

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

人口と世帯<平成28年11月1日現在> 人口116,928人（うち外国人1,848人）／前月比72減
男57,195人／前月比52減 女59,733人／前月比20減 世帯数53,185／前月比5減

【表記の凡例】日日時 場場所 内内容 対対象 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

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。対象年齢の方で、接種を希望する場合

高齢者インフルエンザ予防接種 市内の実施医療機関一覧

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
二本皮膚科医院	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、2階	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

11月23日（勤労感謝の日）のごみ収集は

11月23日は水曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います
【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)



協定により市内実施医療機関と同様に
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。予診票は市内実
施医療機関窓口のほか、市役所1階総合案内または時間外窓口、
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)
で配布中です。【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・呼吸器のいずれか、またはヒト免疫不全ウイルスにより免
疫機能に身体障害者手帳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していただく」と無料になります。【同係 ☎477・0030



※市外局番は書いてあるものを除きすべて042です。

↓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)

食事相談・健康相談(保育付き)

【11月22日(火) 午後1時半～3時45分(1人30分程度)】
【わくわく健康プラザ内】乳幼児期～高齢期の食事や、健康に関する個別相談。体組成の測定
【健康診断の結果表、食事記録など】
【電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

1歳6カ月児健診

【11月24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28日～5月17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



3～4カ月児健診・産婦健診

【12月1日(木) 午後0時半～1時半受け付け】
【わくわく健康プラザ】28年7月5日～8月1日生まれの乳児
【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】※薬の処方は最低限の日数となります。

11月20日＝たかはしクリニック(本町2－3－4、☎479・1800)

11月23日・27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】

11月20日・23日・27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20日・27日＝前田病院(中央町5－13－34、☎473・2133)

11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

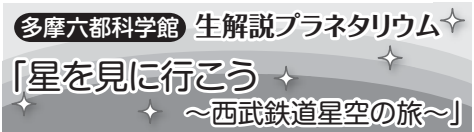
月曜・水曜・金曜日(午後7時半～10時20分)

＝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



今夜、晴れたら星を見よう。西武鉄道に乗って旅に出掛けてみませんか。星空観察のこつをプラネタリウムで詳しく紹介します。協力は西武鉄道株式会社。

日11月22日（火）～29年1月31日（火）の午後3時50分から（約45分間）。 ※水曜・

土曜・日曜日、祝日と12月からは午後1時10分からの回もあります。定先着234人費大人1,000円、4歳～高校生400円。 ※60歳以上の方の割引きあり（12月22日〈木〉までの平日限定）。

申当日受け付け（事前予約不可）

問同館 ☎469・6100



【表記の凡例】	日	時	場	所	内	容	対	象	定	定	員	師	講	師	費	費	用	持	持	物	注	注	意	他	他	申	申	込	込	み	問	問	い	い	合	合	わ	わ	せ	せ
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8面からつづく

脳卒中ネットワーク「都民講演会」～北多摩北部医療圏脳卒中ネットワーク委員会主催

脳卒中は直る可能性がある病気だということを知っていますか。脳卒中になっても生き生きとした暮らしを送る方法を知っていますか。医師が分かりやすくお話しします。ぜひご参加ください。



日12月3日（土）午後2時～4時（1時半から受け付け）場市民プラザホール内師急性期＝公立昭和病院脳神経外科医長の石川治氏▼回復期＝東京病院リハビリテーション科医長の新藤直子氏▼維持期＝みわ内科クリニック院長の三輪隆子氏定先着100人費無料申当日直接会場へ問東久留米市医師会 ☎473・5661

若さを保つ！元気食教室

～老化予防・低栄養予防のために～

普段の食事を振り返ってみませんか。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。元気の出る食べ方のこつを栄養士が分かりやすくお伝えします。

日全2回（2回通して参加できる方に限ります）。①12月5日（月）午前10時～午後0時半（会食あり）②19日（月）午前10時～正午場東部地域センター会議室2内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）。会食を通した参加者との交

流など対市内在住の65歳以上で老化予防の食事について学びたい方。「1日2回の食事」「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。 ※今回は主に東部地域（上の原、金山町、神宝町、氷川台、大門町、小山、東本町、新川町、浅間町）在住の方が対象です。定先着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お弁当を用意します）申問11月15日（火）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



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）

☆幼児のつどい＝日内対11月17日が「リトミック」、1・2歳児。24日が「10月～12月生まれのお誕生日会」、3・4歳児。いずれも木曜日の午前10時半～11時半

☆絵本だいすき＝日18日（金）午前11時～11時20分内絵本の読み聞かせと紹介対2・3歳児師渡辺和子氏、中林のり子氏

☆おはなし会＝日対19日・26日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、

られます。住宅型はサ高住と同じ仕組みで、生活支援などサービスが付いたホームです。

費用は入居時一時金方式と月払い方式があります。一時金には90日のクーリングオフ制度が義務化されているので、どんな理由であれ入居してから90日以内の退去であれば、一時金は全額返還されます。ただし、実際に滞在した実費は支払います。

契約する前には、少なくとも何カ所か見学して、サービスの内容や費用を施設ごとに調べて比較すると良いでしょう。体験入居もできますので、見学だけでは分からないことが確認できます。サ高住は賃貸住宅なので、体験入居ができない場合もあります。

いずれにしても自分が何のために自宅から高齢者住宅に住み替えるのかを考えて、その目的に合ったものを選ぶことが大切です。

《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

2時半からが小学生内絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆粘土教室＝日20日（日）午前10時～11時半内「雪だるまとまつぼっくりツリー」を作ろう対小学生定15人師小林みゆき氏申受け付け中

☆外遊びの日＝日27日（日）午後1時半～3時半。1時15分までに滝山児童館集合（雨天中止）場西部運動広場対小学生持水筒、帽子他動きやすい服装で申11月15日（火）午後3時から受け付け

☆臨時閉館のお知らせ＝11月23日（祝）は施設点検のため閉館します

中央（中央町1-10-11）

☆幼児のつどい＝日内11月17日が「クリスマス工作」。24日が「クリスマス会（12月8日〈木〉）の練習」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半内幼児

☆工作の日＝日18日（金）が午後2時から、19日（土）が午後1時半から内キャンドル作り対小・中学生持キャンドルを持ち帰る袋申当日午後4時まで受け付け

☆赤ちゃんといっしょ！だっこでおはなし＝日25日（金）午前10時半～11時内絵本の読み聞かせとわらべ歌対0歳児とその保護者

☆ビーズ工作＝日26日（土）午後1時半から内幼児（保護者同伴）～中学生定先着100人師丸実会申当日受け付け

☆クリスマス会＝日12月10日（土）午後1時半～3時半内おはなしくぬぎ・西中学校音楽クラブ・子どもたちの出し物（マジック、クイズ、ダンスなど）対4歳児（保護者同伴）～中学生定150人申11月19日（土）午前9時から参加整理券（無料）を配布。当日直接同館へ

☆臨時閉館のお知らせ＝12月10日（土）の午前中がクリスマス会の準備、午後5時からが片付けのため遊べません

けやき（大門町2-10-5）

☆おはなしの日＝日11月15日（火）午前11時～11時半内絵本の読み聞かせ、手遊びなど内乳幼児とその保護者他協力はみくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場＝日16日（水）午前10時半～11時半内親子のコミュニケーションワークとティータイム対0歳児とその保護者師炭田契恵子氏持飲み物申当日受け付け

☆幼児のつどい＝日内対17日が「クリスマス工作&11月生まれの誕生日会」、1歳児。24日が「クリスマス会の練習&11・12月生まれの誕生日会」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から他動きやすい服装で

☆クリスマス工作week＝日24日（木）～12月5日（月）内ポケットツリー 対

小学生申当日受け付け

☆小学生クリスマス会＝日12月10日（土）午後1時半～4時内子どもたちの出し物、東中学校吹奏楽部による演奏など対4歳児（保護者同伴）～高校生年代定先着200人持参加券、靴袋他当日の午前中が準備、午後5時からが片付けのため閉館します申11月19日（土）午前10時から参加券（無料）を配布。当日直接同館へ（電話不可）

☆臨時閉館のお知らせ＝11月23日（祝）は施設点検のため閉館します

ひばり（ひばりが丘団地8-11）

☆おはなしの日＝日11月16日（水）午後3時45分～4時15分内絵本の読み聞かせや素話内幼児～小学生師水曜おはなし会申当日受け付け

☆幼児のつどい＝日対17日午前10時半～11時15分が2歳～4歳児（あひる）。24日午前10時半～11時10分が1歳児（うさぎ）。いずれも木曜日内「科学遊び」。花小金井南児童館館長が来ます他動きやすい服装で

☆わらべうたで子育て＝日22日（火）午前10時半～11時半内わらべ歌や子育ての話対0歳児とその保護者定15組師原悠子氏申11月15日（火）午前10時から受け付け（電話可）

☆バドミントン大会＝日23日（祝）午後3時半から内小学3年～6年生申11月16日（水）午後3時半から受け付け

☆親子体操＝日12月5日（月）午前10時半～11時半内1歳～4歳児とその保護者定20組師健康運動実践指導者の戸田まゆみ氏持飲み物他動きやすい服装で。共催はひばり保育園申11月28日（月）午前10時から受け付け（電話可）



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）

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。

☆手作り布おもちゃの会＝日12月6日（火）午前10時～正午内乳幼児とその保護者定先着20組持裁縫箱、はさみ他保育はありません申11月21日（月）午前10時から同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」＝日12月7日（水）午前10時～11時半対6カ月未満児とその保護者持バスタオル他保育あり（先着3人）。11月21日（月）午前10時から受け付け日当日直接会場へ

☆なかよし広場の中止のお知らせ＝11月18日（金）に予定していた「なかよし広場」は、会場である第十小学校の学校行事のため、中止になりました。ご了承ください



高齢者向け住宅について

Q. 将来、有料老人ホームなどの高齢者向け住宅への入居を考えています。種類とそれぞれの特徴を教えてください。

A. 主な高齢者向け住宅にはサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）、有料老人ホームなどがあります。

サービス付き高齢者向け住宅は、住まいとケアを分けた賃貸住宅であり、そのサービスは、生活相談と安否確認などがあります。入居者は、介護が必要な場合には外部の事業者と契約し、訪問介護などを受けます。

有料老人ホームは主に民間の企業によって運営されており、介護付き有料老人ホームと住宅型有料老人ホームがあります。介護付きはホーム内に介護職員が常駐し、24時間ホーム内で職員から介護サービスを受け

センター上の原（上の原1－2－44）

☆おはなし広場＝**日**11月21日（月）午前11時～11時半**因**ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び**日**当日直接会場へ

☆なかよし広場＝**日****場**11月22日（火）が第六小学校、12月8日（木）が小山小学校。いずれも午前10時～11時半**因**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**因**0歳～5歳児とその保護者**因**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆赤ちゃん広場＝**日**12月2日（金）午前10時～11時半**因**ママ友達をつくり、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**因**0歳児とその保護者**因**バスタオル**日**当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座＝**日**12月9日（金）午前10時～11時半**因**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**因**1・2歳児とその保護者**定**先着10組**他**保育あり（要予約）**日**12月1日（木）午前9時半から同センターへ

図書館へ行こう

地域資料展「東久留米のぞきめがね農業編～東久留米の農業」

近年の農業を取り巻く環境は年々変化しています。東久留米の農業の移り変わりを図書館の資料や新聞、郷土資料室の写真などで紹介します。

日11月23日（祝）～12月7日（水）の午前10時～午後5時（金曜・第3火曜日は休館）**場**中央図書館視聴覚ホール**費**無料**日**同館**☎**475・4646

大人のためのおはなし会
東部図書館のおはなし会で活躍している「みくりおはなしの会」の皆さんと図書館員が語る、大人のためのおはなし会です。

日12月7日（水）午前10時～正午**場**東部地域センター講習室**定**30人**費**無料**注**小さいお子さんとはご遠慮ください。駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください**日**当日直接会場へ**日**同館**☎**470・8022

スポーツ

ジュニア育成ソフトテニス中級者教室～都・都体育協会・市体育協会主催、市ソフトテニス連盟主管

日12月10日（土）午前8時～午後4時（予備日は17日）**場**市立テニスコート**因**市内在住・在学の小学5年～高校3年生で、テニスシューズ・ラケットを持っている方**定**100人（小学生10人、中学・高校生90人）。応募者多数の場合は抽選**費**無料**因**タオル、帽子、飲み物**日**11月30日（水）までに（必着）、往復はがきに教室名・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年、返信用にも住所・氏名を記入の上、〒203－0011、大門町2－14－37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送、またはファクス（470・4600）で送信を**日**同協会事務局**☎**470・2722

第2回クリスマス水上運動会～スポーツセンター主催

プールでボールや浮き具などを使い運動会を行います。クリスマスプレゼントもあります。

日12月18日（日）午前9時半～午後

0時半（9時から受け付け）**場**スポーツセンター**因**小学生**定**100人**費**500円**因**水着、水泳帽、タオル**他**当日午前9時～午後1時は、同センタープールの一般開放を中止します。1時から開放します**日****日**11月15日（火）～12月11日（日）に電話または直接同センター**☎**470・7900へ

市民ユニカル大会～市ユニカル協会主催

氷上ではなく、カーペット上でのカーリングです。誰でも手軽に楽しめます。参加賞もあります。

日12月21日（水）午前9時から**場**青少年センター**因**市内在住の方**費**1,000円（施設使用料、保険代など）。当日集金**日****日**12月1日（木）～12日（月）に電話で市ユニカル協会・宇田川**☎**473・2461へ（当日会場で受け付けも可）

イベント

地場産農産物の昼市

市民の皆さんに東久留米の農産物を知っていただくため、東久留米市認定農業者の会による「地場産農産物の昼市」を開催します。

市内の農家で丹精込めて育てた新鮮で安心・安全な朝採り野菜と鉢花を販売します。ぜひご来場ください。

日12月3日（土）午後1時半から（雨天決行。商品が売り切れ次第終了）**場**東和銀行東久留米中央支店駐車場（市役所向かい）**日**産業政策課農政係**☎**470・7743

南部地域センター市民のためのコンサート「暖かいハワイの風～ハワイアンコンサート」

この季節に暖かいハワイの風を感じてみませんか。

日12月4日（日）午後2時～3時半**場**南部地域センター2階講習室**因**出演＝ハワイアンバンド「ブルー・レイ・ハワイアンズ」、フラダンスチーム「ハウオリ・フラ・シスターズ」▼演奏曲＝「涙そうそう」「ブルー・ハワイ」ほか**費**200円**日**直接同センターへ**日**同センター**☎**451・2021

生涯学習センター①手づくり正月飾り

いつもの正月飾りとはひと味違った素敵なオリジナル飾りが楽しく制作できます。親子で参加も可能です。

日12月11日（日）午前10時半から（10時15分から受け付け）**場**生涯学習センター創作室**因**小学生以上（小学3年生まで保護者同伴。保護者1人に子ども1人）**定**先着16人**師**中山のり子氏**費**2,300円（材料費含む）**日****日**11月15日（火）午前9時から同センター**☎**473・7811へ

②まろにえ★クリスマスコンサート2016

東久留米市演奏家協会によるクリスマスをテーマにした演奏会です。年末で忙しい中、ゆったりと落ち着いた時間をお過ごしください。

日12月17日（土）午前11時～午後1時（10時開場）**場**生涯学習センターホール**定**500人**費**一般500円、学生300円（全席自由）**注**未就学児の入場不可。中学生以上の学生は学生証を提示してください**日****日**11月15日（火）午前9時から同センター**☎**473・7811へ

第2回語り部講演会～多磨全生園「人権の森」を考える～
ハンセン病に関する正しい理解を促

すとともに、多磨全生園における100年余りの歴史や入所者の手によって植樹され育まれてきた森、豊かな緑を後世に残していく「人権の森構想」について考える機会として、語り部講演会と写真展を開催します。

①語り部講演会
日12月10日（土）午後1時半～4時（1時から受け付け）**因**普及啓発DVD「ひいらぎとくぬぎ」の上映、同園入所者自治会前会長の平沢保治氏による講演**日**先着150人**他**主催は東村山市**日**当日直接会場へ

②写真展「いのちの森に暮らす」
日12月10日（土）～15日（木）の午前10時～午後6時（15日は5時まで）**他**主催は同園入所者自治会・同市**《①②共通事項》**
場ルネこどいら（小平市美園町1－8－5）**費**無料**注**駐車場はありません**日**東村山市企画政策課**☎**042・393・5111

お知らせ

くるくるチャンネルからのお知らせ

①入力サポートを行います
東久留米の情報サイト「くるくるチャンネル」では登録団体の皆さんに入力サポートを行います。操作方法が分からない方などに、運営委員と事務局員がお手伝いします。

日29年2月23日までの毎週木曜日、午前10時～午後1時15分（1団体1時間半まで）**場**西部地域センター内同チャンネル事務局**他**毎月第2・第4火曜日に市役所1階屋内ひろばで開催している出張サポート（午前9時45分～11時半）は引き続き行っています
②第1回くるくる市民講座「よそでは聞けない話」

くるくるチャンネルのサイト上で活躍中の登録団体や支援者の皆さんに、さまざまな専門知識を話す場として市民講座を開催します。

日12月4日（日）午後2時～3時半**場**市民プラザホール**因**厳しい冬はこれで乗り切る！～姿勢・血行・呼吸法～**師**かわい接骨院院長の川合晃生氏**日**当日直接会場へ**《①②共通事項》**

費無料**日**同チャンネル事務局**☎**457・3000または生活文化課**☎**470・7738
老い支度講座「親族の世話にはなりたくない人が決めておくべき老後学」～あなたにとって快適な「縁&円」を持つために～

「親族にも近所にも迷惑を掛けたくない」「自宅で一人で倒れたらどうしよう」「介護ってお金が掛かるって聞くけど…」「元気なうちに準備できることはあるのかしら」など、年齢を重ねるごとに不安になる気持ちはありませんか。分かりやすくお話しします。

日12月9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**因**おおむね65歳以上の市民**定**先着100人程度**師**ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員の澤岡詩野氏**費**無料**他**手話通訳あり**日**当日直接会場へ**日**介護福祉課地域ケア係**☎**470・7777（内線2501・2502、2557）

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～

利用者、協力者合同の説明会です。「子どもを預けて用事を済ませたい」「保育園や学童保育所の送迎で困って

八回！来芽ちゃん小蕾りやみり



いる」などでお困りの方に市民の協力者がサポートする有償の地域の助け合いです。まずはご相談ください。協力者も募集中。いずれも説明会にご参加ください。

日場11月25日（金）、12月15日（木）がいずれも生涯学習センター集会学習室5。12月2日（金）がわくわく健康プラザ社協議室。時間はいずれも午前10時から**因**入会希望者（保護者）の顔写真**他**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**ファミリー・サポート・センター事務局**☎**475・3294

ガイド

東京病院「第5回病院祭」

日11月19日（土）午前10時～午後3時**場**東京病院（清瀬市竹丘3－1－1）**因**講演、健康測定・相談、音楽コンサート、出店など**費**無料**日**当日直接会場へ**日**同病院管理課**☎**491・2111

都立八王子盲学校29年度の入学生を募集します

日願書の配布＝配布中▼入学相談＝幼稚部が29年1月25日（水）、高等部が26日（木）**因**幼稚部＝3歳～5歳児▼高等部普通科▼高等部理療科＝はり・きゅう・マッサージ師養成課程。※幼稚部は0歳児からの育児相談も行っています。**因**都内在住で視覚障害のある方**日**都立八王子盲学校入学相談担当**☎**042・623・3278

防災キャラバンin六仙公園

おいしく楽しく遊びながら防災・減災の知恵が身に付きます。防災マルシェ、親子でなりきり消防士体験、災害用トイレの組み立て体験など。主催は防災キャラバンin六仙公園実行委員会。

日12月4日（日）午前11時～午後3時（雨天中止）**場**都立六仙公園**日**当日直接会場へ**日**同委員会・石川**☎**050・5277・6782