

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28年10月1日現在> 人口117,000人 (うち外国人1,827人) /前月比29減 男57,247人 /前月比39減 女59,753人 /前月比10増 世帯数53,190 /前月比8減

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 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。

高齢者インフルエンザ予防接種 市内の実施医療機関

医療機関名	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
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2F	471-5051
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、女性のみの。

実施期間は、医療機関の休診日を除く10月15日(土)～29年1月31日(火)。

※実施期間は前記の通りですが、効果の面からは年内の接種をお勧めします。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(水)まで。ただし、西東京市は29年1月31日(火)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、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の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者は同本人確認証を提示または支援給付受給証明書を提出いただくと無料になります。健康課予防係☎477・0030

28年度成人用肺炎球菌定期予防接種

対象者で接種を希望する方は、4月に送付した案内に沿って医療機関へ予約してください。

29年3月31日(金)まで市内医療機関(案内文に実施医療機関一覧を同封しています)65歳(昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ)、70歳(昭和21年4月2日～22年4月1日生まれ)、75歳(昭和16年4月2日～17年4月1日生まれ)、80歳(昭和11年4月2日～12年4月1日生まれ)、85歳(昭和6年4月2日～7年4月1日生まれ)、90歳(大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ)、95歳(大正10年4月2日～11年4月1日生まれ)、100歳(大正5年4月2日～6年4月1日生まれ)の方。※接種日現在60歳～65歳

未滿で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、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円対象者で案内が届いていない場合は同課予防係☎477・0030へ問い合わせください。同係

3歳児健診

10月20日(木)午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ25年9月10日～30日生まれの幼児当日直接会場へ健康課保健サービス係☎477・0022

1歳6カ月児健診

10月27日(木)午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ27年4月7日～27日生まれの幼児当日直接会場へ健康課保健サービス係☎477・0022



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】※薬の処方最低限の日数となります。

10月16日・23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30日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477-5566)

【歯科】

10月16日・23日・30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16日・30日=前田病院(中央町5-13-34、☎473-2133)

10月23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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

ごみ

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)



多摩六都科学館

①大型映像「銀河鉄道の夜」

宮沢賢治の名作「銀河鉄道の夜」の世界観を徹底考察し鮮明に再現。ドームいっぱいに広がる銀河のパノラマ風景は、天空の汽車に乗車したかのような夢の体験です。



©KAGAYA Studio

時半から約45分間 大人1,000円、4歳～高校生400円

②平日限定60歳以上割引引きキャンペーン

期間 12月22日(木)までの平日限定60歳以上の方を対象に、各種チケットが割引になります。割引後の金額=入館券400円▼観覧付入館券800円▼セット券1,200円 受付窓口で年齢を確認できるもの(免許証など)を提示してください。他の割引券と併用はできません

《①②共通事項》 同館 ☎469・6100

【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象 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

子ども相談

11月8日(火) 午前9時半～午後3時 か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。幼児とその保護者 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

11月19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、交流会 = 8日(火) 午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング = 15日(火) 午前9時半～午後2時 妊婦中の栄養と食事の話、調理実習 500円(食材費)

◎お風呂の入れ方、妊婦疑似体験、交流会 = 19日(土) 午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診 = 22日(火) 午後1時15分～3時

《共通事項》 かわくわく健康プラザ 内おむね妊婦16週以降の方とその夫 先着25組(応募者多数の場合は、初産の方を優先) 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

①日本脳炎(特例措置)

日本脳炎の積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった(7年4月2日～19年4月1日生まれ)の方で、接種が完了していない場合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。28年度は次の方を対象に、勧奨を行っています。

16歳(12年4月2日～13年4月1日生まれ)の方 = 第2期不足分

②麻疹、風しん

麻疹(はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合があります。予防接種を2回接種することで予防効果が高まります。28年度は、次の対象者へ個別通知を発送しています。

第1期 = 27年4月1日～28年3月31日生まれの方 ▼ 第2期 = 22年4月2日～23年4月1日生まれの方 第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へ問い合わせください 同係

特定健診、後期高齢者健診健康診査を受けていない方へ

主に生活習慣病(メタボリックシンドローム)予防のための健診を6月～10月に実施しています。次の対象に該当する方は、必ず健康課に申し込みの上、11月に市内の指定医療機関で受診してください。なお、10月特定健診対象者(2月・3月生まれの方)への通知は、9月下旬に発送済みです。

①すでに市から受診券が送付されたが該当月に受診できなかった方(以前送付された受診券は、訂正箇所があるので、そのままでは使用できません)

②4月1日～8月下旬に新たに国民健康保険に加入した40歳～74歳の方および後期高齢者医療被保険者で他市から転入した方 8月下旬以降に新たに国民健康保険に加入した方は、来年度の特定健診を受けてください 同健康課特定健診係 ☎477・0013へ

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ごつをお伝えします。

全2回(2日間参加できる方に限ります)。①11月7日(月) 午前10時～午後0時半(会食あり) ②21日(月) 午前10時～正午 西部地域センター講習室2・3 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。 ※今回は主に西部地域(前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里)在住の方が対象です。先着12人 費670円(①の会食代。栄養士がだしや食材から栄養・バランスを考えた、こだわりのお弁当を用意します) 申 10月17日(月) 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



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15日・22日・29日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、2時半からが小学生。 ※22日は児童館行事のため、図書館で開催します。 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆幼児のつどい = 10月20日「落ち葉遊び」、3・4歳児、27日が「合同ハロウィン」、1歳～4歳児とその保護者。いずれも木曜日午前10時半～11時半

☆絵本だいすき = 21日(金) 午前11時～11時20分 絵本の読み聞かせと紹介 2・3歳児 渡辺和子氏、中林のり子氏

☆ベビーヨガ = 28日(金) 午前10時半から 乳児と母親によるヨガ、ストレッチ体操 7カ月～12カ月ぐらいの乳児とその保護者 先着6組 崎田千佳子氏 受け付け中

☆ベビーマッサージ = 11月2日(水) 午前10時半～11時半 2カ月～6カ月児とその保護者 先着10組 鈴木あゆみ氏 持 bastalol、お出掛けセット 10月19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

☆おはなし会 = 10月18日・25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、手遊びなど 小学生 おはなしくぬぎ

☆幼児のつどい = 10月20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分散会予定、雨天の場合は「DVD鑑賞」。27日(木) 午前10時半～11時半が「ミニシアター(更生保護女性会ミニ集会)」、協力は更生保護女性会 幼児とその保護者 20日は遠足のため午前中閉館、午後1時から開館します

☆赤ちゃんといっしょ! だっこでおはなし = 28日(金) 午前10時半～11時 絵本の読み聞かせとわらべ歌 0歳児とその保護者

☆中高生年代料理教室 = 11月5日(土) 午後4時から 水ギョーザ作り 対 中学・高校生年代 ①作る人は10人 ②食べる人は30人 ①は三角巾、エプロン、布巾 ②は午後5時に集合 10月15日(土) 午後5時から本人が申し込み(電話不可)

☆お母さんのための講座「リラクゼーションヨガ」 = 11月14日(月) 午前10時～10時半と10時40分～11時10分 対 幼児とその保護者 定12組 師 aki氏 持 飲み物、長めのタオル 他 足先の出る動きやすい服装で(タイツ・ストッキング不可) 10月18日(火) 午前9時から本人が申し込み(電話可)



12月1日(木)から「洗濯表示」が変わります

Q. 洗濯表示が変わると聞きました。いつからどのように変わりますか。

A. 洋服などの繊維製品を買うと、裏に繊維の組成や洗濯などの取り扱い方法について書かれたラベルが付いています。ラベルに使われる表示記号は、日本工業規格(JIS)で決められています。

今や繊維製品の生産・流通は国境を越えた取引が当たり前になりました。現状に対応するため法律が見直され、今年の12月1日以降に製造される繊維製品には新JISといわれる国際規格(ISO規格)と共通の記号を使用することになります。

新記号は5つの「基本記号」と、点や線などの「付加記号」、数字の組み合わせからできています。

基本記号のうち「家庭での洗濯」を表すマークは、洗濯機の形から洗い桶の形に変わります。これまで通り洗濯機で洗えるのでご安心ください。なお手洗いが必要な場合は、手のマークが付加されます。「漂白剤」の使用については△、自然乾燥の仕方や乾燥機の使用など「乾燥」については□、「アイロン」の使用法はアイロンの形のマーク、「クリーニング」での取扱いは○で表されます。

▼5つの基本記号 ▼付加記号

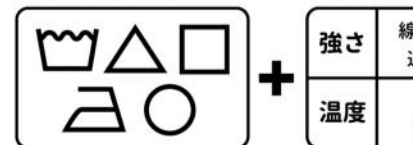


図2 5つの基本記号と付加記号

禁止を表すときは、各マークの上に×が付きます(下図1参照)。

表示の考え方も変わります。これまでは推奨する取り扱い方を表していましたが、新記号は記号が示す範囲内で取り扱うようにという「上限表示」になります(下図2参照)。表示よりも強く洗うと衣類にダメージを与える可能性があるため注意が必要です。

新記号が示す意味をきちんと理解して、衣類の購入・洗濯時に活用しましょう。新記号について詳しく知りたい方は、消費者庁ホームページをご覧ください。市消費者センターに問い合わせください。

《消費者相談》

平日の午前10時～正午、午後1時～4時 = 市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

土曜日の午前9時～午後5時、日曜日、祝日の午前10時～午後4時 = 消費者ホットライン ☎188

Table with 2 columns: 記号 (Symbol) and 記号の意味 (Meaning of symbol). It lists symbols like 40, a triangle, a square, a circle with P, a square with X, and a square with a vertical line, along with their respective meanings for temperature, bleaching, ironing, and drying.

図1 記号の意味(例)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば＝**日**10月19日
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。26日が「ベビーマッサージ」、先着25組、講師は渡辺直子氏、バスタオル・おむつ・水分補給物(母乳可)持参、10月19日(水)午前9時から受け付け(電話可)。いずれも水曜日の午前10時半～11時半**日**0歳児とその保護者

☆ミニサッカーの日＝**日**19日(水)午後3時半から**日**小学生**日**上履き、タオル**日**当日受け付け

☆幼児のつどい＝**日****日**20日が「科学工作遊び」花小金井南児童館館長が来館、2歳～4歳児。27日が「ハロウィンとお誕生日会」、1歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から**日**動きやすい服装で

☆中高生年代バドミントン大会＝**日**28日(金)午後5時半から**日**中学・高校生年代**日**当日受け付け

☆けやき座人形劇公演＝**日**11月3日(祝)午前11時～正午(10時45分開場)**日**こぎつねコンとこだぬきポン**日**乳幼児(保護者同伴)～高校生年代**日**10月16日(日)午前9時から整理券(無料)を配布

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆スポーツで元気＝**日****日**10月17日(月)午前10時～正午が乳幼児、午後2時～4時が小学生**日**体操の先生と身体を使って遊ぶ**日**当日受け付け

☆びびよママの会＝**日**19日(水)午前10時～11時半**日**助産師による体重測定、育児相談など**日**0歳児とその保護者**日**きょうだいの保育あり(定員2人。1週間前～前日に申し込み)**日**当日受け付け

☆おはなしの日＝**日**19日(水)午後3時45分～4時15分**日**絵本の読み聞かせ**日**幼児～小学生**日**水曜おはなし会**日**当日受け付け

☆幼児のつどい＝**日****日**20日(木)午前10時半～11時15分が「新聞紙遊び」、あひる(2歳～4歳児)。27日(木)午前10時半～11時半が「芋掘り」、うさぎ・あひる合同(1歳～4歳児)とその保護者、先着50組、参加費150円、申し込み受け付け中、雨天の場合は28日に変更。28日も雨天の場合は「児童館でつどい」**日**27日は芋掘りのため午前中閉館、午後1時から開館

☆マジックの日＝**日**30日(日)午後3時～3時45分**日**不思議なマジックを覚えてもらおう**日**小学生**日**先着15人**日**マジックBOX **日**10月16日(日)午前10時から受け付け(電話不可)

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

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。

☆なかよし広場＝**日**10月21日(金)午前10時～11時半**日**第十小学校**日**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**日**0歳～5歳児とその保護者**日**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で行きます

☆わくわく赤ちゃん広場＝**日****日**10月26日(水)が「はいはいの会」、7カ

月～12カ月児とその保護者。11月2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**日**タオル**日**保育あり(先着3人)。10月17日(月)午前10時から受け付け**日**当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会＝**日**11月1日(火)午前10時～正午**日**乳児とその保護者**日**20人**日**裁縫箱、はさみ**日**保育はありません**日**10月17日(月)午前10時から同センターへ

11月10日(木)から「小山なかよし広場」を実施します

毎月第2木曜日の午前10時～11時半に小山小学校の1室を借りて、お母さんと乳幼児が安心して遊べる「小山なかよし広場」を実施します。気軽に育児相談・情報交換ができ、小学生やボランティアとの交流もあります。0歳～5歳児向けの玩具や絵本も用意しています。ぜひ遊びに来てください。

日同センター**日**471・0920
センター上原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆赤ちゃん広場＝**日**11月4日(金)午前10時～11時半**日**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も受けます**日**0歳児とその保護者**日**バスタオル**日**当日直接会場へ

☆なかよし広場＝**日**11月8日(火)午前10時～11時半**日**第六小学校**日**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**日**0歳～5歳児とその保護者**日**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で行きます

☆ちびっこ育児講座＝**日**11月11日(金)午前10時～11時半**日**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**日**1・2歳児とその保護者**日**先着10組(要予約)**日**保育あり**日**11月1日(火)午前9時半から同センターへ

☆子育て支援関係機関対象者講座「子どもの時間を共に生きる響関者」＝**日**11月30日(水)午前10時～正午**日**生涯学習センター **日**子育て支援に関わっている方、関心のある方**日**先着150人**日**NPO法人遊び環境Museumアフタフバーバンの北島尚志氏**日**無料**日**10月17日(月)午前10時からセンター上原へ

スポーツ

六仙公園スポーツ教室

日11月3日(祝) ①午前10時～11時 ②午後1時～2時 ※①②いずれも雨天中止。**日**都立六仙公園芝生広場。 ※駐車場はありません。**日**健康遊具教室②親子スポーツ教室(ボールや縄跳びを使い、親子で楽しくコミュニケーションを取りながら、子どもの運動能力を育みます) **日**①18歳以上②2歳～4歳児とその保護者**日**①②いずれも先着20人**日**①②いずれも200円(保険代など) **日**着替え、飲み物など。運動できる服装で参加を**日**主催は西武・武蔵野パートナーズ**日**都立野川公園サービセンター**日**0422・31・6457(午前9時～午後5時)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。奮ってご参加ください。
日11月6日(日)8時45分開会(予備日は13日) **日**市立テニスコート**日**初心者～上級者**日**1人500円(1人単位で

申し込んでください) **日****日**11月3日(祝)までに同連盟・井部**日**475・8279へ
初心者クライミング教室

日全3回。11月11日・18日・25日のいずれも金曜日、午後7時～9時**日**スポーツセンター **日**市内在住・在勤で中学生以上の方(中学生は保護者同伴)
日20人(応募者多数の場合は抽選)
日2,400円(施設使用料・保険代など)
日10月28日(金)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**日**同協会**日**470・2722
市民バレーボール大会

～市バレーボール連盟主催
日**日**①11月13日(日)が家庭婦人の部②20日(日)が一般男子・女子の部**日**①が西中学校②がスポーツセンター **日**市内在住・在勤、同連盟登録者で高校生以上の方**日**いずれも1チーム3,000円**日****日**11月5日(土)までに同連盟・佐々木**日**471・0422(ファクス同)へ
第6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11日(日)正午～午後6時**日**スポーツセンター **日**1組12分の持ち時間で演技**日**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**日**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) **日**無料**日**詳細は実施要項(同センターで配布中)をご覧ください**日****日**10月29日(土)までに同センター**日**470・7900へ

お知らせ

男女共同参画情報誌「ときめき」第57号を発行しました

日発行日は9月30日**日**▽特集＝防災と男女共同参画(一人ひとりを大切にする防災への備え/見てみよう!多様な視点からの防災)▽ときめきインタビュー＝町全体が仲間意識を持つ～老若男女を問わず、明るく元気なまちづくり!▽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事業▽同センター案内**日**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。市ホームページでも閲覧できます**日**同課**日**470・7738

第225回市民プラザロビーコンサート

～二胡とギターアンサンブル～
日10月22日(土)午後2時～3時**日**市役所1階屋内ひろば**日**出演＝五月(二胡奏者)、小池進とJ.Jグループ
▼主な曲目＝「少年時代」「蘇州夜曲」「リベルタンゴ」他**日**無料**日**当日直接会場へ**日**市民プラザ**日**470・7813

シルバー人材センター会員募集

日10月19日(水)午後1時半から**日**同センター(下里4-1-44) **日**入会説明会**日**市内在住の原則60歳以上で、健康で働く意欲のある方**日**同センター**日**475・0738
東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会
～地域で子育ての助け合い～
日11月1日(火)午後1時半から1

八回!来芽ちゃん 小蕾りやみ



時間半程度**日**わくわく健康プラザ社協会会議室**日**入会希望者(保護者)の顔写真**日**保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約) **日**当日直接会場へ**日**同サポートセンター**日**475・3294

ガイド

国立精神・神経医療研究センター病院 市民公開講座

～くらしに活かすために～
国立精神・神経医療研究センター病院専門看護室主催による公開講座です。

日10月22日(土) ①午前10時10分～11時10分②11時半～午後0時半③1時40分～2時40分④3時～4時**日**同病院ユニバーサルホール(小平市小川東町四丁目) **日**①皮膚トラブルを解決!～スキンケアのコツとワザ～②誰でもできる!安全な食事介助のポイント③住み慣れた家でいつまでも暮らしていくために④うつを知り、うつを防ぐ。個別相談コーナーあり**日**①③④が先着50人、②が先着30人**日**認定看護師・専門看護師**日**無料**日**氏名・電話番号・希望講座を記入の上、ファクス(042-346-2012)または電子メール(skango@ncnp.go.jp)で送信を**日**同病院副看護部長・西村・五十嵐**日**042・341・2711
薬湯の日“柿の葉湯”

日11月6日(日)、源の湯(東本町7-6、**日**471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、**日**471・2475)が午後3時～10時半**日**6歳以下は無料**日**各利用施設
相続税の基礎講習会
相続税や遺言信託など、一般的な相続税の基礎について税理士がご説明します。
日11月22日(火)午前10時～正午**日**東村山青色申告会(東村山市本町3-8-16) **日**先着50人(要申し込み) **日**筆記用具、電卓**日**車での来場はご遠慮ください**日**同会 **日**042・394・4523へ