

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)

人口と世帯<平成27年10月1日現在> 人口117,102人 (うち外国人1,745人) / 前月比219増
 男57,396人 / 前月比124増 女59,706人 / 前月比95増 世帯数52,867 / 前月比124増
 【表記の凡例】日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 講師
 費用 持ち物 注意 他 その他 申し込み 問い合わせ

けんこう

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

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。ただし、接種を受けることは義務ではありません。本人が希望する場合に限り接種を行います。今年度は、これまでより1種類多い4種類のウイルスの型に対応できるワクチンに変わった

め、費用が2,500円になりました。年齢・住所が確認できる健康保険証などを持参の上、実施医療機関で配布する説明書を読んでから、接種してください。

実施期間は、医療機関の休診日を除く10月15日(木)～28年1月31日(日)。

※実施期間は前記の通りですが、効果の面からは年内に接種すべきと考えられています。実施医療機関は下表参照。※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います(12月28日(月)まで。ただし、西

東京市は28年1月30日(土)まで)。近隣市で接種を受ける際は、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は10月15日(木)から市内の実施医療機関窓口の他、市役所1階総合案内、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布します。市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上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級程度の障害がある方、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) 費用2,500円(1人1回のみ)。※接種の際、生活保護受給者は同受給証明書提出を、中国残留邦人等支援給付受給者は同本人確認証を提示いただくと無料になります。健康課予防係 ☎477・0030

口腔の老化予防講演会

「お口の寝たきり予防～噛む力・飲み込む力をつけよう～」
 「口が渇く」「飲み込みにくい」「固いものが食べにくい」などは、お口の老化のサインです。5月に行った「高齢者元気度アンケート」では、口腔機能の低下が全国値より高い結果でした。お口の周りも筋肉です。筋肉が衰えると、かむ力や飲み込む力が弱くなってしまいます。正しい知識を知り、実技を通して楽しく学びましょう。

10月23日(金)午後2時～4時(1時半から受け付け) 場市民プラザホール 市内在住のおおむね65歳以上の方 先着100人 歯科衛生士の古賀登志子氏 無料 当日直接会場へ 介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777 (内線2502・2557)

若さを保つ! 元気食教室

～老化予防・低栄養予防のために～
 いつも同じ献立だったり、1日2食になったりしていませんか。満遍なく食べることが、元気で長生きの秘訣です。栄養士が、元気の出る食べ方のコ

ツをお伝えします。

全2回(2日間通して参加できる方に限ります) ①11月2日(月)午前10時～午後0時半(会食あり) ②16日(月)午前10時～正午 場市民プラザ会議室 老化予防の食事や簡単に栄養のある料理方法の講義(調理実習はありません)。会食を通じた参加者との楽しい交流など 市内在住の65歳以上で老化予防の食事について学びたい方。「肉・卵・牛乳などをほとんど食べない」などの食生活で、疲れやすい方。体重が減ってきている方。男性もぜひ、ご参加ください。なお、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などで、医師から食事制限の指示がある方は参加できません。※今回は主に中部地域(本町、幸町、中央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一～三丁目)在住の方が対象です。同様の教室を東部地域で12月に、西部地域で28年1月に開催予定。先着12人 費用670円(①の会食代。栄養士がバランスを考えた、こだわりのお弁当を用意します) 場10月15日(木)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777 (内線2502、2557) へ

女性のための健康講座

～美しく健康に過ごすために～
 プレ更年期という言葉聞いたことがありますか。30歳代後半ごろから、更年期障害に似た症状に悩まされている方が増えています。女性の美しさや健康を保つ「女性ホルモン」とライフステージの関係を知り、いつまでも若々しく過ごしませんか。エクササイズを通して、大切な自分の体を見つめ直してみましょう。

10月26日(月)午前10時～正午 場わくわく健康プラザ内保健師による講話、運動指導士によるヨガ・ストレッチ 対象おおむね30歳～40歳代の女性 先着30人 持タオル、飲み物 動きやすい服装で 10月15日(木)～22日(木)に、電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ 場同係



高齢者インフルエンザ予防接種 実施医療機関 (東久留米市)

医院名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473・2040
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
松岡レディースクリニック	東本町1-3	479・5656
細井医院	東本町4-3	471・0130
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477・0071
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800
子田整形外科	本町3-1-1	475・0610
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
あだち医院	本町3-11-15	420・5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	中央町1-1-20	472・6111
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
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
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
島田整形外科	前沢5-24-23	470・9511
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
石垣整形外科	滝山5-22-17	470・0620
長生医院	滝山7-3-17	473・1117
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355

(★)アルテミスウイメンズホスピタルは、女性のみ。

ごみ

燃やせるごみ 燃やせないごみ

燃やせるごみ 燃やせないごみ

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

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)

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18日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

10月25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18日・25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18日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

10月25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)



東久留米市子育て応援メールを配信中

市では、安心して出産や子育てができるように、お母さんの体・おなかの赤ちゃんの様子や産後のお子さんの成長・子育てアドバイス・市の子育てサービスなどの情報を、メールで配信します。

市内在住の妊娠中の方と家族、3歳未満の乳幼児の保護者登録は無料、配信費用は登録者負担。次のQRコードまたは各アドレスに、

空メールを送信してください。一両日中に確認メールが届きます。「重要事項の説明」をよくお読みいただき、同意した上でご登録ください

健康課 ☎477・0022



妊娠期



子育て期

higashikurume@reg.kizunamail.com

higashikurume_kosodate@reg.kizunamail.com

【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづ

からだ改善！予防教室

テーマは「糖尿病予防」

「講座」と「調理実習」の2日間コース。健康診断の結果から「糖尿病予備群と言われた」「血糖値が少し高め」「妊娠中に血糖値が高めだった」という方、からだ改善にチャレンジしてみませんか。食事や日常生活でのポイントを管理栄養士と保健師が解説します。子育て中の方も、ぜひご参加ください。

①講座＝11月4日(水)午前10時～正午 ②調理実習＝12月2日(水)午前9時～午後2時 ※いずれの日も15分前から受け付け。場わくわく健康プラザ ①は無料、②は食材費500円。筆記用具、健康手帳(お持ちの方)他運動できる服装でご参加を。保育を希望の方は要相談(先着、若干名) ①②10月15日(木)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

わくわく健康プラン講演会

笑いでアップ！健康力！

好評の「知って得する笑いの効用」講演会第4弾。今回のテーマは「こころと体への笑いの効用」です。健康づくり推進員による「笑いの実践」も行います。体を軽く動かして一緒に笑ってみましょう。

①11月5日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け) 場市民プラザホー

ル 定先着100人 師市医師会会長の石橋幸滋氏 費無料 日当日直接会場へ 固健康課保健サービス係 ☎477・0022

BCG予防接種

①10月21日(水)午後1時40分～2時40分受け付け 場わくわく健康プラザ ②27年5月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種できます) 日当日直接会場へ 固健康課予防係 ☎477・0030

1歳6カ月児健診

①10月22日(木)午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ ②26年3月25日～4月16日生まれの幼児 日当日直接会場へ 固健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健診

①10月29日(木)午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ ②24年9月20日～10月9日生まれの幼児 日当日直接会場へ 固健康課保健サービス係 ☎477・0022



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

☆絵本だいすき＝①10月16日(金)午前11時～11時20分 固絵本の読み聞か

せ、手遊びなど 固幼児 師渡辺和子氏、中林のり子氏

☆音楽の日＝①18日(日)午後2時半～3時半 固リズム遊び。ハンドベルを使って音を楽しもう 固幼児～高校生年代 師春田直枝氏

☆ひよこタイム＝①27日(火)午前10時半～11時が「絵本の読み聞かせ、わらべ歌など」、11時～11時半が「親子の触れ合いタイム」 固0歳～1歳児とその保護者

☆ベビーマッサージ＝①11月18日(水)午前10時半～11時半 固首が据わる頃～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 持バスタオル、お出掛けセット 他母親のみの参加不可 ①11月4日(水)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

☆工作の日＝①10月16日(金)午後2時から、17日(土)午後1時半から 固ハロウィーンのランタン作り 固小・中学生 日当日午後4時まで受け付け

☆幼児のつどい＝①22日(木)が「秋のお散歩遠足(六仙公園)」、午前10時50分現地集合、午後0時15分解散予定、雨天の場合は「ミニシアター」。29日(木)午前10時半～11時半が「ハロウィーン遊び」 固幼児 他22日(木)午前中は遠足のため閉館します

☆赤ちゃんといっしょ！だっこでおはなし＝①23日(金)午前10時半～11時 固絵本の読み聞かせとわらべ歌 固0歳児とその保護者

☆中高校生年代料理教室＝①11月7日(土)午後4時から 固お好み焼き作り 固中学・高校生年代 定①作る人は15人②食べる人は30人 持①は三角巾、エプロン、布巾 ②は午後5時半に集合 ①10月17日(土)午後5時から本人が申し込み(電話不可)

☆お母さんのためのアメリカンフラワー教室＝①11月10日(火)午前9時半～11時半 固ミニバラのリース作り 固幼児とその保護者 定20組 師樋沢勝代氏 ①10月20日(火)午前9時から本人が申し込み(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい＝①10月15日(木)が「運動遊び&10月生まれのお誕生日会」、2歳～4歳児。22日(火)が「ミニシアターと更生保護女性会との交流会」、1歳～4歳児。協力は更生保護女性会。29日(土)が「運動遊び&10月生まれのお誕生日会」、1歳児。いずれも木曜日、午前10時半から

☆おはなしの日＝①20日(火)午前11時～11時25分 固絵本の読み聞かせや手遊び 固幼児 師みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝①21日(水)が「親子のコミュニケーションワークとティータイム」、講師は炭田契恵子氏、飲み

物持参。28日が「ベビーマッサージ」、先着25組、講師は渡辺直子氏、オイル代200円(当日集金)、バスタオル・おむつ・水分補給物(母乳可)持参、10月21日(水)午前9時から受け付け(電話可)。いずれも水曜日、午前10時半～11時半 固0歳児とその保護者

☆オセロ大会＝①21日(水)午後3時半から 固小学生 日当日受け付け

☆お母さんと絵本＝①27日(火)午前10時45分～11時15分 固東部図書館 固絵本の読み聞かせや手遊びなど 固幼児

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい＝①10月15日(木)午前10時半～11時10分が「新聞紙遊び」、うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。22日(木)午前10時半～11時半が「芋堀り」、うさぎ・

あひる合同(1歳1カ月～4歳児)とその保護者、先着50組、費用150円、申し込み受け付け中、雨天の場合は29日に変更。29日(木)午前10時半～11時15分が「新聞紙遊び」、あひる(2歳6カ月～4歳児)

☆山登り準備会＝①17日(土)・21日(水)のいずれも午後3時半～4時 固「山登りハイキング」の説明と準備する物の確認など 固山登り参加申込者

☆工作の日＝①18日(日)午前10時～午後4時 固オリジナルカードゲームを作ろう 固小学生 日当日受け付け

☆びよびよママの会＝①21日(水)午前10時～11時半 固助産師による体重測定、育児相談など 固0歳児とその保護者 他保育あり(定員2人。1週間前～前日に要申し込み)

☆マジックの日＝①11月1日(日)午後3時～3時45分 固不思議なマジックを覚えてもらおう 固小学生 定先着15人 師マジックBOX ①10月18日(日)午前10時から受け付け(電話不可)

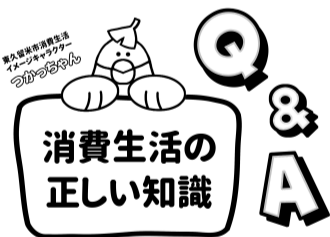
◎臨時閉館のお知らせ＝10月24日(土)は、「児童館山登りハイキング」のため、4児童館とも臨時閉館します。雨天の場合は25日(日)に順延し、24日は通常開館で25日が閉館です。



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

赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受けます。

☆わくわく赤ちゃん広場＝①10月28日(水)が「はいはいの会」、6カ月～12カ月児とその保護者。11月4日(水)が「ねんねの会」、6カ月未満児とその保護者。いずれも午前10時～11時半 持バスタオル 他保育あり(先着3人)。10月15日(木)午前10時から受け付け 日当日直接会場へ



消費生活の正しい知識

ブライダル契約は慎重に

Q. 結婚が決まり、式場のブライダルフェアに1人で参加しました。初めは、婚約者の同意が無く日程も決まっていなかったので契約を断りましたが、本日中に契約すればいろいろな割引ができると強く勧められました。仮の挙式日を決め、婚約者の署名欄には自分がサインし、クレジットカードで申込金を支払い、契約しました。数日後、解約したいと申し入れましたが、契約書記載通りの解約金が掛かると言われました。1年以上先の結婚式なのに、解約金が必要なのでしょうか。

A. 会場を見学するだけのつもりでブライダルフェアに出向いたのに、強く勧められて契約してしまい、すぐにキャンセルを申し出たにもかかわらず、解約するには費用が掛かるという相談が多くあります。

結婚式場の契約には無条件で撤回できるクーリングオフのような制度はありません。契約内容に同意して署名し、契約が有効に成立すれば、事業者にはサービスを提供する義務、

消費者には代金の支払いをする義務が生じます。相手の合意が無ければ一方的に解約することはできず、契約日後の解約については契約書に定められた解約金が必要になることがあります。通常、解約金額は事業者が定めています。「挙式日の××日前までは〇〇円、それ以降は△△円」などと、段階的に設定されていることが多く、挙式日に近づくほど高額になるのが一般的です。

事業者も契約のために会場を押さえ、費用を掛けて準備をしますから、解約金を請求すること自体が不当とは言えません。しかし、この相談ケースのように、挙式日について婚約者の意向を確認する間もなく、新郎の署名欄に代筆して契約している場合、契約に至る勧誘に問題が無いのかを検討することになりますが、話し合いでの解決は難しいのが現状です。

結婚披露宴の予算は高額であり、特典や値引きは魅力的ですが、1度契約すると、さまざまな拘束が生じます。その場で決断を急がず、慎重に考えてから契約しましょう。

《消費者相談》

●平日の午前10時～午後4時＝市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時＝消費者ホットライン ☎188

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆おはなし広場=日10月19日(月) 午前11時~11時半 〇ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 〇当日直接会場へ

☆なかよし広場=日10月20日が第一小学校、27日が第六小学校で、いずれも火曜日の午前10時~11時半 〇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ぼう 〇0歳~5歳児とその保護者 〇スリッパ 〇当日直接会場へ徒歩か自転車から来場を

☆赤ちゃん広場=日11月6日(金) 午前10時~11時半 〇ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをして、ストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます 〇0歳児とその保護者 〇バスタオル 〇当日直接会場へ

図書館へ行こう

本のリサイクル

恒例となりました、本のリサイクルを開催します。図書館で除籍となった資料や、寄贈された本のうち受け入れなかった本を皆さんに提供します。

日10月24日(土)・25日(日)のいずれも午前10時~午後5時 〇中央図書館視聴覚ホール 〇持ち帰り用の袋など 〇24日は午前9時半から、入場整理券を配布します(北側入り口から入館してください) 〇中央図書館 〇475・4646

スポーツ

第53回秋季市民バドミントン大会 ~市バドミントン連盟主催

日11月1日(日) 午前9時集合(9時半開始予定) 〇スポーツセンター 〇種目は男女ダブルス・個人戦。カテゴリーは1部=2部の1位・2位経験者、希望者 2部=3部の1位・2位経験者、過去3年に1部で未入賞または45歳以上の方 3部=3部で1位・2位入賞がない組または50歳以上の方 4部=競技経験が2年以下または相応のレベルと認められた方(初心者を含む、高校生を除く) 〇市内在住・在勤・在学・在クラブで高校生以上の方 〇連盟登録者(当日登録可)は1人1,000円、他は1人1,500円 〇日10月25日(日)までに(必着)、はがきに氏名・住所・電話番号・生年月日・出場希望カテゴリー、在クラブの方はクラブ名を記入の上、〒203-0033、滝山5-1-2、大会事務局「ガット張りのお店プレんティ」宛て郵送、または電子メール(higashikurume_bad@yahoo.co.jp)で送信を クライミング体験会

~市山岳連盟主催

日11月4日(水)、12月1日(火)、28年1月5日(火)のいずれも午後7時~9時 〇スポーツセンター 〇トップロープによるスポーツクライミング体験 〇高校生以上のクライミング初心者 〇先着10人程度 〇500円 〇当日直接会場へ 〇同連盟・藤重 〇080・1337・1781 ジュニア体験クライミング

~市体育協会主催

日11月7日(土)、12月5日(土)、28年1月3日(日)のいずれも午後4時半~6時20分 〇スポーツセンター 〇小・中学生 〇市山岳連盟 〇無料 〇当日直接会場へ 〇同協会事務局 〇470・2722

第5回スポーツセンターダンスフェスティバル

~スポーツセンター主催

日12月13日(日) 正午~午後6時 〇スポーツセンター 〇1組12分の持ち時間での演技 〇市内および近隣市で活動する高校生以下の方で編成されたダンスサークル 〇定20組(応募者多数の場合は市内で活動するサークルを優先。他は抽選) 〇無料 〇詳細は実施要項(同センターで配布中)をご覧ください 〇日10月31日(土)までに同センター 〇470・7900へ

お知らせ

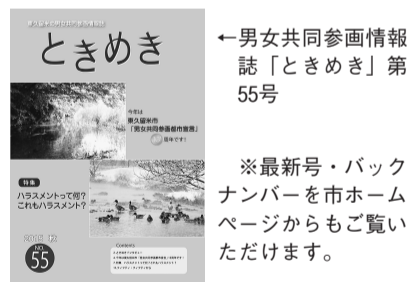
生涯学習センター 米良美一 ソロ・コンサート

映画「もののけ姫」の主題歌を歌って一世を風靡し、その類いまれな美声と音楽性で高く評価される米良美一。ソロ・コンサートとしては、復帰後初の公演を東久留米からお届けします。親しみやすい人柄と個性豊かな語り口、歌への情熱をお楽しみください。

日28年1月23日(土) 午後3時開演(2時半開場) 〇生涯学習センターホール 〇出演は米良美一 〇全席指定4,500円 〇未就学児の入場はご遠慮ください 〇日10月24日(土) 午前10時から窓口販売。電話受け付けは11時から、同センター 〇473・7811へ

男女共同参画情報誌「ときめき」第55号を発行しました

日発行日は9月30日 〇今年度は東久留米市「男女共同参画都市宣言」15周年です! 〇特集=ハラスメントって何? これもハラスメント? 〇ときめきインタビュー=ひと・もの・ことをつなぐ~日常にほんのちょっとしあわせを~ 〇フィフティ・フィフティから=書籍紹介、男女平等推進センター実施講座、2015沿線3市男女共同参画連携事業 〇同センター案内 〇配布場所は市民プラザ、生活文化課(市役所2階)、男女平等推進センター、市内公共施設など 〇同課 〇470・7738



シネマdeおしゃべり

~男女平等推進センター主催

映画を鑑賞し、上映後おしゃべりをします。午前中開催の①は、小さなお子さんと一緒にご覧いただける「バギーdeシネマ」。椅子ではなくマットに座っての鑑賞です。

日11月14日(土)の①午前10時~午後0時半②午後2時~4時半 〇男女平等推進センター会議室 〇上映映画=「マダム・イン・ニューヨーク」 〇映画紹介=インドのごく普通の主婦シャシ。夫と子供に尽くすことが務めだと信じている。たとえ夫や子供に感謝されなくても。その彼女が姪の結婚式で出掛けた初めてのニューヨーク。ひとり異国で直面したのは、自分にくすぶる劣等感や無力感、そして家族へのモヤモヤとした不満でした。そんな彼女が飛び込んだ英会話学校のクラスをきっかけに、コンプレックスを克服し、ひとりの女性としての自信と誇りを取り戻していきます。国内で今も異例の

ロングランを続ける、インド発・爽やか感動シネマ。監督はガウリ・シンデー。2012年。134分 〇①が10組②が20人。いずれも先着、要予約 〇無料 〇2歳~未就学児の保育あり。定員5人。10月22日(木)~11月4日(水)に要予約 〇日10月22日(木)~11月12日(木)に、電話または直接同センター 〇472・0061(火曜日休館)へ

保育付き家庭教育講座 手作り絵本作り方教室

絵本を作ったり、絵を描いたことが無くても大丈夫。世界で1つだけの絵本を作りませんか。絵本作りから製本まで優しく指導し、最終日は作った絵本の講評をします。主催は市教育委員会、主管は市文化協会。

日全5回。11月13日・20日・27日、12月4日・11日のいずれも金曜日、午前10時~正午 〇生涯学習センター 〇市内在住・在勤・在学の興味のある方 〇先着20人 〇手作り絵本作り方教室主宰の大石寛子氏 〇材料費600円 〇筆記用具、A4判の用紙が折らずに入る袋 〇1歳6カ月~未就学児の保育あり。先着10人 〇日10月15日(木)~11月5日(木)に電話またはファクスで、市文化協会 〇477・4700(ファクス同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日の午前9時~午後5時)へ。ファクスの場合は講座名・氏名・住所・電話番号・保育の有無(有りの場合は、お子さんの氏名と年齢)を記入の上、送信してください 〇同協会

第8回「団塊シンポジウム」 今回の団塊シンポジウムは、「親子で楽しむ」をコンセプトに「宇宙」についての講演会を行います。 日10月24日(土) 午後2時開演(1時半開場) 〇市民プラザホール 〇太陽系探検 〇小学校高学年以上の方 〇先着80人 〇国際天文学連合会長の海部宣男氏 〇無料 〇日10月19日(月)~23日(金)の午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)に、生活文化課(市役所2階)で整理券を配布 〇生活文化課 〇470・7738、団塊くるねっと・小島 〇090・4455・1742

赤い羽根共同募金運動

~誰もが幸せに暮らせる街~ 赤い羽根共同募金は、支援を必要とする高齢者や障害者を支える民間の社会福祉施設・団体、地域を支える社会福祉事業(住民参加による子育て・家庭支援事業、NPO法人や市民活動団体が行う開拓的な地域福祉活動など)を支援するための募金活動です。

日10月24日(土) 午後2時開演(1時半開場) 〇市民プラザホール 〇太陽系探検 〇小学校高学年以上の方 〇先着80人 〇国際天文学連合会長の海部宣男氏 〇無料 〇日10月19日(月)~23日(金)の午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)に、生活文化課(市役所2階)で整理券を配布 〇生活文化課 〇470・7738、団塊くるねっと・小島 〇090・4455・1742

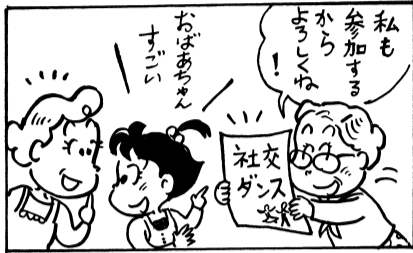
日10月24日(土) 午後2時開演(1時半開場) 〇市民プラザホール 〇太陽系探検 〇小学校高学年以上の方 〇先着80人 〇国際天文学連合会長の海部宣男氏 〇無料 〇日10月19日(月)~23日(金)の午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)に、生活文化課(市役所2階)で整理券を配布 〇生活文化課 〇470・7738、団塊くるねっと・小島 〇090・4455・1742

日10月24日(土) 午後2時開演(1時半開場) 〇市民プラザホール 〇太陽系探検 〇小学校高学年以上の方 〇先着80人 〇国際天文学連合会長の海部宣男氏 〇無料 〇日10月19日(月)~23日(金)の午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)に、生活文化課(市役所2階)で整理券を配布 〇生活文化課 〇470・7738、団塊くるねっと・小島 〇090・4455・1742

ガイド

油・断・快適! 下水道 ~下水道に油を流さないで!~ キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が、川や海の良い水環境にもつながります。

八回! 来芽ちゃん 小蕾りや子



日都下水道局流域下水道本部 〇042・527・4828

薬湯の日「柿の葉湯」

日11月1日(日)、源の湯(東本町7-6、〇471・0005)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、〇471・2475)が午後3時~10時半 〇6歳以下は無料 〇各利用施設

青年農家たちとの「ふれあい交流会」への女性参加者募集

魅力ある都市農業を担う青年農家の皆さんとの素晴らしい出会いや、親睦を深める交流会に参加してみませんか。

日11月28日(土) 午前11時~午後4時(午前10時半から受け付け) 〇中国割烹旅館「掬水亭」(西武山口線レオライナー「遊園地西駅」から徒歩1分) 〇青年農家との食事会や交流会 〇20歳~40歳前後の独身女性 〇先着25人 〇2,000円 〇日11月10日(火)までにJA東京みらいホームページ(http://www.ja-tokyoumirai.or.jp/)から申し込んでください 〇JA東京みらい本店指導課・坂間 〇477・0037

就職支援セミナー

~雇用保険受給資格者対象~ ①~⑤のコースに分かれ、一貫性ある内容で行われます。いずれかを選んで受講することも可能です。 日①就職活動準備と自己理解・職業理解編=10月19日(月) 午後1時半~3時半 ②履歴書・職務経歴書の書き方編=10月20日(火) 午後1時半~3時半 ③面接対策編=10月21日(水) 午後1時半~3時半 ④書類選考対策セミナー=10月22日(木) 午後0時半~4時半 ⑤面接対策セミナー=10月23日(金) 午後0時半~2時半、26日(月) 午後3時~5時、27日(火) 午後1時~3時 〇市役所7階702会議室 〇雇用保険受給資格者 〇先着8人~30人(コースにより定員が異なります) 〇無料 〇就職支援セミナー受付センター 〇03・5913・6910へ 〇ハローワーク三鷹職業相談窓口 〇0422・47・8617