

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

人口と世帯 人口114,519人(男56,973人 女57,546人) 世帯数48,227<平成17年10月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,523人<平成17年10月1日現在>

けんこう

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

詳しくは健康課☎77・0022へ。
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。

実施期間 10月15日(土)～18年1月31日(火)。ただし、日曜日、祝日および医療機関の休診日を除く。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 下表参照 対象 市内在住で、接種日に65歳以上の方または60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器等に障害がある方。ただし、接種を受けることは義務ではありません。本人が接種を希望

インフルエンザ予防接種実施医療機関

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	71・2628
篠原医院	金山町2-6-14	71・1431
二木皮膚科医院	金山町2-18-9	76・0003
武田クリニック	大門町1-1-24	77・5856
有地内科胃腸科・外科	大門町2-6-2	71・0216
松岡レディスクリニック	東本町1-3	79・5656
細井医院	東本町4-3	71・0130
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	73・5596
やまぐち耳鼻咽喉科	東本町5-3	53・1133
おかの内科クリニック	東本町6-15	77・0055
石橋クリニック	東本町8-9	77・5566
福山内科クリニック	東本町16-2	70・9177
いくせ医院	新川町1-4-18	71・2304
尾崎医院	浅間町2-26-19	21・8138
高月内科クリニック	学園町1-14-32	21・2121
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	21・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	72・8709
小笠原医院	本町1-2-3	71・0056
たかはしクリニック	本町2-3-4	79・1800
子田整形外科	本町3-1-1	75・0610
古谷消化器科内科	本町3-1-9	76・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	71・2291
山口内科呼吸器科クリニック	本町3-12-2	72・2386
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	77・0555
さいわい町診療所	幸町5-7-1	70・7676
鹿島医院	南沢4-3-2	61・2967
鈴木クリニック	南沢5-18-50	60・8502
前沢医院	前沢2-10-9	71・0154
たきぐち内科クリニック	前沢3-8-12	70・9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	60・0531
滝山病院	滝山4-1-18	73・3311
石垣整形外科	滝山5-22-17	70・0620
長生医院	滝山7-3-17	73・1117
飯田医院	滝山7-15-16	72・8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	79・7171
大波外科胃腸科	下里7-6-2	73・7355

ごみ

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

資源ごみ

びん・缶・トレイ・ペットボトル・紙パック類は、週1回程度、地域ごとの指定日に回収します。古布は「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)

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

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



↓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、各出張所
- エコーテレホン・エコーファクス ☎72・1131
- ホームページのご意見箱
- http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken.htm

する場合に限り接種します 予防接種が原因の予防接種被害に対しては、公費による救済を行いません。 持ち物 年齢、住所が確認できる健康保険証等 費用 2,200円(一人1回のみ。生活保護受給者は無料ですが受給証明書が必要です)

1歳6カ月児健康診査
日時 10月20日(木)午後零時半～1時半受け付け 会場 保健福祉センター
対象 16年3月1日～3月22日生まれの幼児 当日直接会場へ

3歳児健康診査
日時 10月27日(木)午後零時半～1時半受け付け 会場 保健福祉センター
対象 14年9月20日～10月10日生まれの幼児 当日直接会場へ

すこやか親子教室
日時 11月4日(金)午前10時～11時 会場 保健福祉センター
内容 親子遊びをしながら子育てを楽しみましょう 対象 1歳3カ月～1歳11カ月児とその保護者 持ち物 母子健康手帳 申し込みは10月17日(月)から電話で健康課へ

育児相談
日時 10月21日(金)午前9時半～午後2時 会場 保健福祉センター
内容 育児についての相談・体重測定 対象 乳幼児の保護者 申し込みは電話で健康課へ

むし歯予防教室
日時 10月25日(火)午前9時15分(時間厳守)から 会場 保健福祉センター講堂
内容 お子さんの歯科健診を受けるための保護者向け講習会。講習終了後、歯科健診あり 対象 8カ月児～2歳11カ月

月児と保護者 定員 20人 持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ、コップ、タオル 申し込みは10月17日(月)から電話で健康課へ

骨粗しょう症予防講演会
～今から始める骨粗しょう症予防!～
骨がスカスカになる骨粗しょう症、「若いからまだ関係ない」と思っていませんか。毎日の生活習慣のちょっとした改善で、今から骨粗しょう症を予防しましょう。

日時 10月31日(月)午後1時45分～3時半 会場 市役所7階701会議室
講師 赤澤クリニック院長の赤澤憲治氏 定員 先着50人 費用 無料 当日直接会場へ

転倒予防教室
～転ばぬ先のからだづくり～
最近つまずきやすくなった、と感じることはありませんか。転んで骨を折り、寝たきりになる方が増えています。転ばないための体づくりや生活の工夫など、役に立つ楽しい内容です。これからは自分らしい暮らしを続けていくために、今から知っておくと安心です。ぜひご参加ください。

日時 11月18日、12月9日、18年1月13日のいずれも金曜日、午後1時半～4時 会場 西部地域センター3階多目的ホール 対象 65歳以上の介護保険対象外の方で、以前につまずいたり、転んだ経験のある方 定員 25人 申し込みは10月17日(月)～21日(金)に電話で健康課へ。なお、今年度は今後保健福祉センターでの開催も予定しています



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時半～4時半)

福祉会館内(中央町1-17-17)

【内科・小児科】2階休日診療室 ☎73・3663

【歯科】3階休日診療室 ☎74・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)

・滝山病院 16日・30日(滝山4-1-18 ☎73・3311)

・前田病院 23日(中央町5-13-34 ☎73・2133)

【問い合わせ先と開庁日時】

東久留米市役所 ☎70・7777(代)

ごみ対策課 ☎73・2117

健康課(保健福祉センター内) ☎77・0022

水道業務課・水道工務課 ☎71・5184

(午前8時半～午後5時(一部の窓口を除き、正午～午後1時はお休み)、土曜・日曜日、祝日、国民の休日、振替休日と年末年始は休み)

スポーツセンター ☎70・7900

(午前9時～午後9時半。第2・第4火曜日(この日が祝日のときは水曜日に変更)と年末年始は休館)

中央図書館 ☎75・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・月曜日を除く祝日、特別整理期間と年末年始は休館)

中央公民館 ☎73・7811(午前9時～午後10時。月曜日と年末年始は休館) 消防署 ☎71・0119(一般事務は市役所と同じ開庁時間)

《関係機関の電話番号》

コミュニティ振興公社 ☎71・7210

社会福祉協議会 ☎71・0294

柳泉園組合 ☎70・1555

シルバー人材センター ☎75・0738

多摩六都科学館 ☎69・6100

多摩小平保健所 ☎50・3111

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 30	24 31	25	26	27	28	29

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			

東久留米の男女共同参画情報誌『ときめき』第35号を発行しました

「ときめき」は、市民公募の編集委員の皆さんの手による男女共同参画情報誌です。
 今号の主な内容 特集:言いたいこと伝えていませんか? アサ・ティブネスの考え方をヒントに トップ・インタビュー: 山河薫さん(東久留米市スポーツチャンバラ協会会長)「子どもたちとの真剣勝負は元気の素」
 情報ホット・ライン: 男女平等推進センター図書で紹介と講座レポート 気になるワード: 女性専用車両 同センターの利用・相談案内と講座情報
 配布場所 市民プラザ事務局、男女平等推進センター(本町3-9-1-102) 市内公共施設、金融機関などの窓口等
 配布場所など詳しくは生活文化課 ☎70・7738 へ。



8面からつづ

第12回 歯と歯ぐきの市民健康シンポジウム

～自分の歯が一番! 今のあなたのお口の中は? パート2～

～社団法人東久留米市歯科医師会主催
 昨年度好評を博した体験型の歯科ドックをさらに楽しく充実。う蝕活動性試験・歯周病リスク試験など、10分程度でできる痛みのない検査ばかり。多摩技工士会による「手型とり」もあります。この機会にご自分のお口の中を再認識してみませんか。

日時 10月29日(土)午後1時～4時 会場 市民プラザホール 参加費 無料 当日直接会場へ

詳しくは東久留米市歯科医師会 ☎75・8903 へ。

多摩小平保健所

難病講演会～運動失調～

日時 11月18日(金)午後2時～4時 会場 多摩小平保健所講堂 内容 「転びやすい・思うように体が動かない～運動失調」 講師 国立精神神経センター武蔵病院リハビリテーション科医長の小林庸子氏 申し込みと詳しくは同所保健対策課 ☎50・3111 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お問い合わせを。

滝山 (滝山4-1-10) 電話 71・7214

絵本だいすき = 10月18日(火)午前11時から。絵本の読み聞かせ、手あそびほか。3歳前後の幼児。指導は中林のり子氏、渡辺和子氏。

オセロ大会 = 19日(水)午後3時15分集合。トーナメント戦。小学生。

折り紙教室 = 20日(木)午後3時～4時半。幼児～小学生。指導は大泉光子氏。

幼児のつどい = 20日(木)午前10時半から。楽器に親しもう。2歳児。27日(木)午前10時半から。お芋掘り。2～4歳児。申し込みが必要。

おはなし会 = 20日、27日のいずれも木曜日、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。

閉館時間変更のお知らせ = 27日(木)は午後1時から開館します(お芋掘りが中止の時は通常通り)。詳細はお問い合わせを。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話 73・7315

おはなしタイム = 10月17日(月)午前10時半～11時。絵本の読み聞かせ、手あそび(手袋人形など)。3歳児。

おはなしの日 = 18日、25日のいずれも火曜日、午後3時半から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

卓球大会 = 19日(水)午後3時半から。トーナメント戦(男・女別)。小学3年生～6年生。

囲碁の日 = 19日、26日、いずれも水曜日、午後3時半から。囲碁に挑戦してみよう。小学生。指導は囲碁連盟。

幼児のつどい = 20日が「たのしいおはなし」、27日が「遠足(野外訓練施設、滝山。食器、飲み物、敷物等を持参)」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

中央 (中央町1-10-11) 電話 76・2161

クリスマス会準備会 = 10月19日、26日のいずれも水曜日、午後3時半からと22日、29日のいずれも土曜日、午後2時から。12月17日(土)開催のクリスマス会に向けて、出し物の練習をします。小・中学生。

時代地引絵図 前沢村 (市所有):米津寺がある前沢村の明治時代初期の絵図の特別公開

日時 11月3日(祝)午前11時と午後2時 会場 米津寺(幸町4-2-40) 参加費 無料 当日直接会場へ。なお、大名墓所は午前10時～午後4時の間、自由に見学できます。



米津家の墓所

2 秋の「柳窪旧集落」特別見学会

江戸時代の新田開発によって成立した旧柳窪村には、今でも当時の文化財や自然がそのまま残されています。今回、居住者の方々のご協力により、江戸時代や明治に建てられた民家を特別に公開していただけることになりました。周辺の市指定文化財「梅林の碑」や石仏などの文化財も見学しながら、晩秋の柳窪を満喫してください(約2時間) この企画事業は、市民グルー

幼児のつどい = 20日(木)が「ストロウ笛で遊ぼう」、27日(木)が「変身で遊ぼう」いずれも午前10時半～11時45分。幼児。

幼児のつどい準備会 = 21日(金)午前10時半～11時半。幼児のつどい参加シールを折り紙で作ります。折り紙シールを折りながら、子育てのことなどおしゃべりしませんか。幼児。

手作りキーホルダー = 22日(土)午後1時半～3時半。幼児～中学生。先着100人。指導は丸実会。

将棋教室 = 26日(水)午後3時から。小学生。指導は東久留米市将棋研究会。

けやき (大門町2-10-5) 電話 74・6653

おはなしの日 = 10月18日、25日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び。2、3歳児。

おはなし会 = 21日(金)午後3時から。絵本の読み聞かせ。小学生。

オセロ大会 = 19日(水)午後3時15分から。トーナメント戦。小学生。

囲碁教室 = 22日(土)午前9時半～11時半。初級程度。小学生(中学生も可)15人。

幼児のつどい = 20日(木)午前10時半～11時15分が1、2歳児。27日(木)午前10時半～11時半が3、4歳児。いずれもミニ運動会、歌、体操など。

折り紙教室 = 25日(火)午後2時半～4時。小学生。指導は本多秀子氏。

スポーツ

第25回市民ソフトバレーボール大会

バレーボールより大きく柔らかいボールを使用し、1チーム4人で行う大人から子どもまで楽しめるニュースポーツです。友

の協力のもとに行われます。

日時 11月27日(日) 28日(月)のいずれも午前10時からと午後2時から(すべて同じコース) 会場 柳窪(集合は西武バス「柳窪一丁目」バス停付近) 定員 各回25人(応募者多数の場合は抽選) 参加費 無料(保険代は参加者負担) 申し込みは11月7日(月)までに、一人1枚の往復はがきの往信用裏面に希望の日時(第3希望まで)・氏名・住所・電話番号を書いて(返信用表面に住所・氏名を記入) 〒203-8555、市役所生涯学習課文化財係あて郵送を

3 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」の見学

「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3-3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はいつでも見学できます。

詳しくは生涯学習課文化財係 ☎70・7784 へ。

達同士や家族で作ったチーム、初めての方の参加もお待ちしております。

日時 11月27日(日)午前9時半開会 会場 スポーツセンター 対象 市内在住・在勤・在学中中学生以上の方 チーム単位 4～6人(うち女性を2人以上)

参加費 1チーム1,000円(用具代等) 申し込みは 10月17日(月)～11月10日(木)に電話または直接スポーツセンター ☎70・7900 へ

詳しくは同センターへ。

アクアフィットネス教室

アクアフィットネスで健康・体力づくりしませんか。泳げなくても大丈夫です。



日時 11月9日、16日、30日、12月7日(4日間コース)のいずれも水曜日、午前10時～11時 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 30人(応募者多数の場合は抽選) 参加費 無料。ただし、毎回施設使用料400円が必要 申し込みは10月26日(水)までに(消印有効) 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を明記して(返信用にもあて名・住所を記入) 〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内生涯学習課あて郵送を。

詳しくは同センター ☎70・7900 へ。

スポーツ体験講習

～市水泳連盟・市テニス連盟主催

日程 10月22日(土) 種目・時間・会場等 「水泳」が午前9時半～11時、スポーツセンター(先着40人) 「硬式テニス」が午前9時半～11時半、小山テニスコート 対象 小・中学生 費用 100円 持ち物 種目に適した服装・靴。道具のある方は持参を 当日直接会場へ

詳しくは同センター ☎70・7900 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 11月6日(日) 23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 参加費 1チーム3,000円 抽選会 10月22日(土)午後6時から、スポーツセンター会議室で

申し込みと詳しくは同連盟事務局・貫井 ☎74・1111 へ。

第11回市長杯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13日(日)が予選リーグ、23日(祝)が決勝トーナメント、いずれも午前8時から 会場 滝山球場ほか 参加費 連盟会員1チーム2,400円、非会員1チーム3,600円(抽選会の際に持参してください) 抽選会 11月5日(土)午後7時からスポーツセンターで

詳しくは赤羽根 ☎74・7110(夜間) へ。

東京文化財ウィーク 2005

11月3日(祝)～13日(日)

東京文化財ウィークは、都内各地にある国や都指定の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るものです。秋の一日、身近な歴史と文化財に触れてみてはいかがでしょうか。企画事業は10月1日～11月30日に行われます。

都が作成した都内全域の事業内容に関するパンフレットは、市政情報コーナー(市役所2階) 生涯学習課(市役所6階) 中央図書館、中央公民館、福祉会館、東部・南部・西部の各地域センターにあります。

市では次の事業を行います。

1 「大名米津家と旧前沢村」指定文化財の特別公開

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。現地解説を行います 市指定文化財「米津寺開山大愚和尚肖像画」(米津寺所有): 承応2年(1653年)に描かれた頂相(ちんぞう) 画の年1回特別公開 市指定文化財「明治



お知らせ

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！

東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に18年1月4日(水)から展示する作品を募集します。ご希望の方は次の要領でお申し込みください。

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(個人は展示スペース半面:縦70cm×横90cm×奥行き25cm以内、団体は展示スペース全面:縦70cm×横180cm×奥行き25cm以内) 展示期間 2週間 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 応募作品数 ギャラリー内に展示可能な数 応募方法 11月18日

(金)までに(必着)一人1枚(団体は団体ごとに1枚)の往復はがきに展示希望日を明記し、住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者名)・電話番号・作品の種類・サイズを記入して(返信用表面住所・氏名も記入)〒203-8555、



市役所生涯学習課あて郵送を個人で展示する場合は、ほかの方と同時に展示することになります。なお、応募作品数により展示時期が希望通りにならない場合もあります。

詳しくは同課社会教育係 ☎70・7784へ。国民年金保険料の徴収と年金相談

日時 10月28日(金)午前10時~午後4時 会場 市民プラザホール 内容 武蔵野社会保険事務所の臨時窓口 当日直接会場へ

詳しくは保険年金課国民年金係 ☎70・7733へ。

け出れば、被害は原則的には保険などで補てんされますが、カードの管理が十分でないと適用されない場合があります。利用者には管理責任があるのです。カードの使い方や管理には十分な注意が必要です。

カード利用の注意点

自分の利用限度額を決める=返済計画は立っていますか。カード会社が決めた限度額ではなく、自分の収入と支出に合わせた限度額を決めましょう 必要性を考えて利用する=本当に必要な買い物ですか。買い物は良く考えて決め、衝動買いやポイント集めのための買い物はやめましょう リボルビングやキャッシングは利用しない=不必要な利用につながりがちです カードの署名を忘れずに=カードを手にしたらすぐに署名をしましょう。大切な本人確認の手段です カードは目の前で処理させる=「スキミング」といって不正にカードの情報を盗まれる場合があります 利用控えと明細書は必ず照合する=利用控えは大切に保管し、引き落とし請求書など明細書と照合しましょう。不審な利用記録があったらすぐにクレジット会社に問い合わせましょう。気付かない間にカード情報が盗まれていることがあります 不必要なカードや機能は解約し、処分する=カードは本当に必要で日常的に管理可能な数枚に絞りましょう。不要なカードや機能は解約しましょう。解約したカードはハサミを入れてきちんと処分しましょう 暗証番号に生年月日は使わない=生年月日や自宅の電話番号など、類推されやすい番号を暗証番号に使っていると不正利用されても被害補償されません カードは人に貸さない=カードはカード会社から借りている物です。たとえ家族でも貸してはいけません インターネット上での利用に注意=カード決済を利用する際には、情報を暗号化して送信するシステムを利用しているかなど、信頼できるサイトかどうかを判断した上で細心の注意を払いましょう。

消費者相談

平日の午前10時~午後4時=市消費者センター(市民生活館内) ☎73・4505 土曜・日曜日の午前10時~午後4時=全国消費生活相談員協会(港区高輪3-13-22国民生活センタービル内) ☎03・3448・1409

普通救命講習

日時 10月23日(日)午前9時~正午 会場 東部地域センター 内容 現場の救急隊員による応急手当の指導 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 ☎71・0119へ。

社協無料法律相談

~次回は11月13日(日)です~ 社会福祉協議会では、弁護士による無料法律相談を毎月開催しています。予約制ですので、ご希望の方は次の内容を確認の上、お申し込みください。

相談日時 毎月第2日曜日。相談時間は40分間 会場 福祉会館2階相談室 対象者 市内在住の方で = 65歳以上の方 = 知的・精神に障がいのある方 = の親族および関係者など 内容 遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見制度・任意後見制度、権利侵害、身上監護、その他権利擁護に関する事 申し込みは10月17日(月)午前8時半から電話で同協議会相談支援係 ☎79・6294へ

詳しくは同係へ。

ガイド

18・19・20年度柳泉園組合競争入札参加資格審査申請の受け付け

受付期間 12月1日~21日 申請方法・様式 柳泉園組合ホームページをご覧ください

詳しくは同組合総務課企画財務係 ☎70・1546へ。

柳泉組合ホームページアドレス <http://www.ryusen.or.jp>

自転車に乗れない小学生と女性のための自転車教室

日時 小学生=11月13日(日)午前9時~午後4時、女性=11月19日(土)20日(日)の2日間、午前9時半~午後4時半 会場 立川競輪場(立川市曙町三丁目) 対象 多摩地区市町村に在住・在勤・在学の自転車に乗れない小学生と女性(中学生~50歳)の方 定員 小学生=20人、女性=30人(いずれも応募者多数の場合は、抽選) 持ち物 昼食・飲み物。自転車は貸し出します 申し込みは10月31日(月)までに(必着) 往復はがきに住所・氏名・年齢・身長・希望教室名を書いて、立川市公営競技事業部、〒190-0012、立川市曙町3-32-5あて郵送を

詳しくは同部 ☎042・524・1121へ。

国立看護大学校公開講座

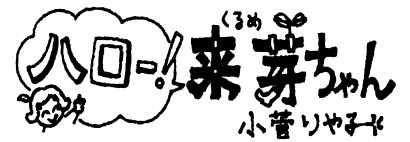
日時 10月29日(土)午後1時半~3時半 会場 国立看護大学校講堂(清瀬市梅園一丁目) 内容・講師 難聴高齢者の支援=同大学校教授の佐藤鈴子氏 こころの健康を保つために=同大学校教授の森千鶴氏 受講料 無料 当日直接会場へ

詳しくは同大学校公開講座担当 ☎95・2211へ。

第73回新宿~青梅43キロかち歩き大会参加者募集

新宿中央公園をスタートし、青梅市総合体育館まで43km(東村山23.5kmも併設)を「飲まない、食べない、走らない」で歩く自己鍛錬の大会です。

日時 11月13日(日)雨天決行 集合時間・場所 午前8時に新宿中央公園水の広場 参加費 新宿・青梅コース=大人1,800円、中学生以下1,000円 新宿・東村山コース=大人1,500円、中学生以下1,000円



詳しくは青少年交友協会 ☎03・3262・7471へ。

第2回明治薬科大学オープンリサーチセンター公開講座「循環器の診断と治療」

16年に文部科学省から選定された「オープンリサーチセンター」の研究成果の一部を市民の皆さんに還元するため公開講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時 10月22日(土)午後2時~4時半 会場 同大学講義棟101講義室(清瀬市野塩二丁目) 内容 講演1=「もしも胸の痛みに気づいたら 危ない症状の見分け方」講師は榊原記念病院副院長の住吉徹哉氏 講演2=「治療に用いるクスリの基礎知識」講師は明治薬科大学薬剤学教授の緒方宏泰氏 講演3=「治療に用いるクスリの効用と副作用」講師は榊原記念病院薬剤科の川名純一氏 受講料 無料 当日直接会場へ

詳しくは同大学生化学教室 ☎95・8611へ。

知っていますか労働保険 入っていますか労働保険

労働保険は業務災害、通勤災害が発生した場合や、労働者が失業した場合などの保険制度です。

労働者を一人でも雇用する事業主は、加入することが義務付けられています。加入手続きをされていない事業主の方は、早急に手続きしてください。

詳しくはハローワーク三鷹雇用保険適用課 ☎0422・47・8609へ。

やめたい契約110番 司法書士による無料法律相談

日時 10月29日(土)30日(日) いずれも午前10時~午後4時 実施方法 電話相談= ☎03・3353・9205 面談= 司法書士会館1階相談ブース(新宿区本塩町9) 面談の場合は、平日の午前9時~午後5時に東京司法書士会 ☎03・3353・9191へ要予約。

詳しくは同会企画部伊東または岡田へ。

Q&A 消費生活の正しい知識 クレジットカードの落とし穴