そっくりのクリスマスケーキを作ります。

日 12月1日(日)①午前10時半～正午が5歳～小学2年生と保護者②午後2時～3時半が小学3年生以上の方 場生涯学習センター創作室 定①先着親子10組(20人)②先着12人 師手島まゆ子氏(アートワークショップ講師) 費参加費800円(材料費込み) 持エプロン、持ち帰り用の袋 注汚れても良い服装でご参加ください 申11月1日(金)午前9時から電話または同センターへ 問同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



令和6年度文化庁伝統文化親子教室

令和6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。詳細は下表の実施団体へお問い合わせください。



教室名(実施団体)	内容	開催日時	場所	対象	定員	持ち物	費用	申し込み
新年行事を学ぶ 子ども教室 (創美流東京中央支部)	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全3日で体験	12月26日(木)～28日(土)いずれも午前10時～11時半	創美流華道会館	小学生～高校生(小学4年生以下は保護者の送迎が必要)	10人	筆記用具、エプロン、新聞紙、ふきん、白い靴下、腰紐またはベルト、ハンカチ	参加費2,000円(花材代・茶菓代・資料費)	申し込みフォーム、 ☎(higasikurume.dento@gmail.com)またはFAX 042・471・1616で教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、東久留米市文化芸術創造のまち実行委員会宛て送信を ■創美流華道会館・渡邊 ☎042・471・4022  申し込みフォーム
古典芸能を体験! 舞台上に上ろう! (日本舞踊創舞流広扇会)	日本舞踊の舞台上での決まり事を指導しつつ、役者としての振る舞い・立ち位置・照明装置を全11回で学ぶ(施設の抽選結果により日時、会場が変更の場合あり) 師 創舞吉之城氏(日本舞踊創舞流 目)	12月4日(水)・7日(土)・8日(日)・18日(水)・21日(土)・22日(日)、7年1月15日(水)・18日(土)・22日(水)・25日(土)(発表会26日(日)) 水曜日は午後4時～7時半 土曜・日曜日はいずれも午後1時～5時	練習会場 ▼水曜日=生涯学習センター ▼土曜日=南部地域センター ▼日曜日=西部地域センター ▼リハーサル・発表会=生涯学習センターホール	園児4歳～小中高生(小学3年生以下は保護者の送迎が必要)	40人	浴衣、着物、帯、紐、足袋、舞扇子	発表会参加費3,000円 ※飲食や個人的なものは実費負担	申し込みフォームまたは☎(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日を記入の上、創舞流事務局宛て送信を ■同事務局 ☎090・1506・0630  申し込みフォーム

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19日(火)、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は23日(土・祝)も休館です。
☎中央図書館 ☎042・475・4646

よもう！あそぼう！かがくの本「海そうのはなし」

実験と観察、科学の絵本の読み聞かせやブックトークを行います。今回は「わかめ」を題材にワークブックを作り、陸の植物との違いについて考えます。

☎11月24日(日)午前10時半～11時半 場南部地域センター 2 階講習室 対小学生(保護者同伴可) 定先着20人 持筆記用具 送車での来場不可 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 申11月2日(土)～21日(休)に電話または直接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

市民プラザ アフタヌーンコンサート

0 歳から大人まで、皆で楽しむコンサート。

☎11月16日(土)午後1時～2時 場市役所 1 階屋内ひろば 対ステイールパン&パーカッションの演奏。楽器体験もできます▼ 主な演奏曲＝アンダーザシー/幸せなら手をたたこう他 定先着100人 師SPiNSteelpan Ensemble (加賀美諄氏、岡田奈々氏、脇坂詩織氏) 申当日会場で 同プラザ ☎042・470・7813



加賀美諄氏



岡田奈々氏



脇坂詩織氏

フラワーアレンジメントでクリスマスツリー作り

☎11月24日(日)午後1時～3時 場ひばりが丘地区センター調理集会所 対生花の他に、自然の松ぼっくりや家庭にあるリボンやビーズなど身近な素材を使って、ミニクリスマスツリーを作ります 定先着12人 師海老沢まり氏 費材料費800円 持リボンなどお好みの飾り材料、持ち帰り用袋、タオル、はさみ、カッターナイフ 送車での来場不可 申11月2日(土)午前10時から南部地域センター窓口または電話で 同南部地域センター ☎042・451・2021



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。



☎11月27日(火)午前10時～正午(9時半受け付け開始) 場生涯学習センターホール 対「友禅染の魅力をもっと身近に～伝統とこれから」と題し、実際の作品を観賞しながら友禅染の工程、伝統技術の継承環境について市内在住の染色作家から学びます 定先着100人程度 師石原真理氏(染色作家) 費無料 他手話通訳あり 申当日会場で 同市文化協会事務局 ☎042・477・4700

東部演芸館 「晩秋を彩る名曲の数々」

☎11月30日(土)午後2時～3時半 場東部地域センター講習室 対市演奏家協会の皆さんによるステージです。晩秋の午後の一時をクラシックの音色で癒されてください 定先着70人 費500円(前売り) 送車での来場不可 申11月2日(土)午前9時から電話で同センターへ 同同センター ☎042・470・8020



クリスマストワイライトコンサート2024

☎12月15日(日)午後4時半開演(4時開場) 場市役所 1 階屋内ひろば 対▼出演＝ジョリーウエスト・ジャズオーケストラ▼主な演奏曲＝「オン・ザ・サニーサイド・オブ・ザ・ストリート」「エイプリル・イン・パリス」「ホワイトクリスマス」 定先着160人 費入場料1,000円 他▼ドリンクサービスなし▼3歳未満のお子さんのみ膝上鑑賞可。座席を使用しての鑑賞はチケットが必要です 申11月2日(土)から市民プラザ(市役所1階)、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可) 同同プラザ ☎042・470・7813

スポーツ

市民ハイキング

☎11月17日(日)午前7時半、東久留米駅改札前集合 対▼コース＝高麗駅→登山口→物見山→見晴地→日和田山→高麗駅(解散)。歩行時間約4時間 対18歳～75歳の方 定先着15人 費参加費800円(保険料含む)、交通費往復約780円(各自精算) 他お弁当、飲み物、雨具ほか 送雨天などで中止の場合は前日正午までに連絡します 他詳



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人の学びなおし 「ナミナミならぬ波のパワー」

☎11月27日(火)午前10時半～正午 場多摩六都科学館 対私たちの生活に欠かせない光や音の性質を深く学ぶためには、波としてのふるまいを知ることが大切です。波の性質について、お話と演示実験を通して理解を深めます 対高校生相当以上 定48人(応募者多数の場合抽選。当選者のみに参加券を送付します) 師坂元真一氏(サイエンス・メディア・ラボ科学コミュニケーター) 費参加費800円、入館料(展示室券)520円(高校生相当210円) 送参加者以外の入室不可 申11月13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・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、〒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 同同館 ☎042・469・6100



たまろくとウィーク

☎12月3日(火)～22日(日)午前9時半～午後5時
※12月の休館日＝9日(月)、16日(月)
場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)
同同館 ☎042・469・6100または企画調整課 ☎042・470・7702
■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
在住、在勤、在学を証明できるものをご持参ください。
※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。



多摩六都科学館 申

12月15日(日)限定で 無料シャトルバスを運行します

東久留米駅西口～多摩六都科学館間で、シャトルバスを運行します。

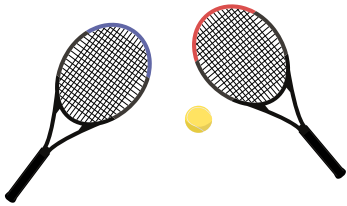
無料シャトルバス時刻表

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
午前8時45分	—
午前9時50分	—
午前11時	午後0時半
午後1時15分	午後2時
午後2時45分	午後3時40分
—	午後5時10分



シニアスポーツ推進事業「シニアソフトテニス技術講習会」

日 12月1日(日)午前9時受け付け(予備日12月8日(日)) 場 滝山テニスコート 対 ソフトテニス経験者で原則60歳以上の方 定 30人程度 師 ヨネックスコーチ・選手(予定) 持 テニスシューズ、ラケット、タオル、飲み物、昼食 他 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 申 11月23日(土・祝)までに(必着)、電話または郵送で。郵送の場合、はがきに講習会名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、市スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を 問 市ソフトテニス連盟・寺内 ☎090・6012・4378または同協会事務局 ☎042・470・2722



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。12月4日・11日・18日・25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 対 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 申 11月1日(金)午前10時～13日(水)午後5時に(必着)、市体育協会 問 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、市スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を 問 同事務局 ☎042・470・2722



同協会 問

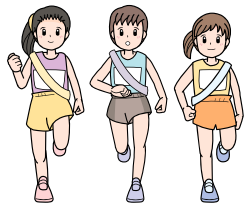


第34回東久留米市民駅伝大会

駅伝ランナーが新年の東久留米を駆け抜けます。
日 7年1月12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 滝山周回コース 対 ▼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 ※12月2日(月)午後5時までに市体育協会事務局へ納入してください。 他 ▼各優勝チームは7年3月9日(日)の「第34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 申 11月25日(月)までに(必着)、市体育協会宛て 問、FAX、郵送または直接同協会へ。応募方法など詳細は同協会 問 で確認を 問 同事務局 ☎042・470・2722



同協会 問



ダンスフェスティバル

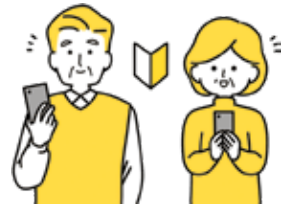
日 7年1月26日(日)午後1時～6時半 場 スポーツセンター第一体育室 内 1組12分の持ち時間での演技 対 市内および近隣市で活躍する高校生以下で構成されたダンスサークル 定 15組(応募多数の場合は市内で活躍するサークルを優先。他は抽選) 費 無料 他 詳細はお問い合わせください 申 12月1日(日)までに直接同センターへ 問 同センター ☎042・470・7900



くらし

スマホ基本講座

日 ▼「入門編」＝12月9日(月) ▼「活用編」＝12月16日(月)。いずれも午前10時～正午と午後2時～4時の2部制 ※連続講座ではありません。 場 生涯学習センター集会学習室1・2 内



スマートフォンの基本操作から、よく使う機能まで分かりやすく学びます 対 60歳以上のスマホ初心者の方 定 各部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 費 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 申 11月15日(金)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(入門編または活用編)と時間(第1希望・第2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 問 から申込可能です 問 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

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

東久留米市市民みんなのまつりに高崎市榛名支所が出店します。
東久留米市と榛名地域は、地域間交流の一環として、長年みんなのまつりへ出店をしており、昨年も大変ご好評をいただきました。今年は、榛名地域の名産品である梨、梅干し、カリカリ梅や、群馬県名物の焼きまんじゅうなどの定番商品のほか、新たに梨のシードルも販売します。当日はぜひ榛名支所のブースに足をお運びください。
問 榛名観光協会 ☎027・374・5111(高崎市榛名支所地域振興課)



榛名の特産品をお楽しみください(前回の様子)

2024年柳窪秋の見学会



黒目川

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」(顧想園)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。

日 11月30日(土)午前9時半からと午後1時からの2回(約2時間半) 場 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 定 各回40人(応募多数の場合は抽選) 費 600円(資料代・保険料など) 注 ▼小雨決行 ▼公共交通機関で来場を 他 主催はNPO法人東久留米の水と景観を守る会、後援は東久留米市 申 11月15日(金)までに(必着)、通常はがきに代表者の氏名、郵便番号、住所、電話番号(お持ちの方は携帯電話)、申込者全員の氏名、郵便番号、住所、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 問 (yanagikubo242@gmail.com) で送信を(当選者には案内はがきを送付) 問 東久留米の水と景観を守る会・武石 ☎042・472・0342、同会・鈴木 ☎090・2210・5305または上記メール(二次元コード)



申し込み用 問 アドレス

国登録有形文化財「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。同住宅は個人住宅



村野家住宅(主屋)

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 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) 定 各回先着50人 費 700円(資料代・保険代・茶菓代・維持協力費) 他 主催は株式会社兼七、後援は市 申 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」宛て)または 問 (ksoen.kengaku@gmail.com) で送信を 問 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 問 アドレス