

くらしの

情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

〈今月の月間・週間案内〉体力づくり強調月間、「法の日」週間（1日～7日）、行政相談週間（19日～25日）、法の日（1日）、統計の日（18日）、原子力の日（26日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

けんこう

子ども相談

日10月6日（火）・14日（水）のいずれも午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ内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幼児とその保護者申問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診

日10月7日（水）午前9時15分～10時15分受け付け場わくわく健康プラザ内歯科健診、ブラッシングなど注25年9月生まれの幼児申当日直接会場へ問健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健診

日10月8日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ内24年8月29日～9月19日生まれの幼児申当日直接会場へ問健康課保健サービス係 ☎477・0022

3～4カ月児健診・産婦健診

日10月15日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ内27年5月25日～6月15日生まれの乳児申当日直接会場へ問健康課保健サービス係 ☎477・0022

すくすく子育て相談（育児相談）

日10月16日（金）午前9時45分～午後2時15分場中央児童館内育児相談、体重測定注乳幼児とその保護者申問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 “歯っぴーベイベー”

日10月20日（火）①1歳児クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半場わくわく健康プラザ内歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びな

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問ごみ対策課 ☎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）



⇩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1階屋内ひろば、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（夜間・休日のみ）
◎ホームページ（<http://www.city.higashikurume.lg.jp>）
のご意見箱（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

正4年4月2日～5年4月1日生まれの方 ※接種日現在60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方（身体障害者手帳の写しが必要）は健康課へ問い合わせてください。費5,000円他対象者で案内文が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へ問い合わせてください問同係

乳がんの早期発見、早期治療の大切さを伝える「ピンクリボン活動」を、健康づくり推進員と協働で行います。

日10月2日（金）午前10時～11時場市役所1階屋外ひろば（雨天時は屋内ひろば）問健康課保健サービス係 ☎477・0022

うつ病について知ろう！

～正しい知識と予防について～

うつ病は誰もががかかるかもしれない身近な病気です。うつ病の多くは適切な治療によって回復します。講演会では、うつ病の基礎知識とともに予防について分かりやすくお伝えします。

日10月9日（金）午後2時～4時（1時45分受け付け）場市民プラザホール内市内在住・在勤の方定先着100人師多摩小平保健所所長の向山晴子氏費無料申当日直接会場へ問健康課 ☎477・0022

第22回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ

「口の中ってどうなってるの？口の中のがんってどんながんなの？」

～市歯科医師会主催

口の中には歯、歯茎、顎の骨、舌、唾液を作る唾液腺などがあります。口の中のがんは、舌や歯茎、上顎などにも発生します。進行したがんの治療で舌や顎の一部を切除してしまうと、食事や会話が不自由になるのはもちろん、顔の姿・形も変えてしまうのです。がんは早期に見つけ、早期に治療することが大切です。今回は口の中のできる

がんについて詳しくお話しします。

日10月17日（土）午後2時～4時場市民プラザホール師東京歯科大学臨床検査病理学講座教授の松坂賢一氏費無料申当日直接会場へ問市歯科医師会 ☎475・8903

乳がん検診

日受診期間は28年2月末まで（医療機関の休診日を除く）場複十字病院健康管理センター（清瀬市）、アルテミスウイメンズホスピタル（中央町一丁目）、東京都予防医学協会（わくわく健康プラザでの検診車） ※東京都予防医学協会の検診実施日は、10月25日（日）、11月3日（祝）、20日（金）・21日（土）、12月6日（日）・12日（土）・20日（日）、28年1月29日（金）・30日（土）、2月6日（土）・14日（日）・15日（月）・20日（土）です。それぞれ午前か午後を選択できます。その他の医療機関は、市からの返信後、ご自身で決めていただきます。内問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房X線検査）対市内在住の40歳以上の女性で、27年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、現在治療中または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください。また、妊娠中の方、授乳中の方、卒乳後6カ月を経過していない方は受診できません費1,000円（生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付対象者・東日本大震災により、市内に避難している方は無料）日10月16日（金）までに（消印有効）、1人1枚の往復はがきの往信面に、「乳がん検診希望」と明記して、希望医療機関、第1～第3検診希望日（東京都予防医学協会のみ）、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号を記入の上（返信面にも住所・氏名を書いて）、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。10月1日（木）から電子申請も受け付けます。申し込み結果は11月上旬に、市から郵送します問同係 ☎477・0013

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

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）

10月4日＝たかはしクリニック（本町2-3-4、☎479・1800）

10月11日・12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）

【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）

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



10月1日(木)から
夕焼けチャイムの
放送時間が
午後5時20分から
4時20分になります

第213回市民プラザロビーコンサート

～音楽祭～

10月10日(土)午後1時～4時 ※時間枠を拡大して開催します。**場**市役所1階屋内ひろば**出演**^{ソフトボイス}=Soft Voice (アカペラ女声合唱)、土田直之^{つちななおゆき}(クラシックギター)、和/NAGOMI (弾き語り)、おとなのピアノ教室ラ・プリマヴェーラ^{みやおまちこ しみずえみこ}(ピアノ連弾)、ボラチート(南米民族音楽)、宮尾真知子&清水恵満子^{とうまあい}(フルート&アイリッシュハーブ)、混声合唱団えむるーく(合唱)、當麻愛^{とうまあい}(ピアノ)(順不同) **費**無料**申**当日直接会場へ**問**市民プラザ**☎**470・7813

【表記の凡例】	日 日時	場 場所	内 内容	対 対象・資格	定 定員	師 講師	費 費用	持 持ち物	注 ご注意	他 その他	申 申し込み	問 問い合わせ
---------	-------------	-------------	-------------	----------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------

8面からつづく

大腸がん検診

10月31日(土)まで大腸がん検診を実施しています。近年大腸がんは急増しており、がんの部位別死亡者数では、肺がん、胃がんとともに上位に位置しています。大腸がんを早期発見するため、検診をご利用ください。

日受診期間は10月31日(土)まで(医療機関の休診日を除く) ※東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は、特定健診などの受診時に一緒に受診してください。**▼受診方法** 下表の医療機関で直接受診してください**内**便潜血検査(2日法)。検便検査です。内視鏡検査ではありません**問**市内在住の28年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①②に該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中の方②大腸がん検診で精密検査を受けた方、または疾病が発見されて経過観察中の方 ※生理中を避けて受診してください。**費**500円(受診医療機関の窓口でお支払いください) **注**検診結果は医療機関で直接お聞きください(郵送は行っていません)。検体を提出しなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください**他**「がん検診推進事業」の対象年齢の方へは、大腸がん検診無料クーポン券とご案内を

医療機関名	所在地	電話番号	休診日	午後休診
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471-2628	水・日	金・土
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177	日	水
いくせ医院	新川町1-4-18	471-2304	木・日	土
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477-0071	日	—
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473-5596	木・日	土
石橋クリニック	東本町8-9	477-5566	日	—
細井医院	東本町4-3	471-0130	日	火・金・土
おかの内科クリニック	東本町6-15	477-0055	日	木・土
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856	日	土
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709	木・日	土
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476-4100	木・日	土
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386	火・日	土、第3金
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291	日	土、第5水、第2・4・5火
子田整形外科	本町3-1-1	475-0610	木・日	土
たかはしクリニック	本町2-3-4	479-1800	水・日	土
あだち医院	本町3-11-15	420-5661	日	木
アルテミスウイメンズホスピタル★	中央町1-1-20	472-6111	土・日	—
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421-2121	木・日	土
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973	日	木・土
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967	木・日	土
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460-8502	日	水・土
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62イオンモール東久留米2階	452-5801	祝日	祝日
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460-0531	木・日	土
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470-7676	木・日	火・土(水は午前休)
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477-0555	木・日	土
前沢医院	前沢2-10-9	471-0154	水・日	土
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470-9118	水・日	火・土
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311	日	土
長生医院	滝山7-3-17	473-1117	水・日	土
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181	木・日	土
大波クリニック	下里7-6-2	473-7355	水・日	土
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479-7171	木・日	火
石垣整形外科※	滝山5-22-17	470-0620	木・日	土

(★) アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。
(※) 石垣整形外科では特定健診、後期高齢者・無保険者健診を実施していません。

送付しました。詳細は同封の「大腸がん検診無料クーポン対象者の皆様へ」を参照してください。なお、東日本大震災により、市内に避難している方は、無料で受診できますので、健康課特定健診係**☎**477・0013へ問い合わせてください**問**同係

子宮頸がん検診

日11月30日(月)まで**場**右表の実施医療機関**問**市内在住の20歳以上の女性で、27年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください**費**1,000円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者、東日本大震災により市内に避難している方は無料) **持**健康保険証**注**不正出血・生理時には受診できません**申**受診の際は、直接実施医療機関の窓口へ。受診結果は約1ヵ月後に、市から郵送します**問**健康課特定健診係**☎**477・0013



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。**4 児童館合同「幼児のつどい運動会」****日**10月8日(木)午前10時～11時45分(9時45分受け付け) **場**スポーツセンター **対**幼児とその保護者**持**上履き、水筒(飲み物)、事前に配布するリボン**他**動きやすい服装でご参加を**問**各館

医療機関名	所在地	電話番号	休診日	午後休診
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471-2628	水・日	金・土
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177	日	水
いくせ医院	新川町1-4-18	471-2304	木・日	土
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477-0071	日	—
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473-5596	木・日	土
石橋クリニック	東本町8-9	477-5566	日	—
細井医院	東本町4-3	471-0130	日	火・金・土
おかの内科クリニック	東本町6-15	477-0055	日	木・土
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856	日	土
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709	木・日	土
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476-4100	木・日	土
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386	火・日	土、第3金
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291	日	土、第5水、第2・4・5火
子田整形外科	本町3-1-1	475-0610	木・日	土
たかはしクリニック	本町2-3-4	479-1800	水・日	土
あだち医院	本町3-11-15	420-5661	日	木
アルテミスウイメンズホスピタル★	中央町1-1-20	472-6111	土・日	—
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421-2121	木・日	土
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973	日	木・土
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967	木・日	土
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460-8502	日	水・土
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62イオンモール東久留米2階	452-5801	祝日	祝日
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460-0531	木・日	土
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470-7676	木・日	火・土(水は午前休)
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477-0555	木・日	土
前沢医院	前沢2-10-9	471-0154	水・日	土
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470-9118	水・日	火・土
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311	日	土
長生医院	滝山7-3-17	473-1117	水・日	土
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181	木・日	土
大波クリニック	下里7-6-2	473-7355	水・日	土
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479-7171	木・日	火
石垣整形外科※	滝山5-22-17	470-0620	木・日	土

(★) アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

(※) 石垣整形外科では特定健診、後期高齢者・無保険者健診を実施していません。

医療機関名	所在地・電話など	診療時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎ 479・5656 ※予約不可。駐車場なし。	月・火・木・金曜日＝午前9時半～正午、午後2時～5時 水曜日＝午後3時半～6時半 第2・4土曜日＝午前9時半～正午
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎ 472・6111 ※要予約。駐車場あり。	月・火・水・木・金曜日＝午前9時～正午、午後2時～4時 土曜日＝午前9時～正午 ※上記は予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
前沢医院	前沢2-10-9 ☎ 471・0154 ※駐車場あり。	火曜日＝午前9時～11時半、午後3時～5時 金・土曜日＝午前9時～11時半
ベルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎ 477・3503 ※駐車場あり。	月・火・金曜日＝午前9時～正午、午後1時～4時半 水・土曜日＝午前9時～午後0時半
長生医院	滝山7-3-17 ☎ 473・1117 ※駐車場3台あり。	月・火・木・金曜日＝午前9時～正午、午後2時半～6時 土曜日＝午前9時～正午

◎開館時間を変更します

10月8日(木)は「4児童館合同幼児のつどい運動会」のため、4館いずれも午後3時から開館します。

児童館山登りハイキング

いつもの児童館を飛び出して、自然の中で山登りやハイキングを楽しもう。**日**10月24日(土)午前7時50分に東久留米駅西口集合、午後4時40分ごろに同所解散(予定)。雨天時は25日(日)に順延**内**天覧山～多峯主山～中平河原**対**小学4年～中学生**定**80人(各館おおむね20人程度) **費**小学生340円、中学生680円**他**事前に各館で準備会を実施します**申****問**10月1日(木)午後3時半から、参加費を添えて各館へ◎臨時閉館のお知らせ

10月24日(土)は、「児童館山登りハイキング」のため、4館いずれも臨時閉館します。雨天の場合は、25日(日)に順延し、児童館は通常開館(25日が閉館)します。

滝山

(滝山4-1-10)
電話471・7214

☆幼児のつどい=**日**10月1日(木)午前10時半～11時半**内**4館合同運動会の練習**対**3・4歳児

☆オセロ大会=**日**10月12日(祝)午後3時半から**対**小学生**申**当日受け付け☆子育てスマイル講座=**日**19日(月)・26日(月)、11月2日(月)・13日(金)の午前10時から(説明会は10月7日〈水〉午前10時半から) **内**母親同士による子育ての話し合い**対**幼児とその保護者(説明会を含め全5回参加できる方) **定**先着10組**師**原悠子氏**申**受け付け中(電話可)

☆ベビーマッサージ=**日**10月21日(水)午前10時半～11時半**対**首が据わる頃～ハイハイ程度の乳児とその保護者**定**先着8組**師**鈴木あゆみ氏**費**無料**持**バスタオル、お出掛けセット**申**10月7日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆ベビーヨガ=**日**23日(金)午前10時半～11時半**対**2カ月～6カ月児とその保護者**定**先着6組**師**崎田千佳子氏**費**無料**持**バスタオル、お出掛けセット**他**動きやすい服装で**日**10月9日(金)午前9時から受け付け(電話可)

中央

(中央町1-10-11)
電話476・2161

☆幼児のつどい=**日****内**10月1日が「4館合同運動会の練習」。15日が「ゲーム大会」いずれも木曜日の午前10時半～11時半**対**幼児

☆おはなし会=**日**6日・13日のいずれも火曜日、午後4時から**内**絵本の読み聞かせ、素話など**対**小・中学生**師**おはなしくぬぎ

☆オセロ大会=**日**7日(水)午後3時から**内**トーナメント戦**対**小学生**申**当日受け付け

☆おはなしの日=**日**14日(水)午前11時～11時半**内**手遊びと絵本の読み聞かせ**対**幼児

☆トランポリンの日=**日**14日(水)午後2時から**対**小・中学生**他**跳びやすい服装で

けやき

(大門町2-10-5)
電話474・6653

☆幼児のつどい=**日**10月1日(木)午前10時半から**内**4館合同運動会の練習**対**1歳児とその保護者**他**動きやすい服装で

☆お父さんたちと一緒に=**日**3日(土)午前11時～11時半**内**風船で遊ぼう**対**幼児**日**当日受け付け

☆ドッジボールの日=**日**5日(月)午後3時半から**対**小学生**持**タオル**申**当日受け付け

☆おはなしの日=**日**6日・13日のいずれも火曜日、午前11時～11時25分**内**絵本の読み聞かせ、手遊びなど**対**幼児**師**みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=**日**14日(水)午前10時半～11時半**内**助産師による体重測定・育児相談**対**0歳児とその保護者**師**ひがしくるめ助産師会**申**当日受け付け

ひばり

(ひばりが丘団地8-11)
電話464・9300

☆幼児のつどい=**日**10月1日(木)午前10時半～11時15分**内**4館合同運動会の練習**対**あひる(2歳6カ月～4歳児)

☆すくすく広場=**日**7日(水)午前10時半～11時半**内**赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク**対**0歳児とその保護者**定**先着10組**師**炭田契恵子氏**申**10月1日(木)午前10時から受け付け(電話可)

☆中高生卓球大会=**日**10日(土)午後5時半～6時半**対**中学・高校生年代**定**先着16人**持**上履き**申**受け付け中

☆ミニフットサル大会=**日**11日(日)午後3時から(雨天中止) **内**チームを作って試合をします**対**小学生**定**先着30人**持**外履き(サンダル・スパイク不可) **申**受け付け中

☆おはなしの日=**日**14日(水)午後3時45分～4時15分**内**素話や絵本の読み聞かせ**対**幼児～小学生**師**水曜おはなし会**申**当日受け付け



子育て

子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ2階）
電話471・0910

☆なかくよし広場＝**日**10月16日（金）午前10時～11時半**場**第十小学校**内**お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう**回**0歳～5歳児とその保護者**回**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆手作り布おもちゃの会＝**日**20日（火）午前10時～正午**回**乳幼児とその保護者**回**裁縫箱、はさみ**回**保育はありません**日**10月1日（木）午前10時から同センターへ

センター上の原（上の原1－2－44）
電話420・9011

☆ちびっこ育児講座＝**日**10月9日（金）午前10時～11時半**内**1・2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう**回**1・2歳児とその保護者**回**先着10組**回**保育あり**日**10月1日（木）から同センターへ

☆なかくよし広場＝**日**13日（火）午前10時～11時半**場**第六小学校**内**お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう**回**0歳～5歳児とその保護者**回**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を



図書館へ行こう

朗読サロン

この機会に耳で文学作品を味わってみてはいかがでしょうか。言葉遊びや詩の朗読を行い、交流を図りましょう。主催は東久留米図書館友の会。

日10月15日（木）午後1時半～3時（1時15分開場）**場**南部地域センター2階講習室2**回**無料**回**車での来場はご遠慮ください**日**当日直接会場へ**回**ひばりが丘図書館**回**463・3996

滝山図書館「読書会」

今回の題材は芥川龍之介の「アゲニの神」。事前に熟読していただき、当日順番に朗読後、この作品や著者について語り合います。

日10月18日（日）午後2時～4時**場**西部地域センター講習室3**回**無料**日**前日までに、電話（471・7216）または直接滝山図書館へ**回**同館

10月の図書館休館日

10月2日（金）・9日（金）・16日（金）・23日（金）・30日（金）は、全館休館です。中央図書館は20日（火）も休館します。

回中央図書館**回**475・4646



スポーツ

第30回ファミリースポーツフェスティバル

～スポーツセンターに集まろう！～
爽やかな秋の一日、スポーツを楽しみながら家族でいい汗をかきませんか。

日10月12日（祝）午前10時～午後3時半（雨天決行。2時半まで受け付け）**場**スポーツセンター、大門中学校**回**①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、弓道、アーチェリー、スカットボール、ドッ

ジボール、ユニカール、エアロビクス、ジムトレーニング、自由遊泳（水着・水泳帽持参）、拳玉・お手玉・おはじきなどの伝承遊び**回**②ウオーキング＝スタートは滝山球場と市役所の2カ所で、いずれも午前10時。ゴールはスポーツセンター。黒目川と落合川の遊歩道など約6kmコース**回**③救急法の指導と体験＝東久留米CPR友の会による傷害の手当てや人工呼吸、心臓マッサージの指導**回**④ミニ運動会（午前10時半～午後0時半に大門中学校校庭で開催）＝パン食い競争、スプーンレース、宝探し、スポーツ少年団対抗リレーなど ※整理券を午前9時から先着順で配布。**回**⑤エキシビション＝ヒップホップの発表（東京ドームスポーツ）、集団演技と体操指導（日本体育大学体操部）**回**⑥フリーマーケット、出店（雨天中止）**回**上履き**回**当日は駐車場がありませんので、徒歩または自転車でご来場ください。午前9時～午後5時は、スポーツセンターおよび駐車場の一般利用はできません。あらかじめご了承ください**回**市体育協会**回**470・2722

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会

日10月10日（土）午前10時～午後4時**場**スポーツセンター**内**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、ネオホッケー**回**100円**回**上履き**日**当日直接会場へ**回**生涯学習課スポーツ振興係**回**470・7784

クライミングウォール使用認定会

スポーツセンターのクライミングウォール個人開放時に使用できる方を判定・登録する認定会を開催します。

日10月16日（金）午後7時～9時**場**スポーツセンター**回**高校生年代以上で、リードクライミング技術を習得し、グレード5.10前半程度が完登できる方**定**10人**回**1,300円（施設使用料・保険代など。当日集金します）**回**用具を持っている方は持参してください**回**判定員は市山岳連盟**日**10月1日（木）から、同センターで配布する用紙で申し込みを（要認め印。未成年者は保護者の同意が必要です）**回**市体育協会**回**470・2722

第63回ターゲットバードゴルフ久老連共催大会

～ターゲットバードゴルフ協会主催

日10月20日（火）午前9時～正午（予備日は27日）**場**滝山球場**回**参加見学自由。懇切に指導します**回**同協会・児玉**回**422・3848

第29回シングルステニス大会

～市テニス連盟主催

日11月8日（日）（予備日は15日）**場**市内各テニスコート**回**種目は一般男女シングルス**回**市内在住・在勤・在学・在テニススクールで高校生以上の方**回**1人2,000円**回**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**回**試合時間・会場などは、後日郵送するドロー表でお知らせします**日**10月19日（月）までに、郵便振替（00190－2－632369、加入者名は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、参加費の振り込みを。連盟役員への直接申し込みもできます**回**同連盟・佐々木**回**473・0079（夜間）

ミニテニス運動教室

（子どもの体力運動能力向上事業）

ラケットとボールを使った運動を中心に体の動かし方を身に付け、運動の

楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につなげることを目指します。

日全8回。11月10日～12月29日のいずれも火曜日、午後5時～6時**場**スポーツセンター**回**運動が苦手で、学校体育以外で運動をする機会の少ない小学1・2年生中心**定**20人（応募者多数の場合は抽選）**回**無料**回**テニスの技術を身に付ける内容ではありません**日****回**10月1日（木）～20日（火）に電話で同センター**回**470・7900へ

初心者クライミング教室

日全3回。11月13日・20日・27日のいずれも金曜日、午後7時～9時**場**スポーツセンター**回**市内在住・在勤で中学生以上の方（中学生は保護者同伴）**定**20人（応募者多数の場合は抽選）**回**2,400円（施設使用料・保険代など）**日**10月15日（木）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・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、市体育協会宛て郵送を**回**同協会**回**470・2722



お知らせ

秋の昆虫展

秋はいろいろな虫の声を聞くことができる季節です。声は聞こえても鳴いている虫の姿を見たことがある人は意外と少ないはず。童謡「虫の声」に出てくる虫たちをはじめ、秋を代表する昆虫を見て、秋を感じてみませんか。

日10月2日（金）～10日（土）の午前9時～午後4時半 ※4日（日）は休室。**場**郷土資料室（わくわく健康プラザ2階）**日**当日直接会場へ**回**郷土資料室**回**472・0051

第19回聴覚障害者への理解を深める集い「市民手話まつり」

～みんなで広げよう 手のことば～

「市民手話まつり」は、市民の皆さんに聞こえない人たちのことを知っていただくことを目的に毎年開催し、今年で19回目となります。東久留米市ろうあ協会・市障害福祉課共催。後援は市社会福祉協議会・さいわい福祉センター。協賛は東久留米市手話サークル「フレンズ」。

日10月18日（日）午前10時～午後4時 ※雨天決行。**場**市民プラザ他**内**第一部（午前10時～正午）＝聞こえない方たちと交流しながら手話を覚えられる「子ども手話スタンプラリー」、大人向けに「手話教室」、聞こえなくて困ることを一緒に話し合いながら交流する時間もあります▼第二部（午後0時半から）＝デフリンピック・パラリンピック選手の高田裕士・千明夫婦による講演会「ハードル（障害）を飛び越えて」（当日受け付け。手話通訳、要約筆記、磁気ループあり） ※聞こえない人たちによる和太鼓演奏は午前10時からと講演会後の2回行います。また、市役所1階屋外ひろばでは、模擬店・バザー・子どもゲームを終日開催しています。**回**東久留米市ろうあ協会・平山（ファクス468・8814）、東久留米市手話サークル・濱**回**473・1128、市障害福祉課**回**470・7747

第3回消費者講座

～食品と栄養の移動教室～

加工商品を上手に使って、家庭食をおいしく楽しいものにしませんか。料理初心者も気軽にご参加ください。

日10月20日（火）午前10時～午後2時**場**西部地域センター調理実習室**回**献立＝ミステリーラーメン、竜田揚げ丼、チキンロールのタラコソース、タラモサラダ、びっくりラーメンボール**定**先着24人 ※2歳～未就学児の保育あり（定員3人。要予約）。**回**一般社団法人栄養改善普及会の在塚茂登子氏**回**500円**回**エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具**回**協賛は一般社団法人日本即席食品工業協会、株式会社日清製粉グループ本社**日**10月1日（木）午前9時から電話で生活文化課**回**470・7738**回**同課

男女平等推進センター

男女共同参画の視点から考える減災対策～あなたと、あなたの家族を守るために～（手話通訳あり）

災害への備えは、つい先延ばしにしてしまいがちです。多くの災害調査に関わっている講師から、事例、教訓、実践例を学びながら、防災・減災への日常の備えを考えます。「防災まちづくり学校」の公開講座として開催します。

日10月21日（水）午後1時半～3時半**場**市民プラザホール**定**70人**回**東京YWCA東日本大震災被災者支援プロジェクト長の池上三喜子氏**回**無料**回**2歳～未就学児の保育あり（定員5人。10月1日〈木〉～14日〈水〉までに男女平等推進センターへ要予約）**日**当日直接会場へ**回**同センター**回**472・0061（火曜日休館）

ガイド

柳泉園グランドパーク

臨時休業のお知らせ

10月4日（日）～17日（土）は、施設点検に伴い臨時休業します。ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

回同パーク**回**473・3121

自由学園

第68回体操会

今年は、7月にフィンランドのヘルシンキで開催された「第15回世界体操祭」に出場した学生チーム「JIYU GAKUEN」やデンマーク・オレロップ体育アカデミーのエリートチームによる演技発表もあります。

日10月10日（土）午前の部＝午前9時45分～正午ごろ▼午後の部＝午後1時15分～3時15分ごろ ※雨天の場合は11日に変更。**場**自由学園（学園町1－8－15）**回**無料**回**車での来場はご遠慮ください**日**当日直接会場へ**回**同学園**回**422・3111

薬湯の日“ラベンダー湯”

日**場**10月11日（日）、源の湯（東本町7－6、**回**471・0005）が午後3時半～11時、第二喜多の湯（幸町1－5－10、**回**471・2475）が午後3時～10時半**回**6歳以下は無料**回**各利用施設

社会福祉協議会

高齢者・障がい者のための成年後見相談会

司法書士による無料相談会です。共催は市社会福祉協議会成年後見制度推進機関、公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート東京支部。

日11月6日（金）午前10時～午後4時（1人50分まで）**場**市民プラザ会議室**回**成年後見制度、相続、遺言、悪質商法被害、多重債務問題など**回**市内在住の方**回**先着30人**日****回**10月1日（木）～11月2日（月）の土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時に同協議会相談支援担当**回**479・0294へ