

# くらしの情報の情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

◎ご意見箱設置場所  
市役所ロビー、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  
☎472・1131

◎ホームページのご意見箱  
[https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl\\_form/index.html](https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html)

人口と世帯<平成25年11月1日現在> 人口116,283人(うち外国人1,644人) / 前月比11増 男57,131人 / 前月比23減 女59,152人 / 前月比34増 世帯数51,792 / 前月比10増

【表記の凡例】日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 他 その他 申し込み 問い合わせ

## けんこう

### 高齢者に対するインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づきインフルエンザ予防接種(本人負担あり)を実施して

います。ただし、接種を受けることは義務ではありません。本人が希望する場合に限り接種を行います。接種を受ける際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを持参の上、下表の実施医療機関で配布する説明書を必ずお読みいただき、接種してください。

実施期間は、医療機関の休診日を

#### 高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関(東久留米市)

医院名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	471・2628
篠原医院	金山町2-6-14	471・1431
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473・2040
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
松岡レディースクリニック	東本町1-3	479・5656
細井医院	東本町4-3	471・0130
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477・0071
尾崎医院	浅間町2-26-19	421・8138
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
小笠原医院	本町1-2-3	471・0056
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800
子田整形外科	本町3-1-1	475・0610
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
あだち医院	本町3-11-15	420・5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17イオンモール東久留米2階	452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
島田整形外科	前沢5-24-23	470・9511
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
石垣整形外科	滝山5-22-17	470・0620
長生医院	滝山7-3-17	473・1117
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355

除く26年1月31日(金)まで ※実施期間は前記の通りですが、効果の面からは年内に接種すべきと考えられています。実施医療機関は左下表参照。 ※近隣市(西東京市・小平市・東村山市・清瀬市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います(12月28日(土)まで。ただし、西東京市は26年1月31日(金)まで)。近隣市で接種を受ける際は、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市内の左記医療機関窓口のほか、市役所1階総合案内、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布しています。市内在住の方で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方(身体障害者手帳1級程度の障害を有する方。手帳の写しが必要) ※費用2,200円(一人1回のみ) ※接種の際、生活保護受給者は同受給証明書を提出、中国残留邦人等支援給付受給者は中国残留邦人等本人確認証を提

示いただくと無料になります。同係 ☎477・0030

### 3~4カ月児健康診査・産婦健康診査

11月21日(木) 午後0時半~1時半受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇25年7月4日~7月28日生まれの乳児 〇当日直接会場へ 〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### BCG予防接種

11月27日(水) 午後1時半~2時半受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇25年6月1日~6月30日生まれの乳児(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接種できます) 〇当日直接会場へ 〇健康課予防係 ☎477・0030

### 1歳6カ月児健康診査

11月28日(木) 午後0時半~1時半受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇24年5月8日~5月28日生まれの幼児 〇当日直接会場へ 〇健康課保健サービス係 ☎477・0022



## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

休日診療所(日曜日と祝日、午前9時~正午と午後1時~4時半)

【内科・小児科】※救急診療に限ります(薬の処方も最低限の日数となります)

11月17日、23日、24日、12月1日

=わくわく健康プラザ内休日医科診療所(滝山4-3-14、☎473-3663)

【歯科】

11月17日、23日、24日、12月1日

=わくわく健康プラザ内休日歯科診療所(滝山4-3-14、☎474-5152)

夜間診療医療機関(診療科目・時間等については当日事前にご確認ください)

11月17日、24日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473-3311)

11月23日、12月1日=前田病院(中央町5-13-34、☎473-2133)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日(午後7時半~10時20分)

=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎461-1535)

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)

## 【主な問い合わせ先】(市外局番は042)

○東久留米市役所 ☎470-7777(代)(受付は平日の午前8時半~午後5時)

▽ごみ対策課 ☎473-2117(粗大ごみの申し込みは☎473-2118)

▽健康課 保健サービス係☎477-0022、予防係☎477-0030

特定健診係☎477-0013

○わくわく健康プラザ(わくわく健康プラザ施設の貸し出し) ☎477-1115

○中央図書館 ☎475-4646(月曜~木曜日が午前10時~午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日)

○生涯学習センター ☎473-7811(午前9時~午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始)

○スポーツセンター ☎470-7900(平日が午前9時~午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで)

○市民プラザ ☎470-7813 ▽西部 ☎471-7210、南部 ☎451-2021、東部 ☎470-8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

▼東久留米消防署 ☎471-0119 ▼田無警察署 ☎467-0110

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570-091-101/☎042-548-5110

▼シルバー人材センター ☎475-0738 ▼社会福祉協議会 ☎471-0294

▼多摩六都科学館 ☎469-6100 ▼柳泉園組合 ☎470-1555

▼多摩小平保健所 ☎450-3111

## ごみ

ごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

### 燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

【火曜日・金曜日】 上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

### 紙類

週1回、回収します。

【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢

【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生

【水曜日】 上記以外の地域

### 燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢

【火曜日】 前沢、南町、滝山

【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生

【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止

【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

### 資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収

★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収

★古布…「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)



### 還付金詐欺が東久留米市内で急増中!

最近の犯人の手口は以下の通りです。  
 ①市役所職員などを名乗り「医療費などの還付金の書類を送ってあるが手続きがされていない」「銀行のATMで手続きをして受け取ってください」などと還付金があることを装い電話をかける②ATMに行くように誘導し、そこから指定した電話番号に電話するように指示する③電話すると、言葉巧みにATMの

操作を指示して、お金を振り込ませる。  
 市役所職員が税金や医療費の還付をするためにATMの操作をお願いすることは、絶対にありません。電話でATMの操作を求められたら「還付金詐欺」です。  
 このような不審な電話を受けた場合は、すぐ110番し、警察にご相談ください。  
 詳しくは田無警察署生活安全課防犯係 ☎467・0110 (内線2613)、または市防災防犯課防犯係 ☎470・7769へ。

【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象・資格 定 定員 師 講師 費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ

### 8面からつづく

### 若さを保つ! 元気食教室

～老化予防・低栄養予防のために～

いつも同じ献立だったり、一日2食になったりしていませんか。栄養が十分でないとうちも老化が進みます。元気の出る食べ方のコツを栄養士がお伝えします。

日全2回(2日間通して参加できる方に限ります)。①12月2日(月)午前10時～午後0時半(会食あり)②12月16日(月)午前10時～正午(場)東部地域センター会議室2 日老化予防の食事や簡単に栄養のある料理方法についての講義(調理実習はありません)。会食を通じた参加者との楽しい交流など(市)市内在住の65歳以上で老化予防の食事について学びたい方。「一日2回の食事」「肉・卵・牛乳などをほとんど食べない」などの食生活で疲れやすい方、体重が減ってきている方。男性もぜひご参加ください。なお、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などで、医師から食事制限の指示がある方は参加できません ※今回は主に東部地域(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)在住の方が対象です。定 先着10人費650円(教室1日目の会食代。栄養士がバランスを考えた、こだわりの弁当を用意します) 申 日11月15日(金)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777 (内線2502、2557) へ

食事相談・健康相談  
 日11月19日(火)午前9時半～11時半(場)わくわく健康プラザ(内)血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定(持)健康診断の結果表、食事記録など(申)電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談  
 日11月20日(水)午前9時半～午後3時(場)わくわく健康プラザ(内)お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします(対)幼児とその保護者(申)電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診  
 日12月4日(水)午前9時15分～10時15分受け付け(場)わくわく健康プラザ(内)歯科健診、ブラッシングなど(対)23年11月生まれの幼児(申)当日直接会場へ(問)健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 子育て

子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910

赤ちゃん連れで遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受け付けます。

☆手作り布おもちゃの会=日11月19日(火)午前10時～正午(内)布でおもち

やを作ります(対)乳幼児とその保護者(持)裁縫箱・はさみ(他)保育はありません  
 日11月18日(月)までに同センターへ  
 ☆わくわく赤ちゃん広場「はいはい会」=日11月27日(水)午前10時～11時半(場)6カ月～12カ月児とその保護者(持)バスタオル(他)保育あり(先着3人。予約制) (申)当日直接会場へ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆なかよし広場=日11月19日(火)が第一小学校、26日(火)が第六小学校で。いずれも午前10時～11時半(内)お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう(対)0歳～5歳児とその保護者(持)スリッパ(申)当日直接、徒歩か自転車で会場へ

☆休館日のお知らせ=11月21日(木)は、館内整備のため休館します

### 児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆ウルトラトレナー大会=日11月16日(土)午後4時から(内)ウルトラトレナーで対戦(対)小学生

☆折り紙教室=日19日(火)午後3時～4時半(内)季節の折り紙を楽しもう(対)幼児～小学生(師)大泉光子氏

☆幼児のつどい=日(内)21日(木)午前10時半～11時半が3・4歳児、「楽器を作ろう」。28日(木)午前10時半～11時15分が2歳児、「クリスマス会の練習と10月～12月生まれの誕生会」

☆粘土工作教室=日24日(日)午前10時～11時半(内)カラー粘土で作るクリスマスリース(対)小学生(定)20人(師)小林みゆき氏(申)受け付け中

☆ひよこタイム=日(内)26日(火)午前10時半～11時半が「わらべ歌、絵本の読み聞かせ」。午前11時～11時半が「親子の触れ合いタイム」(対)0歳～1歳児

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆七宝焼き教室=日11月30日(土)午前9時半からと、午後1時半からの2回(内)クリスマスオーナメントをつくらう(対)小・中学生(定)各回10人(申)11月16日(土)午前9時半から受け付け(電話不可)

☆幼児のつどい=日(内)21日(木)が「クリスマス工作」、28日が「楽器遊びと11月の誕生会」。いずれも木曜日、午前10時半から(対)幼児

☆ハッピータイム=日12月6日(金)午前10時半から(内)親子ヨガ(対)0歳児とその保護者(定)12組(師)中島真美氏(申)11月

22日(金)午前9時半から受け付け(電話可)

☆すこやかタイム=日12月9日(月)午前10時15分から(内)親子エアロビクス(対)1歳6カ月以上の幼児とその保護者(定)12組(師)岡田陽子氏(申)11月25日(月)午前9時半から受け付け(電話可)

☆クリスマス会=日12月14日(土)午後2時から(内)人形劇(おはなしくぬぎ)・ハンドベル・ダンス・マジックなど(対)小学生(定)100人(申)11月25日(月)午後3時半から、参加整理券(無料)を配布。整理券のない方も当日入場できますが、プレゼントをもらえない場合があります

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆のびのびぐんぐん=日11月19日(火)午前10時半～11時(内)触れ合い遊び、紙芝居など(対)1歳児

☆幼児のつどい=日(内)21日(木)が「クリスマス工作」、28日が「クリスマス会の練習①」、12月12日のクリスマス会に向けて練習します。いずれも木曜日、午前10時半～11時半(内)幼児

☆あかちゃんといっしょ! だっこでおはなし=日22日(金)午前10時半～11時(内)絵本の読み聞かせとわらべ歌(対)0歳児とその保護者

☆みんなでアート=日27日(水)午後2時から(内)みんなで壁面を飾ります(対)小・中学生

☆クリスマス会=日12月14日(土)午後1時半から(内)マジックやダンスなど、子どもたちが出し物を考えます(小学生向け) (対)4歳以上の幼児(保護者同伴)～中学生(定)200人(申)11月22日(金)午後3時から、参加整理券(無料)を配布。整理券のない方も当日入場できます

☆臨時閉館のお知らせ=12月14日(土)午前中は、クリスマス会準備のため閉館します

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=日11月19日(火)午前11時～11時20分(内)絵本の読み聞かせや手遊び(対)幼児(師)みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日(内)20日(水)午前10時半～11時半が「親子のコミュニケーションワークとティータイム」。講師は炭田契恵子氏。27日(水)午前10時半～11時半が「ベビーマッサージ」。定員先着25組。講師は渡辺直子氏。費用はオイル代200円(当日集金)。バスタオル・オムツ・水分補給物(母乳可)持参(対)0歳児とその保護者(申)11月20日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=日(内)21日(木)が「けやき座人形劇&クリスマス工作」、1・2歳児。28日が「11月&12月誕生日会とクリスマス工作」、3・4歳児。いずれも木曜日、午前10時半から

☆よちよちひろば=日22日(金)午前10時半～11時(内)音遊びや親子触れ合い遊び(対)1歳児

☆お母さんと絵本=日26日(火)午前10時45分～11時半(内)絵本の読み聞かせや素話、手遊びなど(対)幼児(師)東部図書館職員

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆びよびよママの会=日11月20日(水)午前10時～11時半(内)助産師による体重測定、育児相談など(対)0歳児とその保護者(他)保育あり(定員3人。一週間前～前日に申し込みを)

☆おはなしの日=日20日(水)午後3時半～4時(内)幼児～小学生(師)水曜おはなし会(申)当日受け付け

☆離乳食講座=日27日(水)午前10時半～11時半(対)0歳児とその保護者(定)15組(師)ひばり保育園栄養士(持)子どものコップ、皿、スプーン(申)11月20日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆親子で体を動かそう=日12月2日(月)午前10時半～11時半(対)1歳～4歳児とその保護者(定)30組(師)健康運動実施指導者の戸田まゆみ氏(持)飲み物(他)動きやすい服装でご参加を(申)11月25日(月)午前9時から受け付け(電話可)

☆クリスマス会=日12月15日(日)午後2時～3時半(内)小学生による出し物やゲームなど(内)小学生(定)出演者、一般合わせて先着100人(他)出演者受け付け中(申)11月20日(水)午後3時半から、参加整理券(無料)を配布(電話不可・本人かきょうだいのみ受け付け可)

### 図書館へ行こう

#### 中央図書館見学ツアー&利用者懇談会を開催

9月に図書館システムの更新が行われ、10月から新しいサービスを展開しています。

リニューアルした中央図書館の見学会を兼ねた図書館利用者懇談会を開催します。ぜひご参加ください。

日12月1日(日)午前10時～11時半(場)中央図書館視聴覚ホール(問)同館 ☎475・4646

### スポーツ

#### 秋季市民バドミントン大会～市バドミントン連盟主催

日12月8日(日)午前9時半(場)スポーツセンター(内)男女別個人ダブルス。技量に応じて1部(高技量)～3部(低技量) (対)市内在住・在勤・在学の高校生以上の方(費)ペアで2,400円(申)11月30日(土)までに(必着)、はがきに氏名・住所・電話番号を記入の上、〒203-0051、小山5-5-9、福田行高宛て郵送を(問)同連盟・高橋浩司 ☎493・2410



子どもの体力運動能力向上事業

①初心者ティーボール教室
②ジュニアティーボール教室

①全8回。12月17日～26年2月25日の毎週火曜日(12月31日、26年1月7日、2月11日を除く)...

②全8回。12月17日～26年2月25日の毎週火曜日(12月31日、26年1月7日、2月11日を除く)...



25年度東京都消防褒賞を市消防団員が受賞しました

10月31日付で、東久留米市消防団から、第三分団団員の小山正城氏、第六分団団員の秋田晃氏と住吉昭広氏、第八分団団員の榎本正氏が、「25年度東京都消防褒賞」を受賞しました。

長年にわたって数多くの災害現場へ出動し、市民の生命や財産を守ってきた各氏の功労と、訓練や警戒などにも積極的に参加したことが認められたものです。

市民の安全のため、今後ますますの活躍が期待されます。

救命講習にご参加ください
◎上級救命講習

①12月19日(木)午前9時～午後5時
◎団体による救命講習

団体による救命講習の受講は、東久留米消防署でも随時受け付けを行っています。

男女平等推進センター

①シネマdeおしゃべり
上映映画「ヤコブへの手紙」

②12月6日(金)午後7時～9時、7日(土)午前10時～正午
③12月23日(祝)午後1時開演

(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ
②パネルと図書展示「女性に対する暴力をなくす運動」

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。配偶者などからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為や人身取引など、女性に対する暴力は、人権を侵害するものであり、決して許される行為ではありません。

期間中、「配偶者暴力(DV)防止」パネルと図書展示を行います。男女共同参画社会を実現していく上で克服すべき課題「女性に対する暴力」について考えてみませんか。

③11月25日(月)まで
東久留米駅構内「市民ギャラリー」に皆さんの作品を展示しませんか

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。今回は、26年6月25日(水)から展示する作品を募集します。

▼展示期間 1週間(展示時期は抽選となります)
▼作品の種類 絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など
▼作品の大きさ ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面の縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内)

市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で作品の搬入・搬出ができる方
※釘打ち、照明加工不可。
◎12月16日(月)までに(必着)、はがき(一人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、NPO法人東久留米市文化協会事務局宛て郵送を

生涯学習センター
①ニューイヤー講座「親子で星空を観察しよう」

星が一番きれいに見える1月に親子で星座早見盤を作って、冬の星空を観察します。

②26年1月10日(金)午後5時から
生涯学習センター学習室
◎小学生とその保護者

③26年1月10日(金)午後5時から
生涯学習センター学習室
◎小学生とその保護者

④12月23日(祝)午後1時開演
◎出演は、市内または近郊で活動している個人・団体・サークルの皆さん

親子で楽しむ音楽会No.4「ピーターとおおかみ」

⑤11月30日(土)午前11時から
東部地域センター
◎第1部=「ピーターとおおかみ」
▼第2部=コンサート

市民プラザ・うたびよりんコンサートVol.2

5月に開催された「親子で楽しむ母の日コンサート」の出演者が音楽アンサンブル「うたびよりん」として帰ってきます。

⑥12月8日(日)①午前11時から②午後2時半から
市役所1階屋内ひろば
◎出演は「うたびよりん」=西谷国登(ヴァイオリン)、糸川史子(ピアノ)、湯原千史(歌)

六仙公園でエクササイズ
六仙公園の健康遊具の使い方を知って、日々のエクササイズに役立てましょう。

⑦11月27日(水)午前9時半～10時半と11時～正午の2回(受け付けは開始の10分前から)

◎16歳以上
◎各回先着10人
◎スポーツコーディネーターの小川竜志氏

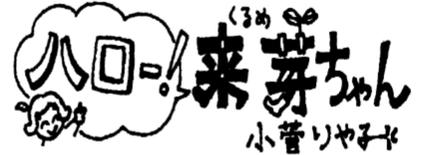
シルバー人材センター会員募集
市内在住の、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方は、どなたでも入会できます。

⑧11月20日(水)午後1時半から
同センター2階会議室(下里4-1-44)
◎年会費2,000円、顔写真1枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印、本人確認書類

⑨11月18日(月)・12月10日(火)午後1時半から約1時間半
◎12月4日(水)午前10時から約1時間半

ガイド

薬湯の日「ショウガの湯」
◎12月1日(日)、源の湯(東本町7-6、☎471-0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471-2475)が午後3時～10



時半
◎小学生以下は無料
◎各利用施設自衛官を募集します
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般・推薦)

◎25年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子
◎試験日は、①一般が一次試験26年1月18日(土)②推薦が26年1月11日(土)～31日(金)の指定する一日

公開講座「車椅子シーティングによる自立的生活支援」

車椅子を使用しながら、基本的なシーティング(車椅子や福祉用具の選定・適合技術)について学び、実際にシーティングの効果を体験します。

◎11月30日(土)午後2時～5時(1時半開場)
◎東村山市市民センター(東村山市本町1-1-1)
◎先着150人

第203回東京都都市計画審議会の傍聴者を募集します

◎12月20日(金)午後1時半から
都庁会議室
◎15人(事前抽選)
◎11月29日(金)までに(消印有効)、往復はがき(一人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課宛て郵送を

