東久留米市プロモーション動画





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

12

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

☆・FAXO42・472・1131(夜間・休日のみ) ◎ホームページ(https://www.city.higashik urume.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

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健 康プラザ) の乳がん検診について、 今年度最後の申し込み受け付けを開 始します。

■複十字病院=8年2月27日金まで (休診日を除く)、**検診車**=右下表の とおりり後十字病院健康管理センタ 一(清瀬市)、公益財団法人東京都予 防医学協会の検診車(わくわく健康 プラザ) 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。図市内在住の40歳 以上の女性で、7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置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。置▼希望日の申込者が多数 の場合、受診できないことがありま す▼申し込み後の日程変更はできま せん他実施医療機関の特徴を市肥に

掲載しています田11 月 1 日(土)~30日(日)に 原則申し込みフォー ムで。申し込みフォ ームで検診車を予約



申し込み フォーム

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、

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(消 印有効)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12月下旬から順次送付します間健 康課特定健診係☎042・477・0013

図 申し込みはがき記入項目

「乳がん検診希望」 ① 希望検診場所

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

- 生年月日(和暦)
- ③ 年齢
- 氏名(フリガナ)
- (5) 住所
- 電話番号
- 希望日

(検診車を希望の方のみ下表から選択※)

第1希望 ○月○○日 午後 第2希望 △月△△日 午前

※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

表 検診車実施日一覧

8年1月	26日頃、27日災			
8年2月	12日休、13日金、14日生			
※各日、午前・午後を選択できます。				

◎アルテミスウイメンズホスピタル での乳がん検診(視触診あり)

ご希望の方は同院₩からご予約く

ださい。受診期限は 8年3月13日 金まで です。検診枠が埋ま り次第受付を終了し ます。



同院肥

子宮頸がん検診

■8年1月31日出までの診療時間内 場用右表の実施医療機関内問診・視 診・内診・子宮頸部の細胞診め市内 在住の20歳以上の女性で、7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置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) 日本 人確認書類温▼不正出血・生理時に は受診できません▼「子宮体がん検 診」ではありません個受診結果は約 1カ月後に、市から郵送します間健 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。今年度の受診がお済みで ない方は、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(土)~30日(日)場市内実施医 療機関団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、8年3月末日時点が基準。

▼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 給者など随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、または紛失され た方=健康課特定健診係にご連絡く ださい間同係☎042・477・0013

(11面へ続く)



表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

TOWN AND AND AND AND AND AND AND AND AND AN						
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 (同院配から)	₩■ 午前9時~午後0時半、午後2時~4時 ■■ 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)	月曜・火曜・金曜日 午前9時~正午、午後1時~4時20分 水曜・土曜日 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	月曜・火曜・木曜・金曜日 午前9時~11時、午後2時半~5時 土曜 目 午前9時~11時				
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)	5%曜■ 午後2時半~4時				

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※薬の処方は最低限の日数です。

11月2日・3日・9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

11月2日・3日・9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2日・9日=前田病院(中央町5−13−34、☎042・473・2133)

11月3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、☎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・3%・3811)

(12面から続く)

子ども相談

■11月4日炒午前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効児と保護者 ■問電話で健康課保健サービス係☎ 042 · 477 · 0022 ^

すくすく子育て相談

■11月14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、 身体測定図乳幼児と保護者用市肥の 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 ステムで間健康課保 健サービス係☎042 · 477 · 0022



市肥

10年後も笑顔で暮らす介護予防体

■11月17日(月)午前10時~11時場市民 プラザホール (市役所 1 階) 内椅子に 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定先着40 人(要予約)師森永とし枝氏(介護予 防指導員)置200円(当日集金)援飲み 物、タオル個運動しやすい服装で **申11月4日(※)午前10時から電話また** は直接市民プラザ窓口で間同プラザ **☎**042 · 470 · 7813

はじめてのはみがき "歯っぴーベイビー"

■11月18日(火)① 1歳児クラス=午前 10時~11時20歳児クラス=午後1 時~2時半陽わくわく健康プラザ講 堂内歯科医師講話(①のみ)、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)日母子健康手

帳、歯ブラシ**間**11月 4日災から市肥の申 し込みフォームで間 健康課保健サービス 係☎042·477·0022

7. 11. 1



市肥

| 食事・健康相談(保育付き)

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。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。

■11月18日以午前9時~11時45分 (予約制。1人30分程度)切わくわく 健康プラザ1階四生活習慣病予防や 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 **励**管理栄養士・保健師**持**健康診断の 結果表、食事記録など個生後5カ月 ~未就学児の保育あ

り面市肥の申し込み フォームまたは電話 で健康課保健サービ ス係 🕿 042・477・ 0022へ間同係



| BCG予防接種

■11月19日⋈**陽**わくわく健康プラザ 図7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) ※対象者へ は生後2カ月頃に案内を送付してい



『慢性腎臓病(CKD)について(1)』

慢性腎臓病は、何らかの原因で 腎臓の機能が低下し、進行すると 透析や腎移植が必要となる病態で、 英語のchronic kidney disease の頭文字からCKDと呼ばれます。 日本における患者数は推計約2,000 万人、成人の約5人に1人がCKD です。これは、高血圧で治療を受 けている1,600万人、糖尿病また はその可能性のある2,000万人に 匹敵する患者数です。CKDの患 者数は、2005年の推計では1,330 万人(成人の8人に1人)から、急 増しています。CKDの原因とし て、糖尿病や高血圧が多く、高齢 化に伴って同時に増加していると 考えられています。

腎臓の主要な役割として、血液 をこして尿を作ることがあります が、このろ過能力を数値化したの が、推算糸球体濾過量(eGFR)で す。eGFRの低下(60mL/分/1.73㎡ 未満)または蛋白尿などの腎障害 の指標が3カ月以上続く場合、 CKDと診断されます。eGFRは、 血液検査で測定される血清クレア

チニン値から算出します。クレア チニンは筋肉から出て尿中からの み排泄される老廃物であり、筋肉 量に左右されるため、年齢、性別、 体格などを加味して正確に腎機能 を評価できるようにeGFRを算出 します。尿検査では、特に蛋白尿 が腎障害の指標として重要です。

CKDの怖いところは、末期で はない軽症の段階から、高血圧や 糖尿病と同じように、心筋梗塞、 脳卒中、心不全など、心血管病の 危険が増加するという点です。ま た、eGFRが低下していなくても、 蛋白尿が多いだけでも、心血管病 のリスクになることがわかってい ます。しかし、CKDは透析やその 準備が必要となるレベル(eGFR 15未満)まで悪化しない限り、自 覚症状はほとんどありません。早 期発見・早期治療が重要ですので、 健康診断などを活用し、採血、尿 検査を定期的に受けるようにしま しょう。

(東久留米市医師会)

ます。日母子健康手帳、予診票他日 程の都合がつかない方は、次回12月 17日例でも接種可用当日会場で間健 康課予防係☎042・477・0030

離乳食について知ろう

■離乳食ステップ 4

1歳頃から幼児食へ移行する前の 離乳食完了期の食事についてお伝え します。

45分から受け付け) 内離乳食完了期 の食事の紹介と試食図6年5月~12 月に生まれたお子さんの保護者**定**先 着10組

■離乳食ステップ 2

離乳食2回食へ移行時期の離乳食 についてお伝えします。

■11月26日 ※ 1 時半~ 2 時半 (1時15分から受け付け) 🗗 2回食に 移行時期の離乳食の紹介と試食図7 年4月・5月生まれのお子さんの保 護者足先着12組

《共通事項》

場わくわく健康プラザ1階講堂**師**管 理栄養士間申し込み時に確認してく ださい 11月 4 日火から市肥の申し 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 で間健康課保健サー ビス係☎042・477・ 0022



市服

お楽しみ基礎体力測定会

ご自身の体の状態を簡単にチェッ クする方法を楽しみながら学びます。 介護予防・フレイル予防に役立つ体 操「わくわくすこやか体操」の紹介や 参加者の方に体操に使うゴムバンド をお渡しします。体力の変化を感じ ている方、介護予防・フレイル予防 の方法が気になっている方、ぜひご 参加ください。

■11月26日似午後1時~3時(0時 45分から受け付け) 切スポーツセン ター体育室図市内在住のおおむね65 歳以上で、医師より運動制限を指示 されていない方足先着50人師市リハ ビリテーション協議会専門職置無料 間タオル、飲み物、筆記用具、室内 用運動靴四動きやすい服装で用11月 4日(火)午前9時から電話で間介護福 祉課ケア係☎042・470・7777(内線 2501~2503)

リハビリ専門職を派遣します

市内で活動している団体にリハビ リ専門職(理学療法士など)を年1回 派遣します。また、ご当地体操「わ くわくすこやか体操」を新たに実施 する団体には、複数回派遣します。 対市内で活動しているおおむね65歳 以上の方で構成している団体師リハ ビリ専門職用活動場所を担当する地 域包括支援センターに電話(日曜日、 祝日を除く午前9時~午後5時半) で間▼東部地域包括支援センター (担当地域=上の原・金山町・神宝 町・氷川台・大門町・小山・東本町 ・新川町・浅間町) ☎ 042・428・ 7788▼中部地域包括支援センター (担当地域=本町・幸町・中央町・

南沢・学園町・ひばりが丘団地・南 町・前沢1~3丁目)☎042・451・ 5121▼西部地域包括支援センター (担当地域=前沢4・5丁目・滝山 ・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下 里) ☎042 · 472 · 0661

成人歯科検診

■11月29日出までの診療時間内場市 咿で実施医療機関をご確認ください 内問診、歯と歯ぐきの診断対市内在 住で、8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) 置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) 関 「成人歯科 検診のお知らせ」、本人確認書類置 現在治療中の方、勤務先などで検診

を受けた方はご遠慮 ください即直接実施 医療機関へ間健康課 特定健診係☎042・ 477 · 0013



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

■図11月6日㈱が「えいごであそぼ う」、13日休が「ごっこ遊び おしごと 体験」、いずれも午前10時半~11時半 面6日が會田氏(ハッピーポケット)

対 1~4歳児と保護者用当日会場で

■おんがくの日

■11月2日(日)午後2時半~3時半個 ハンドベルで音楽とふれ合おう対小 学生師春田直枝氏甲当日会場で

■リトミック

■対11月17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 2018 回15組師千葉理恵子氏語飲み物価動 きやすい服装で 11月10日 (月)午前10 時から電話または来館で

■ベビーヨガ

■11月21日億午前10時~10時45分別 首が据わった12カ月までのお子さん **定8組師崎田千佳子氏樹バスタオル、** 飲み物理予防接種を受けて72時間以 内の乳児はご遠慮ください個動きや すい服装で 11月10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

■11月4日巛・11日巛いずれも午後 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、中央図書館用当日会場で

■幼児のつどい

■ 11月6日休が「おみせやさんご っこ」、13日休が「私の食育、みんな の食育と11月お誕生日会」、いずれ も午前10時半~11時15分**対**1~4歳 児と保護者甲当日会場で

7. 11. 1

■11月8日(土)午後2時から四大昔に 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用当 日会場で

■ベビーマッサージ

■バックギャモンの日

■11月14日 **金**午前10 時半~11 時半**図** 2カ月~1歳までのお子さんと保護 者定20組師渡辺直子氏器バスタオル、 飲み物(授乳可)、おむつ置ベビーオ 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 11月7日 金午前10時から電話または来館で

■離乳食講座

■11月18日(火)午前10時~11時半|困離 乳食についてのお話とお悩み相談対 乳幼児の保護者 定10組 師 竹本叶望氏 (株式会社明日葉) 他受付時に事前質 問可用11月11日似午前10時から電話 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

国内11月6日休が「日本一周の旅in 中部、近畿1、13日休が「センサリー あそび」、いずれも午前10時半から 対 1~4歳児と保護者用当日会場で ■リトミック

■図11月7日金午前10時半~11時が 首が据わったお子さんと保護者、11 時15分~11時45分が歩き始めている 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22各15組60千葉 理恵子氏質飲み物心動きやすい服装 で用当日会場で

■おはなしの日

■11月11日(火)午前11時~11時25分图 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 用当日会場で

■スポーツで元気

■対11月14日億①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202812組程度315組程度20 参加人数により、交代制になる場合 あり他動きやすい服装で用当日会場

■赤ちゃん広場土曜日編

■11月15日出午前10時半から内パパ も遊ぼう! 図0歳児と保護者師ひが しくるめ助産師会用当日会場で

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

日内①11月6日休が「収穫ごっこ」 13日休が「ふれあい科学遊び」、いず れも午前10時半~11時10分 1~4 歳児と保護者建①は10月30日休お芋 ほりの予備日のため、中止となる場 合があります。詳細は市肥またはお たより10月号をご覧ください自当日 会場で

■スポーツで元気

■対11月10日例①午前10時半~11時 が首が据わったお子さん②午前11時 10分~50分が歩き始めて~ひとりで 歩けるお子さん③午後2時半~3時 15分が幼稚園・保育園に通っている 年少以上の園児年代④午後3時半~

4時半が小学生以上騒参加人数によ り、交代制になる場合あり他動きや すい服装で用当日会場で

■親子でふれあいリトミック

■対11月11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 2018年15組 1918年 子氏病飲み物、汗拭きタオル他動き やすい服装で11月4日(火午前10時 から電話または来館で

■離乳食講座

■11月18日(火)午前9時半~10時半場 ひばり保育園図1歳までの乳児と保 護者定10組師栄養士産当日は直接ひ ばり保育園へお越しください 11月 11日似午前10時から電話または来館 ぐ

■わらべうたで子育て

■11月21日億午前10時半~11時半個 わらべうたと子育ての話図0歳児と 保護者 定 8 組 師原悠子氏 即 11月14日 金午前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

■本村小なかよし広場

■11月7日 (金)午前10時~11時半日本 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 者随徒歩か自転車で来場を用当日会

■わくわく赤ちゃん広場

■対11月12日(水が「ねんねの会」0~ 6カ月児と保護者、26日例が「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配各10組積バス タオル個きょうだいの保育あり(先 着各3人) 11月5日 8年前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

■11月25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図0 歳~未就学児と保護者定10組 11月 11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

■久留米中なかよし広場

■11月13日(木)午前10時~11時半9月久 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 護者間スリッパ質徒歩か自転車で来 場を用当日会場で

■おはなし広場

■11月17日例午前11時~11時半**図**ボ ランティアによる読み聞かせや手遊 びなど図1歳以上の乳幼児と保護者 定10組申11月10日例午前10時から電 話または同ひろば上の原で

つながろう!ふたごちゃん親子 「さくらんぼの会」

■12月13日(土)午前10時~11時半場こ ども家庭センター滝山ひろば四多胎 児親子の交流、相談、講師のお話、

情報交換、触れ合い遊びなど関市内 在住で、多胎児の未就学児保護者と 多胎児妊婦**足**5組(きょうだい含め 12人まで) 師並木真喜氏(助産師) 間 保育に必要なもの個3歳未満は移動 経費補助の対象事業になります(郵 送で個別にご案内しています) ■■11月11日巛午前10時から電話 (☎042・420・6743)または直接同滝 山ひろばで

10

| 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)

■11月15日仕)午前10時~正午園海の 探検家遊び〜海をテーマにしたクイ ズ遊び〜対乳幼児〜小学生

■本村小学校(屋内)

■11月25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 ~ **对**小学生

《共通事項》

遺無料闘タオル、飲み物。屋内は上 履き、屋外は帽子置▼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▼内容変更の場合あ り即当日会場で間児童青少年課児童 青少年係☎042・470・7735

放課後講座 「チェロってどんな楽器?」

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。

■11月26日(水)午後4時~5時場生涯 学習センター音楽室内チェロの演奏 を聴いて、さわって、楽しく学ぼう ! 対小・中学生定先着10人師足立成 礼氏(チェロ演奏家・講師) 費無料時 筆記用具面11月1日出午前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)へ間同 センター☎042・473・7811

▋ 第3回子育て講座「親子で遊ぼう」

■12月4日(水午前10時~10時40分と 11時~11時40分陽生涯学習センター 和室内ふれあい遊び、シーツブラン コなど身体を使って遊びましょう師 丸田加奈氏(作業療法士) 図 0 歳児親 子屋12組費無料局赤ちゃんのお出か けグッズ、バスタオル、大人の飲み 物他動きやすい服装で用間11月6日 (木)午前10時から電話(☎042・420・ 9011) または直接地域子育てひろば 上の原で

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18日(火)、滝山・ひばりが丘・東 部の各図書館は23日旧・祝も休館です。 間中央図書館☎042・475・4646

地域資料展『東久留米のぞきめが ね東久留米駅110周年 再び』

2月~4月に開催し好評だった展 示が再びやってきます。東久留米駅 開駅110周年に際し、東久留米駅や 周辺の変遷を図書館所蔵資料や郷土 資料室の写真などで紹介します。

■11月19日(水)~8年1月19日(月)の午 前9時~午後7時(休館日を除く)場 中央図書館2階展示コーナーおよび 調査・資料室内間同館☎042・475・ 4646

第10回語ろう! 東久留米 「東久留米駅とその周辺」

「語ろう!東久留米」は、昭和の時 代を中心に市の歴史や文化などにつ いて、市民の皆さんに体験を語って いただく事業です。今回のテーマは 「東久留米駅」。かつての同駅や駅前 の成り立ちと変遷についてお話いた だきます。

■11月30日(日)午後2時~4時場中央 図書館 1 階北開架室屋先着50人師竹 内俊雄氏(元東久留米駅前商店会会 長)、竹内信雄氏(東久留米駅前商店 会会長)、山﨑丈氏(東久留米市文化 財保護審議会委員) 申当日会場で問 同館☎042・475・4646



(9面へ続く)

東くるめの野菜レシピPart18

「彩り豊かな食事でこころとからだをはぐくもう

~おすすめ"減塩""食品ロス""時短"レシピ~」を発行します

「東くるめの野菜レシピ」は、市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・ 子育て支援課・学務課)が「野菜をたくさん食べる人が増える」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。

今年度は多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議 の取り組み目標「栄養バランスのとれた食事の推進」に掲げ られている"適切な食塩摂取"や"食品ロスを減らす"という 点にも考慮し、レシピ集を作成しました。ぜひ手に取り、 お読みいただくとともに、レシピ表紙に記載のアンケ ート用二次元コードから感想をお寄せください。これ までの野菜レシピは市肥でご覧いただけます。

配布時期11月4日火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・ 中学校など間健康課保健サービス係☎042・477・0022



市肥



レシピの表紙

(10面から続く)

よもう!あそぼう!かがくの本 [ふくはなにからできてるの?]

科学絵本の読み聞かせと体験のイ ベントです。生活に欠かせない衣服 は何から作られ、どんな役割がある のでしょう。観察と実験を行い、服 ・布・糸・繊維について調べます。

■12月7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) 25先着20人(保護 者含まず) 日筆記用具日車での来場 不可他協力は科学の本の読み聞かせ の会[ほんとほんと] 11月1日出~ 12月6日生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) **問**同館☎042・463・3996



文 化

市民大学中期コースの無料公開講 座開催

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次 の講座を無料で公開します。

■11月19日(水)・26日(水)いずれも午前 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図師▼19日 =「人口減少、トランプ2.0時代の日 本経済」将来世代の負担を減らす為 にとるべき経済政策について、山本 謙三氏(元日本銀行理事) ▼26日= 「稲盛哲学と西郷精神に学ぶ」稲盛和 夫著書「人生の王道」に触れ、生き方 や人生哲学を学びます、廣嶋育子氏 (デザイン事務所CRECER)**窟**各日 100人程度暨無料個手話通訳あり目 当日会場で(事前予約不要)間市文化 協会事務局☎042・477・4700

東部演芸館

~晩秋を彩る名曲の数々~

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。

■11月30日(日)午後2時~3時半場東 部地域センター講習室屋先着70人費 500円(前売り) 建車での来場不可用 11月2日(日)午前10時から電話で同セ ンターへ**問**同センター**☎**042・470・ 8020

7, 11, 1

クリスマス トワイライトコンサート2025

今年も大人気コンサートがやって 来る!

■12月21日(日)午後4時半開演(4時 開場) 場市役所 1 階屋内ひろば内主 な演奏曲=イン・ザ・ムード、A列 車で行こう!、星に願いを他定先着 160人出演ジョリーウエスト・ジャ ズオーケストラ費入場料1,000円 **個**3歳未満の乳幼児のお子さんのみ 膝上鑑賞可能。座席を使用しての鑑 賞はチケットが必要です 11月5日 (水午前9時から市民プラザ(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) 間同プラザ☎042・470・7813

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相手します。 ■11月8日出午前10時~午後4時 (入退場自由。都合のよい時間にど うぞ) 切スポーツセンター第1体育 室内小・中学生走り方教室(午後1

時受け付け。詳細は市 ₩で)、ボッチャ、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



市肥

オテニス、輪投げ、キッズコーナー (バルーン、ドッヂビー、フラフープ、 なわとび)他置100円(未就学児無料) 日室内履き(運動靴)、飲み物(フタ 付き) 他 1 人での参加可。運動がで きる服装で用当日会場で間生涯学習 課**☎**042 · 470 · 7784

| 第63回市民ソフトバレーボール大会

■11月30日(日)午前9時から場スポー ツセンター第1体育室内屋▼A部 門(ミックスフリー)=12チーム▼B 部門(ミックス160)=18チーム▼C 部門(レディース)=18チームを予定 貫▼市ソフトバレーボール連盟登録 チーム=1,000円▼未登録チーム= 日田午後10時にメールで同連盟へ

※詳細は同連盟配で確 認を間同連盟⊠(hsvf_ info@yahoo.co.ip), または担当・細川☎ 090 · 5540 · 3065 ^



同連盟IPP

第70回 東久留米市民バドミントン大会

■12月7日(日)午前9時からりスポー ツセンター┣▼種目=ダブルス個人 戦**▼カテゴリー**=男女 1 ~ 3 部、シ ニアの部 ※各部とも出場希望者が 3組以上いない場合、他の部に組み 入れる場合あり。**▼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 未入賞者または50歳以上▼シニアの 部=大会当日の年齢が60歳以上の方 競技方法21点3ゲームマッチ。延長 なし。原則、種目毎にトーナメント (またはリーグ)戦を行う。※進行上 の都合により1ゲーム15点とする場 合あり。▼東久留米市内在住・在 勤・在学・在クラブの高校生以上の 連盟登録者で、主審・線審、スコア シートの記入ができる者 ※中学生 以下の出場希望者は、主審・線審が できて、保護者同伴の場合に限る。

2 100ペア程度 1 人1,000円 (未登 録者は別途登録費500円) 申問11月16 日(日)正午~29日(土)午後5時に、市バ ドミントン連盟(higashikurume_ bad@yahoo.co.jp)へ⊠で送信を ※申し込み完了メールあり。申し 込み完了メールがない場合はお問い 合わせください。

第35回東久留米市民駅伝大会

市民駅伝ランナーが新春の東久留 米を駆け抜けます。

■8年1月11日四午前8時15分~午 後 1 時(雨天実施) 場第七小学校校庭 会刪で確認を▼一般・小学生・中 学生の部(男子・女子)=市内在住・ 在勤・在学で正選手5人、補欠2人 まで ※小学生は原則5年生以上。 1 チーム 2 人まで 4 年生の参加可。

買▼一般の部=3,000円▼中学生の 部=2,000円▼小学生の部=1,000円、 いずれも1チーム当たり ※12月2 日(火)午後5時までに市体育協会事務 局へ納入してください。@▼各優勝 チームは8年3月8日回の「第35回 TakasakiCityはるな梅 マラソン大会」に派遣▼主催は市体

育協会・11月25日火ま でに(必着)、⊠、FAX、 郵送または直接市体育 協会へ。同協会呼で確 認を問同協会事務局☎ 042 • 470 • 2722





くらし

市民ハイキング

晩秋の鳩の渓谷ハイキングに参加 しませんか?

■11月23日(日·祝東久留米駅午前6時 50分集合陽奥多摩鳩ノ巣渓谷内コー ス=古里駅→白丸ダム→奥多摩駅対 18~75歳**屆**先着15人**圍**参加費800円 (保険料含む)、交通費約1,710円(各 自精算)間お弁当、飲み物、雨具ほ か健雨天などで中止の場合、前日正 午までに連絡します個詳細は市山岳

連盟〒で確認 11月12 日似までに、電話、また は⊠(joji.nakayama 2013.5.25@outlook. jp)で同連盟・中山へ



同連盟肥

問同連盟・中山☎090·4675·7148



令和7年度文化庁伝統文化親子教室

令和7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日金~28日日) いずれも午後1時半~3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、エンカチ、紙(のいまれ) まればいいまた (できればいない) にいまれ (できればない) にいまた はベルト	参加費 2,000円 (花材代・茶 菓代・資料 費の実費と して)	申し込みフォーム、図(higasikurume.dento@gmail.com)またはFMX042・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
古典芸能を体験! 日本舞踊で舞台に上が ろう! (日本舞踊創舞流広扇 会)	古典芸能である日本 舞踊の基でを学び、 舞台上での決まり事 ・役者としち位しまして 舞い・考慮を数量でする 関を考する数日本 は、創舞 高り の の の の の の の の の の の の の の の の の の	12月3日(水・13日(土・14日(円・17日(水)、8年1月14日(水)・21日(水) 24日(土)=リハーサル25日(円)=発表会 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 ※施設の抽選結果により日時 ・会場の変更の場合あり。	園児4歳~ 小中高生 (小学3年生 以下は保護 者の送 必要)	40人	浴衣、着物、 帯、紐、足袋、 舞扇子	発表会参加 費約3,500 円(会場費参 加者均等制) ※的食もの 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、または⊠(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)

第7回 活き活き高齢者作品展 展示作品を募集します

高齢者の皆さん、日頃のサークル 活動や趣味活動で創作した作品を展 示してみませんか。

■8年1月16日 金午前9時~19日 月 正午(作品の搬入は1月15日休)午後 1時~3時、搬出は1月19日側正午 ~午後2時) 場生涯学習センター2 階、第1~4集会学習室对60歳以上 の市民の方価応募作品などの規格な どは下表参照(一人一作品限り) 費無 料理▼作品展示位置は、主催者が指 定します▼電源は使用できません▼ 主催は活き活き健康の会 11月28日 **) 金までに(必着)、往復はがきに「高** 齢者作品展参加」と明記し、作品の 種目とサイズ(縦・横・高さをメー トル法で記入)・住所・氏名・年齢 ・電話番号を記入の上、〒203-0044、柳窪 2-15-56、佐藤宛て郵 送を間同会・佐藤☎090・5396・ 4544

「湧水測定体験と湧水地めぐり」 参加者募集

平成の名水百選に選ばれた湧水地 を巡り、湧水測定体験を行います。 ■11月24日(月·休)午前9時~正午頃(予定)集合場所市役所2階205会議室 **ルート**約3.5km。市役所会議室(座 学)→南沢湧水群→落合川いこいの 水辺→竹林公園→市役所(アンケー ト記入) 25先着15人 25無料 25雨天中 止(小雨決行) 個▼沢の中を歩く箇所 があるため、汚れても良い服装で▼ 主催は、市市民環境会議水とみどり

部会用11月4日火 午前8時半~11日 火 午後5時に申し 込みフォーム、ま たは⊠(氏名・住所

・年齢・電話番号



フォーム

を記載)で環境政策課へ個同課☎042 · 470 · 7753、⊠(kankyoseisaku@ city.higashikurume.lg.jp)

表 作品展規格

種目	内 容
手工芸	各種フラワー・籐工芸・木目込み人形(いずれも50m×50m以内)、和 紙ちぎり絵(10号以内)、和紙工芸、手縫ネクタイ、皮工芸、手編み、 紙粘土、押し花絵(10号以内)、七宝焼き、パッチワーク、和裁、洋裁
陶芸	40cm×40cm以内
彫刻	縦40cm×横40cm×高さ70cm以内
美術	油絵・水彩画・デッサン・版画(いずれも10号まで)、日本画、水墨画
写真	パネル (額付き全紙以内)
書道・ペン習字	半切り・茶掛け(裏打ち以上)、掛け軸(条幅以内)、額(50cm×90cm以内で釈文を付ける) ※すべて風鎮なし
短歌・ 俳句・俳画	色紙または短冊
その他	絵手紙、てん刻、カリグラフィーなど



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

8

キッズプラネタリウム 「ペガロク 土星が大変身!?」

土星のかたちがいつもとちがう!?いっ たいどうなっているのでしょうか。スタッフ による今夜の星空解説もあります。

■11月1日出からの土曜・日曜日、祝日(終 了日未定) および11月14日金午前10時半~11 時05分陽多摩六都科学館図どなたでも(小学 2年生以下は保護者同伴) 足先着234人 関観 覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)



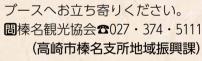
1,040円 (4歳~高校生相当420円) @12月23日 (以以降のスケジュールは 同館中でご確認を申当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を 販売間同館☎042・469・6100

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

今年も「東久留米市市民みんなのまつり」に、榛名地域から出店しま す。東久留米市と榛名地域は、昭和61年から地域間交流を続けており、 その取り組みの一環として、毎年みんなのまつりへ出店しています。

今年は11月15日(土)・16日(日)の2 日間にわたり、東久留米駅西口の 特設コーナーにて出店を行います。 当日は、榛名地域の特産である梅 干しやカリカリ梅などの梅加工品 をはじめ、和梨のシードルやワイ ン、さらには群馬県名物の焼きま んじゅうなど、魅力ある商品を多 数販売予定です。ぜひ多くの東久 留米市民の皆さんに、榛名の味と 魅力をお楽しみいただければと思 います。当日はぜひ、榛名支所の





榛名の特産品をお楽しみください (前回の様子)

2025年柳窪 秋の見学会



東久留米市柳窪は、武蔵野の面影濃い地域です。

江戸から明治へと時を経て語りかけるたたずまいが現存し、小平霊 園内のさいかち窪を水源地とする黒目川散策、国の登録有形文化財 [村 野家住宅」(顧想園)や地元の名産「柳久保小麦畑」など見逃せない景観 と出会えます。

■11月29日出午前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尾各回40人(応募多数の場合は抽選)電700 円(資料代・保険料など) 建▼小雨決行▼公共交通機関で来場を個主催 はNPO法人東久留米の水と景観を守る会、後援は市町11月9日印ま でに(必着)、代表者の氏名、郵便番号、住所、日中連絡のできる電話 番号、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、⊠ (yanagikubo.tour@gmail.com) で送信、ま たは通常はがきで郵送(〒203-0023、南沢1-5-13 -002、武石百合子宛て)を ※当選者には案内はがき を送付。圓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または右 記メール(二次元コード)



申し込み用 ⊠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



村野家住宅(主屋)

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普段は見学ができないた め、この機会にご覧ください。

■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 ※12月6日午前は満席となりました。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) **屋**各回先着 50人置700円(資料代・保険代・茶菓代・維持協力費) 個主催は株式会 社兼七、後援は市教育委員会・11月26日は開催分は11月13日は、12月 6日出開催分は11月20日休までに(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 を間株式会社兼七「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



申し込み用 ⊠アドレス