

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

人口と世帯<平成25年9月1日現在> 人口116,251人(うち外国人1,625人) / 前月比6増 男57,151人 / 前月比18増 女59,100人 / 前月比12減 世帯数51,767 / 前月比24減

【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

## けんこう

### 25年度お子さんに対する定期の予防接種

予防接種は、乳幼児期から免疫を付け、死亡率の高い感染症からお子さんを守るために行われます。市では、下記の予防接種を受けるために必要な予診票や実施医療機関、接種方法などについての通知を個別に送付しています。通知が届きましたら、体調の良い日を選んで接種を受けてください。対象年齢期間の費用は無料、接種時に必要な持ち物は母子健康手帳・予診票です。

なお、接種については、市が指定する日時・会場で受ける集団接種(BCG接種)と各自で市が指定する医療機関で受ける個別接種があります。

#### ◎予防接種の種類と通知時期

- ①BCG
- ②四種混合(百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)
- ③ヒブワクチン
- ④小児用肺炎球菌ワクチン

①～④については、生後2カ月目にまとめて通知しています(すでに、三種混合ワクチン、単独の不活化ポリオワクチンの接種を開始している方は、原則として最後まで同じワクチンで接種完了するようにしてください)。

#### ⑤麻しん・風しん混合

第1期は、生後12カ月目に通知しています。第2期は、5歳～7歳未満で小学校就学前1年間にある方(19年4月2日～20年4月1日生まれ)に小学校入学の前年の4月に通知しています。

麻しん(はしか)や風しんにかかったことがある方は、かかっていないほうのワクチンまたは麻しん・風しん混

合ワクチンの接種になります。麻しんと風しんの両方にかかったことがある方は、接種不要です。

#### ⑥二種混合(ジフテリア・破傷風)

小学6年生(13年4月2日～14年4月1日生まれ)になった4月に通知しています。

#### ⑦日本脳炎

3歳になる誕生月に、3歳児健診のお知らせと一緒に通知しています。

25年4月1日から、接種勧奨を控えていたことによる特例措置として、一部対象の方が追加となり、7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、第1期を4歳～20歳未満、第2期を9歳～20歳未満の間、無料で接種できます。

25年度は、7歳・8歳になる誕生月に第1期不足分を、また18歳となる方(7年4月2日～8年4月1日生まれ)に第2期不足分を通知しています。

#### ⑧子宮頸がん予防ワクチンの接種勧奨控えについて

厚生労働省(勧告)により、副反応の発生頻度などが今後より明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種勧奨を差し控えています。なお、定期接種を中止するものではありませんので、接種を希望する方はワクチンの有効性と安全性などについて十分に理解した上で受けてください。

詳細は市ホームページをご覧ください。健康課予防係☎477・0030へお問い合わせください。

#### ◎その他

対象者で未接種の方または通知が届かない方でも、対象年齢内であれば接種できます。市内指定医療機関で予診票を配布していますので、直接医療機関に予約の電話をしてください。市外で接種を希望する方は、健康課予防係へ問い合わせしてください。

#### ◎ご注意

長期にわたる疾病などのため、定期的な予防接種を受けることができず、対象年齢を過ぎてしまった方については、25年1月30日付予防接種法施行令の改正により、要件などに該当する場合は、対象年齢を過ぎてても定期的な予防接種として接種できるようにになりました。

#### ◎接種を受ける方へ

個別接種も保護者同伴となります。保護者が同伴できない場合は、委任状が必要です。

☎健康課予防係☎477・0030

#### 3～4カ月児健康診査・産婦健康診査

☎9月19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4月26日～5月19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

☎9月25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4月1日～4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)☎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3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2日～3月23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

☎9月26日(木)午後0時半～1時半受け付け(わくわく健康プラザ)☎22年8月27日～9月20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



### 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)  
9月15日=たかはしクリニック(本町2-3-4、☎479・1800)  
9月16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)  
9月22日=おざき内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477・0555)  
9月23日・29日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)  
【歯科】  
9月15日・16日・22日・23日・29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)  
9月15日・22日・29日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)  
9月16日・23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

### 9月16日(敬老の日)、23日(秋分の日)のごみ収集は

9月16日、23日はいずれも月曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います☎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		

## スポーツセンター

### 全館貸し切りのお知らせ

スポーツセンターはスポーツ祭東京2013山岳競技の会場となるため、9月30日(月)～10月8日(火)の期間において、一般の方の利用ができません。10月4日(金)～6日(日)の3日間は同センター窓口業務も停止となりますので、次の点にご注意ください。  
◎上記3日間に12月利用分の抽選申し込みを

する場合は、ファクスまたはオンラインサービス(パソコン、携帯電話などでの予約)をご利用ください(窓口または電話での申し込みは、お受けできません)  
◎この3日間は施設利用料金の支払いができません。この期間中にテニスコート・野球場・青少年センターを利用する方は、10月3日(木)までに支払いを済ませてください  
◎電話での業務は一部受け付けていますので、不明な点などは電話で問い合わせてください  
☎スポーツセンター ☎470・7900

【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

#### 2歳児歯科健診

☎10月2日(水)午前9時15分～10時15分受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇歯科健診、ブラッシングなど 〇23年9月生まれの幼児 〇当日直接会場へ 〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 子ども相談

☎9月25日(水)午前9時半～午後3時 〇わくわく健康プラザ 〇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 〇幼児とその保護者 〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

#### 大人の風しん等ワクチン接種費用の一部助成を4月1日から実施しています

風しんは免疫のない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、胎児が先天性風しん症候群となる恐れがあり、注意すべき疾患です。そのため、先天性風しん症候群の発生防止を目的とした、風しんなどの予防接種費用の一部助成を実施しています。

☎〇〇〇これまで風しんにかかったことがなく、風しんの予防接種を受けたことがない方で、次のいずれかに該当する方。①妊娠を予定または希望している女性で(妊娠している方は接種できません)、4月1日現在で19歳～49歳の方=実施期間は26年3月31日まで ②妊娠している女性の夫(児の父親)で19歳以上の方=実施期間は今年9月30日まで 〇接種を希望する方の母子手帳または住所を証明する保険証など。前記対象の②に該当する方は妊娠している女性の母子手帳も必要です 〇市内の接種実施医療機関。かかりつけ医が実施しているか事前に確認する場合は、健康課へ問い合わせください 〇風しん単独ワクチン750円。ただし、現在はワクチンの供給量により麻しん・風しん混合ワクチン(接種費用1,300円)の接種となります。生活保護受給者は無料ですが、受給証明書が必要です 〇この予防接種は任意接種です。健康課発行の問診票を持たずに有料で接種した場合、費用の還付はできません 〇直接健康課へ(専用の問診票、接種実施医療機関一覧を配布します) ※接種は実施医療機関へ予約の上、同課で配布する問診票を提出して行ってください。 〇同課予防係 ☎477・0030

#### 女性のための健康講座

##### 「若さ・美しさを保つために」

プレ更年期という言葉を知っていますか。30歳代後半～40歳代半ばの女性でも、更年期障害に似た症状に悩まされている方が増えています。女性の若さや美しさ、健康を守っている女性ホルモンと身体の変化について知り、エクササイズを通して自分の身体と向き合ってみませんか。

☎10月8日(火)午前9時半(受け付け)～正午 〇わくわく健康プラザ 〇保健師による講話、健康運動指導士に

よるヨガ・ストレッチ 〇更年期前の女性(おおむね30歳～40歳代の方) 〇30人(初回申し込みの方優先) 〇動きやすい服装で。保育あり(先着10人) 〇タオル、飲み物 〇9月17日(火)～10月4日(金)に電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ 〇同係

#### 特定保健指導に関するお知らせ

25年度特定健診の結果、主にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判定された方を対象に、生活習慣の改善に取り組む「特定保健指導」を行います。

##### ○特定保健指導とは

特定健診の結果から、主にメタボリックシンドロームおよび予備群の方を対象に、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの予防を目的とした生活習慣の改善を専門スタッフが支援するプログラムです。この機会に特定保健指導を受け、日頃の生活習慣を見直してみませんか。なお、すでに高血圧・糖尿病・脂質異常などで、服薬治療を受けている方は対象になりません。

##### ○利用方法

対象となる方には、健診を受診して3カ月程度経過後に「特定保健指導利用券」を案内通知とともに郵送します。

〇健康課特定健診係 ☎477・0013

#### 老化予防教室

##### ～低栄養予防教室～

##### 「若さを保つ！元気食教室」

いつも同じ献立だったり、一日2食になっていませんか。栄養が十分でないといと老化も進みます。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)。①10月7日(月)午前10時～午後0時半(会食あり) ②10月21日(月)午前10時～正午 〇西部地域センター講習室2・3 〇老化予防の食事や簡単に栄養のある料理方法の講義(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 〇市内在住の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。 ※主に西部地域(前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里)在住の方が対象です。同様の教室を中部地域は11月、東部地域は12月に開催予定。 〇先着10人 〇費650円(教室1日目の会食代。栄養士がバランスを考えた、こだわりのお弁当を用意します) 〇9月17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 〇同係

#### 食事相談・健康相談

☎9月24日(火)午前9時半～11時半 〇わくわく健康プラザ 〇血糖・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 〇健康診断の結果表、食事記録など 〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022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。

#### 滝山 (滝山4-1-10)

電話471・7214

☆折り紙教室=☎9月17日(火)午後3時～4時半 〇季節の折り紙を楽しく 〇幼児～中学生 〇大泉光子氏

☆ひよこタイム=☎9月24日(火)午前10時半～11時が「わらべ歌・絵本の読み聞かせ」、11時～11時半が「親子の触れ合いタイム」 〇0歳～1歳の乳幼児とその保護者

☆ハンドメイドの日=☎29日(日)午前10時～11時 〇写真立てをデコろう 〇小学生 〇10人 〇9月21日(土)午前9時から受け付け(電話不可)。

#### くぬぎ (前沢4-6-3)

電話473・7315

☆子ども会議=9月18日(水)午後3時半から 〇くぬぎ児童館閉館についてお話しします 〇小・中学生

☆幼児のつどい=☎9月19日(木)10月10日(木)開催「5館合同運動会」に向けての練習。26日がミニシアターと9月生まれの誕生会。いずれも木曜日午前10時半から 〇幼児

☆ハッピータイム=☎10月4日(金)午前10時半から 〇親子ヨガ 〇0歳児とその保護者 〇12組 〇中島真美氏 〇9月20日(金)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

☆体力測定の日=☎9月18日(水)午後3時～4時半 〇握力計や背筋計を使った体力測定 〇小・中学生

☆幼児のつどい=☎9月19日(木)「リズム遊び」。26日が10月10日(木)開催「5館合同運動会」に向けての練習。いずれも木曜日、午前10時半～11時半 〇幼児

☆赤ちゃんといっしょ! だっこでおはなし=☎27日(金)午前10時半～11時 〇絵本の読み聞かせとわらべ歌 〇0歳児とその保護者

#### けやき (大門町2-10-5)

電話474・6653

☆おはなしの日=☎9月17日・24日のいずれも火曜日、午前11時～11時20分 〇絵本の読み聞かせや手遊びなど 〇幼児 〇みくろおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=☎9月18日(水)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。飲み物持参。25日(水)が「ベビーマッサージ」。講師は渡辺直子氏。先着25組。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。いずれも午前10時半～11時半 〇9月18日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=☎9月19日(木)が「9月お誕生会」と10月10日(木)開催「5館合同運動会」に向けての練習。1・2歳児。26日(木)が同運動会に向けての練習。3・4歳児。いずれも午前10時半から 〇動きやすい服装で

#### ひばり (ひばりが丘団地8-11)

電話464・9300

☆びよびよママの会=☎9月18日(水)午前10時～11時半 〇助産師による体重測定、育児相談 〇0歳児とその保護者 〇きょうだいの保育あり(一週間前～前日に要予約。先着3人) 〇当日受け付け

☆ベビーマッサージ=☎27日(金)午前10時半～11時半 〇0歳～1歳3カ月児 〇20組 〇ベビーマッサージ協会認定の渡辺直子氏 〇オイル代200円(当日集金) 〇バスタオル、オムツ 〇9月20日(金)午前9時から受け付け(電話可)

☆すくすく広場=☎10月2日(水)午前10時半～11時半 〇赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク 〇0歳児とその保護者 〇10組 〇炭田契恵子氏 〇9月25日(水)午前9時から受け付け(電話可)

◎くぬぎ児童館閉館に向けての説明会 詳細は今号の2面をご参照ください。



### イベント

#### 南町地区センター 「第31回地域文化祭」

南町コミュニティ図書室主催の地域文化祭を開催します。

☎10月19日(土)午前9時～午後5時、20日(日)午前9時～午後4時 〇①展示の部(手芸・書道・絵画ほか) ②芸能の部(カラオケ・日舞・民謡・詩吟・フラダンス)。その他にも近隣保育園・小学校および市内全児童館の子供たちの作品の展示、運営委員手づくりのバザーも開催します 〇南町コミュニティ図書室 ☎472・1159

#### 第188回市民プラザ・ロビーコンサート

～フルーツとピアノで奏でる多彩なハーモニー～

☎9月21日(土)午後2時～3時 〇市役所1階屋内ひろば 〇出演は藤原美紗季(フルート)、中村夏子(ピアノ)の各氏。

主な曲目は「もみじ」「川の流れのように」「アルルの女よりメヌエット」「ベニス」の謝肉祭」ほか 〇無料 〇当日直接会場へ 〇市民プラザ ☎470・7813



出演の藤原美紗季氏

# 子育て

## 子ども家庭支援センター

☆ななかよし広場＝**9**月20日(金)午前10時～11時半**10**第十小学校**11**0歳～5歳児とその保護者**12**お子さんと遊びながら育児の情報交換を行い、ボランティアと一緒に遊ぼう**13**スリッパ**14**当日直接会場へ、徒歩か自転車であら来場を

☆わくわく赤ちゃん広場＝**9**月25日(水)が「はいはいの会」。6カ月～12カ月児とその保護者。10月2日(水)が「ねんねの会」。6カ月未満児とその保護者。いずれも午前10時～11時半**15**タオル**16**保育あり(先着3人、予約制) **17**当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会＝**10**月1日(火)午前10時～正午**18**布でおもちゃを作ります**19**乳幼児とその保護者**20**裁縫箱・はさみ**21**保育はありません**22**9月30日(月)までに同センターへ

## センター上の原

☆休館日のお知らせ＝9月19日(木)は館内整備のため、休館します

# お知らせ

## 生涯学習「大人の体験塾」25年度第2回受講生を募集～市文化協会主催

「今からでも遅くありません! あなたの生活に彩りを」。文化協会加盟団体による、新たな趣味や生きがいを見つけた方を対象とした体験塾です。

**9**10月～12月(第3回は26年1月～3月に開催予定) **10**生涯学習センター **11**講座種目はフラダンス、論語、手編み、三味線、歌謡、華道、語り、マジック、囲碁、書道、南京玉すだれ、写真講座、舞踊。回数は講座により1～3回**12**市内在住・在勤・在学で18歳以上の方**13**内容・定員・参加費・申し込み方法については、同センターや市民プラザ、各地域センター、各地区センターなどで配布中のチラシをご覧ください**14**市文化協会**15**477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)

## 誰もが楽しめる散歩コース 楽しく歩こう ふるさと再発見

平成の名水百選に選ばれた落合川・南沢湧水群や新東京百景の一つ竹林公園など、水と緑の東久留米の素晴らしい景色を、一緒に歩いて堪能しましょう。

**9**10月26日(土)午前9時～正午(集合は東久留米駅西口階段下。解散は生涯学習センター) **10**市内在住・在勤・在学の方(小学生以下の方は保護者同伴) **11**先着30人**12**300円(保険代など) **13**飲み物、雨具**14**歩きやすい服装で**15**9月17日(火)から電話で市文化協会**16**477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)へ

## 市民自主企画講座 「多文化共生の為に連続講座」

多文化共生は既に地域社会の現実。ならば積極的に楽しみましょう。企画・運営は東久留米国際友好クラブ。

**9**10月5日(土)午後2時～4時半＝「韓国人の心の文化」。講師は宣教師のキム・ジョンタク氏**10**26年3月2日(日)午後2時～4時半＝「外国人による日本語スピーチ大会」。講師は

埼玉大学講師の横公恵氏**11**26年3月9日(日)午後1時半～4時半＝「小・中学生による英語暗誦スピーチ大会」。講師は塾講師のポール・マカラー氏、英語スクール講師のステュアート・マクレランド氏**12**市民プラザホール**13**市内在住・在勤・在学の方、興味のある方**14**先着80人**15**無料**16**9月17日(火)から電話またはファクスで市文化協会**17**477・4700(ファクス同。電話は第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時。ファクスは講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を記入の上、送信してください)へ

## 東久留米国際友好クラブ設立20周年記念「多摩六都国際交流フェスタ」

東久留米国際友好クラブでは、クラブ設立20周年を機に活動の輪を多摩六都全域に広げていきたいと考え、「多摩六都国際交流フェスタ」を開催します。

世界各国のお茶を試飲できる「カフェ」や、5カ国の言葉を学べる「ミニ大使館」、国際交流に関するゲームや展示など、大人も子どもと一緒に楽しめるプログラムがいっぱいです。また会場内では「多摩六都国際交流シンポジウム」を開催し、より広い地域での協体制度を考えています。

**9**10月5日(土)午後2時～5時半**10**市民プラザ、市役所1階屋内ひろば**11**当日直接会場へ**12**生活文化課**13**470・7738

## 認知症サポーター養成講座 認知症について正しい知識を学びませんか

～中部地域包括支援センター主催  
認知症サポーターとは、認知症について正しい理解を持ち、地域で生活している認知症の方やその家族の方を温かく見守り、自分にできる範囲で支援する方をいいます(資格取得の講座ではありません)。

**9**9月20日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け) **10**南町地区センター **11**市内在住・在勤で同講座を受講したことがない方**12**50人**13**9月19日(木)までに電話(470・8186)またはファクス(470・8188)で中部地域包括支援センターへ

## 市社会福祉協議会 ①いのちかがやけ「第33回作品展」～運営ボランティアも募集中

ハンディキャップがあっても、毎日キラキラと輝いた目をした皆さんの作品展です。同じ地域で一緒に暮らしている就学前のお子さんから小・中学校、高校の生徒さん、施設などで過ごしている方など、年齢も立場も違う皆さんですが、一つひとつの作品にはそれぞれの想いが詰まっています。

**9**9月28日(土)～30日(月)の午前10時～午後5時(28日は午後1時から) **10**市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば**11**無料**12**会場設営や作品展示、開催中の会場受け付け・案内などの運営ボランティアを募集中。短い時間でも構いません。ご協力をお願いします**13**東久留米市手をつなぐ親の会・大野**14**458・2122、社会福祉協議会地域福祉係**15**475・0739

**9**②老い支度講座 「公証人が教える遺言の書き方」  
遺言は、大切な人たちのために自分の思いを遺すものです。家族や親族に分かりやすい遺言の書き方と、その手続きを行う公証人や公証役場について、現役の公証人からお聞きします。  
**9**10月7日(月)午後2時～4時半(1時半開場) **10**市役所7階701会議室

**11**市内在住の方**12**先着40人(事前申込制) **13**世田谷公証役場公証人の荒木俊夫氏**14**無料**15**9月17日(火)～10月4日(金)に電話(479・0294)またはファクス(476・4545。専用申込用紙を使用)、社会福祉協議会ホームページ(<http://www.higashikurume-shakyo.or.jp/>)で同協議会成年後見制度推進機関へ  
**16**公証週間「老後の安心設計! それは遺言と任意後見で」無料電話相談

日本公証人連合会では、10月1日(火)～7日(月)の午前9時半～正午と午後1時～4時半に電話による無料相談を受け付けます

**10**同連合会**11**03・3502・8239  
**12**③東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会  
～10月は土曜日にも開催します～

**9**10月27日(金)午後1時半から、わくわく健康プラザ社協議室で  
**10**10月2日(水)午前10時から、生涯学習センター集学学習室5で**11**10月5日(土)午前10時から、市民プラザホールで ※所要時間は約1時間半。**12**入会希望者(保護者)の顔写真**13**保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約) **14**同センター事務局**15**475・3294

# ガイド

## 公開講座 「大震災後のリハビリテーション」

～地域リハビリテーション支援センター事務局(多摩北部医療センター内)主催  
災害後の福島県で、高齢者・小児などに起きた問題と対策を現地の医師が報告します。

**9**10月12日(土)午後2時～4時(1時半開場) **10**東村山市市民ステーション「サンパルネ」内コンベンションホール(西武新宿線東村山駅西口から徒歩1分。駐車場なし) **11**先着150人**12**南相馬市立総合病院呼吸器科医師の神戸敏行氏**13**無料**14**当日直接会場へ**15**東村山市役所高齢介護課サービス係**16**042・393・5111(代)

## 東京国際消防防災展

東京国際消防防災展は、都民の皆さんの防火防災意識や行動力の向上などを目的に、5年に1度開催しています。会場では、お子さんから大人まで楽しめる多彩なイベントを実施します。屋外展示場では国内外の最新の消防装備の展示や消防車の乗車体験、子ども向けの防火防災訓練などを実施します。訓練塔エリアでは、日本と海外の消防隊による合同訓練を行います。

**9**10月2日(水)～5日(土)の午前10時～午後5時**10**東京ビッグサイト西1・2ホール、屋外展示場**11**無料**12**東京国際消防防災展2013担当**13**03・3212・2111(代)

## 江戸・TOKYO 技とテクノの融合展2013

中小企業の皆さんへの経営支援の取り組みとして、信用保証協会主催の7回目となるビジネスフェアが東京国際フォーラムで開催されます。新技術や新商品の情報収集の場として、またビジネスパートナーとの出会いの場として、ぜひ積極的にご活用ください。  
**9**10月3日(木)午前10時～午後5時**10**東京国際フォーラム展示ホール(千代田区丸の内3-5-1) **11**270企業によるブース展示、著名講師陣による講演会、出展者によるプレゼンテ

# 八回! 来芽ちゃん 小蕾りやみ



ーション**12**無料**13**当日直接会場へ**14**東京信用保証協会ビジネスフェア実行委員会事務局**15**03・3272・2070または同協会ホームページ(<http://www.cgc-tokyo.or.jp/>)をご覧ください

## 東京法務局 「子どもの人権110番」強化週間

いじめ防止対策推進法の施行に伴い、東京法務局および東京都人権委員連合会では、従来から実施している子どもの人権に関する相談活動を強化するため、「子どもの人権110番」強化週間を以下の日程で実施します。

▼実施日時 9月30日(月)～10月4日(金)の午前8時半～午後7時▼相談電話番号 0120・007・110(全国共通番号)▼電話相談担当者 人権擁護委員(東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会)および東京法務局職員**10**同局人権擁護部第三課**11**03・5213・1234(内2516)

## 自由学園体操会

幼児から大学生まで、自由学園の全校生徒がデンマーク体操を中心に、転回運動、リレー、メイポールダンスなどを発表します。詳細は同学園ホームページ(<http://www.jiyu.ac.jp/>)をご覧ください。

**9**10月12日(土)午前10時～午後3時頃。雨天の場合は13日(日)に延期(12日午前7時に決定し、同学園ホームページに掲載) **10**同学園内「大芝生」**11**無料**12**9月15日(日)から受け付け(当日参加も可) **13**同学園広報室**14**428・2122

## シルバー人材センター会員募集

市内在住で、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。  
**9**9月18日(水)午後1時半から**10**シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44) **11**持年度会費2,000円、顔写真1枚、郵便貯金通帳、認め印、筆記用具、本人確認書類**12**同センター**13**475・0738