

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.htm>

〈今月の月間・週間案内〉 リサイクル推進月間、ヘアケア月間、目とメガネの旬間（1日～10日）、新聞週間（15日～21日）、体育の日（12日）、鉄道の日（14日）

けんこう

第16回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ 『来て、見て、知ってね!』自分のお口のこと ぱーと2

～東久留米市歯科医師会主催

歯科衛生士の歯磨き相談コーナー、東京都技工士会による手形コーナー等の催しや、う蝕（しよく）活動性試験、歯周病リスク試験、咀嚼（そしゃく）機能検査等、痛みのない無料体験検査を行います。この機会にお口の中を再認識してみませんか。

▼日時 10月17日（土）午後1時～4時▼会場 市民プラザホール◆当日直接会場へ詳しくは東久留米市歯科医師会 ☎475・8903へ。

高齢期のうつ病予防講演会

～気づかれにくく、かかりにくい高齢期のうつ病にご用心～

元気がないし、やけに涙もろい。食欲もないし、よく眠れない。そんな症状は、もしかしたら「うつ」かもしれません。高齢期は体力の衰え、退職、子どもの独立、親しい人との別れ等、うつ病のきっかけとなる要因が多くなる世代です。うつ病を知り、予防するための心と身体的生活習慣を身に付けましょう。

▼日時 10月23日（金）午後2時～4時（1時半開場）▼会場 市民プラザホール▼講師 慶成会老年学研究所長の松澤宏和氏▼費用 無料▼定員 先着100人◆当日直接会場へ詳しくは介護福祉課地域ケア係 ☎475・7750へ。

特定健康診査、後期高齢者健康診査

10月の受診対象は2・3月生まれの方です生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容・実施医療機関等、詳細は個別通知を9月下旬に発送します。

▼対象 ①特定健診＝東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和10年～昭和45年生まれ）の方②後期高齢者健診＝長寿（後期高齢者）医療被保険者の方 ※21年4月1日以降に東久留米市国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方は健康課特定健診係 ☎477・0013へお問い合わせください。詳しくは同係へ。

親子で楽しくレッツ・トライ！！

午前は親子で楽しくランチ作り。メニューはわくわくポケットパン、コロコロ野菜スープ、季節のフルーツ。午後は歯科医師による楽しい体験コーナーがあります。

▼日時 10月24日（土）午前9時～午後2時▼会場 第五小学校▼対象 市内在住の小学生とその保護者▼定員 先着30組▼費用 300円▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふきん、筆記用具、歯ブラシ（普段使っているもの）、コップ、上履き、手ふき◆申し込みと詳しくは10月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

知っ得セミナー&クッキング

～あなたの健康サポートします～
2回コース。2日間参加可能な方を優先します。

①知っ得セミナー
今こそチャンス。知って、得して糖尿病予防。血糖が気になる方や予防したい方、またはそのご家族など、食事や日常生活でのポイントを知って、得してみませんか。

▼日時 10月7日（水）午前10時～正午▼会場 わくわく健康プラザ▼持ち物 筆記用具・健康手帳（お持ちの方）

②健康づくりクッキング
楽しく作って、おいしく食べてバランスクッキング。糖尿病予防を考えたクッキングで食事を見直してみませんか。

▼日時 10月21日（水）午前9時15分～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼持ち物 エプロン・三角きん・ふきん・台ふき

ん・筆記用具・健康手帳▼費用 500円程度
①②のいずれも申し込みと詳しくは10月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 10月15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5月25日～6月18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。

3歳児健康診査

▼日時 10月8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 18年8月29日～9月20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 10月14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9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。

らくらく離乳食

▼日時 10月28日（水）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは10月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

ぱくぱく幼児食

▼日時 10月30日（金）午後1時15分からと2時45分からの2回▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 おいしい野菜のレパートリーを増やしてみませんか。試食のみ▼対象 1歳～2歳11カ月児とその保護者▼定員 先着20組▼持ち物 お子さんのエプロン、飲み物◆申し込みと詳しくは10月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



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】

- 10月4日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
- 10月11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）
- 10月12日＝おどぎ内科循環器科クリニック（幸町4-2-1、☎477・0555）

【歯科】

10月4日・11日・12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4日・12日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）
- 10月11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】

- 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

ごみ

10月12日(体育の日)のごみ収集は

10月12日は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。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）

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					

第24回ファミリースポーツフェスティバル

▼日時 10月12日(祝) 午前10時～午後3時(雨天決行。参加受け付けは午後2時半まで) ▼会場 スポーツセンター、大門中学校 ▼持ち物 上履き ▼内容 スポーツ体験コーナー(ソフトバレーボール、ミニテニス、ストラックアウト、クライミング、ラージボール卓球、ユニカール、弓道、アーチェリー、スカットボール、自由遊泳、ドッジボール)、水泳タイム計測、西中学校ハンドボール部エキシビジョン、

ヒップホップエキシビジョン、ミニ運動会(大門中学校でパン食い競争など)、ウォーキング(午前10時出発は滝山球場または市役所からスポーツセンターまでのコース、午後1時出発はスポーツセンターから南沢水辺公園までのコース。黒目川と落合川の遊歩道などを歩きます)、昔ながらの遊びコーナー、救急法体験コーナー、フリーマーケットや飲食店ほか。
※当日は駐車場がありませんので、徒歩あるいは自転車でご来場ください。
詳しくは市体育協会事務局 ☎470・2722へ。

8面からつづく

育児相談

▼日時 10月16日(金) 午前9時半～午後2時 ▼会場 わくわく健康プラザ ▼内容 育児の相談・体重測定 ▼対象 乳幼児とその保護者 ◆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

子ども相談

▼日時 10月13日(火) 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 10月2日(金) が午後1時半～3時半、10月13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

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

▼日時 10月20日(火) 午前10時～11時半 ▼会場 わくわく健康プラザ ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、むし菌予防について ▼対象 満8カ月～10カ月の赤ちゃんとその保護者 ▼定員 先着15人 ◆申し込みと詳しくは10月1日(木)から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

☆おはなし会=10月6日・13日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児。午後4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆将棋教室=10日(土) 午前10時～11時50分。初めての方もどうぞ。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

☆幼児のつどい=15日(木) 午前10時半～11時半。あそびランドで楽しく遊ぼう。3・4歳児。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=10月6日・13日のいずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

☆ハッピータイム=7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=7日・14日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦しよう。小・中学生。指導は東久留米市囲碁連盟。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=10月1日が運動会の練習、15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=7日(水) 午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。
☆工作の日=13日(火)・14日(木) のいずれも午後2時から。毛糸でボンボンマスコットを作ろう。小・中学生。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば=10月7日がわらべ歌遊び、14日が助産師さんによる体重測定、育児相談。いずれも水曜日、午前10時～正午。零歳児とその保護者。

☆ビー玉迷路工作=13日(火)～15日(木) のいずれも午後2時半～4時。小学生、各日10人。

☆さつま芋掘り=15日(木) 午前10時～11時(1班)と午前10時半～11時半(2班)の交替制。幼児とその保護者、50組。1株200円。芋を入れるビニール袋、軍手、飲み物、シャベル、手ふきタオルを持参。 ※10月10日(土)まで申し込み受け付け中。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆プチひばり=10月14日(水) 午前10時半～11時半。産後体操。零歳児とその保護者、先着15組。バスタオル、飲み物を持参。動きやすい服装で。講師はひばり保育園看護師の鈴木桃子氏。 ※10月4日(日)から申し込み受け付け(電話可)。

☆幼児のつどい=15日(木) 午前10時～10時40分がうさぎ(1・2歳児)。午前11時～11時45分があひる(3・4歳児)。親子リズム遊び。22日(木) 午前10時半～11時半が合同(1歳～4歳児とその保護者)。お芋掘り。先着50組。参加費150円。雨天の場合は27日に延期。 ※10月1日(木)から申し込み受け付け(電話不可)。

☆びよびよママの会=21日(水) 午前10時～正午。体重測定や子育ての相談など、助産師さんを囲んでお話ししましょう。零歳児とその保護者。バスタオル、母子手帳持参。 ※兄弟の保育が必要な方は10月14日(水)～20日(火)に要予約。先着3人。

〇市立5児童館合同幼児のつどい運動会

▼日時 10月8日(木) 午前10時～正午(9時45分受け付け開始) ※雨天の場合は9日(金)に延期。 ▼会場 滝山球場(滝山二丁目) ▼対象 幼児とその保護者 ▼持ち物 敷物、水筒(飲み物)、帽子、弁当(任意) ※動きやすい服装で。詳しくは各館へ。

〇開館時間を変更します

10月8日(木)は「児童館合同幼児のつどい運動会」のため、午後3時から開館します。子どもセンターひばりは通常通り開館します。雨天の場合は9日(金)になります。

〇児童館合同秋の山登りハイキング

▼日時 10月24日(土) 午前8時半に東久留米駅西口集合、午後5時に同解散 ※雨天中止。 ▼行先 日和田山・物見山(埼玉県日高市) ▼対象 小学4年生～中学生 ▼定員 50人(各館おおむね10人程度) ▼参加費 小学生360円、中学生720円 ※事前に各館で準備会があります。 ◆申し込みは10月1日(木) 午後3時から参加費を添えて各児童館へ 詳しくは各館へ。



子育て

育児講座「第8回NP講座」

「Nobody's Perfect～完璧な親なんていない!」そこからスタートする講座です。

▼日時 10月22日～11月26日の毎週木曜日、午前10時～正午。全6回 ▼会場 子ども家庭支援センター ▼対象 中部地域在住で乳幼児を子育て中の専業主婦 ▼定員 12組(応募者多数の場合は抽選) ※保育あり。 ◆申し込みと詳しくは10月5日(月)から同センター ☎471・0920へ。



図書館へ行こう

10月の図書館休館日

10月の図書館の休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、2日(金)、9日(金)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、30日(金)です。

〇中央図書館を臨時休館します

中央図書館では、電気設備の点検を行うため、10月5日(月)を臨時休館します。滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は通常通り開館します。

詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。



スポーツ

多摩・島しょ子ども体験塾「自然体験教室」

次世代の主役となる小・中学生に、さまざまな体験や交流をしていただきます。

▼日時 11月28日(土)～29日(日)の1泊2日 ▼会場 新潟県阿賀(阿賀町) ▼内容 農村生活体験、森林間伐・枝打ち体験、民家宿泊体験、阿賀野川ライン下り ▼対象 市内在住・在学で、持病がなく健康な小学5年生～中学生 ▼定員 40人(応募者多数の場合は抽選) ▼参加費 5,000円 ▼交通手段 貸し切りバス ▼保護者オリエンテーション 11月14日(土) 午前10時から、スポーツセンターで ◆申し込みは10月26日(月)までに(消印有効)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年・生年月日・保護者名を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

ジュニア育成ソフトテニス中級者教室～市体育協会主催

▼日時 10月31日(土) 午前9時～午後4時。予備日は11月14日(土) ▼会場 市立テニスコート ▼対象 市内在住・在学の小学5年生～高校生で、テニスシューズ、ラケットを持っている方 ▼募集人数 100人(小学生15人、中学・高校生85人。応募者多数の場合は抽選) ▼参加費 無料 ▼持ち物 水筒・タオル・帽子 ◆申し込みは10月20日(火)までに(必着)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・

学年を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

第23回シングルステニス大会～市テニス連盟主催

▼日時 11月15日(日)。予備日は22日 ▼会場 市内各テニスコート ▼種目 一般男女シングルス ▼参加資格 市内在住・在勤・在学・在テニススクールで高校生以上の方 ▼参加費 1人2,000円 ◆申し込みは10月27日(火)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名・東久留米市テニス連盟)で、通信欄に郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外の方は勤務先・学校名・スクール名を記入の上、参加費を振り込んでください。連盟役員への直接申し込み(要参加費)もできます。 ※試合時間・会場等は後日郵送するドロー表で通知します。エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできませんので、ご注意ください。

詳しくは同連盟・佐々木 ☎473・0079(夜間)へ。

秋季バスケットボール大会～市バスケットボール連盟主催

▼日時 10月25日(日)・11月3日(祝)のいずれも午前9時～午後6時50分 ▼会場 スポーツセンター ▼対象 市バスケットボール連盟登録チーム(新規登録受付中) ▼参加費 1チーム5,000円 ▼抽選会 10月3日(土) 午後6時～8時、スポーツセンターで ◆申し込みと連盟登録等、詳しくは連盟事務局・貫井 ☎474・1111へ。

第34回市民ソフトバレーボール大会～市ソフトバレーボール連盟主催

▼日時 11月29日(日) 午前9時半開会 ▼会場 スポーツセンター ▼種目 男女混合の部A・B、女性の部 ▼参加費 連盟登録チームは1,000円、未登録チームは3,000円 ◆申し込みは10月31日(土)までに、スポーツセンターに備え付けの要項をご覧の上、申込用紙に必要事項を記入の上、同センターに提出または要項に記載のメールアドレスに申し込んでください。

〇合同練習会・審判講習会にご参加を 11月14日(土) 午前10時～正午、スポーツセンターで行います。参加費1人100円(チームでも個人でも参加可)。申し込みは10月31日(土)までに下記へ

詳しくは同連盟事務局・原 ☎090・5405・9222(平日は午後6時以降)へ。

初心者クライミング教室

▼日時 3回コース。11月6日～20日のいずれも金曜日、午後7時～9時 ▼会場 スポーツセンター ▼対象 市内在住・在勤・在学で中学生以上の方(中学生は保護者同伴) ▼定員 20人(応募者多数の場合は抽選) ▼指導 市山岳連盟 ▼参加費 2,400円 ◆申し込みは10月15日(木)までに(消印有効)、往復はがきに当教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の方は勤務先・学校名を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

アクアフィットネス教室

▼日時・コース 11月4日～25日の毎週水曜日。Aコースが午前10時～11時、Bコースが11時～正午のいずれも4回コース▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方▼定員 各コース30人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 1,600円◆申し込みは10月15日(木)までに(消印有効)、往復はがきに当教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の方は勤務先を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。
ニュースポーツデー
～体育指導委員会

▼日時 10月10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、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。

教室・講座等

普通救命講習

▼日時 10月11日(日) 午前9時～正午▼会場 東部地域センター▼内容 救急隊によるAED(自動体外式除細動器)の操作、心肺蘇生(そせい)、応急手当の指導▼定員 先着20人▼費用 100円(テキスト代)◆当日直接会場へ
詳しくは消防本部警防課救急福祉係 ☎471・0119へ。

市民自主企画講座

「武蔵野の景観と民家の歴史」

なだらかな起伏の土地に広がる雑木林と畑。その中に点在する茅葺(ふ)きの民家。このような武蔵野の景観は今やほとんど消滅しました。わずかに残る地域の景観を手がかりにその歴史を振り返ります。企画運営はNPO法人東久留米の水と景観を守る会。

▼日時 ①10月18日、②11月8日のいずれも日曜日、午後1時半～4時半▼会場 ①が中央公民館・南沢緑地周辺、②が第十小学校▼テーマ ①が「雑木林の消長」、②が「民家の変化」▼講師 ①②のいずれも日本女子大学住居学科教授の鈴木賢次氏▼対象 市内在住・在勤の方▼定員 先着15人▼費用 無料(保険料別途)

「湧水落合川の想い」

市内に二つの川の流れと湧水を持つわが街。受け継がれたかけがえのない自然の姿を子どもたちに引き継ぎたい。この川辺で生きる生物や水草、そして人々の暮らしを見つめ直してみましよう。美しい市内の川の映像が流れます。企画運営はまちづくりサポートセンター東久留米。

▼日時 ①10月17日、②11月14日のいずれも土曜日、午後1時半～4時▼会場 ①が中央図書館視聴覚ホール、②が中央公民館▼テーマ ①が「川は流れる映像の世界」、②が「川辺で暮らす人と生き物」▼講師 ①②とも写真家の飛松真実氏▼対象 市内在住・在勤の方▼定員 先着40人▼費用 無料

①②のいずれも申し込みは10月1日(木)から、電話(477・4700)またはファクス(同)でNPO法人東久留米市文化協会(電話受け付けは平日の午前9時～午後5時)へ。ファクスの場合は氏名・住所・電話番号・年齢を記入の上、送信してください。

※今年度から市民自主企画講座は、生涯学習課から同協会へ事業委託しました。

詳しくは同協会へ。

イベント

薬湯の日「ラベンダー湯」

▼期日・時間・会場 10月4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～11時▼備考 小学生以下は無料

詳しくは産業振興課労政工商係 ☎470・7743へ。

お知らせ

全国一斉に地域安全運動が行われます

「守ろうよ わたしの好きな 街だから」をスローガンに10月11日(日)～20日(火)の10日間、全国一斉に地域安全運動が行われます。この運動は、地域住民の皆さんと警察、防犯協会、自治体、関係機関などが一体となって「安全で安心な街づくり」を実現するために実施するものです。

今年の運動の統一重点は、振り込め詐欺の被害防止▼子どもと女性の犯罪被害防止▼住宅を対象とする侵入犯罪の防止です。ぜひ、この機会に犯罪を寄せ付けない防犯対策を考え、「安全で安心な街づくり」を実現しましょう。

○「市民のつどい」を開催します

▼日時 10月9日(金) 午後1時から(正午開場)▼会場 保谷こもれびホール(西東京市中町1-5-1)▼入場料 無料◆当日直接会場へ
詳しくは田無警察署生活安全課防犯係 ☎467・0110(内線2612)または市防災防犯課防災防犯係(内線2223)へ。

児童手当・児童育成手当を振り込みます

10月は児童手当・児童育成手当の定例払い月です。6月～9月分の手当を次の振り込み予定日に、指定金融機関へ振り込みます。なお、利用金融機関によっては、入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

▼振り込み予定日 児童手当が10月9日(金)、児童育成手当が10月13日(火)

詳しくは子育て支援課助成係 ☎470・7736へ。

料理教室「みんなで考える朝食教室」

▼日時 10月29日(木) 午前10時～午後1時半▼会場 西部地域センター3階調理実習室▼定員 先着26人▼参加費 500円▼献立 「炒めないチャーハン」「キャベツ入りふわふわ卵」「XOジャンたまご」「トマトの簡単スープ」▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん1枚、台ふきん1枚、筆記用具 ※2歳児以上の保育あり(定員6人。費用300円。要予約)◆申し込みは10月3日(土)～20日(火)に電話または直接西部地域センターへ。
詳しくは同センター ☎471・7210へ。

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です。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会です。

▼日程・会場 ①10月2日(金)が市民プラザ会議室②5日(月)がわくわく健康プラザ2階社協議室③8日(木)が中央町地区センター第4会議室▼時間 ②が午前10時から、①③が午後1時半から▼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 ※保育あり。土曜・日曜日を除く3日前までに予約を。
詳しくは同センター ☎472・0061(火曜



榛名湖の静寂の中で釣り糸を垂らしてみませんか

紅葉した榛名湖の静寂の中で、釣り糸を垂らしながらリフレッシュしませんか。(高崎市榛名支所地域振興課)

詳しくは同センター事務局 ☎475・3294へ。

「チャレンジボランティア講座」参加者募集

これからボランティア活動を始めたい方を対象に、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。10月の講座では、団塊世代の男性の地域デビュー事例を紹介します。協力は団塊くるねっと。

▼日時 10月11日(日) 午後2時～4時半▼会場 市民プラザ会議室▼内容 ボランティアとは何か、団塊世代の地域デビュー事例紹介、ボランティア活動紹介(協力「団塊くるねっと」)▼対象 団塊世代でボランティア活動に興味・関心のある方▼参加費 200円(資料代) ※ボランティア活動を行う方は、別途保険代300円。▼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。

男女平等推進センターフィフティ²情報

①市民企画講座「困難をかかえた子どもの理解と支援」～発達障害・気になる子・虐待
困難を抱えている子が、ここ数年急激に増えてきています。そのような子ども一人ひとりにどのように向き合ったら良いのでしょうか。「受容するだけではなく、その先の話を知りたい」という声に答えます。企画運営は新日本婦人の会東久留米支部。

▼日時 11月7日(土) 午後1時半～3時半▼会場 市役所7階702会議室▼講師 首都大学東京都市教養学部教授の浜谷直人氏▼定員 先着40人▼参加費 無料 ※2歳～未就学児の保育あり。10月2日(金)～29日(木)に要予約。◆申し込みは10月2日(金)～11月5日(木)に電話または直接男女平等推進センター ☎472・0061へ(火曜日休館)。
詳しくは同センターへ。

②シネマdeおしゃべり 上映映画「リトル・ダンサー」

男女の生き方をテーマにした作品を鑑賞し、おしゃべりをします。

▼映画紹介 ビリーはクラシック・バレエに夢中になる。だが、父親は猛反対▼日時 11月13日(金) 午前10時～午後1時▼会場 男女平等推進センター会議室▼定員 24人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 無料 ※2歳～未就学児の保育あり。◆申し込みは10月29日(木)までに(必着)、往復はがき(一人1枚)の往信面に氏名(ふりがな)・住所・電話番号(ファクス番号)、保育が必要な方は、お子さんの氏名(ふりがな)と年齢を記入の上(返信表面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0053、本町3-9-1-102、男女平等推進センターあて郵送を。
詳しくは同センター ☎472・0061(火曜

榛名湖ワカサギ釣り

禁となり、釣り人のポイントで賑わっています。榛名湖周辺が秋の深まりとともに紅葉していく中、太公望たちがそれぞれに趣向を凝らしながら釣果を競っています。今年が冬場の氷上穴釣りが中止となったため、越冬した2年魚もいて、体長6～11センチ

のものを中心に釣れています。

東久留米市赤十字奉仕団「日帰りバス旅行」

東久留米市赤十字奉仕団では、市内在住で満70歳以上のひとり暮らしの方を対象に日帰りバス旅行を開催します。

▼行き先 栃木県・日光市方面▼日程

10月22日(木)雨天決行▼行程 市役所(午前7時集合・7時半出発)→日光東照宮→(昼食後)田母沢御用邸記念公園→日光たまり漬け(買い物)→市役所(午後6時45分帰着予定)▼定員 44人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 4,000円(食事、入場料、写真代含む)。当日集金します◆申し込みは10月6日(火) 午前10時～正午に市役所1階屋内ひろばで受け付けます。その際に健康保険証を持参してください。

詳しくは同奉仕団委員長・竹内 ☎473・0848または福祉総務課福祉政策係 ☎470・7741へ。

ガイド

施設点検等のため、柳泉園グランドパークを臨時休業します

柳泉園グランドパークでは、「湯～プラザ柳泉園(浴場施設)」「トレーニング室」「室内プール」について施設点検等を行うため、次の期間で臨時休業します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼臨時休業期間 ①「湯～プラザ柳泉園」「トレーニング室」=10月7日(水)～17日(土) ②「室内プール」=10月7日(水)～19日(月)

※「湯～プラザ柳泉園」「トレーニング室」は10月18日(日)、「室内プール」は10月20日(火)から営業を再開します。

詳しくは同パーク ☎473・3121へ。

食品衛生実務講習会(A)

飲食店営業等の食品衛生責任者の方等を対象に講習会を実施します。

▼日時 10月15日(木) 午後2時～4時▼会場 中央公民館ホール▼内容 食品衛生に関する最新情報等▼持ち物 筆記用具、食品衛生責任者手帳または食品衛生実務講習会受講カード(お持ちの方)◆当日直接会場へ。
詳しくは多摩小平保健所生活環境安全課食品衛生係 ☎450・3111(代)へ。

第186回東京都都市計画審議会の傍聴者を募集

▼日時 10月29日(木) 午後1時半から▼会場 都庁会議室▼定員 15人(応募者多数の場合は抽選)◆申し込みは10月14日(水)までに(消印有効)、往復はがき(一人1枚)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あて郵送を

詳しくは都都市計画課 ☎03・5388・3225へ。