

# 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)

〈今月の月間・週間案内〉ゆとり創造月間、教育・文化週間（1日～7日）、秋の全国火災予防運動（9日～15日）、文化の日（3日）、勤労感謝の日（23日）

【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

## けんこう

### 第63回市民のための医療講座 「災害時の対応について」 ～東久留米市三師会主催

日11月16日（土）午後2時～4時  
市役所7階701会議室 先着100人  
市医師会会長の山口規夫氏、市歯科医師会専務理事の北村晃氏、市薬剤師会会長の平沼一郎氏 無料 当日直接会場へ健康課 ☎477・0022

### 老化予防講演会「お口の寝たきり予防～健口体操でいきいき笑顔～」

「固いものが食べにくい」「口の渴きが気になる」「食べ物がかえやすい」などは、お口に関する老化のサインです。講義と実技を通して楽しく学び、「お口の寝たきり」を予防しましょう。いつまでも若々しくいられるよう、ぜひご参加ください。

日11月6日（水）午後2時～4時（1時半受け付け）  
場市民プラザホール 市内在住のおおむね65歳以上の方 先着100人 健康運動指導士の原真奈美氏、歯科衛生士の古賀登志子氏 無料 当日直接会場へ 介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2502・2557）

### 小児用肺炎球菌ワクチンに関するお知らせ

25年11月1日から、小児用肺炎球菌ワクチンの種類が、7価から13価に変更となります。詳しくは健康課予防係 ☎477・0030または市ホームページをご覧ください 同係

### 1歳6カ月児健康診査

日11月7日（木）午後0時半～1時半受け付け  
場わくわく健康プラザ 24年4月13日～5月7日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 3歳児健康診査

日11月14日（木）午後0時半～1時半受け付け  
場わくわく健康プラザ 22年10月11日～11月2日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 2歳児歯科健診

日11月6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 歯科健診、ブラッシングなど 23年10月生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### ばくばく幼児食

日11月13日（水）午後1時15分から  
場わくわく健康プラザ 野菜たっぷりの幼児食の試食や調理体験をします 2歳～3歳児とその保護者 定20組 持エプロン（試食用）、飲み物 日11月1日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 11月のプレ・パパママクラス

11月16日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

◎小児科医・助産師の話＝日5日（火）午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング＝日12日（火）午前9時半～午後2時 妊婦中の栄養の話と調理実習 費500円（食材費）

◎もく浴実習・妊婦疑似体験＝日16日（土）午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診＝日19日（火）午後1時15分～3時 歯科健診とブラッシングなど

※おおむね妊娠16週以降の方とその

夫 場わくわく健康プラザ 日4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 日 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 育児相談

日11月15日（金）午前9時半～午後2時  
場わくわく健康プラザ 育児の相談、体重測定 乳幼児とその保護者 日 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 子ども相談

日11月12日（火）午前9時半～午後3時  
場わくわく健康プラザ 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 日 幼児とその保護者 日 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



### 食事相談・健康相談

日11月8日（金）午後1時半～3時

半 場わくわく健康プラザ 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 健康診断の結果表、食事記録など 日 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

## 図書館へ行こう

### 11月の図書館休館日

11月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）です。なお、中央図書館は19日（火）も休館します。23日（祝）は各地域センター休館日のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は休館します。

場中央図書館 ☎475・4646



## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください。保険証がないと自費料金になります。

### 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3日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

11月4日、10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3日、4日、10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3日、10日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

11月4日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

### 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

### 11月4日（振り替え休日）のごみ収集は

11月4日は月曜日の休日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います 場ごみ対策課 ☎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

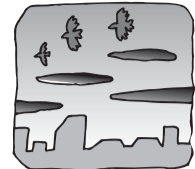
★古布…「燃やせるごみの日」に出してください（雨天の場合は次回に）

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				

**第190回市民プラザ  
ロビーコンサート**  
～ぬくもりの音色・  
クラシックギターの調べ～  
【日時】11月16日(土)午後2  
時～3時  
【会場】市役所1階屋内ひろば  
【出演】ギターアンサンブル詞音

【主な曲目】「しゃぼん玉変奏曲」  
「アランフェス協奏曲～第二  
楽章」「黄昏のワルツ」  
「見上げてごらん夜の星を」ほか  
【入場料】無料  
当日直接会場へ。  
詳しくは市民プラザ☎470・  
7813へ。



夕焼けチャイムの  
放送時間は  
26年3月31日(月)まで  
午後4時20分です

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

8面からつづく

**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5  
日(火)午前10時～正午(布でおも  
ちゃを作ります)乳幼児とその保護者持  
裁縫箱・はさみ(保育はありません)  
**日**11月5日(火)までに同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの  
会」＝**日**11月6日(水)午前10時～11  
時半(6カ月未満児とその保護者持)バ  
スタオル(保育あり)(先着3人。予約  
制)当日直接会場へ

☆なかよし広場＝**日**11月15日(金)  
午前10時～11時半(第十小学校)お子  
さんと遊びながら育児の情報交換をし  
たり、ボランティアと一緒に遊ばし  
ょう(0歳～5歳児とその保護者持)ス  
リッパ(当日直接、徒歩または自転車  
で会場へ)

**センター上の原** (上の原1-2-44)  
電話420・9011

☆ちびっこ育児講座＝**日**11月14日  
(木)午前10時～11時半(遊び・生活・  
しつけなど、子育ての悩みをテーマに

話し合います。一人で悩まず一緒に考  
えましょう)1・2歳児とその保護者  
定先着10組(保育あり)(要予約) **日**11  
月1日(金)から受け付け

**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

☆幼児のつどい＝**日**11月7日  
(木)午前10時半～11時15分が2歳児。  
「親子のコミュニケーションワー  
ク」。14日(木)午前10時15分～11時半  
が2歳～4歳児。「合同お  
芋掘り」。滝山農業塾滝山  
農園で(西部地域センター  
広場集合)。着替え・水筒  
持参。汚れてもよい服装で

☆将棋教室＝**日**9日(土)午前10時  
～11時50分(小学生～高校生)中井孝  
雄氏(初めての方もどうぞ)

☆ベビーマッサージ＝**日**20日(水)  
午前10時半～11時半(首が据わる頃か  
らハイハイ程度の乳児)定5人(鈴木あ  
ゆみ氏)無料持)バスタオル、乳児用の  
飲み物 **日**11月6日(水)午前9時から  
受け付け(電話可)

☆閉館のお知らせ＝11月23日(祝)  
は西部地域センターの電気設備点検の  
ため閉館します

☆赤ちゃんといっしょ！スマイルタ  
イム＝**日**8日(金)午前10時半～11時  
半(助産師による子育ての話と情報交  
換など)0歳児とその保護者 **日**当日直  
接会場へ

☆トランポリンの日＝**日**13日(水)  
午後2時から(小・中学生)跳びやす  
い服装で

☆工作の日＝**日**14日(木)・15日(金)  
午後2時から(内)キャンドル作り(小・  
中学生)持)作品を持ち帰る袋 **日**当日午後  
4時まで受け付け

☆マジックの日＝**日**11月3日(祝)  
午後3時～3時45分(楽しいマジック  
を教えてください) **日**小学生 **日**先着15  
人 **日**マジックBOX **日**受け付け中(電  
話不可)

☆幼児のつどい＝**日**11月7日(木)  
午前10時半～11時10分が「新聞紙遊  
び」。うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。  
14日(木)午前10時～10時40分が、う  
さぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。11  
時～11時40分が、あひる(2歳6カ月  
～4歳)。いずれも「親子でダンス」

☆体操交流＝**日**13日(水)午前11時  
15分から(内)ひばり保育園児と一緒に体  
操をします **日**乳幼児 **日**当日直接会場へ

☆親子ヨガ＝**日**19日(火)①午前  
10時20分からが、一人で立つことが  
できる乳児～1歳6カ月児②午前11時か  
ら、1歳6カ月児～3歳児 **日**各回15  
組 **日**渡辺直子氏持)汗拭きタオル・飲み  
物 **日**動きやすい服装で **日**11月12日(火)  
午前9時から受け付け(電話可)

☆卓球大会＝**日**11月6日(水)午後  
3時から(内)小学3年～6年生 **日**試合開  
始前まで受け付け

☆赤ちゃんといっしょ！スマイルタ  
イム＝**日**8日(金)午前10時半～11時  
半(助産師による子育ての話と情報交  
換など)0歳児とその保護者 **日**当日直  
接会場へ

☆卓球大会＝**日**11月6日(水)午後  
3時から(内)小学3年～6年生 **日**試合開  
始前まで受け付け

☆赤ちゃんといっしょ！スマイルタ  
イム＝**日**8日(金)午前10時半～11時  
半(助産師による子育ての話と情報交  
換など)0歳児とその保護者 **日**当日直  
接会場へ

☆赤ちゃんといっしょ！スマイルタ  
イム＝**日**8日(金)午前10時半～11時  
半(助産師による子育ての話と情報交  
換など)0歳児とその保護者 **日**当日直  
接会場へ

**いきいき健康家族**

No.151 「自分が障がいを持つかもしれない」と考えたことがありますか？

2020年に東京で、オリンピック・パラリンピックが開催されることが決まりました。最後のプレゼンテーションでの、骨肉腫のために右足を切断した走り幅跳び選手の佐藤真海さんの訴えは、本当に心に染みるものでしたし、笑顔もすてきでした。

障がいは遺伝による生まれつきの他に、出産時や生後の病気・事故でも起こります。また高齢になり日常生活に支障を来すことも障がいの1つと言えるかもしれません。

今までに「自分が障がいを持つ」と考えたことがありますか。ほとんどの方は、自分とは無関係と認めていることでしょうか。車社会では事故の無い日はありませんから、いつ車をぶついたりぶつけられたり、けがをするか分かりません。道で滑って足を骨折すれば、足を固定され松葉杖を使って何日も歩くことになり、とても不自由な生活を余儀なくされます。歩く道がでこぼこだったり、交通量が多いのに狭い歩道では、なお大変です。生活習慣病のメタボリックシンドロームから脳・心臓の血

管障害を起こしやすいことは周知の事実ですから、少しは自分のこととして考えられますね。

「自分の家には遺伝性の病気は無いから、心配ない」と思う方も多いでしょう。でも、誰もが何らかの傷のある遺伝子を持ち、何の問題も無い遺伝子の人はまずいないのです。遺伝のシステムは複雑ですが、簡単に言えば小学校の理科で習う「メンデルの法則」で私たちは親から遺伝子を受け継いできて、そこでたまたま傷のある遺伝子が表に出なかっただけなのです。そう考えると自分を含め周囲の障がいを持つ方の存在は、人ごとではないはず。

現在では車椅子も認知されてきました。障がいは個性とも言えます。

オリンピック・パラリンピックの開催には反対のご意見もあるでしょうが、オリンピックとパラリンピックの文字が、堂々と並んでいることをうれしく感じ、障がいについて考えていただければと思います。

(東久留米市医師会)

☆エコクラブ「麦の種まきとわらべ歌と焼き芋」＝

17日(日)午後1時～3時半。集合・解散は南町運動広場正門前 **日**3歳児(保護者同伴)～中学生 **日**15人 **日**長靴、汚れてもよい服で **日**11月1日(金)午後3時半から受け付け(電話可)

☆おはなしの日＝**日**11月5日・12日、いずれも火曜日の午前11時～11時20分(絵本の読み聞かせ、手遊び) **日**幼児 **日**みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝**日**6日(木)が「わらべ歌で遊ぼう」。講師は赤神千恵美氏。13日が「助産師による体重測定・育児相談」。いずれも水曜日の午前10時半～11時半 **日**0歳児とその保護者 **日**ひがくるめ助産師会 **日**6日は妊婦も可

☆幼児のつどい＝**日**11月7日(木)が「11月誕生会&ボンボンヨーヨーづくり」。1・2歳児。14日が「クリスマス工作」。3・4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から

☆よちよちひろば＝**日**8日(金)午前10時半～11時(音遊びや親子触れ合い遊び) **日**1歳児

☆おはなしの日＝**日**11月5日・12日、いずれも火曜日の午前11時～11時20分(絵本の読み聞かせ、手遊び) **日**幼児 **日**みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝**日**6日(木)が「わらべ歌で遊ぼう」。講師は赤神千恵美氏。13日が「助産師による体重測定・育児相談」。いずれも水曜日の午前10時半～11時半 **日**0歳児とその保護者 **日**ひがくるめ助産師会 **日**6日は妊婦も可

☆幼児のつどい＝**日**11月7日(木)が「11月誕生会&ボンボンヨーヨーづくり」。1・2歳児。14日が「クリスマス工作」。3・4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から

☆よちよちひろば＝**日**8日(金)午前10時半～11時(音遊びや親子触れ合い遊び) **日**1歳児

**スポーツ**

**市民オープンソフトテニス大会**  
～市ソフトテニス連盟主催

初心者～上級者まで楽しめる団体戦を行います。ぜひご参加ください。

**日**11月10日(日)午前8時半開会(予備日は17日) **日**市立テニスコート **日**1人500円 **日**1人単位で、11月3日(祝)までに、同連盟・有田☎477・3027へ

**ニュースポーツデー**  
～スポーツ推進委員会

**日**11月16日(土)午前10時～午後4時 **日**スポーツセンター **日**クライミング体験(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール **日**100円 **日**上履き **日**当日直接会場へ **日**生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

**ダンスフェスティバル**

**日**12月29日(日)正午～午後6時半 **日**スポーツセンター **日**各サークル12分の持ち時間でのパフォーマンス **日**市内および近隣市で活動する高校生以下の方で編成されたダンスサークル **日**20組(応募者多数の場合は市内の方優先で、他市の方は抽選) **日**無料 **日**11月10日(日)までにスポーツセンター☎470・7900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

### 第23回東久留米市少年少女 駅伝大会

日26年1月12日(日)午前8時半～午後1時▼**走路と区間距離** 第七小学校を出発・ゴール・中継点とする滝山地域周回コース。各区間距離は中学生3,530m(第1区は3,680m)、小学生1,560m(第1区は1,710m)▼**部門** ①小学生男子の部②小学生女子の部③中学生男子の部④中学生女子の部▼**参加資格** 市内小・中学校の児童・生徒で編成された学校代表チーム、またはスポーツ団体・グループ。チーム構成は正選手5人、補欠2人まで。小学生は5年生以上(1チーム2人まで4年生参加可。4年生のみのチーム構成では参加できません)。1人の選手がチームを重複することはできません▼**1チーム1,000円**▼**表彰** 第1位に賞状・楯・メダル、第2位～第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞。各部門の優勝チーム(各7人)については、26年3月9日(日)に開催される「第23回TAKASAKI CITYはるな梅マラソン」に派遣します(宿泊費・交通費・参加料は体育協会で負担します)▼**11月22日(金)までに(必着)**、スポーツセンターに備え付けの申込用紙に記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送、または直接持参を。ファクス(470・4600)も可▼**同会事務局** ☎470・2722

### イベント

#### 成人の日のつどい

「成人の日のつどい」を26年1月13日(祝)に生涯学習センターで開催します。対象は平成5年4月2日～6年4月1日に生まれた方です。案内状は、12月1日現在、住民基本台帳に登録されている方に、12月上旬に送付します。なお式典は、会場の都合により、中学校の通学区域で分けて2回行います。

日26年1月13日(祝)▼**1回目(午前11時から)**＝久留米中学校・西中学校・下里中学校の通学区域の方▼**2回目(午後2時から)**＝東中学校・南中学校・大門中学校・中央中学校の通学区域の方▼**車での来場はできません**▼**NPO法人東久留米市文化協会** ☎477・4700、または生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784

#### 多摩北部5市美術家展 (第26回圏域美術家展)

多摩北部5市(東久留米市・西東京市・小平市・東村山市・清瀬市)を代表する著名な美術家36人と、今年から新たな試みとして市立中学校教諭2人にも出品していただきます。今回は5年ぶりに東久留米市での開催です。秋の一日、すばらしい作品(絵画)を、ぜひご鑑賞ください。主催は多摩北部都市広域行政圏協議会、企画・運営は圏域美術家展実行委員会。

日11月27日(水)～12月1日(日)午前9時～午後5時▼**成美教育文化会館ギャラリー**▼**無料**他11月30日(土)、12月1日(日)の午後2時～3時に、作品解説(ギャラリートーク)を行います▼**郷土資料室** ☎472・0051



### お知らせ

#### 第2回地域交流コンサート 「南沢音楽祭」

日11月23日(祝)午後1時半開演(1時開場)▼**自由学園記念講堂(学園町一丁目)**▼**出演**はハープ&リコーダーデュオ、自由学園最高学部&高等科コアグループ、田無混声合唱団、自由学園ウィンドオーケストラ▼**全席自由500円(高校生以下は無料)**。入場券は自由学園広報室 ☎428・2122、南部・西部・東部の各地域センター、市民プラザなどで頒布中▼**南部地域センター** ☎451・2021

#### 錦織健 テノールリサイタル

日本のオペラ界を代表するテノール歌手の錦織健さんが、オペラから日本の歌まで、多彩なプログラムでお届けするとしておきのリサイタルです。心行くまでお楽しみください。

日26年1月25日(土)午後2時開演(1時半開場)▼**生涯学習センターホール**▼**出演**は錦織健(テノール)、多田聡子(ピアノ)。曲目は「日本古謡＝さくらさくら」「松村禎三＝舟歌」「宮沢和史＝島唄」「プッチーニ＝トゥーランドットより、誰も寝てはならぬ」「サルトリ&クアレントット＝タイム・トゥ・セイ・グッバイ」「バーンスタイン＝ウエストサイド物語より、マリア」ほか

#### 家庭教育講座 「手作り絵本作り方教室」

絵本を作ったり、絵を描いたことがなくても大丈夫です。世界で一つだけの絵本を作りませんか。「絵本について」から「製本」まで、優しく指導します。

日全4回。11月24日(日)、12月7日(土)・21日(土)、26年1月11日(土)のいずれも午前10時～正午▼**生涯学習センター**▼**市内在住・在勤・在学の方**▼**先着20人**▼**手作り絵本作り方教室**主宰の大石寛子氏▼**材料費500円**▼**筆記用具、A4版の用紙が折らずに入る袋**▼**満2歳～未就学児の保育あり(先着10人。11月15日(金)までに要予約)**▼**11月22日(金)までに市文化協会へ電話(477・4700(平日の午前9時～午後5時))、またはファクス(477・4700)で、講座名・氏名・住所・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの氏名と年齢)をお知らせください**▼**同協会**

#### 第6回「団塊シンポジウム」

「団塊くるねっと」では、団塊世代を中心にこれから地域で趣味やスポーツ、社会活動などを考えている市民の皆さんに、地域デビューのきっかけや楽しさを語り合ったり、地域参加の糸口をつかんでもらうため「団塊シンポジウム」を開催します。

日11月16日(土)午後4時半～8時▼**市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば**▼**1部＝団塊シンポジウム「基調講演：南極観測隊長が語る南極観測物語」**。講師は第54次南極観測隊長で国立極地研究所教授の渡邊研太郎氏▼**2部＝「団塊世代おかえりなさいパーティー」**。軽い飲み物でアトラクションを楽しみながら、交流会を行います▼**500円(軽食・ドリンク付き。要入場券)**▼**100人**▼**入場券**は市民プラザ、南部・西部の各地域センター、社会福

榛名神社の門前である社家町では、江戸時代には榛名講で訪れた参拝者へ、もてなし料理の一つとして蕎麦を振舞っていました。「講」とは、かつて、誰でも気軽にお寺や神社に参拝できなかった時代、信仰する村人のお金を集め、毎年代表者が参拝する組織のことをいいます。



榛名神社門前そば



喉越しの良い新そばをご賞味ください

現代に復活した「門前そば」は、今年も8月の種まき作業の前に、榛名神社の神職による豊作祈願が行われ、白装束に烏帽子の地元の契約農家の皆さんが、一粒ずつ丁寧に種まきをしました。

「前そば」は、今年も8月の種まき作業の前に、榛名神社の神職による豊作祈願が行われ、白装束に烏帽子の地元の契約農家の皆さんが、一粒ずつ丁寧に種まきをしました。

秋に収穫されたばかりのそば粉と榛名山麓の清らかな湧水で打った喉越しの良いそばを、11月30日(土)、12月1日(日)に開催される「榛名神社家町新そば祭り2013」で味わってください。祭りは、そばの食べ歩きのほか、お楽しみ抽選会も行われます。榛名神社を参拝がてら、社家町の情緒あふれる街並みで、喉越しの良い手打ちそばをご賞味ください。

社協協議会で頒布中▼**生活文化課市民協働係** ☎470・7738。団塊くるねっとの活動情報は、東久留米のふれあい情報サイト「くるくるチャンネル」(<http://kuru-chan.com/>)をご覧ください

### ガイド

#### 多摩六都科学館組合

26年～28年度競争入札参加資格の申請を受け付けます。

日物品買入れなどの申請受け付け＝継続申し込みは11月11日(月)～13日(水)、新規申し込みは11月14日(木)▼**建設工事などの申請受け付け＝継続申し込みは11月27日(水)・28日(木)、新規申し込みは11月29日(金)**。時間はいずれも午前9時半～正午、午後1時半～5時▼**多摩六都科学館202会議室**▼**継続申し込みは23年～25年度に申請した方のみ適用**▼**提出書類など詳しくは、多摩六都科学館組合ホームページ** (<http://www.tamarokuto-sc.or.jp/>) をご覧ください▼**同組合管理課** ☎042・469・6982

#### 多摩小平保健所

##### 「在宅栄養士研修会」

日12月2日(月)午前10時～正午▼**多摩小平保健所**▼**「きちんと理解していますか?健康食品の正しい知識と付き合い方」**▼**同保健所管内在住の管理栄養士または栄養士の資格者で、現在、管理栄養士または栄養士として常勤の職に就いていない方**▼**独立行政法人国立健康・栄養研究所情報センター長の梅垣敬三氏**▼**無料**▼**11月25日(月)までに、同保健所生活環境安全課保健栄養係へ電話(042・450・3111)またはファクス(042・450・3261)で**▼**同係**▼**広域的市民ネットワーク活動等事業の助成申請団体を募集**

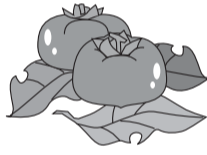
公益財団法人東京市町村自治調査会では、市町村の枠を越えて行われる多摩地域の市民交流や、まちづくりの推進につながる事業(文化・スポーツ・環境・福祉・生涯学習・子育て・防災活動などの発表の場、調査活動など)について、活動経費の一部を助成します。

の50%(100万円を超える部分は10%)▼**同会事業部企画課** ☎042・382・7781へ

#### 国立ハンセン病資料館

##### 2013年度秋季企画展「想いでできた土地～多磨全生園の記憶・暮らし・望みをめぐる～」

多磨全生園は、入所者が仲間と共に生きてきた記憶を刻み、現在の暮らしを営み、自分たちがいなくなった後の将来への望みを込めている場所です。同園の数あるスポットから63カ所を紹介します。



日12月27日(金)まで(月曜日休館。祝日の場合は翌日休館)▼**国立ハンセン病資料館2階企画展示室(東村山市青葉町4-1-13)**▼**無料**他次の通り、多磨全生園内のフィールドワークを実施します。11月23日(祝)・24日(日)、12月14日(土)・15日(日)の時間はいずれも午後1時～3時。詳しくは同資料館ホームページ (<http://www.hansen-dis.jp/>) をご覧ください▼**同資料館** ☎042・396・2909

#### 都立八王子盲学校

##### 26年度入学生を募集

日幼稚部＝3歳～5歳児▼**高等部＝普通科および理療科(はりきゅう・マッサージ師養成課程)** ※幼稚部は0歳児からの教育相談も行っています。▼**都内在住で視覚障害のある方**▼**願書の配布＝11月上旬から**▼**入学相談＝26年1月下旬**▼**同校入学相談担当** ☎042・623・3278

#### 11月は労働保険適用促進強化月間

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働者が業務中や通勤途上に事故に遭った場合に必要な保険給付を行い、また労働者が失業した場合に失業手当などを給付したり再就職を促進する事業を行うための保険制度です。

労働保険は、労働者を一人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。まだ加入手続きが済んでいない事業主は、早急に手続きを行ってください。

日労災保険は三鷹労働基準監督署労災課 ☎0422・48・1161、雇用保険はハローワーク三鷹雇用保険適用課 ☎0422・47・8623