

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29年10月1日現在＞ 人口116,889人（うち外国人1,938人）／前月比41増 男57,135人／前月比12増 女59,754人／前月比29増 世帯数53,641／前月比44増

【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。接種は義務ではなく、本人が希望する場合に限り行います。

☑医療機関の休診日を除く10月15日（日）～30年1月31日（水）。※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

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
ひばりが丘診療所	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
水野胃腸科クリニック	本町3-8-19	420-6527
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
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530
おざ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
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11、1階	474-1112
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。

ごみ収集カレンダー

☑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。

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

【東地区】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、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

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級程度の障害がある方（身体障害者手帳の写しが必要）☎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☑実施医療機関に予約の上、受診してください。接種の際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを提示の上、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください☑健康課予防係☎477・0030

29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月に送付した通知の内容に沿って医療機関へ予約してください。

☑30年3月31日（土）まで☑市内医療機関（通知文に実施医療機関一覧を同封しています）☑65歳（昭和27年4

月2日～28年4月1日生まれ）、70歳（昭和22年4月2日～23年4月1日生まれ）、75歳（昭和17年4月2日～18年4月1日生まれ）、80歳（昭和12年4月2日～13年4月1日生まれ）、85歳（昭和7年4月2日～8年4月1日生まれ）、90歳（昭和2年4月2日～3年4月1日生まれ）、95歳（大正11年4月2日～12年4月1日生まれ）、100歳（大正6年4月2日～7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、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級程度の障害がある方（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。☎5,000円☑対象者で通知が届いていない場合は同課予防係☎477・0030へ問い合わせてください☑同係



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15日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477-5566）

10月22日＝東久留米団地診療所（上の原1-4-11-103、☎471-2628）

10月29日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471-2304）

【歯科】

10月15日・22日・29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15日・29日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473-2133）

10月22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

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		

健康増進サポート事業東久留米国保「QUPiO」ポイントアップキャンペーンを実施します

QUPiOでは、登録後のログインや健（検）診受診、市の指定した健康イベントなどへの参加でポイントが付与され、貯まったポイントは健康グッズを中心とした商品と交換できます。今回のキャンペーンでは、①ログインなどのポイント倍増②期間限定トラベルウオーク③健康に関するクイズを行う予定です。すべてに参加するとたくさんポイントが貯まります。まだ始めてい

ない方にも「お得」な内容になっています。詳細はQUPiOの「お知らせ」機能などでご案内します。QUPiOはインターネットに接続可能なパソコン、スマートフォンなどから次のURL (https://www.qupio.jp/higashikurumeshikokuho/) または「QUPiO」の右のQRコードでアクセスできます。【初回のみ「ユーザー登録」「初回ログイン設定」が必要】国民健康保険についてが保険年金課 ☎470・7733、特定健康診査についてが健康課 ☎477・0013



【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

8面からつづく

「東くるめ元気plus+カード」7月に申請した方は更新時期です

7月中旬に「東くるめ元気plus+カード」を申請した方は、10月中旬に同カードの有効期限を迎えます。有効期限の2週間前から「東くるめわくわく元気シート」に再チャレンジして、ぜひ再度申請してください。新規の方もお待ちしております。同シートは市役所1階屋内ひろば、生涯学習センターなどの市公共施設で配布中のほか、市ホームページからも取得できます。申請は産業政策課(市役所6階)、健康課(わくわく健康プラザ内)で受け付けています。

同課保健サービス係 ☎477・0022 お子さんの予防接種

●麻しん、風しん
麻しん(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回することで予防効果が高まります。29年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

●第1期=28年4月1日~29年3月31日生まれの方 ▼第2期=23年4月2日~24年4月1日生まれの方 他第1期分は1歳の誕生日に、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へ問い合わせてください 同関係 特定健診、後期高齢者健診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 ②4月1日以降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 同課特定健診係 ☎477・0013へ

3~4カ月児健診・産婦健診

●10月19日(木)午後0時半~1時半受け付け 同関係 健康プラザ ☎29年6月1日~22日生まれの乳児 同当日直接会場へ 同健康課保健サービス係 ☎477・0022

1歳6カ月児健診

●10月26日(木)午後0時半~1時半受け付け 同関係 健康プラザ ☎28年4月6日~26日生まれの幼児 同当日直接会場へ 同健康課保健サービス係 ☎477・0022

食事相談・健康相談

●10月27日(金)午前9時~11時、1人30分程度 同関係 健康プラザ 同生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成の測定 同健康診断の結果表、食事記録など 他6カ月~未就学児の保育あり 同健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

3歳児健診

●11月2日(木)午後0時半~1時半受け付け 同関係 健康プラザ ☎26年9月15日~10月8日生まれの幼児 同当日直接会場へ 同健康課保健サービス係 ☎477・0022

11月のプレ・パパマクラス

11月18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= 同7日(火)午後0時半~4時

●プレママ・クッキング= 同14日(火)午前9時半~午後2時 同妊娠中の栄養と食事の話、調理実習 費500円(食料費)

●お風呂の入れ方、妊婦疑似体験、交流会= 同18日(土)午後0時半~4時

●妊婦歯科健診= 同21日(火)午後1時15分~3時

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

都民講演会「脳卒中の維持期の生活リハビリの必要性とその方法」~北多摩北部医療圏脳卒中ネットワーク委員会主催

寝たきりになり介護が必要になる病気の中で、一番多いのが脳卒中です。この講演会では、病院でリハビリをして自宅に戻ってから、さらに身体能力の改善に向けたリハビリテーションをするコツを伝授します。

●10月21日(土)午後2時~4時(1時半から受け付け) 同関係 市役所7階701会議室 同先着約100人 同公立昭和病院リハビリテーション科医長の岡田真明氏、作業療法士の内藤篤史氏、司会は、みわ内科クリニック院長の三輪隆子氏 費無料 同タオル、筆記用具 同当日直接会場へ 同東久留米市医師会 ☎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~
普段の食生活を振り返ってみませんか。たくさんより「満遍なく」食べることが、元気で長生きできる秘訣です。元気の出る食べ方のコツを栄養士が分かりやすくお伝えします。男性もぜひご参加を。

●全2回。①11月1日(水)午前10時~午後0時半(会食あり) ②15日(水)午前10時~正午 同関係 西部地域センター講習室2・3 同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 同全2回参加できる市内在住の65歳以上で老化予防の食事について

学びたい方。疲れやすい・体重が減ってきている方など 同先着12人(要介護認定を受けていない方優先) 費617円(①の会食代。当日集金。釣り銭のないように用意を) 同関係 医師から食事制限の指示がある方は参加できません 同10月16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)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) 電話471・7214

☆音楽の日= 同10月15日(日)午後2時半~3時半 同リズム遊び、ハンドベルを使って「音」を楽しもう 同幼児~高校生年代 同春田直江氏

☆幼児のつどい= 同19日(日)が「にんにん忍者ごっこ」、26日が「ハロウィン遊びと誕生日会」、いずれも木曜日の午前10時半~11時半 同1歳~4歳児

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

☆タップダンス体験= 同29日(日)午後3時~4時 同プロのタップダンサーによるワークショップ。簡単なタップシューズ作りもします 同小学生 同先着15人 同上履き 同動きやすい服装で 同10月15日(日)午前9時から受け付け

☆ベビーマッサージ= 同11月10日(金) ①午前10時~10時40分 ②10時50分~11時半 同2カ月~9カ月児とその保護者 同各回先着8組。①は初回の方優先 同鈴木あゆみ氏 同バスタオル 同動きやすい服装で 同10月27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

☆おはなし会= 同10月17日・24日のいずれも火曜日、午後4時から 同素話、絵本の読み聞かせ、手遊びなど 同小学生 同おはなしくぬぎ

☆囲碁教室= 同18日(水)午後3時から 同小・中学生 同東久留米囲碁連盟

☆幼児のつどい= 同19日(木)が「秋のお散歩遠足(南沢水辺公園)」、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「DVD鑑賞」。26日(木)午前10時半~11時半が「ハロウィン遊び」 同幼児とその保護者 同19日は遠足のため午前中閉館、午後1時から開館

☆赤ちゃんといっしょ! だっこでおはなし= 同27日(金)午前10時半~11時 同絵本の読み聞かせとわらべ歌 同0歳児とその保護者

☆お母さんのためのアメリカンフラワー教室= 同11月14日(火)午前9時半~11時半 同カトレアのキャンドル飾り 同幼児とその保護者 同先着20組 同樋沢勝代氏 同10月17日(火)午前9時から受け付け(電話可)

の会社の情報がコピーされている場合があります。電話番号がない、日本には存在しない番号になっている場合は怪しいと思ひましょう。価格が通常より大幅に安い、表現が日本語として不自然、URLが日本ではない、問い合わせ先がフリーメールアドレスになっている、支払い方法が前払いの口座振り込みしかない、振込先がサイト名とは関係のない個人名になっている場合も要注意です。

消費者庁で公表している悪質な海外のサイトのリストを確認するのもよいでしょう。しかし、記載されているのは怪しいサイトのほんの一部にすぎません。変だと思ったら注文をやめましょう。被害に遭ったと思ったら、警察と振込先銀行の相談窓口連絡しましょう。警視庁ではサイバー犯罪対策課が相談を受けてくれます。銀行では口座凍結できた場合、残高から分配金を受け取れる可能性があります。また、詐欺的サイトで自分のクレジットカード情報を入力した場合は情報が悪用されるケースも考えられます。二次被害を防ぐため、カード番号の変更を考えましょう。

《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



消費生活の正しい知識

インターネット通販で詐欺サイトの被害に遭った

Q. 目的のスポーツウエアをネット検索し、安い業者を見つけて注文しました。サイトにはクレジットカード決済可能と書いてありましたが、注文フォームは前払いの銀行振り込みしか選択肢がありませんでした。口座名義は個人名でした。不安に思いながらも振り込んだところ、商品を発送したというメールは届いたが、10日以上たっても商品が届きません。業者とも連絡が取れなくなりました。

A. 安いと思ってネットで注文したが、「商品が届かない」「海外から偽物が届いた」という相談が後を絶ちません。事例のように前払いした場合、お金が戻ってくることはほとんどありません。支払い前に信頼できるサイトかよく検討することが大切です。

インターネットでの買い物は通信販売に当たり、会社の名称や所在地、電話番号、責任者名などの表示が義務付けられています。「特定商取引法に基づく表示」や「会社概要」に記載されているので必ず確認しましょう。詐欺サイトでは連絡先が不明、書かれていても架空の住所や無関係

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃん広場＝**日**10月18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、当日受け付け。25日が「ベビーマッサージ」、定員先着25組、講師は渡辺直子氏、バスタオル・おむつ・飲み物(母乳可)持参、10月18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0歳児とその保護者

☆ミニサッカーの日＝**日**18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**19日(木)が更生保護女性会による子育てミニ集会「親子でスキンシップ・ミュージックダンス」、1歳児、講師は井田洋子氏。26日が「ハロウィン遊びと誕生日会」、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

☆リラクゼーションヨガ＝**日**11月1日(水)午前10時半～11時**日**乳幼児とその保護者**日**先着15組**日**aki氏**日**タオル、飲み物**日**足先の出る動きやすい服装で**日**10月18日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆けやき座人形劇公演＝**日**11月11日(土)午前11時～正午(10時45分開場)**日**ともだちや**日**乳幼児(保護者同伴)～高校生年代**日**10月15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

☆ぴよぴよママの会＝**日**10月18日(水)午前10時～11時半**日**助産師による体重測定・育児相談**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。前日までに要予約)**日**当日受け付け

☆おはなしの日＝**日**18日(水)午後3時45分～4時15分**日**絵本の読み聞かせや素話**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**19日(木)午前10時半～11時10分が1歳児。26日(木)午前10時半～11時15分が2歳～4歳児**日**新聞紙遊び、10月生まれの誕生日会

☆ハロウィン工作＝**日**28日(土)午前10時～午後4時、29日(日)午前10時～午後2時半**日**ハロウィンの衣装など**日**小学生**日**29日(日)午後3時から仮装をして、ゲームをします**日**当日受け付け

☆ベビーマッサージ＝**日**30日(月)午前10時半～11時半**日**1歳までの乳児とその保護者**日**先着20組**日**ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏**日**バスタオル、おむつ**日**10月23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) 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＝**日**10月25日が「はいはいの会」、7カ月～12カ月児とその保護者。11月1日が「ねんねの会」、6カ月未満児とその保護者。いずれも水曜日の午前10時～11時半**日**タオル**日**きょうだいの保育あり(先着3人)。10月17日(火)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7日(火)午前10時～正午**日**乳児とその保護者**日**先着20組**日**裁縫箱、はさみ**日**

保育はありません**日**10月30日(月)午前10時から同センターへ

☆本村小なかよし広場＝**日**11月10日(金)午前10時～11時半**日**本村小学校**日**お子さんと遊びながら、育児の情報交換をして、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来場を

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆六小・小山小なかよし広場＝**日**10月24日(火)が第六小学校、11月9日(木)が小山小学校。いずれも午前10時～11時半**日**お子さんと遊びながら、育児の情報交換をして、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来場を

☆赤ちゃん広場＝**日**11月10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

☆ちびっこ育児講座＝**日**11月17日(金)午前10時～11時半**日**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**日**保育あり**日**11月1日(水)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「見えますか子どものこころ」＝**日**11月30日(木)午前10時～正午**日**生涯学習センターホール**日**子育て支援に関わっている方、関心のある方**日**先着100人**日**都立小児総合医療センター医師の田中哲氏**日**無料**日**10月16日(月)午前10時からセンター上の原へ

お知らせ

男女共同参画情報誌「ときめき」第59号を発行しました

日発行日は9月29日**日**特集＝男女共同参画「ことはじめ」暮らしやすい社会を目指して▽ときめきインタビュー▽フィティ・フィティから＝書籍紹介、男女平等推進センター事業案内ほか**日**配布場所は市民プラザ、男女平等推進センター(市役所2階)、市内公共施設など。市ホームページからも閲覧できます**日**生活文化課**日**470・7738



「男女共同参画情報誌「ときめき」第59号」

南部地域センターからのお知らせ

①第35回市民によるコンサート「～なごみが歌う～昭和のフォークソング」

日10月22日(日)午後2時開演(1時半開場) **日**出演者＝なごみ**日**500円

②ママヨガ教室 **日**10月24日(火)午前9時50分～10時40分が1歳～4歳児とその母親、10時50分～11時40分が乳児とその母親(各回母親のみ可) **日**子ども連れのできるヨガ**日**安立順子氏**日**1,000円(当日集金)

③魅惑のフラメンコ～アンダルシア情熱のリズム～

日11月19日(日)午後2時開演(1時半開場) **日**出演者＝今田央氏・郷津桂一氏(ギター)、小松美保氏・公家千彰氏・フラメンコスタジオ「チュロス」

(踊り) **日**800円

《①～③共通事項》**日**①と③が南部地域センター講習室、②が同センター和室**日**①と③が先着100人、②が各回先着6組**日**同センター**日**451・2021へ

西部地域センターからのお知らせ

①たのしいうたごえ
アコーディオンで、誰もが知っている唱歌や歌謡曲と一緒に歌いましょう。脳トレやお笑いトークもあります。

日11月11日(土)午後1時半～3時半**日**先着150人**日**馬場節生氏**日**200円**日**持飲み物

②パステル和(NAGOMI)アート教室
パステルを粉状にして、指やコットンで描く優しいアートです。絵が苦手な人でもできます。大人が夢中になれる楽しい教室です。まずは手ぶらでご参加を。教材はすべて用意します。

日11月14日(火)から毎月第2・第4火曜日の午前10時～正午**日**先着6人**日**日本パステルホープアート協会インストラクターの梅田茂美氏**日**初回体験料＝1,000円

③暮らしの安心教育講座 「もしも要介護状態になったら…」

「自分や家族が要介護状態になったらどんな問題が出てくるのだろう」「不安だけど、どう備えればいいのか分からない」、そんな方へ知っておきたいポイントを講師が、経験を基に解説し、質問に答えます。

日11月17日(金)午後1時半～3時半**日**先着30人**日**元指定通所介護事業所経営者、社会福祉主事でライフプランナーの桂宗一郎氏**日**200円

《①～③共通事項》**日**①と③が西部地域センター第2・第3講習室②が同センター第1講習室**日**10月15日(日)午前9時から直接同センターへ**日**同センター**日**471・7210

講座「長生きの時代、さて…!?～がん・医療保険の上手な生かし方～」

現在の公的医療保険制度と今後の方向性を踏まえ、民間のがん・医療保険の選び方をポイントを押さえて学びます。

日11月18日(土)午前10時～11時45分**日**市民プラザ会議室**日**先着20人**日**100円**日**市民プラザ**日**470・7813へ**日**クリスマスオリジナルキャンドル作り講座

日11月25日(土)午前10時半からと午後1時からの2回(各回15分前から受け付け)**日**生涯学習センター1階ロビー特設スペース**日**世界に一つだけ、自分だけのオリジナルキャンドルを作りましょう**日**親子で参加可、親1人に子ども1人。小学3年生以下は保護者同伴**日**先着16組**日**キャンドル講師の齋藤瞳氏**日**2,300円(材料費を含む) **日**10月15日(日)午前9時から電話または直接同センターへ**日**473・7811へ

市社会福祉協議会からのお知らせ

◎弁護士無料法律相談(第2日曜日)

日11月12日、12月10日のいずれも日曜日、午後2時から**日**中央町地区センター **日**遺言、相続、贈与、福祉サービスの苦情など。1件40分**日**市内在住で①65歳以上の方②知的・精神に障害がある方③前記①と②の親族・関係者**日**各日先着4件**日**前月15日(土曜・日曜日、祝日の場合は翌開所日)から受け付け

◎成年後見無料専門相談(第4水曜日)

日10月25日、11月22日、12月27日のいずれも水曜日、午後2時～4時**日**社協会議室(わくわく健康プラザ2階) **日**成年後見制度、任意後見制度、後見人の役割など。1件60分。相談員は奇数月が社会福祉士、偶数月が司法書士

八回! 来芽ちゃん 小蕾りやみ



日市内在住の方、福祉関係者**日**各日先着2件**日**相談日の1週間前までに予約**日**同協議会相談支援担当**日**479・0294(平日の午前9時～午後5時)

◎東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

～助け合いで子育てしやすい街へ～
子育て中の困りごとを市民の協力者がサポートする有償の助け合いです。利用希望者と協力者をおつなぎします。どちらも、まずは説明会へ。

日10月16日(月)午後1時半からがわくわく健康プラザ社協会議室、11月2日(木)午前10時からが東部地域センター会議室2**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**ファミリー・サポート・センター事務局**日**475・3294

ガイド

けんちの里秋祭り

日11月5日(日)午前10時半～午後3時**日**特別養護老人ホームけんちの里(下里4-2-50) **日**利用者・保育園・中学生の作品展示、ダンスや中学校吹奏楽部・バンドの生演奏、ひがくるめ手打ちうどんの販売、模擬店・小物販売。1日を通して楽しめます**日**当日直接会場へ**日**けんちの里**日**472・0657

佐々総合病院 市民公開講座

日10月26日(木)午前10時～11時が「糖尿病ってどんな病気?」、講師は内科医長の丸山雅弘氏。28日(土)午後3時～4時が「病気を上手に付き合おう!～腰部脊髄管狭窄症～」、講師は整形外科部長の石田将也氏。11月1日(水)午前10時～11時が「コグニサイズで認知症予防」、講師は戸塚共立健康支援センター健康運動指導士**日**同病院3号館4階ホール**日**無料**日**入場制限する場合あり**日**当日直接会場へ**日**同病院広報室**日**461・1535