

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	31		

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

↓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
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

人口と世帯<平成25年10月1日現在> 人口116,272人(うち外国人1,618人) / 前月比21増 男57,154人 / 前月比3増 女59,118人 / 前月比18増 世帯数51,782 / 前月比15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 注意 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、下記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)

医療機関名	住所	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
ひばりが丘診療所	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10月15日(火)~26年1月31日(金)
 ※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。実施医療機関は下記参照。※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)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10月15日(火)から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辺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は手帳の写しが必要です) 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の提出を。

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の提示をいただくのと無料です。同課予防係 ☎477-0030
わくわくウォーク!
市内のおすすめポイントめぐり(秋)
 「これからウォーキングを始めたいので、効果的な歩き方を知りたい」「歩く仲間をつくりたい」などとお考えの方、健康づくりの第一歩として、一緒に歩いてみませんか。
 10月25日(金) 午前9時15分~正午 集合場所は、わくわく健康プラザ 初心者向け。約4kmの市内ウォーキング(さいかち窪コース)。小雨決行。天候により中止の場合あり タオル、飲み物、歩数計(お持ちの方) 歩きやすい服装と靴でご参加ください 10月15日(火)~23日(水)に電話で健康課保健サービス係・健康づくり推進部 ☎477-0022へ 同係



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)
 10月20日 = 山口内科・呼吸器科クリニック (本町3-12-2、☎472-2386)
 10月27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】
 10月20日・27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)
 10月20日 = 前田病院 (中央町5-13-34、☎473-2133)
 10月27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)

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)

【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

ほっとファミリーに
なりませんか

養育家庭体験発表会

都では、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間(1カ月以上)家庭に迎えて家族と一緒に暮らす養育を推進しています。

このたび、より多くの市民の皆さんに同制度を知って頂くため、市では都と共催して、

ほっとファミリー「養育家庭体験発表会」を開催します。地域での子育てや福祉・教育に関心のある方の参加をお待ちしています。

【日時】11月14日(木) 午前10時～正午

【会場】市民プラザホール

【定員】40人

【費用】無料

申し込みと詳しくは、子ども家庭支援センター ☎471・0910へ。



Calendar for October 15th (Sun) to 31st (Sun). 10 is highlighted.

Calendar for October 15th (Sun) to 31st (Sun). 23 is highlighted.

【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 ご注意 他 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづ

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。栄養が十分でないで老化も進みます。元気の出る食べ方のコツを栄養士がお伝えします。

【全2回(2日間通して参加できる方に限ります)】

①11月11日(月) 午前10時～午後0時半(会食あり)

②11月25日(月) 午前10時～正午 市役所7階701会議室

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。

※今回は主に中部地域(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)在住の方が対象です。同様の教室を東部地域で12月に開催予定。定員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10月15日(火) 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

3～4カ月児健康診査・産婦健康診査

【10月31日(木) 午後0時半～1時半受け付け】

わくわく健康プラザ 25年6月11日～7月3日生まれの乳児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

BCG予防接種

【10月30日(水) 午後1時半～2時半受け付け】

わくわく健康プラザ 25年5月1日～5月31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) 当日直接会場へ 健康課予防係 ☎477・0030

1歳6カ月児健康診査

【10月24日(木) 午後0時半～1時半受け付け】

わくわく健康プラザ 24年3月24日～4月12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

特定健康診査、後期高齢者健康診査を受けていない方へ

20年度から、主に生活習慣病予防(メタボリックシンドロームの予防)のための健診を6月～10月に実施しています。このたび、まだ健診を受けていない次に該当する方を対象として、11月に市内指定医療機関で健診を実施します。

①すでに市から受診券が送付されたが、該当月に受診できなかった方(以前送付された受診券は使用できません

ので、ご注意ください) ②25年4月1日～8月31日の期間に、新たに東久留米市国民健康保険に加入した方(昭和13年12月～49年3月に生まれた方)および後期高齢者医療被保険者で他市から転入した方 ③10月23日(水)までに、電話(477・0013)またはファクス(477・0033)で健康課特定健診係へ住所・氏名・生年月日・電話番号をお知らせください

食事相談・健康相談

【10月22日(火) 午前9時半～11時半】

わくわく健康プラザ ④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 ⑤健康診断の結果表、食事記録など ⑥電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



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

☆なかよし広場=【10月18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びましょう ⑦0歳～5歳児とその保護者 ⑧スリッパ ⑨当日直接、徒歩または自転車で会場へ

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=【10月23日(水) 午前10時～11時半】

6カ月～12カ月児とその保護者 ⑩タオル ⑪保育あり(先着3人。予約制) ⑫当日直接会場へ

センター上原

(上原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=【11月1日(金) 午前10時～11時半】

ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをして、ストレスを解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます ⑬0歳児とその保護者 ⑭バスタオル ⑮当日直接会場へ

☆なかよし広場=【10月22日(火) 午前10時～11時半】

第六小学校 ⑯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 ⑰0歳～5歳児とその保護者 ⑱スリッパ ⑲当日直接、徒歩か自転車で会場へ

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。

臨時閉館のお知らせ

10月19日(土)は、「市立児童館山登りハイキング」のため、5児童館とも臨時閉館します。雨天中止時は20日に順延し、各児童館は通常開館。10月20日(日)が5児童館閉館になります。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=【10月17日(木) 午前10時半～11時15分】

2歳児。24日(木) 午前10時半～11時半が3・4歳児 ⑲いづれも「ハロウィーン遊び」

☆ひよこタイム=【10月22日(火) 午前10時半～11時】

「わらべ歌」「絵本の読み聞かせ」、午前11時～11時半が「触れ合いタイム」 ⑳0歳～1歳児

☆ハロウィーンクッキング=【10月26日(土) 午前10時～正午】

かぼちゃ入りコロコロカステラづくり ㉑小学生 ㉒12人 ⑳エプロン・ハンカチ・三角巾 ㉓受け付け中

☆ハロウィーンパーティー=【10月27日(日) 午後1時半～3時半】

仮装して商店街に繰り出そう ㉔小学生 ㉕20人 ㉖衣装は手作りします ㉗受け付け中

☆ハンドメイドの日=【11月3日(祝) 午前10時～11時】

ミニイライラ棒を作ろう ㉘小学生 ㉙10人 ㉚10月27日(日) 午前9時から受け付け

くぬぎ

(前沢4-6-3) 電話473・7315

☆ぼかぼかタイム=【10月16日(水) 午前10時半から】

0歳児、11時から1歳児 ㉛わらべ歌遊び ㉜原悠子氏

☆囲碁の日=【10月16日・23日・30日のいずれも水曜日、午後3時から】

小学生 ㉝囲碁連盟

☆幼児のつどい=【10月17日(木) 「お芋掘り」。

費用100円。申し込み受け付け中(電話不可)。24日「ハロウィーンごっこ」。いずれも木曜日午前10時半から。幼児

☆ハッピータイム=【11月8日(金) 午前10時半から】

親子ヨガ ㉞0歳児とその保護者 ㉟12組 ㊱中島真美氏 ㊲10月18日(金) 午前9時半から受け付け(電話可)

☆すこやかタイム=【11月11日(月) 午前10時15分から】

親子エアロビクス ㊳1歳6カ月以上の幼児とその保護者 ㊴12組 ㊵岡田陽子氏 ㊶10月28日(月) 午前9時半から受け付け(電話可)

中央

(中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=【10月17日(木) 午前10時半～11時半】

「ハロウィーンアート」 ㊷24日(木)が「お散歩遠足(六仙公園)」。現地に午前10時50分集合、12時15分散散予定(雨天の場合はマット遊び。遠足は11月7日(木)に延期)。弁当、水筒、おやつ、敷物持参 ㊸幼児

☆工作の日=【10月24日(木)・25日(金)、いずれも午後2時から】

プラバンフィギュア作り ㊹小・中学生 ㊺当日午後4時20分まで受け付け

☆赤ちゃんといっしょ! だっこでおはなし=【10月25日(金) 午前10時半～

11時】

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、子育ての情報交換 ㊻0歳児とその保護者

☆お母さんのためのアメリカンフラワー教室=【11月18日(月) 午前9時半～11時半】

木いちごのクリスマスリースを作ります ㊼幼児の保護者 ㊽20人 ㊾樋沢勝代氏 ㊿10月28日(月) 午前9時から本人が受け付けを(電話可)

☆七宝焼教室=【11月16日(土) 午前9時半～11時半】

クリスマスオーナメントを作ります ㊿内堀美江子氏 ㊻小・中学生 ㊼15人 ㊽10月30日(水) 午後3時から本人または家族の方が受け付けを(電話不可)

けやき

(大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=【10月15日・22日・29日のいずれも火曜日、午前11時～11時20分】

絵本の読み聞かせ、手遊び ㊿幼児 ㊻みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=【10月16日(水) 午前10時半～11時半】

「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。飲み物持参 ㊿23日(水) 午前10時半～11時半。「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 ㊿0歳児とその保護者 ㊽10月16日(水) 午前9時から申し込み受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=【10月17日(木) 10月誕生会&ヨーヨーづくり工作】。3・4歳児。24日が「ミュージックダンス」。1～4歳児。いずれも木曜日午前10時半から ㊿井田洋子氏。協力は更生保護女性会 ㊻動きやすい服装で

☆いも掘りへ行こう=【10月26日(土) 午前10時半から】

並木農園(神宝町2-6-32) ㊿サツマイモ掘り ㊻幼児とその保護者 ㊼親子50組 ㊽親子1組 400円(2株分) ㊾雨天時は10月27日(日)に延期 ㊿参加費を添えて直接同館へ。受け付け中(電話不可)

ひばり

(ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆おはなしの日=【10月16日(水) 午後3時半～4時】

幼児～小学生 ㊿水曜おはなし会 ㊽当日受け付け

☆幼児のつどい=【10月17日(木) 午前10時半から】

「芋掘り」。うさぎ(1・2歳児)、あひる(3・4歳児)合同。雨天の場合は24日(木)のつどいに変更。費用150円。受け付け中(電話不可) ㊿24日(木) 午前10時半～11時15分。「新聞紙遊び」。あひる(2歳6カ月～4歳児)

☆工作の日=【10月27日(日) 午前9時～午後4時】

㊿プラバンを作ろう ㊻小学生 ㊼先着30人 ㊽当日受け付け

☆レッツ☆ダンス=【11月9日(土) 午後3時～3時45分】

ダンス講師と一緒にEXILEの曲を楽しく踊ろう ㊿小学生 ㊼先着30人 ㊽タオル、水筒 ㊾動きやすい服装で ㊿10月19日(土) 午前9時から受け付け(電話不可)

スポーツ

クライミングウォール使用認定会

スポーツセンターのクライミングウォール個人開放時に使用できる方を判定・登録する認定会を開催します。

11月8日(金)午後7時～9時 11月8日(金)午後7時～9時 11月8日(金)午後7時～9時 11月8日(金)午後7時～9時

ジュニアクライミング体験教室

11月2日(土)午後4時半～6時 20分 小・中学生 11月2日(土)午後4時半～6時

初心者クライミング教室

国体の正式競技として東久留米で開催されたクライミングを体験してみませんか。

3回コース。11月15日・22日・29日のいずれも金曜日、午後7時～9時

市民登山

秋の一日 伊豆ヶ岳から正丸峠へ

11月3日(祝)午前6時15分集合 (雨天中止。中止の場合は前日午後7時頃までに連絡)。

11月24日(日) 11月24日(日) 11月24日(日) 11月24日(日)

イベント

東京文化財ウィーク2013

10月26日(土)～11月4日(休)の期間に開催します。東京文化財ウィークは、都内各地にある文化財を一斉に公開し、都民に親

しんでいただくために毎年行われています。

各市区町村では文化財の公開事業のほか、見学会や講座などのさまざまな企画事業を実施します。

今年の東久留米市の事業は次の通りです。

《公開事業》

①東京都指定史跡「米津家大名墓所」 都内の多摩地域では唯一の大名墓所です。

所在地 米津寺(幸町4-2-40。西武池袋線東久留米駅から西武バス「武蔵小金井駅(前沢宿経由)」または「滝山営業所」行きに乗車し、「中央図書館入口」バス停下車、徒歩3分) ▼公開時間 午後2時～4時

②東京都指定史跡「新山遺跡」・「下里本邑遺跡」、市指定史跡「小山台遺跡」

「新山遺跡」の縄文時代柄鏡形住居跡(下里3-21、下里中学校校庭北側道路) ▼「下里本邑遺跡」(野火止3-4、下里第2住宅内)の遺跡公園・遺跡館(外部から遺跡の様子や旧石器時代～平安時代の出土遺物が見られる施設) ▼「小山台遺跡」(小山1-10)の遺跡公園・縄文時代復元住居跡(随時見学ができます)

《企画事業》

国の登録文化財「村野家住宅」特別見学会(詳細は広報25年9月15日号をご覧ください)。

郷土資料室(文化財ウィークガイドステーション) 472・0051(日曜日、祝日は休室)または都の文化財ウィークホームページ(http://www.syougai.metro.tokyo.jp/sesaku/week.html)をご覧ください。

第8回市民プラザ・トワイライトコンサート

「クリスマスジャズコンサート」 地元で人気のビッグバンドによる、ジャズアレンジされたクリスマスの名曲をお楽しみください。

12月15日(日)午後5時半～7時半(5時開場) 市民プラザ 出演はジョリーウエスト・ジャズオーケストラ。ゲストは田辺信男氏(テナーサクソ)。予定曲は「フレネシー」「ジングル・ベル」「レッツ・ダンス」ほか(変更の場合あり) 定先着200人 1,000円(ワンドリンク・おつまみ付き) 11月1日(金)から入場券を市民プラザ窓口などで頒布(電話予約不可) 同プラザ 470・7813

お知らせ

生涯学習センター

○秋の講座「おしゃれなキャンドルリースを作ろう」

キャンドルに添えておしゃれに飾り付けができる、置き型のドライフラワーリースを作ろう。リースは壁に掛けることもできます(クリスマスまで長く飾っていただくことができます)。

11月9日(土)午後1時半～3時 生涯学習センター創作室 成人女性 定先着15人 2,000円(材料費込み) 筆記用具、ピンセット、持ち帰り用の

袋師手づくり雑貨 Rinon の中山のり子氏 10月15日(火)から生涯学習センター 473・7811で受け付け 同センター

クラシックコンサート 新人演奏家・出演者募集

「みんなのクラシックコンサート」において、将来プロの演奏家を目指す若手演奏家の出演者を募集します。

公演日は26年3月9日(日) 生涯学習センターホール 部門はピアノ・声楽・管弦打楽器 応募資格は東久留米市近郊の30歳までの方(声楽は35歳まで)、音楽大学・教育大学などの音楽科の学生・卒業生または同等の技量を持つ方、ピアノ・管弦打楽器は中学・高校生でも可(ただし、コンクール受賞歴など、実績のある方のみ) 無料 同センターで配布中の応募要項を参照の上、10月31日(木)までに(必着) 同センターへ 同センター 473・7811

朗読◆演劇ワークショップ

「朗読×ピアノ×ダンス My life・My stage～わたしがいちばん○○だったこと～」 参加者募集

朗読を通じて自分史を見つめ返し、あなたらしい言葉で表現してみませんか。最終日には、プロのダンサーやピアニストと一緒に舞台上で発表します。

全7回。11月23日(祝)・24日(日)・30日(土)、12月1日(日)が午後1時～6時。12月6日(金)が午後6時～8時半。12月7日(土)が午前10時～午後7時(リハーサル)。12月8日(日)が午前10時～午後6時(公演本番日) 小学3年生以上でワークショップと本番の全日程に参加できる方 10人(応募者多数の場合は抽選) 小学生～高校生3,000円。大学生以上5,000円 生涯学習センター学習室、ホール 桜美林大学芸術文化学群准教授で北九州芸術劇場プロデューサーの能祖将夫氏 公演出演予定者は竹村 浄子(ピアノ)、能祖将夫(朗読)、井上大輔・藤井友美(いずれもコンテンポラリーダンス)、ワークショップに参加した皆さん 同センターで配布中の応募要項を参照の上、11月10日(日)までに(必着) 同センター 473・7811へ

いきいき安心! 塾・南部地域センター講演会「調理はリハビリ」～自立、自分の食事は自分で作る～

10月29日(火)午後1時半～3時半 南部地域センター 片手クッキング「実技と試食」、体験トーク98歳の父の介護 60人 9年前に脳内出血を発症し、左片まひの後遺症を患う藤田あけみ氏(障害者のための料理教室を主宰) 400円 受け付け 南部地域センター 451・2021

市社会福祉協議会

○住民参加型有償家事援助サービス「ふれあいサービス」のご案内

市社会福祉協議会では、社協会員同士(年会費あり)の助け合い活動として、高齢者や障がい者、産前・産後の方を対象に、家事・買い物・付き添いなどのお手伝いをしています。

▼利用料金と協力者謝金 いずれも1時間につき800円～1,000円 ▼利用したい方 担当職員が事前に訪問して、内容を説明します ▼協力できる方 協力希望者への説明登録会にご参加ください

【説明登録会】 11月1日(金)午後1時半から(要予約) 社会福祉協議会会議室(わくわく健康プラザ内) 希望する活動内容や日時を登録し、で

八回! 来芽ちゃん 小菅りやみ



きることを必要な方に提供していただきます 登録希望の方は顔写真(4cm×4cm) 同協会地域福祉係 473・0294へ

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い活動で、利用者、協力者合同の説明会です。

10月29日(火)午後1時半から、わくわく健康プラザ社協会議室で 11月8日(金)午前10時から、東部地域センター会議室1で。所要時間は約1時間半 入会希望者(保護者)の顔写真 保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約) 同ファミリー・サポート・センター事務局 475・3294へ

ガイド

薬湯の日「柿の葉湯」

11月3日(祝)、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 都立久留米特別支援学校 野火止祭(文化祭・学習発表会)

10月19日(土)午前9時40分～午後2時25分 都立久留米特別支援学校体育館(野火止2-1-11) 舞台発表を中心とした表現活動の発表会 当日直接会場へ 同校・副校長 471・0502

相続税の基礎講習会

一般社団法人東村山青色申告会主催 11月8日(金)午前10時～正午 東村山青色申告会館(東村山本市町三丁目) 相続税の改正でどうなる? 遺言信託ってなに? 先着50人 税理士 無料 筆記用具、電卓 車での来場はご遠慮ください 同会事務局 042・394・4523へ