

くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり8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

↓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

◎ホームページのご意見箱
https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html

〈今月の月間・週間案内〉 骨髄バンク推進月間、全国労働衛生週間（1日～7日）、薬と健康の週間（17日～23日）、国際協力の日（6日）、鉄道の日（14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

☎10月7日（火）午前9時半～午後3時
☎わくわく健康プラザ☎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

2歳児歯科健診

☎10月8日（水）午前9時15分～10時15分受け付け
☎わくわく健康プラザ☎歯科健診、ブラッシングなど☎24年9月生まれの幼児☎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

☎10月9日（木）午後0時半～1時半受け付け☎わくわく健康プラザ☎26年5月20日～6月11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

3歳児健診

☎10月16日（木）午後0時半～1時半受け付け☎わくわく健康プラザ☎23年9月23日～10月11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

育児相談

☎10月17日（金）午前9時45分～午後2時15分☎中央児童館☎育児の相談、体重測定☎乳幼児とその保護者☎☎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レッスン

“歯っぴーベイビー”
☎10月21日（火）①1歳児（ステップアップ）クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半☎わ

くわく健康プラザ☎歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど☎☎①が満1歳～1歳3カ月児とその保護者、先着12組②が満8カ月～10カ月児とその保護者、先着15組☎☎10月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

らくらく離乳食

☎10月28日（火）午後1時半～3時半☎わくわく健康プラザ☎調理実習☎6カ月～1歳未満児の保護者☎☎先着20人☎☎申込時にお知らせします☎☎対象児の保育有り☎☎10月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

☎10月10日（金）午後1時半～3時半☎わくわく健康プラザ☎乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）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

特定健診、後期高齢者健診

10月の受診対象は2・3月生まれの方です
生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、9月下旬に発送した個別通知をご確認ください。

☎①特定健診＝国民健康保険加入者で40歳～74歳の方②後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者☎☎26年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、該当月に受診できない方は健康課特定健診係☎477・0013へお問い合わせください☎☎同係

女性のための健康講座

～若さ・美しさを保つために～
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～40歳代半ばの女性でも、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。



女性が生涯を通じて健やかに過ごせるよう、女性ホルモンと体の変化について知り、エクササイズを行いながら、女性の健康づくりを一緒に考えてみませんか。

☎10月15日（水）午前9時半（受け付け）～正午☎わくわく健康プラザ☎保健師による講話、健康運動指導士によるヨガ・ストレッチ☎☎更年期前の女性（おおむね30歳～40歳代の方）☎☎定30人（初めて申し込みの方優先）☎☎動きやすい服装で。保育有り（先着10人）☎☎タオル、飲み物☎☎10月1日（水）～10日（金）に電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ☎☎同係

第21回 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ 「口腔がん」ってどういう病気？ ～口の中にもがんはできます！ その治療法と予防について～

～市歯科医師会主催
口の中にできる「口腔がん」は現代社会の高齢化に伴い、罹患者数が増えています。発生頻度はがん全体の1～2%を占めると推定されていますが、生活様式や生活習慣によっても、かかる場合が異なります。今回は、口腔がんの治療法と予防についてお話しします。

☎10月18日（土）午後2時～4時☎市民プラザホール☎☎公益財団法人東京都保健医療公社多摩北部医療センター 歯科口腔外科医長の潮田高志氏☎☎無料☎☎当日直接会場へ☎☎市歯科医師会☎☎475・8903



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5日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
10月12日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470・9177）
10月13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5日・12日・13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5日・13日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
10月12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）

【主な問い合わせ先】（市外局番は042）

- 東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）
▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）
▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030
特定健診係☎477・0013
 - わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸し出し）☎477・1115
 - 中央図書館 ☎475・4646（月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日）
 - 生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）
 - スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで）
 - 市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター
- 《関係機関の電話番号》
- ▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110
 - ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110
 - ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
 - ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
 - ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

ごみ

10月13日（体育の日）のごみ収集は

10月13日は月曜日の祝日ですが、通常通り当該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

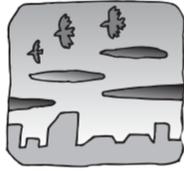
燃やせないごみ

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）



10月1日(水)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分に変わります

ピンクリボンキャンペーンを実施します

乳がんの早期発見、早期診断、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。模型による乳がん自己検診体験コーナーを設け、がん予防の資料を配布します。

【日時】10月1日(水) 午前10時~11時
【会場】市役所1階屋外ひろば(雨天時は屋内ひろば)
詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

【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 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ

12面からつづく
大腸がん検診

10月31日(金)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に、検診をご利用ください。

受診期間は10月31日(金)まで
※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)
市内在住の27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)
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
「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(同係)

子宮頸がん検診

受診期間は11月29日(土)まで
実施医療機関は右上表参照
市内在住の20歳以上の女性で、26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は無料)
健康保険証 不正出血・生理時には受診できません。また「子宮体がん検診」ではありませんので、ご注意ください
東日本大震

「大腸がん検診」実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities across the city for colon cancer screening.

(★) 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。

「子宮頸がん検診」実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地・電話番号など, 検診時間. Lists medical facilities for cervical cancer screening.

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
直接実施医療機関の窓口へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します(同係)

乳がん検診

受診期間は27年2月末まで(医療機関の休診日を除く)
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)
内問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)
市内在住の40歳以上の女性で、26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は無料)
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
10月20日(月)までに(消印有効)、一人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、受診希望機関、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(水)から電子申請も受け付けます(同係)



水筒(飲み物)、リボン(配布済み)
動きやすい服装でご参加を各館

開館時間を変更します

10月9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。

10月25日(土)午前8時に東久留米駅西口集合、午後4時半ごろに同所解散。雨天時は26日(日)に順延
埼玉県日高市内の日和田山~物見山ハイキング
小学4年~中学生80人(各館おおむね20人程度)
小学生390円、中学生780円
事前に各館で準備会を実施します
10月1日(水)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25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、26日(日)に順延し、児童館は通常開館(26日が閉館)します。

滝山 (滝山4-1-10)
電話471・7214

西部地域センター祭り=日

10月4日(土)午後1時半~3時半が体験コーナー(遊戯室でベーゴマ、わらべ歌など。育成室で工作、将棋など)。小学生~高校生年代
5日(日)午前11時~正午が幼児、午後1時15分~2時50分が小学生、3時~5時が高校生年代。いずれも映画会。

ベビーマッサージ=日22日(水)午前10時半~11時半
首が据わる頃~ハイハイ程度の乳児
8人師鈴木あゆみ氏
無料特バスタオル、お出掛けセット一式
10月6日(月)午前9時から受け付け(電話可)

将棋教室=日11日(土)午後3時~4時50分
小学生~高校生年代
親子参加可

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」

10月9日(木)午前10時~11時45分(9時45分受け付け)
スポーツセンター
幼児とその保護者
上履き、

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=日10月2日(木) 午前10時半~11時半 4館合同運動会の練習 幼児

☆バックギャモンの日=日4日(土) 午後2時から 小学生~高校生年代 日本バックギャモン協会の林氏・荒井氏

☆おはなしの日=日8日(水) 午前11時~11時半 手遊びと絵本の読み聞かせ 幼児

☆トランポリンの日=日8日(水) 午後2時から 小・中学生 跳びやすい服装で

☆七宝焼き教室=日11月8日(土) 午前9時半~11時半 キーホルダー作り 小・中学生 15人 堀美江子氏 10月15日(水) 午後3時半から、本人か家族が直接申し込みを(電話不可)

◎開館時間延長のお知らせ 中央児童館は、中学・高校生年代の居場所づくりのため、10月から毎週月曜~土曜日の開館時間を、午後7時まで延長します。対象は中学・高校生年代で、登録時に生徒手帳などの提示が必要です。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなし会=日10月1日(水) 午後3時から 東部図書館 小学生

☆幼児のつどい=日2日(木) 午前10時半から 4館合同運動会の練習 1歳児とその保護者 動きやすい服装で

☆おはなしの日=日7日・14日のいずれも火曜日、午前11時~11時25分 絵本の読み聞かせ、手遊びなど 幼児 見くりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日8日(水) 午前10時半~11時半 助産師による体重測定、育児相談 0歳児とその保護者 ひがくるめ助産師会

☆ミニサッカーの日=日8日(水) 午後3時半から 小学生 上履き、タオル

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2日(木) 午前10時半~11時10分 4館合同運動会の練習 うさぎ(1歳1カ月~2歳6カ月)

☆ぴよぴよママの会=日15日(水) 午前10時~11時半 助産師による体重測定、育児相談など 0歳児とその保護者 保育有り(定員3人。1週間前~前日に申し込み)

☆おはなしの日=日15日(水) 午後3時半~4時 素話や絵本の読み聞かせ 幼児~小学生 水ようおはなし会 当日直接会場へ

子育て

養育家庭体験発表会 ~ほっとファミリー(養育家庭)になりませんか~

都では、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間(1カ月以上)家庭に迎えて家族と一緒に暮らす養育を推進しています。

より多くの市民の皆さんに同制度を知っていただくため、市では都と共催して、ほっとファミリー「養育家庭体験発表会」を開催します。当日はDVD上映「芽生えた絆」も予定しています。

地域での子育てや福祉・教育に関心のある方の参加をお待ちしています。

日11月14日(金) 午前10時~正午 市民プラザホール 40人 費無料 甲園子ども家庭支援センター 471・0910

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。

☆手作り布おもちゃの会=日10月7日(火) 午前10時~正午 乳幼児とその保護者 裁縫箱・はさみ 保育はありません 10月6日(月)までに同センターへ

センター上原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

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

☆なかよし広場=日10月14日(火) 午前10時~11時半 第六小学校 お子さんと一緒に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 0歳~5歳児とその保護者 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

図書館へ行こう

よもう!あそぼう!かがくの本「ほね・ホネ・がいこつ!」

皆さんの体の中の大事な骨について、探ってみよう。

日10月19日(日) 午前10時半~11時半 中央図書館視聴覚ホール 費無料 当日直接会場へ 中央図書館 475・4646

滝山図書館「読書会」

今回の題材は太宰治の御伽草子「浦島さん」。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19日(日) 午後2時~4時 西部地域センター講習室3 費無料 前日までに、電話(471・7216)または直接滝山図書館へ 同館

はっけん東久留米 柳窪を歩こう

図書館では、定期的に地域資料の展示を行っています。今回は、昔の面影を残す緑豊かな柳窪地区を紹介します。野崎元市長に寄稿していただいたコラムも併せてご覧ください。

日11月30日(日)まで 中央図書館2階展示コーナー 同館 475・4646

10月の図書館の休館日 10月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)は、全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館します。

中央図書館 475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー ~スポーツ推進委員会

日10月11日(土) 午前10時~午後4時 中央図書館 中央図書館 475・4646

第29回ファミリースポーツフェスティバル

10月13日(体育の日)、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。今年は、全国大会で2位と活躍した西中学校ハンドボール部および3位の東久留米ハンドボールクラブ(小学生)の素晴らしいプレーが見られます。

日10月13日(祝) 午前10時~午後3時半(雨天決行。2時半まで受け付け) 中央図書館 中央図書館 475・4646

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

②ウォーキング=スタートは滝山球場と市役所の2カ所、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

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

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。

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)、ハンドボール(西中学校・東久留米ハンドボールクラブ)

⑥フリーマーケット、出店(雨天中止)

特上履き 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 市体育協会 470・2722



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 100円 上履き 当日直接会場へ 生涯学習課スポーツ振興係 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17日(金) 午後7時~9時 中央図書館 中央図書館 475・4646

スポーツセンター 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 10人 1,300円(施設使用料・保険代など。当日集金します) 用具を持っている方は持参してください 判定員は市山岳連盟 10月1日(水) 午前9時から、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) 市体育協会 470・2722

初心者クライミング教室

国体の正式競技として東久留米で開催されたクライミングを体験してみませんか。

日全3回。11月21日・28日、12月5日のいずれも金曜日、午後7時~9時 中央図書館 中央図書館 475・4646

日全3回。11月21日・28日、12月5日のいずれも金曜日、午後7時~9時 中央図書館 中央図書館 475・4646

日全3回。11月21日・28日、12月5日のいずれも金曜日、午後7時~9時 中央図書館 中央図書館 475・4646

日全3回。11月21日・28日、12月5日のいずれも金曜日、午後7時~9時 中央図書館 中央図書館 475・4646

バスケットボール運動教室

(子どもの体力運動能力向上事業) バスケットボールを使ったボール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がることを目指します。

日全8回。10月28日~12月16日のいずれも火曜日 ①午後4時~5時 ②午後5時~6時 中央図書館 中央図書館 475・4646

動が苦手な、学校体育以外で運動をする機会がない小学生(①が小学1・2年生中心。②が小学3・4年生中心)

各20人(応募者多数の場合は抽選) 費無料 バスケットボール経験者、昨年の受講者はご遠慮ください 10月15日(水)までに、電話でスポーツセンター 470・7900へ 同センター

市民卓球大会 ~市卓球連盟主催

日11月2日(日) 午前9時開場 中央図書館 中央図書館 475・4646

第28回シングルステニス大会 ~市テニス連盟主催

日11月9日(日)(予備日は16日) 中央図書館 中央図書館 475・4646



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

第201回 市民プラザロビーコンサート～200回超え記念企画・スペシャル音楽祭～

豪華出演者を迎え、時間枠拡大で開催します。

10月25日(土)午後2時～4時 市役所1階屋内ひろば 出演は東久留米市演奏家協会有志(弦楽四重奏)、女声コーラス・まいこの会、MINAMI with 227。ゲストはKidsミュージカルファクトリー。主な曲目は「アメリカ」「ていんさぐぬ花」「アメイジンググレイ

ス」「天使にラブソングを」他 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813



出演のMINAMI with 227の皆さん

【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

10面からつづく

教室・講座等

愛犬のしつけ教室を開催します

遊びながら気持ちを伝える極意として、愛犬のしつけを楽しく行う方法を学びます。また教室終了後、個別にかみ癖や無駄げえ、興奮癖など愛犬の困った悩みにもお答えします。西武・武蔵野パートナーズ、東久留米市共催。

10月26日(日)午前10時半～正午と午後2時～3時半の2回(開始の30分前から受け付け) ※雨天時は中止または内容を変更する場合があります。 都立六仙公園芝生広場(中央町三丁目。健康遊具付近) ※駐車場はありません。 各回先着25組(飼い主一人につき愛犬1頭。複数頭での参加はできません) 講師 NPO法人社会動物環境整備協会ドッグインストラクター 費用無料



首輪、伸び縮みしないタイプのリード 雌犬で発情中(出血終了後2～3週間)の愛犬は、参加できません 10月1日(水)から電話で、都立東村山中央公園サービスセンター ☎042・392・7322(午前9時～午後5時)へ 同サービスセンターまたは市環境政策課 ☎470・7753

老い支度講座

「老いてその時、決められない」～認知症になっても自分らしく生きていくために～

住み慣れた地域でどのような病気になっても、自分らしい生活を続けるために、どんな支援があり、どのような準備が必要なのか。自分で決めておくこと(自己決定)、家族に伝えておくこと、成年後見の仕組みなどについて、実例を踏まえ分かりやすくお話します。ぜひ、ご参加ください。

10月30日(木)午後2時～4時(1時半受け付け) 市民プラザホール 先着100人程度 公益社団法人あい権利擁護支援ネットの川村孝俊氏 費用無料 手話通訳が必要な方は10月10日(金)までに、ファクス(470・7808)で介護福祉課へ 当日直接会場へ 同課地域ケア係 ☎470・7777(内線2502・2557)

市民自主企画講座

「多文化共生の為に連続講座」

多文化共生は身近な社会の課題です。見て聞いて理解しましょう。企画・運営は東久留米国際友好クラブ。

11月1日②27年3月7日のいずれも土曜日午後1時半～4時半 市民プラザホール 講師①「アジアの秘境ラオス」、講師はシャンティ国際ボランティア会顧問の白石孝氏②「小・中学生英語暗誦・スピーチ大会」、講師は塾講師のポールマカラー氏・英語スクール講師のスチュアートマクレランド氏

市内在住・在勤・在学の方、関心のある方 先着80人 費用無料 10月1日(水)から、電話(477・4700)またはファクス(同)で、市文化協会へ。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、ファクスは講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を明記し送信を 同協会事務局

向山緑地・立野川から始める地域学講座

わが街、東久留米の魅力を楽しみながら学ぶ連続講座です。

10月25日「多聞寺の歴史」②11月1日「歩いて実感・観て感動落合川の湧水群を探訪」③11月15日「おいしい野菜をありがとう!東久留米の農家さん」のいずれも土曜日午後2時～4時 ①多聞寺②向山緑地～南沢浄水所～南沢湧水群③南部地域センター 各25人 1回300円(3回全て参加の場合は800円) 同南部地域センター ☎451・2021へ

男女平等推進センター

①市民企画講座「若き女性アーティストの創造する世界へ」

日本国内をはじめ、メキシコ・インド・ポーランドなどでアートプロジェクトに参加し、潜在制作をする東久留米市出身の注目のアーティストを講師に迎え、表現する世界とその背景について伺います。人・自然の奥深くにある生のエネルギーを感じる作品との出会いを、お楽しみください。企画・運営は東久留米アートプロジェクト。

11月1日(土)午後3時～5時 男女平等推進センター会議室 先着24人(要予約) アーティストの大小島真木氏 費用無料 2歳～未就学児の保育有り(定員5人。10月6日(月)～22日(水)に要予約) 10月6日(月)～29日(水)に、電話(472・0061)または直接同センター(火曜日休館)へ

②「男女共同参画の視点と防災・復興～東日本大震災の経験から～」

被災地で起きたことは、どの地域の方でも人ごとではありません。東日本大震災直後から避難者の声を聴き、女性のニーズに沿った支援活動を行ってきた講師から話を伺います。自分を、家庭を、大切な人を守る地域の防災について考えましょう。「防災まちづくり学校」の公開講座として開催します。

11月5日(水)午後1時半～3時半 市民プラザホール 先着70人 NPO法人イコールネット仙台代表理事の宗片恵美子氏 費用無料 2歳～未就学児の保育有り(定員5人。10月1日(水)～22日(水)に要予約) 当日直接会場へ。保育の申し込みは電話(472・0061)または直接同センター(火曜日休館)へ 同センター



防災で地域づくり 防災情報交換サロン

地域の防災力アップ、今できること

このサロンは、防災についてお互いの工夫を教え合い、伝え合う、地域の横のつながりづくりの場です。ちょっとしたきっかけが、自分の地域を良くすることにつながり、やがてそれらは地域全体の防災力アップにつながります。皆さんの防災・災害への活動もご紹介ください。協力は防災まちづくりの会・東久留米、市防災防犯課。

10月24日(金)午後1時半～4時 市役所7階701会議室 内事例紹介「氷川台自治会の取り組み」、地域の防災・減災の情報交換 40人 費用無料 当日直接会場へ 同市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739

大人のチャレンジボランティア講座～ボランティアの「はじめの一歩」を応援します～

ボランティアの基本の学びと活動先の紹介などをセットにした講座です。詳しくは市社会福祉協議会ホームページ(<http://www.higashikurume-shakyo.or.jp/>)をご覧ください。

①じっくり基礎!まずは話から編

ボランティアをはじめめるためのきっかけづくり講座です。実際にボランティア活動している方の話を聞きます。「一歩を踏み出す勇気を持ちたい」、そんな方にお勧めです。

10月18日(土)午後1時半～3時半 社協会議室AB(わくわく健康プラザ内)

②今すぐ実践!パートI施設編

施設でのボランティアを体験して見る講座です。施設見学とボランティアを一日で体験します。

10月28日(火)午前10時～正午 社会福祉法人森の会プラタナス(前沢1-4-25)

③今すぐ実践!パートII地域編

地域のボランティアを体験して見る講座です。地域の先輩ボランティアと折り紙ボランティアを体験予定。

11月11日(火)午前10時～正午 中央町地区センター第3会議室

①～③共通事項 各回10人程度(連続でもいずれか1回でも可) 費用各回200円(資料代) 同前日までに電話(475・0739)、またはファクス(476・4545)で同会ボランティアセンターへ

イベント

まろにえホール soluz LIVE 2014 魂のフラメンコ音楽

フラメンコギターデュオ池川兄弟、バイオリンのYUI、パーカッションの容昌によって結成されたユニット「soluz(ソルス)」が、フラメンコ×ポップス=フラメンコポップスという新たなジャンルで情熱的なフラメンコ音楽の世界をお届けします。また、ゲ

ストダンサーに田倉京を迎え、迫力あるダンスでステージに華を添えます。

11月29日(土)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演はsoluz、田倉京。曲目は「インスピレーション」「アストゥーリアス」「リベルタンゴ」「ビートルズ名曲メドレー」「アレグリアス」他 ※曲目、出演者などは変更になります。



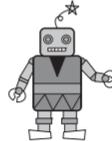
出演の soluz の皆さん

費用全席指定。一般2,500円、シニア(60歳以上の方)2,000円 他未就学児の入場はご遠慮ください 同同センター ☎473・7811へ

創業した先輩から学ぶ「ミニブルーム交流カフェ」を開催します

「創業したいけれど、どうすれば実現できるだろう」「現役社長の話を聞いてみたい」。ミニブルーム交流カフェは、そんな思いを持つ方のために、創業の実現に向けて応援するセミナーです。

先輩起業者の講演、参加者や講師との情報交換会、日本政策金融公庫と多摩信用金庫による創業支援情報の案内や、参加者からの相談も受けます。



10月23日(木)午後2時～4時 市民プラザホール 創業に興味がある方、創業して間もない方 20人 同toy-spice! 代表の友近剛氏 費用無料 同午前9時～午後5時に、たましん事業支援センター ☎0120・778・265、または市産業振興課 ☎470・7743へ

お知らせ

東村山都市計画生産緑地地区の変更(東久留米市決定)案の縦覧を行います

縦覧期間 土曜・日曜日、祝日を除く10月1日(水)～15日(水)の午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く) 都市計画課(市役所5階)

意見書の提出 都市計画法の規定により、市民および利害関係者は、縦覧期間満了の日までに意見書を提出することができます。提出は、〒203-8555、市役所都市計画課計画調整担当宛て郵送(期間中必着)、または直接同担当へ持参してください 同担当 ☎470・7762

野火止地区センター図書室を一時閉室します

野火止地区センター図書室は、蔵書の点検を行うため、次の期間閉室します。ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

閉室期間 10月27日(月)～31日(金) 同生活文化課 ☎470・7738

消費生活イメージキャラクターの名前を募集します

消費者行政関連の事業などで、市や市民団体の活動を広くPRし、消費者意識や消費生活の向上・活性化につながるきっかけとなるよう、キャラクターの名前を募集します。皆さんから親しまれる名前をお待ちしています。



皆さんで名前を付けてください

▼応募方法 10月24日(金)までに(必着)、住所・電話番号・氏名・キャラクターの名前を記入の上、〒203-8555、市役所生活文化課市民協働係宛て郵送、ファクス(472・1131)、または同課(市役所2階)、市民プラザ(同1階)、西部・南部・東部の各地域センター、男女平等推進センターに設置している「応募箱」へ投函してください。☎キャラクターのデザインや詳細は、「応募箱」のある各施設で配布するチラシ、または市ホームページをご覧ください。☎同課 ☎470・7738

27年・28年6月の開催に向けて「第19回・第20回環境フェスティバル」の実行委員を募集します

毎年6月の環境月間に、市内最大規模の環境イベントとして、環境フェスティバルを開催しています。今年と同フェスティバルでは、40を超える市民団体・事業者などの皆さんに参加・ご協力をいただきました。

今回募集する実行委員は、来年と再来年6月に開催予定の「第19回・第20回環境フェスティバル」の企画内容の検討や、開催当日の運営など、中心的な役割を担う実行委員会の委員です。ぜひ、実行委員会で一緒に活動しませんか。

▼第1回実行委員会の開催日時・会場 11月18日(火)午後7時から、市役所7階702会議室で(予定) ☎10月15日(水)までに(必着)、「環境フェスティバル実行委員応募」、所属団体名(所属している方)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(お持ちの方)を記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛て郵送、ファクス(470・7809)、電子メール(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)、または同課(市役所5階)へ直接持参してください。※応募の結果は11月の第1週目までに第1回実行委員会の開

催通知と併せて、お知らせします。☎同課 ☎470・7753

市民大学「短期コース」の市民講師を募集します

さまざまな分野での豊かな経験を生かした企画で、ぜひご応募ください。

▼応募資格 市内在住・在勤・在学の方で、講座の運営ができる方。一人1講座▼講座内容 分野は問いませんが、対話型・参加型・実践型で運営するもの(特定の政党、宗教、営利活動に関わるものは開講できません)▼開講期間・回数 27年2月～3月。全3回または1回のいずれかの回数を選択☎原則として生涯学習センター▼受講生数 10人～36人の範囲で相談の上、決定します▼講師謝礼 1講座当たり、3回コースが7,500円、1回コースが2,500円▼選考方法 提出していただいた企画書などを基に選考します☎10月24日(金)までに(必着)、所定の応募用紙(市文化協会事務所で配布中)に必要事項を記入の上、直接持参または、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、NPO法人東久留米市文化協会事務局宛て郵送を☎同協会事務局 ☎477・4700

住宅の増・改築から修繕まで建築職人さんを紹介します

市では、市内の建設業団体(東久留米市住宅あっせん協議会)と協定を結び、大工・左官・塗装・配管・屋根・畳・タイル張りなどの業者を紹介しています。

◎紹介できる工事内容

①増・改築(新しく部屋を増室、室内の模様替え)＝応接間・高齢者の部屋・書斎などの増築、台所・浴室・トイレの改築、和室を洋室に、窓をサッシに、2階の増築、物干し台を2階に、防音工事、店舗や事務所の改築など

②修繕(傷んだ部分の修繕)＝内壁・外壁・屋根・台所・浴室・建具・雨どいなどの修繕、雨漏りの修理、ペンキ塗りなど

③付帯工事(住宅内外の工事)＝車庫・門・フェンス・物置などの工事

☎修繕箇所や増改築の内容を、産業振興課(市役所6階)へ直接、または電話でご相談ください。☎同課 ☎470・7743

多摩六都科学館 秋の特別企画展 「第14回 日本万華鏡大賞・多摩展」

今年も大賞受賞作品をはじめとしたアイデアあふれる万華鏡が、約30点

榛名山の紅葉

上毛三山の一つに数えられ、「ぐんま百名山」にも選

紅葉が鮮やかな榛名富士

10月中旬には、湖畔が色づきはじめ、「榛名富士」と「湖」が織り成す光景は見事です。榛名富士山頂からの眺めは格別で、西方に紅葉を映した榛名湖、遠方には谷川連峰・浅間山・関東平野が展望でき、晴天の日には富士山まで見ることができ

ます。また、パワースポットとして人気の榛名神社には、武田信玄が戦勝を祈願して矢を立てたという、高さ55

定されている榛名山は、カエデ・モミジ・ヤマウルシ・カラマツ・サクラなどが鮮やかに色づき、山全体が紅葉で装われます。

国指定天然記念物の 矢立杉

、幹の周囲9・4m、樹齢600年を誇る国の天然記念物に指定されている「矢立杉」があります。ぜひ、参拝してみてください。

並びます。のぞいたときの美しさはもちろん、ユニークな外見や暗闇で鑑賞する演出(平日限定)も併せてお楽しみください。

外見もユニークな万華鏡

☎10月11日(土)～11月3日(祝)の午前9時半～午後5時 ☎入館券(展示室)＝大人500円、4歳児～高校生200円 ☎同館 ☎469・6100

多摩小平保健所

①子どもの発達障害への対応に関する講演会

☎10月28日(火)午前10時～正午 ☎多摩小平保健所1階講堂 ☎18歳未満の発達障害のあるお子さんがいる家族、地域の関係者 ☎発達障がいハッピーサポート代表の堀内祐子氏 ☎一時保育有り(先着10人) ☎☎10月14日(火)までに、電話(042・450・3111)またはファクス(042・450・3261)で同所地域保健係へ

②医療安全支援センター住民講演会 「上手にお医者さんにかかるコツ」

医者にかかったときに困った経験はありませんか。納得、安心して医者にかかる知識・工夫について一緒に考えましょう。

☎11月20日(木)午後2時～4時 ☎多摩小平保健所1階講堂 ☎市内在住・在勤の方 ☎先着80人 ☎東大宮総合病院の平松類氏 ☎☎11月14日(金)までに、電話(042・450・3111)で同所企画調整課保健医療係へ

シルバー人材センター会員募集

～あなたの知識・技能・経験を生かせませんか～ 「就職は望まないが何らかの収入を得たい」「地域に貢献したい」という、健康で働く意欲のある方は、入会説明会にお越しください。

☎10月15日(水)午後1時半から2時間程度(毎月開催しています) ☎シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44) ☎市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同頂ける方 ☎持年度会費2,000円、顔写真(4cm×3cm)1枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印、本人確認書類 ☎同センター ☎475・0738

ガイド

薬湯の日「ラベンダー湯」

☎☎10月5日(日)、源の湯(東本町7-6、☎471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471・2475)が午後3時～10時半 ☎小学生以下は無料 ☎各利用施設 ☎水道使用の開始・中止など、各種お問い合わせは、水道局多摩お客さまセンターにご連絡ください

▼引っ越しや契約の変更＝☎0570・091・100(ナビダイヤル)、または☎042・548・5100 ▼料金、漏水修繕、その他＝☎0570・091・101(ナビダイヤル)、または☎042・548・5110



▼受付時間＝日曜日、祝日を除く午前8時半～午後8時 ※漏水事故など緊急の場合は、全日24時間ご案内しています。

中小企業の退職金を国がサポート 中小企業退職金共済制度をご利用ください

中小企業退職金共済制度(中退共済制度)は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

【特徴】掛け金の一部を国が助成▼掛け金は全額非課税、手数料も不要▼社外積み立て型なので管理が簡単▼パートタイム労働者の加入も可

☎☎独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03・6907・1234へ

第207回東京都都市計画審議会の傍聴者を募集します

☎11月18日(火)午後1時半から ☎都庁会議室 ☎15人(事前抽選) ☎10月24日(金)までに(消印有効)、往復はがき(一人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を。

※付議予定案件は、都ホームページ(http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm)または都都市計画課 ☎03・5388・3225へ問い合わせてください。個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開になる場合があります。☎同課

東久留米ハンドボールクラブ女子チーム・西中学校男子ハンドボール部

全国大会で活躍しました

7月31日～8月3日に、京都府京田辺市で開催された「第27回全国小学生ハンドボール大会」に、東久留米ハンドボールクラブ女子チーム

(市内在住の小学生を中心に構成されたクラブチーム)が出場し、第3位の成績を収めました。

また、8月17日～20日に、愛媛県松山市・伊予市で開催された「第43回全国中学校ハンドボール大会」に、市立西中学校ハンドボール部男子が出場



し、準優勝の成績を収めました。市民の皆さんの温かい応援、ありがとうございました。