

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
エコテレホン・エコファクス
☎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 伝統的工芸品月間 全国青少年健全育成強調月間 教育・文化週間 (1日～7日) 秋の全国火災予防運動 (9日～15日) 寄生虫病予防運動 (21日～30日)

けんこう

詳しくはわくわく健康プラザ内、健康課 保健サービス係 ☎477・0022 または予防係 ☎477・0030 へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

日時 11月16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45分～3時半受け付け 会場 わくわく健康プラザ 対象 18年7月12日～31日生まれの乳児 当日直接会場へ

3歳児健康診査

日時 11月9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 15年10月11日～31日生まれの幼児 当日直接会場へ

2歳児歯科健診

日時 11月8日(水)午前9時15分～午前10時半受け付け 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 16年10月生まれの幼児 当日直接会場へ

11月のプレ・パバママクラス

11月25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=6日(月)午後1時～4時
プレママ・クッキング=14日(火)午前9時45分～午後2時、わくわく健康プラザで。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・沐浴(もくよく)実習=25日(土)午後1時～4時、わくわく健康プラザで
妊婦歯科健診=21日(火)午後1時15分～3時。健診とブラッシングなど

会場 わくわく健康プラザ 対象 妊娠16週以降の方 申し込みは電話で保健サービス係へ。電子申請での申し込みも可 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

子ども相談

日時 11月14日(火)・15日(水)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 申し込みは電話で保健サービス係へ

育児相談

日時 11月17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 申し込みは電話で保健サービス係へ

らくらく離乳食

日時 11月21日(火)午後1時半～3時半 会場 東部地域センター 対象 生後6カ月～12カ月児の保護者 定員 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、筆記用具のほか着替えなど保育に必要なもの 申し込みは11月1日(水)から電話で保健サービス係へ

食事相談

日時 11月17日(金)午前9時～正午 会場 わくわく健康プラザ 内容 乳幼児～高齢者の食事・栄養などの相談 申し込みは11月1日(水)から電話で保健サービス係へ

わくわくウォーキング教室

～歩き方上手になる～
40代から始める素敵なウォーキングスタイル。きれいな歩き方をすれば気持ちも生き生きし、ストレスも解消。最後はフットケアで足元からすっきり。さあ、始めましょう。

日時・会場 11月6日(月)がわくわく健康プラザ、17日(金)が市民プラザホール。いずれも午前9時15分～11時半(受け付けは午前9時から) 内容 ウォーキングフォームや知っておきたいポイントの学習と約5kmのウォーキング。両日とも内容は同じ。小雨決行。大雨の場合はプログラム変更あり 定員 各回先着30人 持ち物 歩きやすい服装と靴、タオル、飲み物、歩数計、健康手帳 健康手帳をお持ちでない方には当日会場でお渡しします。申し込みは11月1日(水)から電話で保健サービス係へ



第26回市民のための医療講座

テーマ 美しくやせるために～メタボリックシンドロームなんて怖くない 日時 11月11日(土)午後2時～4時 会場 市役所7階701会議室 講師 石橋クリニック院長の石橋幸滋氏、緑風荘病院管理栄養士の藤原恵子氏 定員 先着150人 入場料 無料 当日直接会場へ

小児マヒ(ポリオ)ワクチンを投与

対象 17年12月1日～18年5月31日に生まれた乳幼児。90カ月(7歳6カ月)未満で2回投与を受けていない幼児もこの機会にどうぞ 期日・会場・対象地域 11月7日(火)市民プラザホール=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 8日(水)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。 受付時間 いずれも午後1時半～2時15分 持ち物 予診票、母子健康手帳、筆記用具 予診票は当日会場にも用意してあります。 投与を受ける際のご注意 体温は投与の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。生ワクチン(ポリオ)は6週間以上あけて2回服用します。なお、市では、春と秋の2回実施しています。会場へは必ず保護者同伴で 対象者で通知の届かない方および対象者以外の方 このワクチンは生後90カ月(7歳6カ月)未満の幼児に無料で投与できます 当日直接会場へ

多摩小平保健所

思春期講演会

日時 11月24日(金)午後2時～4時半 会場 多摩小平保健所講堂 テーマ 発達障害の理解と対応 対象 思春期の子どもに関心のある方 講師 国立精神・神経センター武蔵病院医師の安藤久美子氏 定員 先着100人 車での来所はご遠慮下さい。申し込みは11月17日(金)までに多摩小平保健所保健対策課地域保健係 ☎450・3111 へ。詳しくは同係へ。



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】

- 11月3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5日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎471・2304)
11月12日=おざき内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477・0555)

【歯科】

- 11月3日・5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)

- 11月3日・12日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
11月5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(火曜・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)
水道課(東久留米サービスステーションに併設) ☎471・5186
わくわく健康プラザ(初期相談およびコミュニティ施設の貸出) ☎477・1115
中央図書館 ☎475・4646
午前10時～午後5時(全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで) 月曜日(この日が祝日のときは火曜日に変更) 第3火曜日、土曜・日曜・月曜を除く祝日、特別整理期間と年末年始は休館
中央公民館 ☎473・7811(午前9時～午後10時。月曜日と年末年始は休館)
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》

- 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 柳家園組合 ☎470・1555
多摩小平保健所 ☎450・3111 東久留米サービスステーション ☎471・5184
田無警察署 ☎467・0110

ごみ

11月3日(文化の日)のごみ収集は

3日は金曜日の祝日ですが、通常通り該当地域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、(月曜日の場合は前週の金曜日)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		

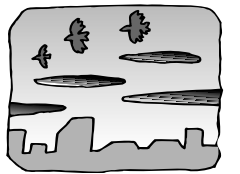
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

救急車の適正利用・民間救急の利用にご協力を

救急車の出動件数は増加傾向にあります。この中には緊急性の低いものも少なくないのが実情です。

消防本部では、休日・夜間の病院情報（場所・診療科目等）を案内しています。また財団法人東京救急協会では、「東京民間救急コールセンター」を運用しています。緊急性がない通院・受診、入院や病院内の転院搬送等の際にご利用ください。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

民間救急に関する問い合わせは、ナビダイヤル☎0570・039・099（PHS等ナビダイヤルが使用できない場合は☎03・3262・0039）へ。詳しくは消防本部☎471・0119へ。



11月1日(水)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

8面からつづ



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（3・4歳児）=11月2日（木）午前10時半～11時半。リズム遊び。
幼児のつどい（2歳児）=9日（木）午前10時半～11時15分。リズム遊び。
おはなし会=2日、9日、いずれも木曜日、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。

卓球大会=15日（水）午後3時半から。トーナメント戦。小学3年～6年生。

くぬぎ（前沢4-6-3） 電話473・7315

幼児のつどい=11月2日が「お芋掘りごっこ」、9日が「クリスマス会に向けて」、いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

すこやかタイム=6日、13日、いずれも月曜日、午前10時半～11時半。体をいっぱい動かして遊ぼう（体操、手遊び、紙芝居など）3歳児。

囲碁の日=1日、8日、15日、いずれも水曜日、午後3時半から。囲碁に挑戦しよう。小学生。指導は囲碁連盟。

おはなしの日=7日、14日、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。

ほかほかタイム=15日（水）午前10時半～11時15分。わらべ歌で遊ぼう。0・1歳児。指導は原悠子氏。

オセロ大会=15日（水）午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

中央（中央町1-10-11） 電話476・2161

おはなしの日=11月1日、15日、いずれも水曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。幼児。

卓球大会=1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ください）。小学3年～6年生。

幼児のつどい=2日（木）が「どんぐり遊び」、9日（木）が「クリスマス会準備」、11日（土）が「お父さんといっしょ」（お父さんも一緒に参加ください）いずれも午前10時半～11時半。幼児。11日（土）の午前中は幼児のつどいのため、小・中学生は利用できません。

トランポリンの日=8日（水）午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

工作の日=14日（火）15日（水）いずれも午後1時半から。小枝迷路。小・中学生。

けやき（大門町2-10-5） 電話474・6653

幼児のつどい=11月2日（木）午前10時半～午後零時半。

遠足「小山台遺跡公園」。歌、体操、手遊びなど。1～4歳児。集合時間は児童館に10時半または現地に11時。持ち物はお弁当、飲み物、敷物、おやつ。分かりにくい天候の時は、児童館に集合してください。雨天中止の場合は映画会。

おはなしの日=7日、14日、いずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ。

せ、手遊びなど。2・3歳児。
クリスマス会準備会=8日、15日、いずれも水曜日、午後3時半から。12月16日（土）のクリスマス会に向けて、出し物の準備などをします。小学生。

幼児のつどい=9日（木）午前10時半～11時半。歌、体操、手遊びなど（クリスマス会の準備）3・4歳児。

おはなし会=10日（金）午後3時から。絵本の読み聞かせなど。小学生。

卓球大会=15日（水）午後3時15分から。トーナメント戦（3時まで申し込みに）小学3年～6年生。

おやつ作り=25日（土）午後2時～4時半。生チョコとトリュフを作ろう。小・中学生。20人。指導は西山玉枝氏。

11月11日（土）午前9時から申し込み受け付け（本人またはその保護者が申し込みを）。

ひばり（ひばりが丘団地8-11） 電話464・9300

幼児のつどい=11月2日が「楽しい劇を見よう（けやき座）」、9日が遠足「いこいの森公園」（現地集合・解散。持ち物はお弁当、飲み物、敷物、おやつ。雨天中止の場合は「クリスマスに向けて」、いずれも木曜日、午前10時半～11時45分。1～4歳児。

おはなしの日=7日（火）午前11時からが幼児。絵本、紙芝居、手遊びなど。午後4時からが小学生。素話、紙芝居など。

折り紙の日=8日（水）午後3時から。みんなで作ろう小物入れ。小学生。

図書館へ行こう

おはなし会
日時 11月4日（土）午前11時から
会場 中央図書館おはなし室 対象 小学生 当日直接会場へ
詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

科学の本のよみかぜ「どんぐり」
日時 11月11日（土）午前10時～11時
会場 東部地域センター講習室 当日直接会場へ
詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

11月の図書館の休館日
中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館とも3日（祝）・6日（月）・13日（月）・20日（月）・21日（火）・23日（祝）・27日（月）です。
詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

初心者クライミング教室
普段なかなか接することのできないスポーツをこの機会にいかがですか。
日時 全3回。12月1日・8日・15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 2400円

（保険料、施設使用料相当分）申し込みは11月15日（水）までに（消印有効）往復はがきに講座名、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・氏名を記入）〒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事務局あて郵送を
詳しくは事務局☎470・2722へ。

みんなでenjoy！サッカー！！
日時 11月18日（土）午後1時～3時半
会場 スポーツセンター 内容 レッスン、ゲーム 対象 4～6歳児 定員 先着50人 指導者 日本コーディネーショントレーニング協会 教員の静勝悠氏、日本サッカー協会公認コーチの山口淳一氏と高野弘太郎氏ほか 参加費 無料 申し込みは11月3日（祝）午前10時からスポーツセンターで
詳しくは同センター☎470・7900へ。

親子体操教室
日時 11月6日～12月25日の毎週月曜日、午前10時～11時 会場 スポーツセンター 内容 お子さんと体操しながらコミュニケーション 対象 1歳半～未就学児とその保護者 定員 先着30組（大人1人に子ども2人まで可）参加費 2625円（別途大人のみ施設使用料）持ち物 バスタオル 申し込みは11月1日（水）午前9時からスポーツセンターで
詳しくは同センター☎470・7900へ。

市民卓球大会
～市卓球連盟主催
日時 12月10日（日）午前9時開場
会場 スポーツセンター 種目 お楽しみダブルス大会=AランクとCランクのペア、Bランク同士のペア。ランクは自己申告で申し込み時にご記入を。初心者歓迎
男子シングルス大会=一般の部は高校生～49歳、壮年の部は50歳以上 女子シングルス大会=年齢制限なし ラージボール大会 シングルス=年齢制限・男女別なし 中学生大会シングルス=学年別、団体戦 小学生大会シングルス。は重複出場可。
は市代表選手選考を兼ねます 参加費 500円（連盟登録者は無料）申し込みは11月20日（月）までに（必着）はがきに住所、氏名、電話番号、参加種目を記入の上、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子あて郵送を
詳しくは笹川☎471・1052へ。

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
初心者から上級者まで楽しめる団体戦を行います。
日時 11月5日（日）午前8時半開会（予備日12日） 会場 市立テニスコート（西中学校内）参加費 一人500円 申し込みは11月3日（祝）までに、一人単位（初心者から上級者まで可）で電話で有田☎477・3027へ。
詳しくは有田へ。

いきいき健康家族

No.109 内臓脂肪のお話



高血圧症、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病は血管の動脈硬化を促進し、心臓や脳等の重大な疾患を引き起こすことが知られています。

生活習慣病は肥満した人に多いと言われてきました。しかし最近、腹部肥満といわれる内臓脂肪がたまっている人に、動脈硬化の危険因子が集まりやすく、一つ一つが軽症でも複数あわせ持った状態はメタボリックシンドロームと呼ばれ、動脈硬化の危険性が飛躍的に高くなることが分かってきました。

その主役となる内臓脂肪は腸間膜の辺りにたまる脂肪で、皮下脂肪よりも増殖や分解が活発なため、たまりやすく減りやすい性質がありますが、同時に、動脈硬化を起こすさまざまな危険物質を作り出します。つまり内臓脂肪からは、インスリンの効きを悪くし糖尿病になりやすくする、血圧を上げる、脂肪を増やす、血栓を出来やすくする等の危険な働きを持つ、アディポサイトカインと呼ばれる物質が分泌されているのです。

内臓脂肪の判定にはCT（コンピューターによるエックス線断面撮影）が優れていますが、被爆やコストの問題もあり通常のスクリーニング（ふりわけ検査）には適しません。そこで臍（へそ）の高さの腹囲を測る簡便法で、内臓脂肪の蓄積を推定する方法が考え出されました。男性で85cm、女性で90cm以上の腹囲があると、腹部肥満と判定されます。

早速、ご自身やパートナーの腹囲を測ってみましょう。立位で軽く息を吐いた状態で測定します。基準を超えた腹囲を持ち、血圧が少し高め（130 / 85以上）中性脂肪が高め（150以上）善玉コレステロールが低め（40以下）血糖が正常値（110）を超えている方は要注意です。でもがっかりする必要はありません。内臓脂肪は危険ですが、運動と食生活の改善により速やかに除去できます。さあ明日から、歩いて、歩いて、腹八分目で、内臓脂肪とおさらばしましょう。

（東久留米医師会）

ニュースポーツデー

～体育指導委員会
日時 11月11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

家庭教育学級

そろそろお父さん出番ですよパート
「青竹クーヘン・どんぐりクッキー作りと葉っぱのネイチャークラフト遊び」
親子で協力して青竹クーヘンや葉っぱのネイチャークラフトを楽しみましょう。青竹クーヘンは火おこしから始めます(原始的な火おこしにチャレンジ)。さらに今回は縄文食のどんぐりクッキーにも挑戦します。
葉っぱの観察は森林インストラクターが楽しく解説します。親子の絶妙なチームワークが出来栄を左右します。どんな作品ができるか楽しみです。

日時 11月19日(日)午前10時～午後2時15分
会場 滝山野外訓練施設
対象 小学生とそのお父さん
講師 森林インストラクターの柳原高文氏
定員 先着10組
材料費 300円
11月18日(土)午後7時の天気予報で降水確率50%以上の場合に中止を決定します。申し込みは11月2日(木)午前9時から電話で公民館 ☎473・7811 へ。

市民自主企画講座

「広汎(はん)性発達障害を抱える子ども達への理解と支援」
「特別支援教育」「発達障害者支援法」と法制度が進む中、少しずつ社会的認知が広がってきている広汎性発達障害を抱える子どもたち。しかし、まだまだ家庭の養育問題によるわがまま、情緒不安定、本人の努力不足と間違えられ苦しんでいます。そこで昨年度に引き続き、講師に通常学級に在籍する子どもたちのことを中心にお話を伺います。企画・運営は東京つばさの会・東久留米地区。

日程・内容・講師 全2回。11月16日(木)＝発達支援と特別支援教育。講師は東京学芸大学付属養護学校教員で学校心理士の安永啓司氏
12月2日(土)＝アスペルガー症候群を持つ人の心理学。講師は国立秩父学園診療科医師の西脇俊二氏
時間 午前10時～正午 午後1時～4時
会場 中央図書館 中央公民館
定員 先着50人
申し込みは11月2日(木)午前9時から電話で公民館 ☎473・7811 へ
詳しくは同館へ。

シルバー人材センター

パソコン教室12月期受講者募集
日程・受講料等詳細は西部・南部・東部の各地域センター、地区センター等でチラシをご覧ください。

コース 「パソコン入門」全4回
「ワード初級」全4回 「ワード中級」全4回
「エクセル」全4回
「メールとインターネット」全2回
「گریティングカード」全2回
「初めてのデジカメ」全2回
各コースとも1回2時間半。毎月開催しています。
申し込みは11月20日(月)までに(必着) 往復はがきに希望月・コース名・住



所・氏名・電話番号を記入の上、〒203-0052、幸町3-8-23、社団法人東久留米市シルバー人材センターあて郵送を
詳しくは同センター ☎475・0738 へ。

イベント

多摩六都科学館 11月の催し物

やさしい天文教室
日時 11月18日(土)午後3時～5時半
会場 イベントホール
内容 太陽系天体新定義(冥王 めいおう 星)についてのお話とミニ天体望遠鏡の工作
対象 小学3年生以上(4年生以下は保護者同伴)
定員 40人
参加費 1400円(工作材料費。別途展示室券も必要)
申込締切 11月8日(水)必着



マタニティコンサート
～母と子のやすらぎの調べ
日時 11月30日(木)午後2時半～3時半
会場 休憩室
内容 フルートとキーボードによる、秋冬の名曲メドレーなどの演奏
定員 40人(どなたでも)
参加費 無料(別途展示室券が必要)
申込締切 11月19日(日)必着

《 共通事項 》
申し込みははがきに、イベント名、開催日、住所、氏名(全員) 年齢(学年) 電話番号、友の会会員の方は会員番号を記入し、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館あて郵送を(応募者多数の場合は抽選。当選者に参加券送付)
詳しくは同館 ☎042・469・6100 へ。

お知らせ

11月は全国青少年健全育成強調月間
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・7736 へ。

地域懇談会を開催
西部・南部・東部の各地域センター、市民プラザ等を管理するワーカーズコープと市では、住み良い地域づくりを目指し、今地域に求められていることを皆さんとともに考えるために、地域懇談会を開催します。

自分たちが住む地域に興味のある方、地域のことを日ごろから話したいと思っっている方、ぜひこの機会にご参加ください。
日時 11月25日(土)午前10時～正午
会場 東部地域センター
詳しくは同センター ☎470・8020 へ。

薬湯の日「柿の葉湯」
期日・時間・会場 11月5日(日)
源の湯(東本町7-6)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10)が午後3時～11時半
備考 小学生以下は無料
詳しくは産業振興課労政商工係 ☎470・7743 へ。

東久留米市ファミリー・サポート・センター サポート会員説明会
日時 11月15日(水)午前10時～正午
会場 わくわく健康プラザ 持ち物

多摩六都フェア
第19回圏域美術家展
圏域5市(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)を代表する著名な美術家の作品の展示をします。
今年東村山市で開催しますので、ぜひお越しください。
日時 11月14日(火)～19日(日)午前9時～午後5時
会場 東村山市立中央公民館1階展示室(東村山市本町2-33-2)
入場料 無料
主催 多摩北部都市広域行政協議会
企画 圏域美術家展実行委員会
詳しくは東村山市立中央公民館 ☎042・395・7511 へ。
広域行政圏スポーツ大会「少林寺拳法大会」
この大会は圏域5市の皆さんがスポーツを通じて交流し、相互の理解を深めようという目的をもった大会です。今年も「少林寺拳法大会」を開催します。圏域5市から代表選手が出場し、日ごろの練習の成果を競い合います。皆さんの応援をお願いします。
日時 11月19日(日)正午～午後3時
会場 小平市民総合体育館(小平市津田町1-1-1、西武国分寺線「鷹の台」駅下車徒歩3分)
詳しくは小平市教育委員会体育課 ☎042・343・1611 へ。



縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚(会員証を作成します) 保育あり。ご利用になる場合は、3日前までにセンターへ予約を。なお、ファミリー会員の方も同時募集。
説明会にお越しになれない方など詳しくは同センター事務局 ☎475・3294 へ。

ガイド

求職活動支援セミナーを開催
市とハローワーク三鷹および東京労働局の共催で、就職活動中の皆さんへの支援事業の一環として求職活動支援セミナーを開催します。ぜひご参加ください。なお、参加費は無料です。

日程・内容 11月14日(火)＝「就職活動準備と自己理解・職業理解編」
15日(水)＝「履歴書・職務経歴書の書き方編」
16日(木)＝「面接対策編」
すべてのセミナーの受講も可。

《 共通事項 》
時間 午後1時半～3時半
会場 市役所7階701会議室
定員 各回先着50人
持ち物 筆記用具、雇用保険受給中の方は雇用保険受給資格者証
申し込みは株式会社ジェック(事業運営委託先)のセミナー予約センター ☎0120・87・7603 へ(申込受付時間は平日の午前9時～午後6時)
詳しくは同社へ。

奥多摩水と緑のふれあい館 ミニコンサート
毎年好評のミニコンサートをこの秋も開催します。素敵な生演奏と紅葉の奥多摩を味わう週末の2日間、ぜひお越しください。
日時 11月18日(土)・19日(日)
いずれも午前11時半からと午後1時半からの2回(両演奏とも40分程度)
会場 同館1階ふれあい広場(西多摩郡奥多摩町5番地・JR青梅線奥多摩駅から西東京バス「奥多摩湖」「鴨沢西」「丹波」「小菅」「峰谷」「留浦」行きのいずれかで20分、「奥多摩湖」バス停下車すぐ)
内容 都民交響楽団有志による室内楽演奏
入館料 無料
当日直接会場へ

詳しくは同館 ☎0428・86・2731 へ。
「東京都景観計画(素案)」の公表
都民の皆さんのご意見を募集します
詳細は都都市整備局のホームページ、都庁第二本庁舎3階南側の都市整備局窓口、多摩建築指導事務所管理課でご覧いただけます。
募集期間 11月1日(水)～30日(木)

提出方法・提出先 11月30日(木)までに(必着) 題名「景観計画(素案)への意見」、氏名(法人名) 住所(所在地) 意見を記入の上、〒163-8001、新宿区西新宿2-8-1、東京都都市整備局市街地建築部市街地企画課あて郵送、ファクス03・5388・1356、または電子メールで提出してください。
詳しくは同課 ☎03・5388・3265 へ。

◆都都市整備局市街地建築部市街地企画課 ホームページアドレス
http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/
メールアドレス
S0000169@section.metro.tokyo.jp

石綿業務に従事した離職者に対する特別健康診断事業

過去に石綿を製造し、または取り扱う作業に従事し、事業場の廃業等何らかの理由により石綿健康診断を受診できない退職者に対して、無料で健康診断を実施します。
対象 石綿を製造し、または取り扱う作業に従事して退職した方で、次のすべての項目を満たしている方
従事していた作業が特定できること
初回ばく露から10年以上経過していること
以前石綿作業に従事していた事業場が廃業や倒産、退職者に対する健康診断を拒否等の理由で石綿健康診断を受診できない状況にあること
石綿に係る健康管理手帳を所有していないこと
申請された方全員が受診できるとは限りません。受付期間 11月1日(水)～17日(金)
事前に申請書を入手し、申請者本人が記入してください。
申請場所と詳しくは東京労働局労働基準部労働衛生課 ☎03・3814・5317または社団法人全国労働衛生団体連合会 ☎03・5442・5934 へ。

第51回無料調停相談会

東京民事調停協会連合会および東京家事調停協会が共催にて、土地・建物・金銭の貸借等の民事の問題や、財産分与など家事問題でお悩みの方のために、調停の手続きや裁判所の調停の進め方などについて、裁判所の調停委員(弁護士も参加)が相談に応じる調停相談会を開催します。
日時 11月17日(金)午前10時10分～午後3時半
会場 西武百貨店池袋店(西武池袋線池袋駅) 立川市女性総合センター(JR立川駅から徒歩6分)
ほか 相談料 無料
当日先着順で受け付け
詳しくは東京家事調停協会 ☎03・3502・8311 へ。