



↓**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

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円母母子健康手帳、本人確認書類(マイナンバーカードなど)実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問同会☎042・473・5661



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

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1日(水)～31日(金)場わくわく健康プラザ1階問健康課保健サービス係☎042・477・0022



子ども相談

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。

日10月7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問幼児と保護者問問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

BCG予防接種

日10月15日(水)場わくわく健康プラザ問7年5月生まれの乳児(1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)※対象者へは生後2カ月頃に案内をお送りしています。問母子健康手帳、予診票他日程の都合がつかない方は、次回11月19日(水)でも接種可問当日会場で問健康課予防係☎042・477・0030

すくすく子育て相談

日10月17日(金)午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ問育児の相談、身体測定問乳幼児と保護者問市問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



ロコモティブシンドローム予防講演会～40代からはじめよう！素敵な明日のために～

「まだ若いから関係ない！」と思いませんか。骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30代。40代を過ぎた頃から身体の衰えを感じやすくなります。年齢を重ねてから慌てないため

にも、ぜひこの機会にロコモ予防を意識した生活習慣について学びましょう。

日10月17日(金)午前10時～正午(9時45分から受け付け)場市民プラザホール(市役所1階)問市民の方定先着50人程度師子田純夫氏(市医師会)費無料問手話通訳希望の方は事前にご連絡ください他ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)とは、年齢に伴う筋力の低下や骨、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いいます問10月1日(水)から電話または市問の申し込みフォームで問健康課保健サービス係☎042・477・0022

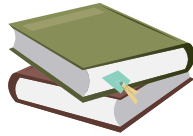


第100回市民のための医療講座
食べて動いて、いつまでも元気に！
フレイル・サルコペニアを防ごう

予防や改善方法を学び、生き生きとした毎日を過ごしましょう！

日10月18日(土)午後2時～4時場市役所7階701会議室定先着80人師子田純夫氏(市医師会監事)、小玉剛氏(市歯科医師会会長・社会歯科学会理事長)、朝乃祐全氏(理論物理学者・博士)他▼司会は熊野雄一氏(市医師会会長)▼フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態を、サルコペニアは加齢による筋力の低下・減少を指します問当日会場で問健康課保健サービス係☎042・477・0022

(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

休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができないと自費診療になります)受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

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。
10月5日・12日・13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5日・12日・13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5日・13日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
10月12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、☎0570・01・3399)

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)

■ 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。**【場】**市内実施医療機関**【内】**診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり**【対】**市内在住で8年3月末時点で次のいずれかに該当する方**▼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等**【他】**7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へ問い合わせてください**【申】**直接実施医療機関へ**【関】**同係

■ 大腸がん検診

【日】11月30日(日)まで**【場】**市HPをご覧ください**【内】**便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。**【対】**市内在住の8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**【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。**【注】**▼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**【他】**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、健康診査の受診時に一緒にお受けください**【申】**直接実施医療機関へ**【関】**健康課特定健診係 ☎042・477・0013



■ 骨粗しょう症検診

【日】12月10日(水)午前9時～午後4時**【場】**わくわく健康プラザ**【内】**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。**【対】**市内在住で、8年3月末日時点の年齢が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】**10月24日(金)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 ※受診決定の通知は11月中旬から順次発送します。**【関】**同係 ☎042・477・0013

「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

■ 離乳食教室

■ 離乳食ステップ1
離乳食開始時期の離乳食についてお伝えします。**【日】**10月22日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)**【内】**離乳食開始時期の離乳食の紹介と試食**【対】**7年5月・6月生まれのお子さんの保護者**■ 離乳食ステップ3**
離乳食3回食に移行する頃の離乳食についてお伝えします。**【日】**10月22日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け)**【内】**3回食に移行時期の離乳食の紹介と試食**【対】**6年12月～7年2月に生まれたお子さんの保護者**《共通事項》**
【場】わくわく健康プラザ1階講堂**【定】**先着12組**【師】**管理栄養士**【持】**申し込み時に確認してください**【申】**10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**【関】**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



■ 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～

栄養士と一緒に、食の基本を学びながら、ご自身の食事を見直してみませんか？「最近食が偏っているかも」「栄養が足りているか不安」という方におすすめです。**【日】**全2回。10月27日、11月10日、いずれも月曜日午前10時～11時45分**【場】**東部地域センター**【内】**簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義・グループワークなど**【対】**市内在住の65歳以上かつ医師から食事制限の指示が出ていない方で、両日参加できる方 ※初回の方を優先。**【定】**先着12人**【申】**10月1日(水)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**【関】**同係

■ シャキシャキ介護予防教室

健康の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースで学びます。参加者みなさんと楽しみながら

健康的な生活習慣のヒントを学びましょう。プレゼントのセラバンドは筋トレやわくわくすこやか体操に利用できます。**【日】**全8回コース。10月31日～12月19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】**先着各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(水)午前11時から電話でスポーツクラブネサンス東久留米 ☎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**【関】**介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

■ 第32回 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ～ご存じですか？がん治療とお口の関係を～

がんの治療が始まると、「歯医者さんの受診どころじゃなくてキャンセルしました。」と話される方が多くいらっしゃいます。このようなお話をお聞きするととても残念な気持ちになります。それは、私たち歯科医師が皆さんへのおしらせが十分でないことが、後悔されるからです。今回の市民健康フェスタでのお話は、がん治療が開始された時に、歯科に受診していることがとても大切であることをおしらせしたいと、東久留米市歯科医師会の先生方の思いで実現しました。
昨今は、がん治療は複雑な治療法があり良くわからないこともあるかと思いますが、おおむね3つの方針があります。手術、放射線、抗がん薬があげられます。その全ての治療で歯科がお手伝いできる場面があります。歯科治療を継続していただくことが、がん治療にとってもメリットがあることを知識としてお持ち帰り頂けるよう、ぜひご参加ください。**【日】**11月1日(土)午後2時～4時**【場】**市民プラザホール(市役所1階)**【内】**講演会**【対】**市民の方**【定】**先着80人**【師】**山内智博氏(がん・感染症センター東京都立駒込病院、患者サポートセンター長)**【他】**手話通訳あり**【申】**当日会場で**【関】**市歯科医師会 ☎042・475・8903

・ イベント・講座

人 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10月2日(水)が「リトミック」、9日(木)が「スタンプ遊び」、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】10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】10月15日(水)午前10時半～11時半**【内】**わらべうたと育児の悩み相談**【対】**0～1歳児と保護者**【師】**原悠子氏**【申】**当日会場で**■ ベビーヨガ**
【日】10月17日(金)午前10時～10時45分**【内】**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】**10月6日(月)午前10時から電話または来館で**■ 0ちゃんタイム**
【日】10月24日(金)午前10時半～11時半**【内】**赤ちゃんの抱っこの仕方と抱っこ紐の使い方**【対】**0歳児と保護者**【定】**8組**【師】**抱っことおんぶの会**【申】**10月14日(火)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】内10月2日(水)が「忍者ごっこ」、9日(木)が「運動会ごっこと10月お誕生日会」、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

■ おはなし会

【日】10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**■ ベビーマッサージ**

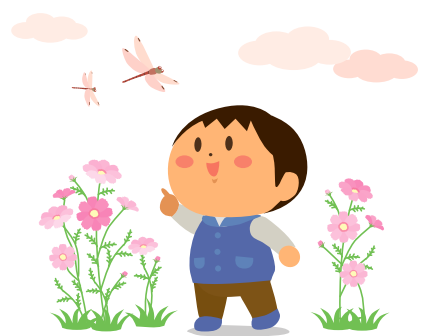
【日】10月10日(金)午前10時半～11時半**【内】**2カ月～1歳のお子さんと保護者**【定】**20組**【師】**渡辺直子氏**【持】**バスタオル(お子さんをのせるくらいの大きさのもの)、飲み物(水分補給用。授乳可)、替えおむつ**【注】**ベビーオイルを使用するため、オイルが服などにつくことがあります**【申】**10月3日(金)午前10時から電話または来館で

■ バックギャモンの日

【日】10月11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

■ 幼児のつどい「さつまいもほり」

【日】10月16日(水)午前10時半から ※雨天中止。**【場】**住吉農園**【対】**1～4歳児と保護者**【定】**20組(申込開始時に申込希望者が定員を超える場合は抽選)。ただし、来館での申し込みを優先)**【持】**軍手、シャベル、持ち帰り用の袋、長靴**【他】**汚れてもいい服装で**▼**さつまいもは1組1株のみ持ち帰り(大きさや形、個数が異なることがあります)**▼**中止の場合、後日同館でさつまいもを配付します**【申】**10月10日(金)午後1時半から電話または来館で



けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい

日 10月2日(木)が「更生保護女性会～よしみお姉さんとリズムにのって踊りましょう」、9日(木)が「のりものごっこ」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 2日は祖父江好美氏 当日会場で

■赤ちゃん広場

日 10月8日(水)が助産師さんによる体重測定と育児相談、15日(水)が親子のコミュニケーションワーク、いずれも午前10時半から 0歳児と保護者 8日がひがくるめ助産師会、15日が炭田契恵子氏 当日会場で

■スポーツで元気

日 10月10日(金)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上 ①・②は各12組程度、③は15組程度 参加人数により、交代制になる場合があります 動きやすい服装で 当日会場で

■おはなしの日

日 10月14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 当日会場で

■ベビーマッサージ

日 10月22日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 動きやすい服装で 10月15日(水)午前9時から電話または来館で

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 10月2日(木)が「ボールであそぼう」、9日(木)が「10月誕生日会とちびっこハロウィン」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場で

■バスケット教室

日 10月11日(土)午後3時半～4時15分 内 バスケの先生が教えてくれます 対 小学2年生～6年生 持 室内履き、飲み物、タオル 申 10月4日(土)午後3時半から来館で

■防災教育の日

日 10月13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 申 当日会場で

■ぴよぴよママの会

日 10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 持 バスタオル、母子健康手帳 申 当日会場で

■おはなしの日

日 10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

市立4児童館合同 幼児のつどい運動会

日 10月23日(木)午前10時半～11時20分(10時から受け付け) 場 スポーツセンター 対 1～4歳児と保護者 持 上履き(保護者・こどもどちらも必要。外履きを洗った物でも可、スリッパは不可)、飲み物(フタ付)、名札(同つどいの際に使用しているもの)、保護者シール 他 動きやすい服装で 申 10月9日(木)午前11時半～22日(水)午後5時に、直接各児童館へ(電話不可) 園 子どもセンターあおぞら ☎042・471・7071、中央児童館 ☎042・476・2161、けやき児童館 ☎042・474・6653、子どもセンターひばり ☎042・464・9300



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

■本村小なかよし広場

日 10月3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 10月8日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、22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、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談 定 各10組 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 10月1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14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 申 10月7日(火)午前10時から電話または同ひろばで

地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■久留米中なかよし広場

日 10月9日(木)午前10時～11時半 場 久留米中学校会議室 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 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 10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 10月10日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

放課後講座「落ち葉でカラフルし おりをつくらう」

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 10月15日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 内 カラーボードと落ち葉で、カラフルなしおりをつくります 対 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、お持ちの方はしおりにしたい落ち葉や花びら 申 10月1日(水)午前9時から電話または同センターで 園 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日 10月18日(土)午前10時～正午 内 葉っぱを使った遊び①～葉っぱのパズルあそび～ 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 10月21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▼内容を変更する場合あり

申 当日会場で 園 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

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21日(火)も休館です。

園 中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本 「かがみであそぼう!」

かがみを使うと見え方が変わります。かがみを増やしていくとどのように見えるかな?

日 10月19日(日)午前10時半～11時半 場 東部地域センター2階創作室 内 実験と工作、関連本の読み聞かせやブックトーク 対 小学生、幼児と保護者 定 先着20人(保護者含まず) 持 筆記用具 注 車ででの来場不可 申 10月1日(水)～18日(土)に、電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く) 園 同館 ☎042・470・8022

(9面へ続く)



東久留米 子ども読書週間



図書館 ㊦



図書館 X

10月25日(土)～11月9日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館では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 ㊦または図書館Xをご覧ください。

■えほんのもりのあきまつり「のりもの、あつまれ!」

こども達に人気の「乗り物」をテーマにした絵本の展示をします。

日 10月25日(土)～11月9日(日)、いずれも午前9時～午後7時(9日は午後4時まで) 場 中央図書館1階絵本の森 対 乳幼児～小学生 園 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26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 園 同館 ☎042・475・4646

■赤ちゃんと絵本

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28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 車ででの来場不可 申 当日会場で 園 東部図書館 ☎042・470・8022

■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のあとに、忍者修行をクリアすると「としょかんにんじゃにんていしょ」がもらえます。

日 10月26日(日)午前10時半～11時半 場 西部地域センター3階第2・3講習室および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 車ででの来場不可 他 動きやすい服装で 申 10月1日(水)～25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) 園 同館 ☎042・471・7216



(10面から続く)

ストーリー・フェスタ2025
～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)
📅10月22日(水)午後3時半～4時半📍中央図書館1階北開架室📖「ぐるんぱのようちえん」(中国語)、「もりのおふろ」(韓国語)、「わゴムはどのくらのびるかしら？」(スペイン語)
- 東部図書館 (☎042・470・8022)
📅10月27日(月)午後3時半～4時📍東部図書館おはなしコーナー📖「三びきのやぎのがらがらどん」(英語)、「おおきなかぶ」(中国語)
- 滝山図書館 (☎042・471・7216)
📅11月12日(水)午後3時半～4時📍滝山図書館多目的室📖「おおきなかぶ」(中国語)、「もりのおふろ」(韓国語)
- ひばりが丘図書館 (☎042・463・3996)
📅11月19日(水)午後3時～3時半📍ひ

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム
「2025 土星の環は三度消える!？」

2025年春、16年ぶりに見られた「環の消失」現象。この秋には、環のない土星を見る今年三度目のチャンスがやってきます。環が消えるひみつを探るとともに、めずらしい姿の土星にせまりましょう。
📅10月11日(土)～12月27日(土) ※上映時間45分、スケジュールは多摩六都科学館📞で確認を。📍同館(西東京市芝久保町5-10-64)📖どなたでも ※小学2年生以下は保護者同伴。📅先着各回234人📄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)📄当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売📍同館☎042・469・6100
※10月の休館日は6日(月)～10日(金)、14日(火)、20日(月)、27日(月)



ばりが丘図書館おはなし室「えほんのもり」📖「きょうりゅうバスでがっこうへ」(中国語)、「わたしのワンピース」(中国語)

《共通事項》
📍中央図書館以外は車での来場不可
📄協力は東久留米国際友好クラブ📄当日会場で📄各図書館

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25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📄車での来場不可
📅10月1日(水)～23日(休)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

ウィキペディアタウンin東久留米
～武蔵野鉄道引き込み線～

ウィキペディアに自分で撮った写真等を載せる方法を学べる講座です。

今回はたての緑道・武蔵野鉄道引き込み線跡を散策し、撮影した写真をウィキメディア・コモンズに掲載します。

📅11月9日(日)午前9時50分～午後4時📍たての緑道、中央図書館2階多目的室および調査・資料室📄小学校高学年以上📅10人(応募多数の場合は抽選)📄ユージン・オーマンディ氏(稲門ウィキペディアン会。ウィキペディア編集者)📄編集機器(パソコン推奨、タブレットなど)、撮影機器(デジカメ、スマートフォンなど) ※いずれも任意📅10月1日(水)午前9時～30日(休)午後7時に、申し込みフォーム、電話または直接中央図書館カウンターで(休館日を除く)📍同館☎042・475・4646



申し込み
フォーム

文 化

第3回 なごえりコンサート

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」氏による歌とトークの楽しいショーをお楽しみください。
📅10月12日(日)午後1時半開演(1時間開場)📍西部地域センター3階多目的ホール📖うたごえ広場「なごえり」の2周年記念コンサート! 2周年記念缶バッジをプレゼント📅先着120人(要予約)📄▼協力=なごえり♪(和/NAGOMI氏、絵里氏)📄1,000円📄車での来場不可📄直接同センター窓口で📍同センター☎042・471・7210



多摩六都フェア
第38回多摩5美術展

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。今年度は小平市で開催します。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。

📅11月3日(月)・祝午後2時～5時、4日(火)～9日(日)午前10時～午後5時📍小平市民文化会館(ルネこだいら)2階展示室📄無料📄主催は多摩北部都市広域行政圏協議会📄小平市地域振興部文化スポーツ課☎042・346・9843

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。
📅8年2月9日(月)～3月27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📞で取得可)を基に選考📅10月1日(水)～15日(水)に(必着)、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)または同協会窓口で📍同協会事務局☎042・477・4700



同協会📞



第54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)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54回市民文化祭」を10月18日(土)～11月23日(日・祝)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18日(土)午後1時～3時半📄特別公演=東久留米交響楽団📄無料📄市文化協会窓口またはWeb申込で事前整理券を発行します



Web申し込み

表 第54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。会場がホールなのは時間変更の場合あり。

催事部門

催事	日程	開催時間	会場
囲碁大会	10月18日(土)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)	学習室4
市民お茶会 (茶券料500円)		午前10時～午後4時 (午前9時50分開場)	和室
社交ダンスの集い (入場料500円)	10月19日(日)	午後0時半～3時50分 (午後0時15分開場)	※スポーツセン ター第一体育室
朗読の集い	10月30日(休)	午後1時半～4時 (午後1時開場)	※市民プラザホ ール(市役所1階)
映画の集い	11月23日(日・祝)	午前10時半～午後7時 (午前10時開場)	学習室1・2
論語の集い		午後1時半～3時半 (午後1時開場)	学習室5

展示部門

展示	開催日	展示時間	会場
華道展	10月18日(土)・19日(日)	午前10時～ 午後5時 (各展示の 最終日は午 後4時まで)	1F ロビー
社会を明るくする運動 《ポスター・書道展》	10月21日(火)～26日(日)		1F ロビー
美術展	10月29日(水)～11月3日 (月・祝)		2F 学習室
書道展・ペン習字展・ 篆刻展	11月5日(水)～10日(月)		2F 学習室
手工芸展・盆栽展・絵 てがみ展・高崎市文化 協会様名支部作品展	11月12日(水)～16日(日)		2F 学習室
陶芸展	11月12日(水)～23日(日・祝)		B1創作室
写真展			1F ロビー

ホール部門(会場はすべて生涯学習センターホール)

ホール	日程	開演時間
バレエ&ダンスの集い	10月19日(日)	午後1時半～6時 (午後1時開場)
謡曲の集い	10月20日(月)	午後1時半～3時半 (午後1時開場)
コーラスの集い	10月25日(土)	午後1時～5時 (午後0時半開場)
ハワイアン&フラダンス の集い	10月26日(日)	午前10時半～午後5時20分 (午前10時15分開場)
大正琴演奏会	10月29日(水)	午後1時～4時 (午後0時半開場)
演劇の集い	11月1日(土)	午後4時半～7時半 (午後4時開場)
エンターテイナーの集い	11月2日(日)	午後0時半～4時40分 (午後0時15分開場)
邦楽の集い	11月3日(月・祝)	午前11時～午後4時半 (午前10時半開場)
歌謡の集い	11月5日(水)	午前10時半～午後5時 (午前10時15分開場)
舞踊の集い	11月8日(土)	正午～午後4時半 (午前11時半開場)
太鼓と阿波踊りの集い	11月9日(日)	午後2時～5時40分 (午後1時45分開場)
いきいき演芸大会	11月14日(金) 11月15日(土)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)
オペラソリストの集い	11月16日(日)	午後1時～4時 (午後0時半開場)
音楽の集い	11月22日(土)	午後1時～6時 (午後0時45分開場)
吟剣詩舞の集い (民舞の集い)	11月23日(日・祝)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)

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お手伝いします。
日10月11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**親子卓球教室(午後1時から。詳細は市**HP**で)ポッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ネオテニス、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッジビー、フラフープ、なわとび)
他費100円(未就学児無料)**持**室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)**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



市**HP**

第106回ソフトテニス市民大会

日10月13日(月・祝)午前8時半受け付け(予備日10月19日(日))
場市立テニスコート(西中学校)**内**▼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)
対原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方**費**1チーム2,000円(個人申し込みは1,000円)**他**市ソフトテニス連盟主催**申**10月4日(土)までに(必着)、郵送(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、〒203-0003、金山町2-12-15、毛塚敏雄宛て)または電話で**問**同連盟・毛塚**☎**042・479・4737

クライミング体験教室

日10月14日、11月11日、12月9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**内**トップロープによるスポーツクライミング体験**対**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**1,000円**持**靴下(シューズは貸し出し)**他**主催は市山岳連盟**申**当日会場で**問**同連盟・藤重**☎**090・4240・6393

ジュニアクライミング体験教室

日10月21日、11月4日・18日、12月2日・16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**内**小・中学生**師**市山岳連盟**持**靴下(シューズは貸し出し)**他**主催は都・都スポーツ協会・市体育協会**申**当日会場で**問**市体育協会事務局**☎**042・470・2722



**子どもの体力運動能力向上事業
[走り方編]**

運動の楽しさを感じ、継続的に運動をする意欲につながることを目指します。
日全8回。11月11日・18日・25日、12月2日、いずれも火曜日午後5時～6時と11月13日・20日・27日、12月4日、いずれも木曜日午後5時～6時
場スポーツセンター第1体育室**内**運動が苦手な学校体育以外で運動をする機会のない小学1年生～3年生**定**30人(応募多数の場合抽選)
持室内運動靴、飲み物(フタ付き)、タオル**申**10月1日(水)～20日(月)に、電話でスポーツセンターへ**問**同センター**☎**042・470・7900(午前9時～午後10時)。

ただし、10月1日(水)～11日(土)は午前9時～午後6時)

**シニアスポーツ振興事業
「ゲートボール大会」**

日11月18日(火)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、11月20日(木)に延期。
場東部運動広場**内**市内または近隣市在住・在勤の方**他**主催は都・都スポーツ協会・市体育協会**申****問**10月31日(金)までに電話で市ゲートボール連盟・鈴木**☎**090・4242・7172へ

くらし

**TOTO YOGA(整ヨガ)
始めませんか?**

心と身体を整え、心身調和を目指しましょう! 初挑戦の方も大歓迎です。
日毎月1回(第2火曜日予定)。10月は14日(火)午後6時半～7時半
場東部地域センター講習室**定**先着20人(要予約)**師**関口宏枝氏(ヨガ・シニアヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200取得)**費**700円(当日集金)**持**ヨガマット、飲み物、タオル**他**動きやすい服装で**送**車での来場不可**申**10月2日(水)午前10時から電話で同センターへ**問**同センター**☎**042・470・8020

**【終い方応援講座】
終活やることリスト 2025年版**

日**場**①11月5日(水)午前10時から、東部地域センター②11月5日(水)午後2時から、西部地域センター③11月21日(金)午前10時から、市民プラザ(市役所1階)④11月21日(金)午後2時から、南部地域センター**内**▼遺言状の落とし穴▼何から始めたら…墓じまい▼お金持ちじゃなくても必要な相続対策**他**先着各12人**師**桂宗一郎氏

(ファイナンシャルプランナー)**持**筆記用具**申**10月3日(金)午後1時から電話で各開催場所へ**問**①東部地域センター**☎**042・470・8020②西部地域センター**☎**042・471・7210③市民プラザ**☎**042・470・7813④南部地域センター**☎**042・451・2021

7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、再生した里山的自然環境を体感できる自然観察会を開催します。
日11月27日(木)午前8時20分～午後5時10分(集合・解散＝JR南武線西府駅北口付近。集合場所から各施設までは、大型バスで移動)
場クリーンセンター多摩川・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。
対多摩地域に在住・在勤・在学の方**定**40人(応募多数の場合は抽選。結果は別途通知)
費1人500円(昼食代、当日支払い)
注当日は取材により、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**HP**などで公開される場合があります**申**10月31日(金)午後5時までに(必着)、循環組合**HP**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(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氏名ふりがな②年齢③郵便番号・住所④電話番号〈日中連絡がとれる番号〉⑤通勤・通学先の市町村名〈多摩地域にお住まいでない方のみ〉を記入の上、〒190-0181、東京都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)を**問**同係**☎**042・597・6152



申し込み
フォーム

東京文化財ウィーク2025

10月25日(土)～11月3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2025」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(顧想園)」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。
日11月26日(水)・12月6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、協力は市教育委員会**申**11月26日開催分は11月13日(木)、12月6日開催分は11月20日(木)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**✉**(kosoen.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



村野家住宅(主屋)



申し込み用
QRコード

東京都指定有形文化財「自由学園」特別見学会

東京都指定文化財となった女子部(現在の高等部エリア)を中心に、今なお現役の学校施設として使われている昭和初期の建物をご覧いただけます。F.L.ライトの高弟、遠藤新が設計した校舎群をガイド付きで案内します。
日11月8日(土)午前10時～正午と午後1時半～3時半の2回
場学校法人自由学園(学園町1-8-15)
定各回先着30人**費**500円**他**▼主催＝学校法人自由学園▼協力＝市教育委員会**申**同学園**HP**で10月初旬に案内**問**同学園**☎**042・428・4232または市郷土資料室**☎**042・472・0051



自由学園女子部(提供: 自由学園)

**いつでも
見学できる
東京都指定史跡**

■新山遺跡
 (下里3-21-1、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3-3-4、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名家墓所です。