私たちの手できれいなまちに
環境美化マナーアップキャンペーンを実施します

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともに、まちの美化活動に取り組んでいます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

ポイ捨てなどの防止

たばこの吸い殻、チューインガムのかみかす、空き缶、ペットボトルの投げ捨てのほか、ペットのふんを放置するなどの行為を禁止しています。

路上喫煙の規制

路上喫煙を規制し、携帯灰皿の使用を求め、特に人通りの多い東久留米駅周辺を終日路上喫煙禁止区域に指定しています。

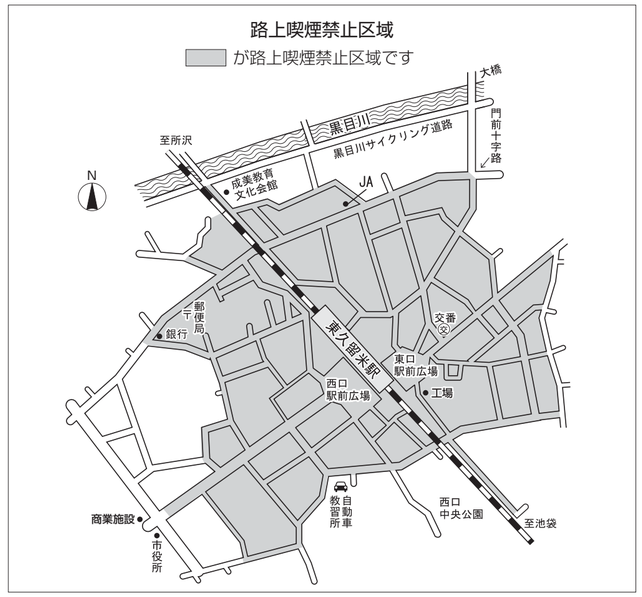
同区域は左図の通りです。路面上に下図の2種類のシートで表示しています。

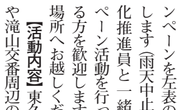
キャンペーンを実施

環境美化マナーアップキャンペーンを左表の日程で実施します（雨天中止）。市環境美化推進員と一緒に、キャンペーン活動を行っていただける方を歓迎します。当日集合場所へお越しください。

【活動内容】東久留米駅周辺や滝山交番周辺の清掃、啓発物品の配布

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。





みどり東京・温暖化防止プロジェクト
市町村助成金事業

「路上喫煙禁止区域」は、このようなシートで路面に表示しています

環境美化マナーアップキャンペーン活動日程

日程	活動場所（集合場所）	活動時間（集合時間）
11月6日（木）	東久留米駅周辺（市役所１階屋外ひろば）	午前７時半～８時半（午前６時50分）※セレモニーは午前７時から。
	滝山交番周辺（滝山歩道橋南側）	午前10時半～11時半（午前10時20分）
	東久留米駅周辺（西口駅前広場）	午後７時～８時（午後６時50分）
11月11日（火）	滝山交番周辺（滝山歩道橋南側）	午後３時～４時（午後２時50分）

認知症介護者家族会を開催します

認知症の高齢者を介護する家族の方、日々の不安や心配事などを気軽に話しませんか。対象の地域を確認の上、担当の地域包括支援センターに申し込みをしてご参加ください。参加費は100円（茶菓子代など）です。

◎東部地域に居住の方
▼対象地区　上の原、金山町、神宝町、水川台、大門町、小山、東本町、新川町、浅間町▼日時　①11月20日（木）②12月16日（火）のいずれも、午後1時15分～2時45分▼会場　東部地域センター会議室2◆申し込みと詳しくは東部地域包括支援センター☎473・9996へ

◎中部地域に居住の方
▼対象地区　本町、幸町、中央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一～三丁目▼日時　11月10日（月）午後1時～2時半▼会場　中央町地区センター第1会議室◆申し込みと詳しくは中部地域包括支援センター☎470・8186へ

◎西部地域に居住の方
▼対象地区　前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里▼日時　11月17日（月）午後1時15分～2時半▼会場　西部地域センター調習室2◆申し込みと詳しくは西部地域包括支援センター☎472・0661へ

家族介護者教室を開催します

自宅で高齢者を介護している家族の方が安心して介護を続けられるよう、基礎的な知識や技術を習得するための初心者向け教室を開催します。

今回は、自宅介護でのポイントや、コミュニケーションの方法について学びます。

【日時】11月18日（火）午後2時～4時（1時半から受け付け）

【会場】ニチイ学館東久留米教室（本町1ノ3ノ30、メランプスビル3階）

【その他】天候により、デモンストレーションが実施できない場合があります

申し込みは土曜・日曜日を除く11月4日（火）～20日（木）の午前8時半～午後5時に、電話（470・7753）または電子メール（kankyosesik u@city.higashikurume.lg.jp）で、「犬のしつけ方教室参加希望」と明記し、参加希望者の住所・氏名・電話番号を環境政策課へお知らせください。

詳しくは同課☎470・7753へ。

【内容】認知症ケア～コミュニケーションを考える～
【対象】高齢者を介護している家族の方
【定員】先着30人
【講師】ニチイケアセンター東久留米の山本恭子氏ほか
【費用】無料

申し込みは11月14日（金）までに、直接同センターへ。

詳しくは同センター☎479・1570、ファクス（479・1572）へ。

市民伝言板

会員募集

◆野球（東久留米リトル）毎週土曜・日曜日、祝日の午前8時半～午後5時。白山球場他で。入会金2000円、会費1000円～5000円。5歳～12歳の少年、少女。ボールの扱い方から野球の楽しさを伝えます。詳しくは佐藤☎090・3239・4025へ。

◆混声合唱団クレイス　月3回、木曜日午後1時半～3時半、東部地域センター他で。入会金1000円、会費月3000円他。見学可。コーラスはめざめの方も歓迎。詳しくは名古屋☎471・7945へ。

◆唄って吹いて会えたのチ　月2回、第2・4水曜日他、午後1時半～4時半、中央町地区センターで。会費1回550円。腹式呼吸で漢詩・和歌・自由詩・俳句・歌謡・吟詠など。見学自由。詳しくは横山☎080・6555・7732へ。

◆益戦連会会　第2・第4土曜日午前9時半～正午、生涯学習センターまたは西部地域センター他で。会費月2000円、会費の作り方、育て方を仲間と一緒に講師の指導で学びませんか。詳しくは原☎4465・9400へ。

◆カラオケ（ひまわりクラブ）　月6回、木曜日午前10時～正午、東部地域センターで。会費月2000円。プロの作曲家・作詞家が親切に指導。初心者歓迎。体験学習可。詳しくは滝沢☎473・6295へ。

◆健康三力すずらんの会　月2回、土曜日午後1時45分～3時15分。生涯学習センターで。入会金1000円、会費月1700円他。ヨガ・ストレッチ・ツボなど、心身をケアし病気を遠ざけます。体験無料。詳しくは小林☎474・1466へ。

◆水泳・水中ウオーキング（東久留米市水泳連盟）　毎週日曜・第1・3・4・5の午前9時半～正午。生涯学習センター他。詳しくは市役所スポーツ推進委員☎470・7753へ。

◆ウクレレ教室　第1・第3木曜日午前10時～正午、中央町地区センターで。会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは田口☎471・3469へ。

◆日本画・彩の会　第1・4土曜日午前9時半～正午、生涯学習センターで。会費月2000円、材料費込み。初心者歓迎。実際に応じて個別に指導。詳しくは中島☎458・6470へ。

◆ストレッチとリズムダンス（マイ体操）　毎週木曜日午前10時～11時40分。生涯学習センター。入会金3000円、会費月3000円他。快い音楽に合わせて体を動かし、月にユンダンスを任上げます。詳しくは重田☎462・5271へ。

◆ラジオ体操（下谷八郎体操会）　毎日午前6時5分～6時50分。大門中学校で。会費千1000円。ラジオ体操、笑顔で体操9年長生き。見学歓迎。詳しくは菅谷☎476・2721へ。

◆水彩と色鉛筆（青空の会）　第1・2土曜日午後1時～3時半。生涯学習センターで。入会金2000円、会費月2000円。静物、風景、人物など。初心者歓迎。親子（3才）は後藤☎080・3513・0710へ。

◆民謡教室　月3回、火曜・金曜日午後1時半～5時。生涯学習センター他で。会費月2000円。初心者歓迎。唄・尺八・三味線。音程指導。詳しくは戸田☎070・5403・6658へ。

◆太極拳・剣術　月3回、月曜日午前10時～正午、西部地域センター。入会金3000円、会費月1500円。初心者歓迎。見学可。講師は日本武術太極拳連盟公認指導員。詳しくは塩澤☎472・9688へ。

◆簡化24式太極拳（妙）　毎週月曜日、午前10時～正午他、氷川台自治会館（西武住宅内）で。会費月3000円。基本的な動作や呼吸法を習得しながら体力増進を図ります。詳しくは菊地☎477・7333へ。

◆カラオケ（ふるさと会ウイング）　月4回、木曜日午後0時40分～3時40分他、生涯学習センター他で。入会金1000円、会費月2000円。初心者歓迎。見学自由。講師の指導あり。楽しいサークルです。詳しくは富田☎446・8475へ。

◆愛知と太極拳のゆっくり会　毎週木曜日、午前10時～正午、市民プラザ他で。入会金1000円、会費月1000円。初心者歓迎。シニアの方、性別不問。見学歓迎。詳しくは芳谷☎473・0660へ。

◆らくらく英会話　月4回、水曜日午前10時～正午、生涯学習センター。入会金1000円、会費月3000円他。比較的やさしい英会話をイギリス人講師が指導。楽しくやっています。詳しくは大谷☎474・6234（夜間）へ。

◆トランジット英会話　毎週金曜日午前9時半～正午、中央町地区センター他で。入会金1000円、会費月500円。英検準1級程度の日用英会話とレベル番組英語を兼ねています。詳しくは大谷☎474・6234（夜間）へ。

催し

◆さくらぼる自然観察（さくらぼる自然観察の会）　11月21日（金）午前9時半～午後0時半、市役所1階庁内ひろばに集合して南沢へ。参加費300円。要申し込み。小雨実施。筆・雨具持参。晩秋の南沢をゆっくり観察します。詳しくは植田☎473・5597へ。

◆創立20周年記念コンサート（東久留米稲門会）　11月24日（日）午前10時半～午後1時。さいわい保育園で。入場料無料。子どもの衣類・おもちゃ多数あります。地域の皆さん、来てください。詳しくは岡野☎473・3923へ。

◆詩彩画展覧展（詩彩画の会）　11月14日（金）～16日（日）午前10時～午後4時。成教教育文化会館キャラリーで。入場料無料。詩彩画は色で描く水墨画。花鳥など愛をこめて優しく易しく描きます。詳しくは高橋☎458・1542へ。

◆おもちゃわんパリサイクルとかくわ・パザー（おもちゃわんパリサイクルの会）　11月22日（土）午前10時～午後3時。市民プラザ、市役所1階庁内。廃ひろばで。入場料無料。いらないおもちゃわんを持ってお出かけください。同時にパザーもします。詳しくは波多☎473・8815へ。

◆家事家計調習会（武蔵野市の会）　11月13日（木）午前10時～11時40分。東部地域センターで。参加費350円（資料代）。託児あり（150円）。詳しくは渡辺☎476・7580へ。

◆倉吉交流第1回精神保健福祉講演会（倉吉交流）　11月21日（金）午後2時～4時。清瀬市中清戸三丁目で。入場料無料。包括的地域生活支援についての講演会です。詳しくは横谷☎477・0131へ。

◆福祉バザー（東久留米市立童保育所父母の会連合会）　11月23日（祝）午前10時～午後2時。西部地域センター前広場で。入場料無料。模擬店・お菓子、リサイクル品の販売あり。詳しくは高橋☎070・6922・7664へ。

◆ムンカ　サクロー　10周年記念ライブ（ラ　ムンカ　サクロー）　11月15日（土）午後3時開演。生涯学習センター会館（西東京市田無四丁目）で。おなじみの歌謡曲をランアンレンで演奏。ゲストはベッカー氏。詳しくは矢部☎476・4886へ。

その他

◆ボランティア紙芝居（さつき）　午前、午後、1人から2人で。高齢者施設などで活動できる方。詳しくは矢部☎474・7207へ。

開運！東久留米七福神めぐり

「開運！東久留米七福神めぐり」は、市内5寺に祭られている七福神を巡り歩く、おぐり」を記念し、毎年好評の「地酒ひがしくるめ　七福神めぐり純米酒」を同組合加盟の取扱店で期間限定販売します。

縁起物の日本酒を、贈答用や、お正月の開運祈願にいかがですか。

▼720ミリリットル入り1本1039円（税抜き）

【販売期間】11月1日（土）～27年1月末日予定

詳しくは同組合ホームページ（http://higashikurume-gyukai.com/）をご覧ください。

正月恒例のウオークイベントです。

七福神に一年の幸福・安全を祈願することと併せて、黒目川や落合川の清流を中心に、豊かな自然が残るコースを歩いてみませんか。

【日程】27年1月10日（土）。雨天決行

内容などの詳細は、広報12月15日号でお知らせする予定です。

詳しくは七福神めぐり実行委員会事務局・市民プラザ☎470・7813へ。

「地酒ひがしくるめ七福神めぐり純米酒」
今年も期間限定で販売します

東久留米酒販組合では、27年1月10日（土）に開催される「開運！東久留米七福神めぐり」を記念し、毎年好評の「地酒ひがしくるめ　七福神めぐり純米酒」を同組合加盟の取扱店で期間限定販売します。

縁起物の日本酒を、贈答用や、お正月の開運祈願にいかがですか。

▼720ミリリットル入り1本1039円（税抜き）

【販売期間】11月1日（土）～27年1月末日予定

詳しくは同組合ホームページ（http://higashikurume-gyukai.com/）をご覧ください。

贈り物にもご利用ください

第3回 わくわく健康フェスタを開催します
～目で見て体験！健康づくり～

健康づくりのイベント「わくわく健康フェスタ」を開催します。自分に合った健康づくりのヒントを見つけましょう。クイズ解答者には、参加賞があります。家族や友人とご来場ください。

主催は健康づくり推進部会。このイベントは、市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」に基づいて実施します。

【日時】11月19日（水）正午～午後3時半（受け付けは3時まで）

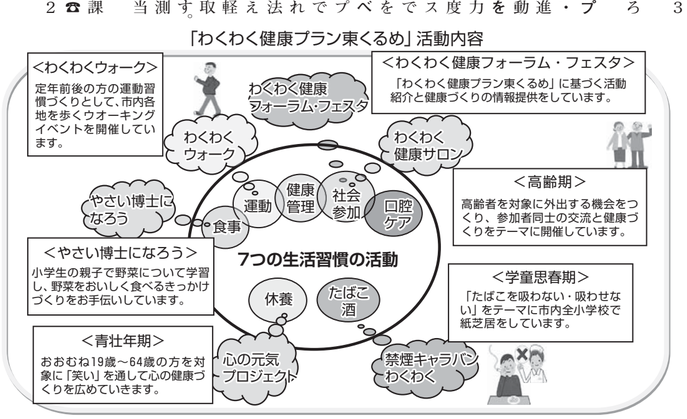
【会場】市役所1階屋内ひろば、市民プラザホール

【内容】◆「わくわく健康プラン東くるめ」の活動紹介・パネル展示＝健康づくり推進員が市内で展開している活動を紹介◆自分の健康度をチェック＝血圧測定、足指力測定、握力測定、血管老化度測定◆運動を楽しもう＝市スポーツ推進委員が、家でもできる簡単な運動を紹介◆野菜を食べよう＝食品サンプルを使って、家でも気軽に食べられる野菜の料理方法を栄養士がお伝えします。「お手軽レンジ」も多数取りそろえています。

※血管老化度測定は先着60人。当日直接会場へ。

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

わくわく健康フェスタ（昨年の様子）



勤労市民共済会
新規会員を募集します
小さな負担で大きなサービス

勤労市民共済会は、会費と市からの補助により、中小企業の皆さんに対し、各種福利厚生事業を行っている公益的団体です。慶弔給付金や、レジャー施設の割引利用など、さまざまなサービスを受けられます。

【入会できる方】①市内の中小企業の事業主と従業員②市外の中小企業の従業員（企業が所在する市区町村に、勤労市民共済会と目的を一にする会などがないこと）③市内の法人の勤労者④市内の公共および公共的団体の臨時職員・嘱託職員⑤市内在住で中小企業以外に勤務する短時間労働者で、勤労市民共済会の事業に賛同し入会を希望する方

【会費】入会金1000円、会費月500円

【事業内容】生活安定事業＝慶弔給付（祝い金・保険金・弔慰金）など▼健康維持・増進事業＝健康診断の補助、インフルエンザ予防接種の補助（各年1回）など▼自己啓発・余暇活動支援事業＝講座などの受講料補助、国内旅行補助（宿泊、日帰り各年1回）、遊園地などへのフリーパス割引販売など▼生活支援事業＝生活用品のあっせんなど

詳細は同会ホームページ（http://business3.jhalta.or.jp/kinrokyo/）をご覧ください。

詳しくは同会（市役所6階☎470・7777（内線2525）へ。

みんなで取り組もう！ごみの減量③

家庭から出される燃やせるごみの約40％は紙類です。紙類は資源物としてリサイクルし、再び紙として生まれ変わることができます。しかし、それが燃やせるごみに出されるとリサイクルの輪は途切れ、紙類は単なる「ごみ」として処理されてしまいます。

市では新聞・段ボール・「雑がみ」などの紙類を資源化することで、ごみの減量に取り組んでいます。

※雑がみ＝新聞や段ボールを除いた、汚れや臭いのついていない再利用できる紙類のこと（下表参照）。

ほかにも瓶、缶、PETボトルや古布、容器包装プラスチックなど、再び資源として活用することができる品目があります。比較的効率的にリサイクルが可能なこれらの品目について、燃やせるごみや燃やせないごみとは別に収集日を設け、分別回収を行っています。

紙類は「紙類の日」に分別排出で歳入増、歳出減へ

紙類など分別回収したものの中には、有価物として売却可能なものもあり、ごみとして処理せず、資源物として処理をすることができます。

資源としてリサイクルするため、ご家庭における分別排出にご協力をお願いします。

紙類は新聞・段ボール・「雑がみ」の3種類に分けて

紙類を出すときは、新聞・段ボール・「雑がみ」の3種類に分けてください。ティッシュペーパーの箱やトイレットペーパーの芯、投げ込みチラシなどは「雑がみ」としてリサイクルすることができます。ごみとして出す前に、それが「雑がみ」に該当するか、確認をお願いします。

「雑がみ」は紙袋に入れて

「雑がみ」を出すときは紙袋に入れて散らばらないようにしましょう。メモ用紙や名刺などの細かい紙は、雑誌などに挟んで出してください。

ただし、汚れている「水に溶けない」「特殊な薬品が含まれている」などのものは「雑がみ」としてリサイクルできません。燃やせるごみの日に出してください。

詳しくはごみ対策課☎473・2117へ。

紙の分別・出し方一覧

分別の種類	対象になるものと出し方
新聞	新聞や折り込みチラシ 紙ひもで十字に縛る
雑誌・「雑がみ」	パンフレット、投げ込みチラシ、トイレットペーパーやラップの芯、紙ファイル、カレンダー、食料品・お菓子などの紙箱、ティッシュペーパーの箱、ハガキ、封筒、ダイレクトメール、包装紙、名刺、メモ用紙、ワイシャツの台紙、割り箸を包んだ紙など ※汚れたり、プラスチック、ビニール部分などを取り除き、食品や油などで汚れていないものを紙袋に入れ散らばらないようにするか、雑誌などに挟んで紙ひもで十字に縛る
段ボール	段ボール類。ガムテープや金具を外し、平らにして紙ひもで十字に縛る
紙パックなど	牛乳やジュースの紙パックなどで内側が白いもの 洗ってから、開き、乾かして出す