

# くらしの情報の情報

くらしの情報は11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	30

↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所  
市役所ロビー、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコテレホン・エコファクス  
☎472・1131
- ◎ホームページのご意見箱  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

〈今月の月間・週間案内〉 高齢者雇用支援月間、「法の日」週間（1日～7日）、新聞週間（15日～21日）、レジ袋ゼロデー（5日）、鉄道の日（14日）、あかりの日（21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

### 乳がん検診

実施期間は10月～26年2月（医療機関の休診日を除く）**場**受診場所は複十字病院健康管理センター（清瀬市）**内**検診内容は問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房X線検査）**対**市内在住の40歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方。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、卒乳後半年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）**他**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、健康課へお問い合わせください**日**10月10日（木）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、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話

「子宮頸がん検診」実施医療機関

医院名	所在地・電話	検診時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ※予約不可、駐車場無。	月・火・木・金曜日＝午前9時半～正午、午後2時～5時 水曜日＝午後3時半～6時半
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154 ※駐車場有（1台）。	火曜日＝午前9時～11時半、午後3時～5時 金・土曜日＝午前9時～11時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※予約受付時間は午後2時～4時、駐車場有。	月・火・金曜日＝午前9時～正午、午後1時～4時20分 水・土曜日＝午前9時～午後0時20分 ※月・火・金曜日の午後が比較的空いています。
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場有（1～2台）。	月・火・木・金曜日＝午前9時～正午、午後2時半～6時 土曜日＝午前9時～正午

## ごみ

### 10月14日（体育の日）のごみの収集は

10月14日は月曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います**場**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)

## ピンクリボンキャンペーン

10月1日（火）  
市役所1階屋内ひろばで実施

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

ン活動を、健康づくり推進員と共に行います。がん予防の資料配布や模型による乳がん自己検診体験を行います。

**日**10月1日（火）午前10時～11時  
**場**市役所1階屋内ひろば**内**健康課保健サービス係☎477・0022

## 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。「糖尿病を予防したい」「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お話します。子育て中の方も、ぜひご参加ください。

**日**①講座＝10月23日（水）午前10時～正午②調理実習＝11月20日（水）午前9時15分～午後2時**場**わくわく健康プラザ**内**①が筆記用具、健康手帳（お持ちの方）。※運動できる服装で。②

が食材費500円**内**詳細は1日目参加時にお知らせします。6カ月以上の乳幼児の保育あり（先着、若干名）**日**10月1日（火）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

**日**10月11日（金）午後1時半～3時半**場**わくわく健康プラザ**内**血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、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**内**健康診断の結果表、食事記録など**日**電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください。保険証がないと自費料金になります。

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6日、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）

10月14日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470・9177）

【歯科】

10月6日、13日、14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6日、14日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

10月13日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

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

**大腸がん検診**

6月1日から大腸がん検診を実施しています。近年大腸がんは急増し、がんの部位別死亡者数では、「肺がん」「胃がん」に次いで3番目に多いがんです。大腸がんを早期発見するために検診をご利用ください。

●**検診実施日は10月31日（木）まで。**ただし、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、生活保護受給者および中国残留邦人等支援給付金受給者は、特定健診等受診時に大腸がん検診と一緒に受けることができます。●**下表の医療機関で直接受診してください。**●**検査内容は便潜血検査（2日法）検便検査。**※内視鏡検査ではありません。●**市内在住で26年3月末において40歳以上の方**●**500円（受診医療機関の窓口でお支払いください）**●**受診に際しては次の点にご留意ください。**下記①②に該当する方は受診の際、かかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸および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③生理中を避けて受診してください。●**検診結果は医療機関で医師から直接お聞きください。**結果の郵送は行っていません。検体が提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できません。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**  
がん検診推進事業の対象年齢に該当する方は、「大腸がん検診無料クーポン券」と「ご案内」を5月下旬に郵送しています。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」をお読みください。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、健康課特定健診係へ

**大腸がん検診実施医療機関一覧**

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	471・2628
篠原医院	金山町2-6-14	471・1431
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 3階	473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15 2階	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9 2階	477・5566
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
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
尾崎医院	浅間町2-26-19	421・8138
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
小笠原医院	本町1-2-3	471・0056
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 2階	477・0555
さいわい町診療所（※）	幸町5-7-1	470・7676
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
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
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

※さいわい町診療所、石垣整形外科では特定健診を実施してしていません。

問い合わせください。●**同係**●**477・0013**

**3～4カ月児健康診査・産婦健康診査**

●**10月10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5月20日～6月10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歳児健康診査**

●**10月17日（木）午後0時半～1時半受け付け**●**わくわく健康プラザ**●**22年9月21日～10月10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18日（金）午前9時半～午後2時**●**わくわく健康プラザ**●**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**

**らくらく離乳食**

●**10月29日（火）午後1時半～3時半**●**わくわく健康プラザ**●**6カ月～1歳未満児の保護者**●**調理実習**●**先着20人。**対象児の保育あり●**申込時にお知らせします**●**10月1日（火）から電話で健康課保健サービス係**●**477・0022へ**

**子ども相談**

●**10月8日（火）・16日（水）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**

**はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”**

●**10月15日（火）①1歳児（ステッ**

プアップ）クラス＝午前10時～11時②**0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、虫歯予防について、親子遊びなど**●**10月1日（火）から電話で健康課保健サービス係**●**477・0022へ**

**第20回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ「命をねらう?!歯周病の話」～東久留米市歯科医師会主催**

歯周病は歯周疾患とも呼ばれ、歯肉・セメント質・歯根膜・歯槽骨からなる歯周組織に起こる全ての疾患をいいます。プラーク（歯垢）を原因として歯肉炎から歯周炎へと進行していく疾患で、最近では全身疾患との関わりも指摘されています。今回は生活習慣病とも言われる歯周病に関して、歯周病とはどんな病気なのか、予防するにはど

**児童館で遊ぼう**

●**幼児には保護者の同伴を。行事の詳細は各児童館へお問い合わせください。**  
**市立5児童館合同「幼児のつどい運動会」**

●**10月10日（木）午前10時～正午（9時45分から受け付け）。**雨天の場合は11日（金）に延期●**滝山球場（滝山2-4、滝山公園内）**●**幼児とその保護者**●**敷物、水筒（飲み物）、帽子、弁当（任意）**●**動きやすい服装でご参加を**●**各館へ**

◎**開館時間を変更します**

10月10日（木）は「5児童館幼児のつどい運動会」のため、5児童館はいずれも午後3時から開館します。なお、雨天の場合は11日（金）に順延します。  
**市立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19日（土）午前8時に東久留米駅西口集合、午後4時半頃に同解散。**雨天時は20日（日）に順延●**行き先は埼玉県日高市内の日和田山～物見山**●**小学4年～中学生**●**100人（各館おおむね20人程度）**●**小学生380円、中学生750円**●**事前に各館で準備会を実施します**●**10月1日（火）午後3時半から、参加費を添えて各館へ**

◎**開館時間を変更します**

10月19日（土）は「市立児童館山登りハイキング」のため、5児童館のいずれも臨時閉館します。雨天の場合は20日（日）に順延し、児童館は通常開館（20日が5児童館閉館）。20日が雨天中止の場合、けやき・滝山・ひばりの3児童館は通常開館します。

**滝山**（滝山4-1-10）  
電話471・7214

●**幼児のつどい＝10月3日（木）午前10時半～11時半**●**5児童館合同運動会の練習**●**3・4歳児**

●**西部地域センター祭り＝10月**●**①5日（土）午前10時45分からと午後1時半からが幼児。わらべ歌。2時45分からは小学生、5時からが中学・高校生年代。**いずれも映画会②6日（日）午後1時半～3時半。体験コーナー（将棋・工作など）。小学生～高校生年代

●**サロンフレンズ＝10月9日（水）午前10時15分～11時半**●**高齢者と幼児の触れ合いサロン**●**幼児**●**コップ**

●**ベビーマッサージ＝10月16日（水）午前10時半～11時半**●**首が据わる頃か**

うすればよいか、などをお話します。

●**10月19日（土）午後2時～4時**●**市民プラザホール**●**慶應義塾大学医学部歯科・口腔外科学教室教授の中川種明氏**●**無料**●**当日直接会場へ**●**東久留米市歯科医師会**●**475・8903**

**特定健康診査、後期高齢者健康診査**

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・実施医療機関などは、個別通知を9月下旬に発送しましたので、ご確認ください。

●**特定健診＝東久留米市国民健康保険に加入する40歳～74歳（昭和14年～49年生まれ）の方**●**後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者**●**25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は健康課特定健診係へ**●**問い合わせください**●**同係**●**477・0013**

らハイハイ程度の乳児●**5人**●**鈴木あゆみ氏**●**無料**●**バスタオルと乳児用の飲み物**●**10月2日（水）午前9時から受け付け（電話可）**

●**山登り準備会＝10月12日（土）と16日（水）の午後3時半から**●**山登りに関する説明と準備する物の確認など**●**山登り参加者**

**くぬぎ**（前沢4-6-3）  
電話473・7315

●**囲碁の日＝10月2日・9日、いずれも水曜日午後3時から**●**囲碁に挑戦しよう**●**小・中学生**●**囲碁連盟**

●**幼児のつどい＝10月3日（木）午前10時半から**●**5児童館合同運動会の練習**●**幼児**

●**すこやかタイム＝10月21日（月）午前10時15分～11時半**●**親子エアロビクス**●**1歳6カ月以上の幼児とその保護者**●**12組**●**OKJエアロビクスファミリーの岡田陽子氏**●**10月7日（月）午前9時半から受け付け（電話可）**

●**卓球大会＝10月9日（水）午後3時半から**●**トーナメント戦**●**小学生**

●**山登り準備会＝10月12日（土）午前11時から**●**17日（木）午後4時15分から**●**山登りに関する説明と、しおり・健康カードなどの配布。**②がペナント作成、荷物確認など●**山登り参加者**

**中央**（中央町1-10-11）  
電話476・2161

●**みんなてアート＝10月1日（火）～4日（金）が午後2時から、5日（土）が1時半から**●**壁面飾りをみんなで作ります**●**小・中学生**●**作品を南町地区センター地域文化祭に出品します**

●**幼児のつどい＝10月3日（木）午前10時半～11時半**●**5児童館合同運動会の練習**●**幼児**

●**山登り準備会＝10月9日・16日のいずれも水曜日午後4時から**●**山登りに関する説明と準備する物の確認など**●**山登り参加者**

●**おはなしの日＝10月9日・23日のいずれも水曜日午前11時～11時半**●**手遊び、絵本の読み聞かせ**●**幼児**

●**子ども料理教室＝10月26日（土）午後2時～3時半**●**豆腐白玉団子作り**●**小・中学生**●**20人**●**武蔵野友の会**●**エプロン、三角巾、お手拭き**●**10月5日（土）午前9時から本人または家族が直接申し込みを**

Calendar for October 1st to 31st. 10 is highlighted.

Calendar for October 1st to 31st. 10 is highlighted.

第189回市民プラザ ロビーコンサート 『音楽祭』

今年も歌に演奏にミュージカルと、多彩な内容で開催します。いつものロビーコンサートとは曜日や時間帯が違いますので、ご注意ください。
10月27日(日) 午後1時～4時 場市役所 1階屋内ひろば 出演(順不同)は、southwind

(ダルシマー・ハーブ)、アンサンブル・コモド(バイオリン、ピアノ、クラリネット)、夢人=いみんちゅ(唄、島太鼓、三味線)、Kidsミュージカルファクトリー(ミュージカル)、女声合唱団「新世界」(女声合唱)、男声カルテットほろよいず(男声合唱)、中路真由美氏(ピアノ)、Green leaves(パーカッション、クラリネット、ピアノ) 費無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 師講師 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

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=10月1日・8日・15日、いずれも火曜日の午前11時～11時20分 絵本の読み聞かせ、手遊び 幼児園みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=10月2日「わらべ歌で遊ぼう」。妊婦さんもご参加ください。講師は赤神千恵美氏。9日「助産師による体重測定、育児相談」。講師はひがくるめ助産師会。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

☆幼児のつどい=10月3日(木) 午前10時半から 10月お誕生会と5児童館合同運動会の練習(動きやすい服装でご参加を) 1・2歳児とその保護者

☆よちよちひろば=10月4日(金) 午前10時半～11時 音遊びや親子連れ合い遊び 1歳児

☆山登り準備会=10月12日(土) 午後3時半からと17日(木) 午後4時から 山登りに関する説明と準備物の確認など 山登り参加者

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=10月3日(木) 午前10時半～11時10分 5児童館合同運動会の練習 うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)

☆山登り準備会=10月12日(土)・16日(水)、いずれも午後4時から 山登りに関する説明と準備物の確認など 山登り参加者



☆消防避難訓練=10月9日(水) 午後3時半から 消防署の指導による避難訓練 全利用者

☆びびよママの会=10月16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 空きよだいの保育あり(定員3人。一週間前～前日に申し込みを)

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

☆手作り布おもちゃの会=10月15日(火) 午前10時～正午 布でおもちゃを作ります 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12日(土)までに同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=10月4日(金) 午前10時～11時半 ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます 0歳児とその保護者 バスタオル 当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座=10月9日(水) 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 保育あり 10月1日(火)から受け付け

☆なかよし広場=10月8日(土) 第六小学校で、15日が第一小学校で。いずれも火曜日 午前10時～11時半 0歳～5歳児とその保護者 お子さんとの遊びながら、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ぼう スリッパ 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「たねのさくせん」

絵本「たねのさくせん」(福音館書店)を読んで、たねの不思議を探ってみよう。

10月20日(日) 午前10時から 東部地域センター講習室 無料 当日直接会場へ

10月の休館日 10月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)です。なお、中央図書館は15日(火)も休館します。

中央図書館 ☎475・4646 10月1日(火)に市立図書館システムがリニューアルします 詳細は6面をご覧ください。

スポーツ

アクアフィットネス教室

11月6日～27日の毎週水曜日。Aコースが午前10時～11時、Bコースが11時～正午。いずれも4回コース 場スポーツセンター 市内在住・在勤で18歳以上の方 各コース30人(応募者多数の場合は抽選) 費1,800円(施設使用料、傷害保険料など) 10月18日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名と希望コースを明記して、住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(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、東久留米市体育協会宛て郵送を 同協会事務局 ☎470・2722

第42回市民剣道大会

～東久留米剣道連盟主催 11月4日(休) 午前9時半開始 場スポーツセンター 参加資格は市内在住・在勤・在学の小学生以上の方 種目は、①小・中学生個人戦②一般(高校生以上)個人戦・団体戦 10月18日(金)までに、参加種目、住所・氏名・年齢・段級位、学生の方は学校名・学年、在勤の方は勤務先を記入の上、

多摩東京移管120周年 多摩の魅力発信プロジェクト スポーツセンターに集まろう!! ファミリー・スポーツフェスティバル 10月14日(祝) 午前10時から、大門中学校ほかで 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。参加費無料、参加賞もあります。今年も、全国大会で活躍した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 10月14日(祝) 午前10時～午後3時半(雨天決行。2時半まで受け付け) 場スポーツセンター、大門中学校 上履き 次の通り 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

ファクス(476・2594)で大会事務局・鈴木へ 鈴木 ☎476・2594 第27回シングルステニス大会 ～市テニス連盟主催 11月3日(祝)(予備日4日) 場市内各テニスコート 種目は一般男女シングルス 参加資格は市内在住・在勤・在学・在テニススクールで高校生以上の方 費1人2,000円 エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません 10月15日(火)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名は東久留米市テニス連盟)で、通信欄に

郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外の方は勤務先・学校名・スクール名を記入の上、参加費の振り込みを 岡佐々木 ☎473・0079(夜間) 市杯ソフトボール大会 ～市ソフトボール連盟 10月13日(日) 午前8時から 場滝山球場 費1チーム1万円(保険料含む。抽選会で集金) 抽選会は10月5日(土)午後7時から中央図書館2階で開催 同連盟・赤羽根 ☎474・7110(夜間)

イベント

第17回聴覚障害者への理解を深める集い「市民手話まつり」

知ってほしい、聞こえないということ 聴覚障害者への理解を深める集いは、市民の皆さんに聞こえない人たちのことを知っていただくことを目的に毎年開催し、今年で17回目となります。主催は東久留米市ろうあ協会および市障害福祉課。後援は市社会福祉協議会。協賛は東久留米市手話サークル「フレンズ」。 10月13日(日) 午前10時～午後4時(第2部は午後0時半から) 場市民



プラザ 第1部=聞こえない方たちと交流しながら手話を覚えらる「子ども手話スタンプラリー」、耳が聞こえない方が困っているときに何が手伝えるか一緒に考える寸劇(大人向け)、聴覚障害者の指導棋士と対戦できる将棋教室(誰でも参加可。午後2時半まで)、福祉機器展(午後2時半まで)、聴覚障害者のことが分かる展示など 第2部(午後0時半から)=聴覚障害者の映画監督・今村彩子氏による講演「昭和と平成のろう女性と家族」(手話通訳、要約筆記、磁気テープあり。当日直接会場へ)、聞こえない人たちによる和太鼓演奏。屋外ひろばでは模擬店、バザー、子どもゲームを開催 東久留米市ろうあ協会・平山(ファクス468・8814)、東久留米市手話サークル・濱 ☎473・1128、市障害福祉課 ☎470・7747

秋の野草を観察しませんか

10月20日(日)午前10時から。雨天中止。野草園(浅間町2-6)...



お知らせ

東京都シルバーパス(10月~翌年3月)新規購入者用を発行します

満70歳以上の都民の方に、申し込みにより都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。

都内に住民登録をしている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)...

子育て中の女性向け再就職支援講座「仕事と子育てを両立するための多様な働き方」

10月31日(木)午前10時~正午。男女平等推進センター会議室。再就職を希望する子育て中の女性...

11月30日(土)午後3時開演(2時半開場)。出演は平田耕治(バンドネオン)、鈴木慶子(バイオリン)...

10月25日(金)市役所(午前7時集合・7時半出発)→久里浜港東京湾フェリー乗船→金谷港昼食...



出演の平田耕治氏

ひとり暮らしの高齢者の皆さん 東久留米市赤十字奉仕団「日帰りバス旅行」

市内在住で満70歳以上のひとり暮らしの方を対象に、日帰りバス旅行を開催します。

10月25日(金)市役所(午前7時集合・7時半出発)→久里浜港東京湾フェリー乗船→金谷港昼食...

赤い羽根共同募金運動が始まります

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...

募金運動推進期間 10月1日(火)~31日(木)。募金の最終締め切りは12月末日。募金方法 ①窓口で=社協事務局、中央町地区センター...

ボランティアのための高齢者福祉施設の見学と体験

ボランティアに興味のある方のため。高齢者福祉施設の見学会です。高齢者福祉施設以外の方のボランティア活動も紹介します。

11月15日(火)午後1時半~3時半。社会福祉法人竹恵会「特別養護老人ホームけんちの里」...

11月12日(火)午前10時~正午。多摩小平保健所...

榛名湖 ワカサギ釣り。榛名湖のワカサギ釣りが、9月1日から3年ぶりに解禁となり...



紅葉に染まる榛名山(写真左上)と秋の榛名湖

出掛けください。また、10月中旬から紅葉が始まり、榛名湖周辺のモミジ・カエデ・カラマツ・サクラなど...

社会福祉法人園盛会「多摩の里 けやき園」1階会議室(弥生2-1-18)

10月22日(火)午前9時半~11時半。市役所7階701会議室。事例紹介(氷川台自治会の取り組み)...

都下水道局 「油・断・快適!下水道~下水道に油を流さないで~」キャンペーン

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。

ガイド

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、25年10月19日(土)から時間額869円となりました。都内で労働者を使用する全ての事業場...

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、25年10月19日(土)から時間額869円となりました。都内で労働者を使用する全ての事業場...

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。主催はJA東京みらい青壮年部。

多摩小平保健所 食品衛生実務講習会(A)

飲食店営業などの食品衛生責任者、営業者を対象に、講習会を開催します。10月10日(木)午後2時~4時。生涯学習センターホール...

多摩パブリック法律事務所 創立5周年記念無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的駆け込み寺」として、東京弁護士会による支援のもと設立された公設事務所です。このたび創立5周年を記念して...

10月26日(土)午前10時~午後4時。多摩パブリック法律事務所(立川市)。先着48人(事前予約制)...

