

# 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



## ↓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.htm>

〈今月の月間・週間案内〉 品質月間、快適通勤推進月間、教育・文化週間(1日～7日)、年金週間(6日～12日)、文化の日(3日)、立冬(7日)、勤労感謝の日(23日)

## けんこう

### 新型インフルエンザワクチン接種を11月中旬から実施します

都内においても、医療従事者を対象とした新型インフルエンザ(A/H1N1)のワクチン接種が開始されました。今後、ワクチンの優先接種対象者から順次接種を行って行く予定です。

対象となる方は、今回の新型インフルエンザの特徴やワクチン接種の効果とリスクを理解の上、ワクチン接種を受けてください。

#### ○今回の新型インフルエンザの特徴

多くの感染者は比較的軽症で回復しています(治療薬〈タミフル・リレンザ〉が有効)▽基礎疾患を有する方や妊婦等で重症化する恐れがあります▽多くの方が免疫を持たないため、季節性インフルエンザより流行規模は大きく、感染者数も多いと予想され、医療や社会経済に深刻な影響を与える恐れがあります

#### ○ワクチン接種の効果とリスク

◎効果=インフルエンザワクチンの効果は100%ではないものの、重症化、死亡の防止に一定の効果が期待されます

◎リスク=感染防止、流行の阻止に関しては効果が保証されません。さらに、まれ

に重篤(とく)な副作用も起こりうる危険性があります

▼優先対象者の接種スケジュール 下表の通り▼ワクチンの接種回数 2～4週間の間隔をおいて2回接種(今後の臨床試験の結果を踏まえ、見直す可能性があります)

▼費用 1回目3,600円、2回目2,550円(1回目と異なる医療機関で接種する場合は3,600円) ※生活保護世帯等を対象とする、国の費用負担軽減の施策を受け、市では現在、準備を進めています。

最新情報(具体的なワクチンの接種日程、費用、国が委託した医療機関や予約方法等)は、今後の広報や市ホームページでお知らせしていく予定です。

#### ○新型インフルエンザに関する一般的な質問および夜間・休日の医療機関案内等の連絡先

◎平日の午前9時～午後5時=多摩小平保健所 ☎450・3111

◎平日の午後5時～翌日午前9時、土曜・日曜日・祝日の午前9時～翌日の午前9時=都市内に設ける新型インフルエンザ相談センター ☎0570・03・1203 (PHS、IP電話等でつながらない方は ☎03・5977・5638)

◎聴覚に障害のある方=東京都保健医療情報センター(ひまわり) ファクス(03・5285・8080(24時間))

詳しくは健康課予防係 ☎477・0030へ。

### ワクチン接種対象者および接種スケジュール

対象者	接種開始時期
妊婦(※1)	
基礎疾患(※2)のある方…①1歳～小学3年生、②①以外の基礎疾患(最優先対象)の方(※3)	11月中旬からの予定
1歳～小学3年生(基礎疾患のある方以外)	12月からの予定
1歳未満の小児の保護者等	1月からの予定
小学4年生～高校生、65歳以上の高齢者	1月または2月の予定

※1 かかりつけの産科医に問い合わせてください。

※2 慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、慢性腎(じん)疾患、慢性肝疾患、神経疾患、神経筋疾患、血液疾患、糖尿病、疾患や治療に伴う免疫抑制状態、小児科領域の慢性疾患。

※3 基礎疾患のある方のうち、症状の重い方(国が定める最優先対象者の基準に合う方)。それ以外の基礎疾患のある方は、12月からの予定。

## ごみ

### 11月3日(文化の日)のごみの収集は

11月3日は火曜日の祝日ですが、通常通り該当地区について収集作業を行います。詳しくはごみ対策課 ☎473・2117(粗大ごみの申し込みは ☎473・2118)へ。

#### 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・紙パック類…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)

### 小児マヒ(ポリオ)生ワクチンを投与

▼対象 20年12月1日～21年5月31日生まれの乳幼児。また、90カ月(7歳6カ月になる2日前まで)未満で2回投与を受けていない方▼日程・会場・対象地域 ①11月16日(月) スポーツセンター=上の原、神宝町、金山町、大門町、新川町、浅間町、東本町、本町、小山、中央町、南沢、ひばりが丘団地、学園町、幸町、氷川台②11月17日(火) わくわく健康プラザ=滝山、八幡町、柳窪、前沢、下里、野火止、弥生、南町 ※混雑が予想されますので、対象地域を指定しました。ご協力をお願いします。車での来場はご遠慮ください。▼時間 午後1時半～2時15分▼持ち物 予診票、母子健康手帳、スリッパ(スポーツセンターをご利用の方)。 ※予診票は当日会場にも用意してあります。▼投与を受ける際の注意 体温は投与前日と当日に測ってください。診察前にもう一度測ります。ポリオ生ワクチンは6週間以上空けて2回服用します。ポリオ投与前後30分は、おう吐を防ぐため飲食は控えてください。会場へは必ず保護者同伴で。保護者以外の方が同伴

する場合は委任状が必要です▼対象者で通知の届かない方または対象者以外の方 このワクチンは生後90カ月(7歳6カ月になる2日前まで)未満の方に無料で投与できます◆当日直接会場へ

詳しくは健康課予防係 ☎477・0030へ。

### 11月のプレ・パパママクラス

◎小児科医・助産師の話=11月2日(月) 午後1時～4時

◎プレママ・クッキング=10日(火) 午前9時半～午後2時。妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか。食材費500円

◎妊婦疑似体験・もく浴実習=17日(火) 午後1時～4時

◎妊婦歯科健診=24日(火) 午後1時15分～3時。健診とブラッシングなど

▼対象 妊娠16週以降の方とその夫▼会場 わくわく健康プラザ◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ ※4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

7面へつづく

## 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】

11月1日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

11月3日・15日=わくわく健康プラザ内休日内科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)

11月8日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎471・2304)

【歯科】

11月1日・3日・8日・15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1日・8日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

11月3日・15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】

○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出) ☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646

(午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間)

○中央公民館 ☎473・7811(午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始)

○消防署 ☎471・0119(一般事務は市役所と同じ時間)

○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、祝日が午前9時～午後9時半)

○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》

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091100/0570・091101

▼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 ▼田無警察署 ☎467・0110

成人の日のつどい

22年1月11日(祝)に中央公民館で、恒例の「成人の日のつどい」を開催します。対象は、平成元年4月2日～2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・外国人登録に登録されている方に、12月上旬ごろ郵送する予定です。なお、会場の都合により、中学校の学区ごとに2回に分けて

行います。
▼1回目=午前11時から 久留米中学校・西中学校・下里中学校の学区の方
▼2回目=午後2時から 東中学校・南中学校・大門中学校・中央中学校の学区の方
※車でのご来場はご遠慮ください。
詳しくは生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784へ。



11月1日(日)から夕焼けチャイムの放送時間が午後5時から4時半に変わります

Calendar for the month of November, highlighting the 3rd and 23rd.

Calendar for the month of November, highlighting the 12th and 22nd.

8面からつづく

第44回市民のための医療講座 「煙のない街(脱タバコ社会)を東久留米から実現しよう！」

～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催

▼日時 11月7日(土) 午後2時～4時
▼会場 市役所7階701会議室
▼講師 前東久留米医師会会長・禁煙学会認定禁煙専門指導者の尾崎治夫氏
▼司会 東久留米医師会会長の山口規夫氏
▼入場料 無料
▼定員 先着150人
◆当日直接会場へ

詳しくは健康課予防係 ☎477・0030へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 11月5日(木) 午後零時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け
▼会場 わくわく健康プラザ
▼対象 21年6月19日～7月9日生まれの乳児
◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

1歳6カ月児健康診査

▼日時 11月12日(木) 午後零時半～1時半受け付け
▼会場 わくわく健康プラザ
▼対象 20年4月17日～5月8日生まれの幼児
◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

2歳児歯科健診

▼日時 11月11日(水) 午前9時15分～10時15分受け付け
▼会場 わくわく健康プラザ
▼内容 歯科健診、ブラッシングなど
▼対象 19年10月生まれの幼児
◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

子ども相談

▼日時 11月10日(火)・18日(水)のいずれも午前9時半～午後3時
▼会場 わくわく健康プラザ
▼内容 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
▼対象 幼児とその保護者
◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

食事相談・健康相談

▼日時 11月6日(金) が午後1時半～3時半、24日(火) が午前9時半～11時半
▼会場 わくわく健康プラザ
▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児～高齢者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
◆申し込みと詳しくは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

☆幼児のつどい=11月5日(木) 午前10時半～11時15分が「楽器で遊ぼう」。2歳児。12日(木) 午前10時半～11時半が「楽器を作ろう」。3・4歳児

☆七宝焼教室=14日(土) 午前9時半～11時45分。クリスマスの飾りを作ります。小学2年～6年生、15人。講師は内堀美江子氏。
※11月4日(水) 午後1時から申し込み受け付け(電話は5日(木) 午前9時から受け付けます)。

☆将棋大会=14日(土) 午前10時～11時50分。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆すこやかタイム=11月2日・9日のいずれも月曜日、午前10時半から。体力遊び。3歳児。

☆ハッピータイム=4日(水) 午前10時半～11時15分。親子触れ合い遊び。零・1歳児。講師は遠藤あいり氏。

☆囲碁の日=4日・11日のいずれも水曜

日、午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆幼児のつどい=5日が「忍者ごっこ」。12日が「木の実工作」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。

☆おはなしの日=10日(火) 午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=11月4日・25日のいずれも水曜日、午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆卓球大会=4日(水) 午後3時から。トーナメント戦(試合開始前に申し込んで下さい)。小学3年～6年生。

☆幼児のつどい=5日が「どんぐり遊び」。12日が「ファッション遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

☆トランポリンの日=11日(水) 午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

☆子ども会議=14日(土) 午後2時半から。運営や企画に関して、子どもたちの要望や意見を聞き、話し合います。小・中学生。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆お父さんと遊ぼう=11月7日(土) 午前10時半～11時半。子どもと楽しく遊びましょう。幼児。

☆クリスマス工作「キャンドル作り」=10日(火)～12日(木)のいずれも午後2時半～4時。小学生、各日15人。

☆第1回クリスマス会実行委員会=11日(水) 午後4時から。12月12日(土) 午後1時半～3時半に行われるクリスマス会に向けて、内容の話し合いをします。小学生。
※実行委員は4年生以上、出演者は1年生以上。

☆わらべうたであそぼう=13日(金) 午前10時半～11時半。幼児とその保護者20組。講師は原悠子氏。
※申し込みをした親子。

☆カポエイラ教室=14日(土) 午後2時～4時。小・中学生30人。講師は松原晋作氏。
※申し込みをした方。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=11月5日(木) 午前10時半から。秋の遠足「遺跡公園」。現地集合・解散。幼児(合同)。出席ブック、弁当(任意)、水筒(飲み物)、おやつ、敷物を持参。
※雨天時は児童館で合同幼児のつどい。12日(木) 年齢別運動遊び。午前10時からがうさぎ。午前11時からがあひる。

☆クリスマス会準備会=7日(土) 午後3時半から。小学生。12月13日(日)に行われるクリスマス会に出演したいお友達は必ず出席してください。

☆中高生クリスマス会準備会=8日(日) 午後4時～5時半。12月19日(土)に行われるクリスマス会の企画、役割分担など。中学・高校生年代。

☆プチひばり=11日(水) 午前10時～11時半。わらべ歌と子育てについて、みんなでお話ししましょう。零歳～1歳児とその保護者、先着20組。講師は原悠子氏。
※1日(日)から申し込み受け付け(電話可)。



図書館へ行こう

パネルディスカッション

「市民がつくる図書館～これまでとこれから～」

中央図書館は、今年開館30周年を、滝山図書館は開館20周年を、東部図書館は開館10周年を、それぞれ迎えました。開館記念行事として、図書館利用者によるパネルディスカッションを行います。中央図書館は、市民の熱心な設置運動により開館しました。当時は振り返るとともに、これからの図書館像を市民の皆さんと考えます。気軽にご参加の上、意見をお聞かせください。

▼日時 11月7日(土) 午後1時～4時
▼会場 中央図書館視聴覚ホール
▼基調報告 「市民運動から生まれた中央図書館」。報告者は東久留米市地域文庫親子読書連絡会の尾形礼子氏。パネルディスカッション・コーディネーターは東京学芸大学教授の山口源治郎氏
▼入場料 無料
◆当日直接会場へ

詳しくは同図書館 ☎475・4646へ。

ようほう! あそぼう! かがくの本テーマ「かげ」

▼日時 11月8日(日) 午前10時～11時
▼会場 東部地域センター講習室
▼入場料 無料
◆当日直接会場へ ※駐車場はありません。

詳しくは東部図書館 ☎470・8022へ。

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・東部の各図書館とも6日(金)・13日(金)・17日(火)・20日(金)・23日(祝)・27日(金)です。
※23日は市庁舎の電気設備の点検のため、全館臨時休館します。

詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。



スポーツ

ニュースポーツデー

～体育指導委員会
▼日時 11月14日(土) 午前10時～午後4時
▼会場 スポーツセンター
▼種目 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
▼費用 100円(何種目でも可)
▼持ち物 上履き
◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784へ。

第28回市長杯争奪市民親睦スローピッチソフトボール大会

～市ソフトボール連盟主催
▼日時 11月22日・29日のいずれも日曜日、午前8時開会。予備日は12月6日(日)
▼会場 滝山球場ほか
▼参加費 連盟会員1チーム2400円、非会員1チーム3600円(抽選会の際に持参してください)
▼抽選会 11月13日(金) 午後7時からスポーツセンターで

詳しくは同連盟・赤羽根 ☎474・7110(夜間)へ。

いきいき健康家族



No.127 過敏性腸症候群と言われたけれど下痢が止まらない...

慢性的に下痢が続く場合で、大腸内視鏡検査を受けても異常が見つからず、「過敏性腸症候群」と診断されてきた患者さんの中に、膠原(こうげん)線維性大腸炎という病気が隠れている場合があることが、最近分かってきました。

この病気は、1976年スウェーデンのリンドストレムという病理学者が報告して以来、欧米では現在までに多くの報告がありますが、日本ではまだそれほど知られていません。中年以降の女性に多く、長期間持続する下痢や腹痛・体重減少が主な症状です。原因はまだよくは解かっていませんが、鎮痛薬や抗潰瘍(かいよう)薬などが原因でこのような病気になる例が、最近日本で報告されています。鎮痛薬を長く飲んでいる患者さんの約15

～70%の方が、この病気になるという報告もあります。この病気では大腸内視鏡検査で大腸粘膜を観察しても異常がありませんが、そのときに大腸の一部を採取し、肥厚した膠原線維の束があれば膠原線維性大腸炎と診断されます。この肥厚した膠原線維により水分の吸収が阻害され下痢を引き起こすと言われています。治療は、原因となっている薬があればそれを中止し、なければメサラミンやコレステラミンといった薬が有効です。

今まで過敏性腸症候群と診断・治療されていて、なかなか下痢が治らない方がもしありましたら、一度かかりつけの医師に相談してください。

(東久留米医師会)

### 多摩六都スポーツ大会 「ゲートボール大会」

この大会は、多摩六都を構成する5市の市民の皆さんが、スポーツを通じて相互の交流と親睦を図る目的で行われています。構成各市から代表が出席し、日ごろの練習の成果を競い合います。皆さんの応援と声援をお待ちしています。

▼日時 11月11日(水) 午前9時半開会。予備日は13日(金) ▼会場 西東京市北原運動場(所在地=西東京市北原町3-3-61)交通=西武池袋線ひばりヶ丘駅南口から武蔵境行きバス(田42ほか)乗車、「北原二」で下車徒歩2分  
詳しくは西東京市教育委員会スポーツ振興課☎438・4081へ。

### 教室・講座等

#### 屋外広告物講習会

都内で屋外広告業を営んでいる方または営もうとしている方を対象に、屋外広告物講習会を開催します。

▼日時 22年1月19日(火)・20日(水)のいずれも午前9時半~午後4時15分 ▼会場 都民ホール(都議会議事堂1階南側) ▼定員 先着250人 ▼受講手数料 4900円(このほかに別途指定するテキストをご用意いただきます) ◆申し込みは11月16日(月)~20日(金)の午前9時半~午後4時に、申込書に受講手数料を添えて、都都市整備局緑地景観課(都庁第二本庁舎21階中央)へ持参してください ※申込書は、都同課または市施設管理課管理調整担当窓口(市役所5階)で配布しています。

詳しくは都都市整備局緑地景観課☎03・5388・3335へ。

#### チャレンジボランティア講座

これからボランティア活動を始めた人を対象に、ボランティア活動についての知識と活動紹介がセットになった講座です。11月の講座では、趣味や特技を生かしたボランティアを実演します。

▼日時 11月5日(木) 午後2時~4時 ▼会場 わくわく健康プラザ2階社協会議室 ▼内容 ボランティアとは何か、特技ボランティア実演、ボランティア活動紹介 ▼参加費 200円(資料代として) ※ボランティア活動希望者は別途保険代(300円程度) ▼ボランティア活動先 市内福祉施設、ボランティア団体等から選択(小学生に紹介するボランティア紹介先は高齢者施設のみ) ◆当日直接会場へ  
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンター☎475・0739へ。

### イベント

#### 介護ほっとサロン

介護の悩みや工夫を話し合い、支え合ってよりよい介護を目指す、介護者の交流の場です。

▼日時 11月18日(水) 午後2時~4時 ▼会場 市民プラザ会議室 ▼参加費 300円 ◆当日直接会場へ ※会場内での保育・介護あり。希望の方は事前に予約を。  
詳しくは市民プラザ☎470・7813へ。

#### 第47回シルビア・クラシック・コンサート

市内在住の音楽家によるクラシックコンサートです。クラシックの名曲と日本の歌・童謡メドレー。どなたにも喜んでいただける楽しいプログラムを用意しました。ぜひご家族で来場ください。

▼日時 12月6日(日) 午後2時(1時半開場) ▼会場 中央公民館ホール ▼曲目 シューベルト作曲即興曲作品90の3、カプア作曲「マリアマリ」、ベルディ作曲「歌劇『椿姫』より『ああ、そはかの人か花から花へ』」「歌劇『アイダ』より『勝ちて帰れ』」、村木ゆかり編曲「日本の歌・童謡メドレー」 ▼出演 鈴木真理子、井手尚子、中路真由美(以上ピアノ)、村木ゆかり(ピアノ編曲)、磯部博子、小川由紀子、穂積磨矢子、本村りえ、本村陽一(以上声楽)、星優子(フルート)、白川毅夫(クラリネット)、佐藤裕子、藤田正明(以上バイオリン)、長見早苗(ピオラ)、今田行江(チェロ)、今井万里子(打楽器)の各氏 ▼企画運営 東久留米市演奏家協会 ▼入場料 無料 ▼定員 先着500人 ▼入場整理券の配布 11月5日(木)から中央公民館、市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センターで  
詳しくは公民館☎473・7811へ。

### お知らせ

#### 11月は全国青少年健全育成強調月間です

次代を担う青少年が非行に陥ることなく、健やかに育つために、市民の皆さんの積極的な活動が重要になります。

各中学校地区青少年健全育成協議会では、ウォークラリーや野外活動等の活動を行います。

詳しくは子育て支援課子育て支援係☎470・7735へ。

#### 東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に皆さんの作品を展示してみませんか

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。22年1月6日(水)からの展示作品を募集します。

▼作品の種類 絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸等 ▼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=縦120cm×横250cm×奥行25cm以内) ▼展示期間 1週間(展示時期は抽選とさせていただきます) ▼応募資格 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 ◆申し込みは11月20日(金)までに(必着)、往復はがきに住所・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(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-8555市役所生涯学習課あて郵送を。  
詳しくは同課生涯学習係☎470・7784へ。

#### フィフティ<sup>2</sup>情報「パパ・ママ・キッズ 食育・カフェテリア」~NPO法人新座子育てネットワーク・フィフティ<sup>2</sup>パパクラブ@東久留米共催講座

「ちゃんと、食べていますか? 朝ご飯」親は子どもの栄養バランスについて学び、



華やかなイルミネーションがはるなの町を彩ります

このバザールでは、宮本町商店街と商工会が連携して、支所周辺に賑わいをと、各店舗で100円コーナーやスタンプラリー、商工会・支所前庭でお子様向けイベント(ローラルエクスプレス、カーニバルゲーム等)、スタンプラリー抽選会等を実施します。

11月28日(土) 12月31日(木)

は各店舗の店先で、揃いのイルミネーションを点灯させます。

(高崎市榛名支所)地域振興課

宮本町イルミネーションバザールはるなの宮本町イルミネーションバザールを11月28日(土)に開催します。

子どもはダンスで体を動かして。その後はおいしいおやつをどうぞ。協力はネスレミロ。

▼日時 12月5日(土) 午後1時半~3時 ▼会場 わくわく健康プラザ調理実習室 ▼講師 ネスレミロ食育栄養士 ▼対象 小学校低学年ぐらいのお子さんとその保護者、先着30組 ▼参加費 無料 ※2歳~未就学児の保育あり。要予約。 ◆申し込みは、11月2日(月)~26日(木)に親子の氏名(ふりがな)・電話番号(ファクス番号)・お子さんの学年、お子さんの保育が必要な方は、お子さんの名前(ふりがな)と年齢を電話(472・0061)でまたは直接男女平等推進センターへ(火曜休館)。

#### 認知症の方を介護する家族の交流会「つづじ会」

認知症介護での不安や心配事など気軽に話しに来ませんか。

▼日時 11月16日(月) 午後1時~2時半(奇数月開催) ▼会場 男女平等推進センター会議室 ▼参加費 100円(茶菓子代等) ◆申し込みと詳しくは次の各包括支援センターへ。①東部地域居住の方=東部地域包括支援センター・菊地☎473・9996 ②中部地域居住の方=中部地域包括支援センター・柿木☎470・8186 ③西部地域居住の方=西部地域包括支援センター・須佐☎472・0661

#### 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会です。

▼日時・会場 ①11月12日(木) 午後1時半からが市役所1階市民プラザ会議室 ②11月13日(金) 午前10時からがわくわく健康プラザ2階社協会議室 ※12月以降は問い合わせを。 ▼持ち物 入会希望の方は縦2.5cm×横2.0cmの申込者(保護者)の顔写真1枚 ◆当日直接会場へ ※保育あり。土曜・日曜を除く3日前までに要予約。  
詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

#### シルバー人材センター会員募集

市内在住のおおむね60歳以上の健康で働

### 野火止用水6市共同クリーンデー参加者募集


~東久留米市・東大和市・立川市・小平市・東村山市・清瀬市・東京都主催

東京の北西部を流れる野火止用水の沿川6市と東京都が、野火止用水6市共同クリーンデーを開催します。当日は6市の各拠点から出発し、ゴミ拾いなどの作業を行います。

野火止用水に興味のある方、一緒にひと汗かきませんか。

▼日時 12月5日(土) 午前9時半集合、正午ごろ作業終了・解散 ▼内容 ゴミ拾いなど ▼対象 市内在住・在勤の方

▼募集人員 20人程度 ▼集合場所 野火止遊園(野火止二丁目11番) ▼持ち物等 軍手。汚れてもよい服装でご参加ください ◆申し込みは11月20日(金)までに電話で環境政策課みどりと公園担当☎470・7753へ  
詳しくは同担当または都環境局自然環境部緑環境課☎03・5388・3555へ。



く意思のある方はどなたでも入会できます。まずは入会説明会にお越しください。

▼入会説明会 11月18日(水)、同センター(下里4-1-44)2階会議室で、午後1時半開始 ▼持ち物 年会費2000円、顔写真2枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印、筆記用具  
詳しくは同センター☎475・0738へ。

### ガイド

#### きつと来るその日に備えて耐震化

南関東で30年以内に大地震が発生する確率は70%といわれています。大地震で倒壊した建物の多くは古い構造基準で建築された昭和56年以前の建物です。都では、このような建物を含め、耐震化について、専門家が相談に応じる窓口を開設しています。電話相談・来所相談(電話で要予約)いずれも受け付けていますので、ぜひご利用ください。

▼耐震化無料総合相談窓口 財団法人東京都防災・建築まちづくりセンター内☎03・5778・2790 ▼相談日 月曜~金曜日(祝日を除く)、第1土曜日、第3日曜日 ※年末年始は休業 ▼相談時間 午前9時~午後5時  
詳しくは都都市整備局建築企画課☎03・5388・3362へ。

#### 在宅栄養士研修会

あなたも資格を活かして食育実践を

▼日時 11月30日(月) 午前10時~正午 ▼会場 多摩小平保健所 ▼内容 「最近の管理栄養士・栄養士を取り巻く動向と在宅の栄養士に期待すること」地域で活躍している栄養士の活動紹介等 ▼対象 管理栄養士または栄養士の資格を有する方で、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 ▼講師 東京家政学院大学教授で前厚生労働省栄養・食育指導官の田中弘之氏ほか ◆申し込みは11月19日(木)までに、電話(450・3111)またはファクス(450・3261)で多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養係へ  
詳しくは同係へ。

#### 「市民みんなのまつり」に参加して一緒に楽しんでみませんか

東久留米青年会議所では、11月14日(土)に行われる市民みんなのまつりにおいて「09ねぶるエポリューション」を実施します。現在、それに併せて行進に参加していただける跳人(はねと)を募集しています。ゆっくり歩いてまつりの雰囲気を感じたい方、思い切り踊ってたくさん汗をかきたい方、どんな方でも歓迎です。

ご家族、ご友人等お問い合わせの上、お気軽に参加ください。

▼日時 11月14日(土) 午後2時から受け付け ▼受付場所 市民みんなのまつり本部テント  
詳しくは同会議所・後藤☎090・1105・6793へ。