



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) 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9面まで続きます

## ● けんこう

## 7年度帯状疱疹定期予防接種

対象者で接種を希望される場合は4月上旬に送付した通知の内容に沿って医療機関へ予約をしてください。  
 ■ 8年3月31日(火)まで市内指定医療機関に市内に住民票を有し、次のいずれかに該当する方①年度内に「65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上」の誕生日を迎える方②60歳~64歳の方で、H1V免疫不全のため日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(身体障害者手帳1級程度)の方費用は1回につき生ワクチン4,000円、不活化ワクチン10,000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)■不活化ワクチンの接種回数は合計2回で、接種完了まで約2ヶ月かかります。接種を希望の方は1月までに接種を開始することをご検討ください■償還払い(払戻し)の申請期限は8年3月31日までです。ご注意ください■詳細は市HPをご覧ください■健康課予防係☎042・477・0030



市HP

## 帯状疱疹定期予防接種任意助成制度

■ 8年3月31日(火)まで市内に住民票を有し、次のいずれかに該当する方①50歳~64歳の方②65歳以上で5年4月~7年3月末に不活化ワクチン1回目を接種し、7年度の帯状疱疹定期接種の対象でない方

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・準夜間診療

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)

※インフルエンザ等の流行時期は大変混雑することがあります。

混雑状況により、診療可能な人数に達した場合は、受付時間内でも受付を終了する場合があります。

内科・小児科※薬の処方は最低限の日数です。

12月7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)

12月14日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科

12月7日・14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7日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

12月14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)

## ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは、特に冬季に流行する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

■健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

## 主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などです。通常、これらの症状が1~2日続いた後、自然治癒し、後遺症もありません。感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

感染から発症までの潜伏期間は24~48時間です。

## 治療方法

このウイルスに効く抗ウイルス剤はありませんので対処療法が行われます。体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。



## 感染の予防方法

ノロウイルスは感染力の強いウイルスですので、ウイルスに感染した人のふん便や吐物からの二次汚染を防止するため、手洗いと器具の殺菌が必要です(感染した人のふん便には1ヶ月程度、菌が含まれています)。手洗いの方法などをもう一度確認し気をつけましょう。詳細は市HPをご覧ください。



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**

■12月9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間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**

■12月12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間健康課保健サービス係042・477・0022

**はじめてのはみがき  
“歯つぴーベイビー”**

■12月16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1階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ヶ月児と保護者②満7ヶ月～11ヶ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1日(月)から市HPの申し込みフォームで間健康課保健サービス係042・477・0022

**BCG予防接種**

■12月17日(水)場わくわく健康プラザ内7年7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ヶ月頃に案内をお送りしています。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8年1月21日(水)でも接種可申当日会場で間健康課予防係042・477・0030

**離乳食教室**

■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。  
■12月24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7年2月～4月生まれのお子さんの保護者

■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。  
■12月24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7月・8月生まれのお子さんの保護者

**《共通事項》**

場わくわく健康プラザ1階講堂定先着12組師管理栄養士申込み時に確認してください申12月1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間健康課



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**

■12月4日(木)午前10時半～11時半内やりたいほ  
うだい!散  
らかしあそ  
び対1～4  
歳児と保護者申当日会場で

**クリスマスな1日**

■12月7日(日)▼幼児の部=午前10時～正午▼小学生以上の部=午後2時～4時20分内クリスマス工作やゲームコーナー。午後には有志の発表もあります対乳幼児～高校生世代定12月6日(土)午後3時以降、遊戯室は使えません。また、当日通常利用できる部屋は図書室と児童室のみとなります申当日会場で

**ベビーヨガ**

■12月19日(金)午前10時～10時45分対首が据わった12ヶ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12月8日(月)午前10時から電話または来館で

**リトミック**

■12月22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15日(月)午前10時から電話または来館で

**教えて！介護と予防****フレイルを防ぐ4つの柱！**

介護予防の基本は、運動、栄養、口腔、社会参加の4本柱です。65歳以上の約15%がフレイルに該当し、その割合は年々増加傾向にあります。フレイルとは加齢などにより心身の活力が低下している状態のことです。この4本柱をバランスよく維持している高齢者は介護認定率が約40%低いことがわかっています。健康の秘

訣として、それぞれの柱ごとのポイントをご紹介します。「無理せず、毎日少しずつ」今日の小さな取り組みが将来の元気につながります。「最近体力が落ちたかも」と感じたらそれは“元気”を取り戻すチャンスです。

問介護福祉課地域ケア係042・470・7777(内線2501～2503)

**1. 運動＝プラス10分の運動**

1日10分の軽い運動でも筋力維持に効果があります。特別な運動をしなくても日常生活の動きが立派な“運動”になります。

例)▼近くのスーパーまで歩いていく  
▼テレビを見ながらかかと上げ、いすに座りながら足踏みする

**2. 栄養＝たんぱく質を意識した食事**

筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように意識しましょう。

例)▼肉、魚、卵、豆腐や納豆などの大豆製品  
▼牛乳、チーズ、ヨーグルト

**3. 口腔＝毎日できるお口の健康習慣**

お口の筋肉が衰えると、食事量の減少や誤嚥性肺炎の原因になります。

例)▼あいうえお体操、パタカラ体操▼定期歯科健診

**4. 社会参加＝心の元気を保つ**

人とのつながりは心の元気を育てるにつながります。誰かと話す、笑うことは最高の脳トレに！

例)▼趣味の会に参加する▼電話でお話を楽しむ

**参加者募集！  
4つの柱を学べます****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」について学びます。体の状態を確認しながら「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。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。

■全8回。8年1月9日～2月27日の毎週金曜日①午前10時～11時半②午後2時～3時半場スポートクラブルネサンス東久留米(本町3-3)

■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1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)

**中央児童館**  
中央町1-10-11 ☎042・476・2161

### おはなし会

日12月2日(火)・9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ぬぎ、中央図書館申当日会場で

### 幼児のつどい

日内12月4日(木)が「クリスマス準備会と12月お誕生日会」、11日(木)が「クリスマス会」、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

### スポーツで元気

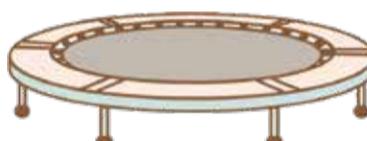
日対12月5日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでの子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び持飲み物、小学生以上は室内履き他動きやすい服装で申当日会場で

### バックギャモンの日

日12月6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

### トランポリンの日

日12月10日(水)、前半が午後3時～3時40分、後半が3時45分～4時25分、中高生世代優先が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!対小学生以上他動きやすい服装で(スカート不可)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4日(木)午前10時半から内クリスマス会対1～4歳児と保護者申当日会場で

### クリスマス会

日12月6日(土)午後2時20分から(2

時15分開場)内小学生～中高生世代による舞台発表など定150人程度申受付中(来館のみ。電話不可)

### おはなしの日

日12月9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10日(水)午前10時半から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持バスタオル申当日会場で

### リトミック

日対12月13日(土)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(リトミック研究所)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13日(土)正午～14日(日)は小学生行事のため、利用できない部屋があります。

### おはなしの日

日12月3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12月4日(木)午前10時半～11時10分内クリスマス会対1～4歳児と保護者申当日会場で

### 0ちゃんの絵本

日12月10日(水)午前11時～11時15分内0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど対0歳児と保護者申当日会場で

### ひばCAFE

日12月12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5日(金)午前10時から電話または来館で

### 市立児童館合同新春観劇会

日8年1月17日(土)午後2時～3時半(1時半開場、途中休憩あり)場生涯

学習センターホール内「エルマーとりゅう～カナリア島のぼうけん～」

出演人形劇団ブーク対4歳児～中高生世代(幼児は保護者同伴)定先着430人申12月8日(月)午前10時から各児童館でチケット(無料)を配布間各児童館▼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

### 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12月5日(金)午前10時～11時半場本村小学校相談室內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10日(水)が「ねんねの会」0～6ヶ月児と保護者、17日(水)が「はいはいの会」7～12ヶ月児と保護者、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12月4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15日(月)午前11時～11時20分場同センター地域活動室內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1日(日)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12月11日(木)午前10時～11時半場久留米中学校会議室內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スリッパ持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15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12月8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。

### 本村小学校(屋内)

日12月16日(火)午後4時～5時半場体育馆内楽しいボール遊び～中当て遊び～対小学生

### 小山台遺跡公園(屋外)

日12月20日(土)午前10時～正午内葉っぱを使った遊び～葉っぱで動物をつくってみよう～対乳幼児～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間児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

### 放課後講座

#### 「お正月に飾ろう♪てづくり絵馬」

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24日(水)午後4時～5時半場生涯学習センター創作室内お正月を彩る絵馬をつくります対小・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申12月1日(月)午前9時から電話または同センターで間同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

(9面へ続く)



## 東久留米市 健康づくり応援アプリ

## 「るるめナビ」活用説明会

「るるめナビ」の登録方法、さまざまな機能の紹介など、講師がわかりやすく教えてくれる活用説明会を開催します。



日12月10日(水)午後2時～4時

場南部地域センター講習室1

内▼アプリインストール方法▼プロフィール登録方法

▼アプリ機能の説明など

対おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方定先着20人(要予約。初回の方を優先) 費無料

師鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)

持スマホ、筆記用具

注申し込みが3人以下の場合、開催を中止する場合あり

他中部地域包括支援センター共同開催

申12月8日(月)までに、申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ



各機能の  
詳細はこちる



特設サイト

アプリでは、市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピ、暮らしに役立つ医療機関マップや防災マップ、洪水ハザードマップも見ることができます。さらに、このアプリでは日々歩くことなどでポイントが貯まり、貯めたポイントで市内特産品等が当たる抽選会(次回8年2月予定)に応募できます。何が当たるかはお楽しみ♪

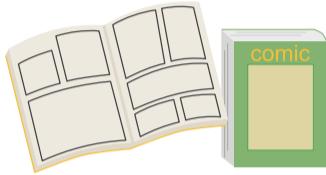
## 図書館

### 12月と年末年始の休館日

毎週金曜日と12月29日(月)～8年1月4日(日)は全館休館です。中央図書館は12月16日(火)も休館です。  
問中央図書館☎042・475・4646

### マンガのへや

「マンガで！マンガに！マンガを学ぶ！」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17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1階北開架室対小学生以上問同館☎042・475・4646



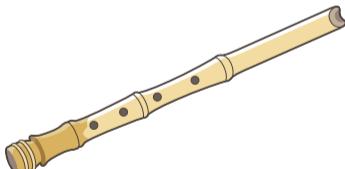
### 大人のためのおはなし会

語り継がれてきた昔話や物語を聞くおはなし会です。普段はこどもたちに語っている語り手が、大人のためにおはなしを語ります。  
日8年1月8日(木)午前10時～11時半(9時45分から受け付け)  
場中央図書館2階多目的室対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問同館☎042・475・4646

## 文化

### 尺八で奏でるクリスマスソング

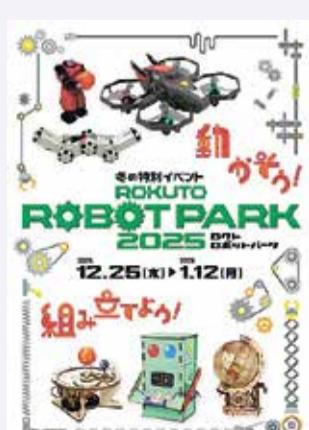
もうすぐクリスマス。おなじみの曲をひと味違った音色で！  
日12月14日(日)午後2時～3時  
場南部地域センター1階ロビー内クリスマスソングを中心に、ポップスや現代風にアレンジした民謡を尺八の演奏でお楽しみください定先着30人出演神藤毅氏問当日会場で問同センター☎042・451・2021



## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

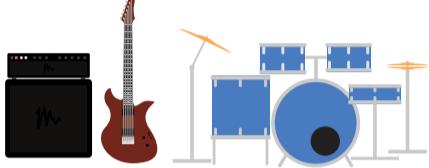
### 冬の特別イベント「ロクトロボットパーク2025」

ロボットを自分で正しく動かしたり、説明書を見ながらじっくり組み立てたり、誰でも簡単に楽しめます！何度も挑戦してロボットの動かし方をどんどん覚えよう！  
日12月25日(木)～8年1月12日(月・祝)、いずれも午前9時半～午後5時※12月28日(日)～8年1月3日(土)・8日(木)は休館、9日(金)は閉場  
場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)費入館券520円(4歳～高校生210円)他関連イベントにより開催日時・対象・定員・参加費・申込方法が異なります。詳細は同館☎をご覧ください問同館☎042・469・6100



### 第3回高校生バンドフェス ～雪合戦～

今年も開催！高校生たちが繰り広げる迫力の軽音楽ライブ！  
日12月28日(日)午後1時半開演(1時開場)  
場西部地域センター3階多目的ホール内都立東久留米総合高校に加え、都立三田高校・都立国分寺高校の3校が日頃の練習成果を披露する熱いステージをお届けします。バンドが奏でる「音」の雪玉を、全身で受け止めてください定先着150人他協力は都立東久留米総合高等学校軽音楽部問当日会場で問同センター☎042・471・7210



### まろにえ寄席 林家たい平・蝶花楼桃花落語会

日8年2月15日(日)午後2時開演(1時半開場)  
場生涯学習センターホール出演林家たい平氏・蝶花楼桃花氏ほか定先着500人費前売3,800円、当曰4,300円(全席指定席)注未就学児入場不可問12月4日(木)午前9時から電話または同センターで問同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

### まろにえサークルフェスタ 出展団体募集

団体同士の交流に、活動報告に、普段の活動の成果を発表しませんか？「やりたいこと探し」「生きがい探し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングの場です。  
日8年3月29日(日)午前10時～午後3時予定  
場生涯学習センター内舞台発表、ブース出展、チラシ・ポスター設置対次のすべてに該当する団体①生涯学習センターで1年以上の活動を行っていること②営利・政治・宗教活動に關係しない活動内容であること③応募前説明会、参加者ミーティングに出席できること※応募多数の場合は抽選。出展費無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担)他

詳細は同センターで配布する募集要項または同センターHPをご覧ください他▼参加希望者向け事前説明会=12月21日(日)午前10時から、同センター学習室1・2で▼参加者ミーティング(決定団体のみ)=8年1月24日(土)午前10時から、同センター学習室1・2で申8年1月15日(木)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または同センターで問同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



同センターHP

## 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。  
日12月13日(土)午前10時～午後2時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)※今日は午後2時終了です。  
場スポーツセンター第1体育室内つなひき体験＆ボール遊び(詳細は市HP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)他費100円(未就学児無料)対室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)他▼1人の参加可▼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

### 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8年1月10日(土)午後6時市役所集合、6時15分出発。13日(火)午後7時頃帰着※帰着は平日です。  
場志賀高原一ノ瀬スキー場ホテルアララギ☎0269・34・2002対上・中級者定先着30人費一般51,000円(会員49,000円)申12月13日(土)までに電話で市スキー連盟事務局・榎本へ問同事務局・榎本☎042・474・9197、(携帯)☎090・6028・5110



### 多摩六都スポーツ大会 たまろくとスポーツDX体験会

最先端のVR(仮想現実)やAR(拡張現実)などのデジタル技術を活用したスポーツ体験、テレビゲームを使ったeスポーツ体験などができます。スポーツが苦手な人でも楽しむことができますので、気軽にご参加ください。

日8年1月17日(土)午後2時～5時  
場TAC東村山スポーツセンター(東村山市久米川町3-30-5)他主催は多摩北部都市広域行政圏協議会申当日会場で問東村山市地域創生市民スポーツ課☎042・393・5111

## くらし

### 男女平等推進センター <シネマdeおしゃべり>

映画と上映後の「おしゃべりタイム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。

日12月18日(木)午後2時～4時  
場市民プラザホール(市役所1階)内▼上映作品=『カモンカモン』▼映画紹介=NYでラジオジャーナリストとして1人で暮らすジョニーは、妹から頼まれ、9歳の甥・ジェシーの面倒を数日間みることに。LAの妹の家で突然始まった共同生活は、戸惑いの連続。戸惑いと衝突、想定外から生まれた奇跡の日々。監督はマイク・ミルズ▼2021年製作▼上映時間103分定先着25人(要申し込み)申12月1日(月)午前9時から、申し込みフォームまた電話で同センターへ問同センター☎042・472・0061



申し込みフォーム

### 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(金)～8年1月7日(水)、いずれも午前9時～午後6時※12月29日(月)～8年1月4日(日)は休館場生涯学習センター学習室対小学生以上(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HPまたは同センター内掲示で確認してください申期間中に同センター窓口で問同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



同センターHP

