



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〉雪崩防災週間(1 日～7 日)、障害者週間(3 日～9 日)、人権週間(4 日～10 日)、世界エイズデー(1 日)、世界人権デー(10 日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

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。

日場▼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)内問診、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。対市内在住の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。12 月 1 日(日)～16 日(月)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、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 枚のはがき申し込みフォーム



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。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7 年 1 月中旬から順次送付します

表 乳がん検診 検診車実施日

7 年 2 月	14 日(金)・15 日(土)・16 日(日)・17 日(月)・18 日(火)
---------	---

※各日、午前・午後を選択できます。

図 乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
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

※ 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けます。

■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HPからご予約ください。※受診期限は7 年 3 月 14 日(金)まで。検診枠が埋まり次第受付終了。



同院HP

■共通事項

問健康課特定健診係 ☎042・477・0013

子ども相談

日12 月10 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 階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

すくすく子育て相談

日12 月13 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

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日12 月17 日(火)① 1 歳児クラス＝午前 10 時～11 時② 0 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。定各先着 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12 月 2 日(月)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

(7 面へ続く)

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり！

冬は一番基礎代謝が上がる時期だと言われています。寒い時期こそ「東くるめわくわく元気plus+」で気軽に健康づくりをはじめませんか。※この取り組みは、市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第 2 次)」推進体制の一環として実施していますが、本計画の期間満了に伴い、6 年度末で終了します。

参加方法ガイドブックから健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100 店舗以上の登録店で特典が受けられます。カードの有効期限は7 年 3 月 31 日です。詳細は市HPをご覧ください



市HP

ガイドブック配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」く1 階)など、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX ※市HPからも取得可。

対象者16 歳以上で市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

カード申請場所健康課(わくわく健康プラザ内)または産業政策課(市役所 6 階) ※市HPからも申請可。問健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



ガイドブックの表紙

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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。受診時は必ず事前電話でご確認ください。

12 月 1 日＝いくせ医院(新川町 1-4-18、☎042・471・2304)

12 月 8 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

12 月 1 日・8 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)

12 月 1 日＝前田病院(中央町 5-13-34、☎042・473・2133)

12 月 8 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)

(8面から続く)

BCG予防接種

日12月18日(水)場わくわく健康プラザ
対6年7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、予約票他日程の都合がつかない方は、次回7年1月15日(水)でも接種可申当日会場で問健康課予防係 ☎042・477・0030

親子でLet'sクッキング

親子で野菜を使った料理をします。
日12月20日(金)午後1時～3時半場わくわく健康プラザ調理実習室内親子で野菜を使った料理作り、試食、食育など対4歳～未就学児と保護者定先着12組師管理栄養士持申し込み時にご確認ください他下のお子さん(生後5カ月～3歳児)の保育あり(若干名、各家庭1人まで)申12月2日(月)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



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12月5日(木)午前10時半～11時半内クリスマス会・12月お誕生日会対1～4歳児と保護者申当日会場で

■ベビーマッサージ

日12月13日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制対首が据わった9カ月までのお子さん定各部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12月2日(月)午前10時から電話または来館で
■大学生と遊んで学ば！
日12月14日(土)午後2時～3時内大学

生のお兄さんお姉さんとフードロスについて学んだり、からだを動かして遊ぼう対小学生定先着16人持上履き他フードロスがあった場合のみ食品をお渡しします。アレルギーなどが心配な方はお問い合わせください
申12月7日(土)午前10時から申込用紙(事前配布)に記入の上、来館で

■リトミック

日対12月16日(月)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定各回15組師千葉理恵子氏持飲み物他動きやすい服装で申12月9日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビーヨガ

日12月20日(金)午前10時～10時45分対首が座ったお子さん～12カ月までのお子さん定各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12月9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12月3日(火)・10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

日対12月4日(水)▼前半＝午後3時～3時40分▼後半＝午後3時45分～4時25分▼中高校生世代優先＝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、中高校生世代注跳びやすい服装で(スカート不可)申当日会場で

■幼児のつどい

日内12月5日(木)が「楽器あそび」、12日(木)が「クリスマス会と12月お誕生日会」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

■バックギャモンの日

日12月7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

■スポーツで元気

日対12月13日(金)午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん、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

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい

日12月5日(木)午前10時半から内お楽しみクリスマス会対1～4歳児と保護者申当日会場で

■クリスマス会

日12月7日(土)午後2時半開演(2時15分開場)内小学生～中高校生世代による舞台発表など定150人程度申12月2日(月)午後3時から来館で

■おはなしの日

日12月10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

■赤ちゃん広場

日12月11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しくるめ助産師会申当日会場で

■リトミック

日対12月14日(土)午前10時半～11時が首の据わったお子さん～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

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■利用時間について

12月14日(土)正午～15日(日)は小学生行事のため、利用できない部屋があります。

■おはなしわらべうた

日12月2日(月)午前11時～11時15分内絵本、わらべうたなど対1歳児以上と保護者申当日会場で

■おはなしの日

日12月4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

■幼児のつどい

日内12月5日(木)が「クリスマス工作と12月お誕生日会」、12日(木)が「クリスマス会」、いずれも午前10時半～11時10分対1～4歳児と保護者申当日会場で

■ひばCAFE

日12月13日(金)午前10時半～11時半内ひばり保育園の看護師とお話ししましょう対乳幼児と保護者定8組申12月6日(金)午前10時から電話または来館で

子育て

子ども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■休館のお知らせ

12月28日(土)は館内整備のため休館します。

■本村小なかよし広場

日12月6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で来場を申当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

日対12月11日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、18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12月5日(木)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12月16日(月)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組申12月2日(月)午前10時から電話または同センターで



教えて！
介護と予防

健康長寿の秘訣 身体活動を増やそう！

介護が必要になる主な原因は、脳血管疾患、認知症、骨折・転倒、高齢による衰弱、関節疾患など。運動器の障害が4分の1から3分の1を占めるため、日頃から体を動かし機能を維持することが大切です。そのための秘訣として、今回は身体活動アップのポイントをご紹介します。

■ポイント1 座りっぱなしの時間を減らす

テレビ視聴中など、30分に3分くらいを目安に立ち上がります。椅子からの立ち座り回数を増やせ、太ももの筋力効果にも役立ちます。

■ポイント2 10分の身体活動をプラスする

運動の習慣がない方はまずは1日10分間、身体活動を増やします。10分間歩くと約1,000歩増やせます。最初の1カ月は10分(1,000歩)を目安に増やし、次の1カ月はさらに5分(500歩)増やすなど、段階的に活動の時間を増やす方法もおすすです。

■ポイント3 筋力運動を週2～3回実行する

スクワットや片脚立ち、かかと上げなど。東久留米市のご当地体操「わくわくすこやか体操」を参考に取り組みましょう。

東久留米市 介護予防機能強化委託事業

わくわくすこやか体操動画

東久留米市公式動画チャンネル



準備運動・
整理運動編



基礎体操編



ゴムバンド編

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)学びます。体力を向上させたい方、運動に自信がない方も安心して参加できます。参加者には筋トレやわくわくすこやか体操で利用できるゴムバンドをプレゼント。
日全8回。7年1月10日～2月28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12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へ問介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

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
日場12月10日(火)が第六小学校プレイルーム、12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(外)乳幼児と保護者(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12月16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(外)1歳以上の乳幼児と保護者(定)10組(申)12月9日(月)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(内)12月2日(月)がクリスマス工作、7年1月6日(月)が灯籠作り、いずれも午後1時半～4時半(場)第一、第二会議室(外)乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日12月14日(土)午前10時～正午(内)落ち葉で遊ぼう(外)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日12月17日(火)午後4時～5時半(場)体育館(内)楽しいボール遊び～中当て遊び～(外)小学生

■小山小学校(屋内)

日12月21日(土)午後1時半～4時半(場)グリーンルーム(内)クリスマス工作(外)乳幼児～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(注)▼食べ物(注)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(問)児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

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12月25日(水)午後4時～5時(場)生涯学習センター創作室(内)12月は冬にぴったりのスノードームをつくります

(外)小・中学生(定)先着12人(師)生涯学習センタースタッフ(費)無料(持)筆記用具

(申)12月2日(月)午前9時から電話または直接同センターへ(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)



図書館

12月と年末年始の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館です。

また、図書館システム更新作業のため、12月25日(水)～7年1月5日(日)

は全館休館します。なお、中央図書館多目的室は12月26日(木)・28日(土)・7年1月5日(日)の午前9時～午後5時、滝山図書館多目的室は12月25日(水)・28日(土)・7年1月5日(日)の午前9時～午後5時と12月26日(木)正午～午後5時は利用できます。

(問)中央図書館☎042・475・4646

マンガのへや

「心が温まる」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。

日12月14日(土)～7年1月20日(月)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(外)小学生以上(問)同館☎042・475・4646

大人のためのおはなし会

日7年1月9日(休)午前10時～11時半(9時45分から受け付け)(場)中央図書館2階多目的室(外)18歳以上の方(定)先着30人(注)大人向けの長時間の会のため、小さなお子さん(注)はご遠慮ください(他)協力はひがしくるめ子ども読書の会(申)当日会場で(問)同館☎042・475・4646

文化

第2回高校生バンドフェス～Teenage Xmas Live～

高校生たちがクリスマスにお届けする軽音楽ライブ。

日12月22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(内)今年は都立東久留米総合高等学校・都立三田高等学校・都立鷺宮高等学校の3校によりポップス、ロック、メタルなど幅広いジャンルを演奏します(定)先着150人(他)協力は都立東久留米総合高等学校軽音楽部(申)当日会場で(問)同センター☎042・471・7210

バクさんとうたおう！

日12月22日(日)午後1時半開演(1時15分開場)(場)南部地域センター2階講習室1・2(内)大人気のバクさんの軽妙なトークとリードでみんなで歌いましょう！(定)先着60人(費)500円(要予約・当日集金)(持)筆記用具(申)12月5日(木)午前9時から電話または同センター窓口で(問)同センター☎042・451・2021

市民ギャラリー展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。7年2月19日(水)からの展示作品を募集します。

(内)▼展示作品＝絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など▼作品の大きさ＝ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面：縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内)(外)市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方(費)無料(他)▼展示の際に必要な用具(額、掛軸、台、紐、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意し

てください(ワイヤーと展示台については貸出可(少数))。また、展示について脚立が必要な方は市文化協会事務局にて貸し出します▼展示作品は市文化協会(問)などで紹介▼釘打ち、照明加工不可(申)12月18日(水)までに(必着)、通常はがき(1人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒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「市民ギャラリー」係宛て郵送を(問)同協会事務局☎042・477・4700



同協会(問)

加藤登紀子 百万本のバラコンサート2025

活動60周年を迎える加藤登紀子さん。彼女のすべての歌の中から厳選してお届けします。

日7年2月23日(日・祝)午後3時半開演(3時開場)(場)生涯学習センターホール(定)先着500人(費)全席指定。前売り6,500円、当日7,000円(注)未就学児の入場不可(申)12月4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(問)同センター☎042・473・7811



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。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。

日12月14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体育室内(内)つなひき練習会、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



市(問)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム「一陽来復(福) 冬に至る日」

冬至を表す言葉のひとつ「一陽来復」。太陽の昇る高さに注目して、この言葉に込められた冬至の特別な意味を探ります。当日の星空解説あり。

日7年2月2日(日)まで(投影時間45分。投影日時は多摩六都科学館(問)をご覧ください) ※12月・年末年始の休館日＝2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・28日(土)～7年1月3日(金)(場)多摩六都科学館(定)先着234人(費)観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円)(注)小学2年生以下は保護者の同伴が必要です(申)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(問)同館☎042・469・6100

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人での参加可▼運動ができる服装で(申)当日会場で(問)生涯学習課☎042・470・7784

初滑りスキー

市スキー連盟では、上・中級者を対象に「初滑りスキー」を行います。志賀高原でスキーを楽しみませんか。

日7年1月10日(金)午後8時市役所集合(8時15分出発)～13日(月・祝)午後7時ごろ帰着(場)志賀高原一の瀬スキー場、ホテルアララギ(☎0269・34・2002)(外)上・中級者(定)先着25人(費)参加費50,000円(会員48,000円)(申)12月14日(土)までに電話で同連盟・榎本へ(問)同連盟・榎本☎042・474・9197または☎090・6028・5110



くらし

冬の学習室開放

冬休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として、一部の学習室を開放します。冬休みの宿題や受験勉強など、小学生から大人までご利用いただけます。

日12月26日(木)～7年1月6日(月)、いずれも午前9時～午後6時 ※12月29日(日)～7年1月4日(土)は休館日(場)生涯学習センター学習室(外)小学生以上(一般の方も利用可。未就学児の入室不可)(費)無料(注)空き状況・入室者数によっては利用できない場合があります。利用できる日程の詳細は、同センター(問)または同センター内掲示で確認できます(申)期間中に直接同センター窓口へ(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)



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム「一陽来復(福) 冬に至る日」

冬至を表す言葉のひとつ「一陽来復」。太陽の昇る高さに注目して、この言葉に込められた冬至の特別な意味を探ります。当日の星空解説あり。

日7年2月2日(日)まで(投影時間45分。投影日時は多摩六都科学館(問)をご覧ください) ※12月・年末年始の休館日＝2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・28日(土)～7年1月3日(金)(場)多摩六都科学館(定)先着234人(費)観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円)(注)小学2年生以下は保護者の同伴が必要です(申)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(問)同館☎042・469・6100