



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〉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。

① 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 ② 複十字病院健康管理センター (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) ③ 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。④ 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 ⑤ 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。⑥ ▼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 ⑦ 実施医療機関の特徴を市 ⑧ に掲載しています ⑨ 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、



申し込み
フォーム

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 ⑩ 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

⑪ 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 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下表から選択※) 第 1 希望 ○月○日 午後 第 2 希望 △月△日 午前	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。
---	--

※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きます。

表 検診車実施日一覧

8 年 1 月	26 日 (月)、27 日 (火)
8 年 2 月	12 日 (水)、13 日 (木)、14 日 (金)

※各日、午前・午後を選択できます。

⑫ 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 ⑬ 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 ⑬

子宮頸がん検診

⑭ 8 年 1 月 31 日 (土) までの診療時間内 ⑮ ⑯ 右表の実施医療機関 ⑰ 問診・視診・内診・子宮頸部の細胞診 ⑱ 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 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 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 ⑦ 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。

⑩ 11 月 1 日 (土)～30 日 (日) ⑪ 市内実施医療機関 ⑫ 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 ⑬ 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 ⑭ ▼ 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 ⑮ 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

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 ⑬ から)	平日 午前 9 時～午後 0 時半、午後 2 時～4 時 土曜日 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 土曜日 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)	水曜日 午後 2 時半～4 時

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。
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・396・3811)

(12面から続く)

子ども相談

日11月4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 図幼児と保護者 申図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 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 図健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 市HP

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

日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) 図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 図先着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 他運動しやすい服装で 申11月4日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 図同プラザ ☎042・470・7813

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日11月18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 図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 図各先着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11月4日(火)から市HPの申し込みフォームで 図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)

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。 日11月18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 師管理栄養士・保健師 持健康診断の結果表、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 図同係 市HP

BCG予防接種

日11月19日(水) 場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

ます。 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12月17日(水)でも接種可 申当日会場で 図健康課予防係 ☎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。 日11月26日(水)午前10時～11時(9時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 図先着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。 日11月26日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け) 内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 図先着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 持申し込み時に確認してください 申11月4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 図健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 市HP

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。 日11月26日(水)午後1時～3時(0時45分から受け付け) 場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 図先着50人 師市リハビリテーション協議会専門職 費無料 持タオル、飲み物、筆記用具、室内用運動靴 他動きやすい服装で 申11月4日(火)午前9時から電話で 図介護福祉課ケア係 ☎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。 図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 申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 図▼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

日11月29日(土)までの診療時間内 場市HP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 図市内在住で、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) 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) 持「成人歯科検診のお知らせ」、本人確認書類 図現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください 申直接実施医療機関へ 図健康課特定健診係 ☎042・477・0013 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6日(水)が「えいごであそぼう」、13日(水)が「ごっこ遊び おしごと体験」、いずれも午前10時半～11時半 師6日が會田氏(ハッピーポケット) 図1～4歳児と保護者 申当日会場で

■おんがくの日

日11月2日(日)午後2時半～3時半 内ハンドベルで音楽とふれ合おう 図小学生 師春田直枝氏 申当日会場で

■リトミック

日 図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 図各回15組 師千葉理恵子氏 持飲み物 他動きやすい服装で 申11月10日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビーヨガ

日11月21日(金)午前10時～10時45分 図首が据わった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 図予防接種を受けて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

日11月4日(火)・11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 図小学生 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 内11月6日(水)が「おみせやさんごっこ」、13日(水)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 図1～4歳児と保護者 申当日会場で



いきいき健康家族

『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(eGFR15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)

■バックギャモンの日

日11月 8 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

■ベビーマッサージ

日11月14日(金)午前10時半～11時半対2カ月～1歳までのお子さんと保護者定20組師渡辺直子氏持バスタオル、飲み物(授乳可)、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11月7日(金)午前10時から電話または来館で

■離乳食講座

日11月18日(火)午前10時～11時半内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申11月11日(火)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

日対11月 6 日(木)が「日本一周の旅 in 中部、近畿」、13日(木)が「センサリーあそび」、いずれも午前10時半から対1～4歳児と保護者申当日会場で

■リトミック

日対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11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

■スポーツで元気

日対11月14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時半が小学生以上定①②各12組程度③15組程度注参加人数により、交代制になる場合あり他動きやすい服装で申当日会場で

■赤ちゃん広場土曜日編

日11月15日(土)午前10時半から内パパも遊ぼう! 対0歳児と保護者師ひがくるめ助産師会申当日会場で

■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

日内①11月 6 日(木)が「収穫ごっこ」、13日(木)が「ふれあい科学遊び」、いずれも午前10時半～11時10分対1～4歳児と保護者注①は10月30日(木)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HPまたはおたより10月号をご覧ください申当日会場で

■スポーツで元気

日対11月10日(月)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時半が小学生以上注参加人数により、交代制になる場合あり他動きやすい服装で申当日会場で

■親子でふれあいリトミック

日対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 4 日(火)午前10時から電話または来館で

■離乳食講座

日11月18日(火)午前9時半～10時半場ひばり保育園対1歳までの乳児と保護者定10組師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11日(火)午前10時から電話または来館で

■わらべうたで子育て

日11月21日(金)午前10時半～11時半内わらべうたと子育ての話対0歳児と保護者定 8 組師原悠子氏申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

日11月 7 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11月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、26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11月 5 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対0歳～未就学児と保護者定10組申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

日11月13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11月17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10日(月)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」

日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内多胎児親子の交流、相談、講師のお話、

情報交換、触れ合い遊びなど対市内在住で、多胎児の未就学児保護者と多胎児妊婦定5組(きょうだい含め12人まで)師並木真喜氏(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(郵送で個別にご案内しています)申場11月11日(火)午前10時から電話(☎042・420・6743)または直接同滝山ひろばで

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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日11月15日(土)午前10時～正午内海の探検家遊び～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)

日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～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▼内容変更の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

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。

日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)費無料持筆記用具申11月 1 日(土)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

第3回子育て講座「親子で遊ぼう」

日12月 4 日(木)午前10時～10時40分と11時～11時40分場生涯学習センター

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)対0歳児親子定12組費無料持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申場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(日・祝)も休館です。問中央図書館☎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。日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・資料室内問同館☎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。

日11月30日(日)午後2時～4時場中央図書館1階北開架室定先着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)、山崎丈氏(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HP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・中学校など問健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP



レシピの表紙

第7回 生き生き高齢者作品展
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。

日 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(木)午後1時～3時、搬出は1月19日(月)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 対 60歳以上の市民の方 他 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 注 作品展示位置は、主催者が指定します 電 電源は使用できません 主 主催は生き生き健康の会 申 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 問 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。

日 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) 対 先着15人 費 無料 注 雨天中止(小雨決行) 他 沢の中を歩く箇所があるため、汚れても良い服装で 主 主催は、市市民環境会議水とみどり部会 申 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 問 (氏名・住所・年齢・電話番号を記載)で環境政策課へ 問 同課 ☎042・470・7753、 問 (kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)



申し込み
フォーム

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50cm×50cm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

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。

日 11月1日(土)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 場 多摩六都科学館 対 どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴) 対 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～高校生相当420円) 他 12月23日(火)以降のスケジュールは同館HP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 問 同館 ☎042・469・6100



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

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、榛名支所のブースへお立ち寄りください。

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)

2025年柳窪
秋の見学会



村野家住宅(願想園)薬医門板塀と紅葉

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とする黒目川散策、国の登録有形文化財「村野家住宅」(願想園)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。

日 11月29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 対 各回40人(応募多数の場合は抽選) 費 700円(資料代・保険料など) 注 小雨決行 公 公共交通機関で来場を 主 主催はNPO法人東久留米の水と景観を守る会、後援は市 申 11月9日(日)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、 問 (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。 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(願想園)」
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。

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 ※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) 対 各回先着50人 費 700円(資料代・保険代・茶菓代・維持協力費) 主 主催は株式会社兼七、後援は市教育委員会 日 11月26日(水)開催分は11月13日(木)、12月6日(土)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 問 (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



申し込み用
アドレス