



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 年度带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。  
**日** 8 年 3 月 31 日(火)まで **場** 市内指定医療機関 **対** 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、H I V 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** いずれも 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) **他** 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 カ月かかります。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 **問** 健康課予防係 ☎042・477・0030 **市**



### 带状疱疹予防接種任意助成制度

**日** 8 年 3 月 31 日(火)まで **対** 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 年度の带状疱疹定期接種の対象でない方

**助成額の上限** ▼生ワクチン＝1 回あたり 4,000 円 ▼不活化ワクチン＝1 回あたり 10,000 円 (不活化ワクチンは 2 回まで助成あり) ※助成額は上限のため実際の接種費用により異なります。**注** ▼どちらかのワクチンについて生涯に 1 度限り助成を受けます ▼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 カ月かかります。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 **市** **市**



### HPV ワクチンの接種期限 (キャッチアップ対象者)

市内に住民登録のある平成 9 年 4 月 2 日～21 年 4 月 1 日生まれの方で、ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンを令和 4 年 4 月 1 日～7 年 3 月 31 日に 1 回でも接種した方は、合計 3 回接種のうち残りの回数を 8 年 3 月 31 日(火)まで定期接種として受けることができます。無料で接種を受けられる最後の機会となりますので、接種を希望の方はお早めにご検討ください。

**場** 母子健康手帳、予診票、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を **問** 健康課予防係 ☎042・477・0030

(11 面へ続く)

## 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。

**問** 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 **市**

### 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、後遺症はありません。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 カ月程度、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** 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

### 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)

※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)



(12面から続く)

## 子ども相談

日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(外)幼児と保護者  
申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(外)乳幼児と保護者(申)市(印)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(印)

## はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日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(外)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1日(月)から市(印)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(印)

## BCG予防接種

日12月17日(水)場わくわく健康プラザ(外)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カ月頃に案内をお送りしています。(持)母子健康手帳、予防票(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(問)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。  
日12月24日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け)(外)3回食に移行時期の離乳食の紹介と試食(外)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。  
日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(外)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(持)管理栄養士(持)申し込み時に確認してください(申)12月1日(月)から市(印)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



市(印)

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4日(水)午前10時半～11時半(内)やりたいほ  
うだい! 散らかしあそび(外)1～4歳児と保護者(申)当日会場で



## クリスマスな1日

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(外)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

日12月19日(金)午前10時～10時45分(外)首が据わった12カ月までのお子さん(定)8組(持)崎田千佳子氏(持)バスタオル、飲み物(定)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

日(外)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(持)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

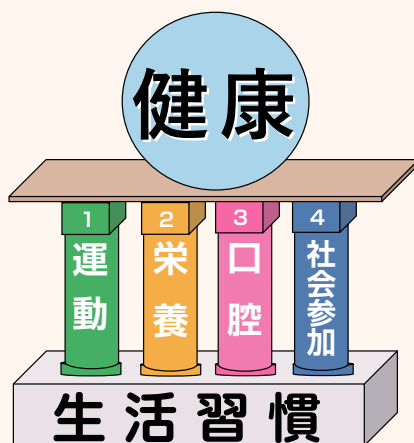
お口の筋肉が衰えると、食事量の減少や誤嚥性肺炎の原因にもなります。

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ことにつながります。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。

(定)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)スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)

(外)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くぬぎ、中央図書館申当日会場で

### ■幼児のつどい

日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～ハイハイまでのお子さん、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～」出演人形劇団プーク対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

## 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12月5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12月10日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、17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1日(月)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時半場体育館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(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問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)(9面へ続く)



## 東久留米市 健康づくり 応援アプリ



問健康課保健サービス係  
☎042・477・0022

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♪

各機能の詳細はこちら



特設サイト

## 「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。



るるめナビ  
アプリアイコン

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



申し込み  
フォーム



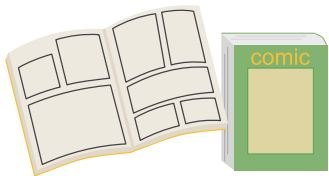
## 図書館

### 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。  
 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。  
 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) 中央図書館 1階北開架室 小学生以上 同館 ☎042・475・4646



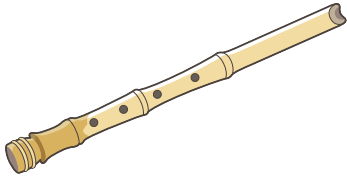
### 大人のためのおはなし会

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。  
 8年1月8日(木)午前10時～11時半(9時45分から受け付け) 中央図書館 2階多目的室 18歳以上の方 定先着30人 大人向けの長時間の会のため、小さなお子さんとはご遠慮ください 協力はひがくるめ子ども読書の会 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！  
 12月14日(日)午後2時～3時 南部地域センター 1階ロビー 尺八の演奏を中心に、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 当日会場 同センター ☎042・451・2021



## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

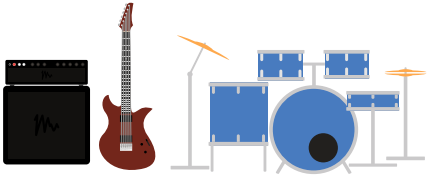
### 冬の特別イベント「ロクトロボットパーク2025」

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！  
 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 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 入館券520円(4歳～高校生210円) 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 ☎ををご覧ください 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！高校生たちが繰り上げる迫力の軽音楽ライブ！  
 12月28日(日)午後1時半開演(1時開場) 西部地域センター 3階多目的ホール 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 協力は都立東久留米総合高等学校軽音楽部 当日会場 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

8年2月15日(日)午後2時開演(1時半開場) 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、当日4,300円(全席指定席) 未就学児入場不可 12月4日(木)午前9時から電話または同センターで 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。  
 8年3月29日(日)午前10時～午後3時 予定 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 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・宗教活動に関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 ☎をご覧ください 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 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 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 ☎

## 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。  
 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) ※今月は午後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 ☎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、ドッジビー、フラフープ、なわとび) 他 費100円(未就学児無料) 時室内履き(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 当日会場 生涯学習課 ☎042・470・7784



市 ☎

### 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。  
 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 上・中級者 定先着30人 費一般51,000円(会員49,000円) 12月13日(土)までに電話で市スキー連盟事務局・榎本へ 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。  
 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 当日会場 東村山市地域創生部市民スポーツ課 ☎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。  
 12月18日(休)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) 12月1日(月)午前9時から、申し込みフォームまたは電話で同センターへ 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。  
 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 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 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 ☎または同センター内掲示で確認してください 期間中に同センター窓口で 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 ☎

