

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			

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

↓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
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

〈今月の月間・週間案内〉 JAS普及推進月間、教育・文化週間（1日～7日）、犯罪被害者週間（25日～12月1日）、縁結びの日（5日）、土木の日（18日）、ノーベル賞制定記念日（27日）

けんこう

小児マヒ（ポリオ）生ワクチンを投与

▼対象 22年12月1日～23年5月31日生まれの乳幼児。また、90カ月（7歳6カ月になる2日前まで）未満で2回投与を受けていない方▼日程・会場・対象地域 ①11月15日（火）スポーツセンター＝上の原、神宝町、金山町、大門町、新川町、浅間町、東本町、本町、小山、中央町、南沢、ひばりが丘団地、学園町、幸町、水川台②11月16日（水）わくわく健康プラザ＝滝山、八幡町、柳窪、前沢、下里、野火止、弥生、南町 ※混雑が予想されますので、対象地域を指定しました。ご協力をお願いします。車での来場はご遠慮ください。▼時間 午後1時半～2時15分▼持ち物 予診票、母子健康手帳、スリッパ（スポーツセンターを利用の方）。※予診票は当日、会場にも用意してあります。▼投与を受ける際の注意 体温は投与の前日と当日に測ってください。診察前にもう一度測ります。ポリオ生ワクチンは6週間以上空けて2回服用します。ポリオ投与前後30分は、おう吐を防ぐため飲食は控えてください。会場へは必ず保護者同伴で。保護者以外の方が同伴する場合は委任状が必要です▼対象者で通知の届かない方または対象者以外の方 このワクチンは生後90カ月（7歳6カ月になる2日前まで）未満の方に無料で投与できます◆当日直接会場へ

知っ得セミナー

～あなたの健康サポート～

今こそチャンス。知って、得して高血圧予防。血圧が高いと身体の中で何が起きているのでしょうか。高血圧の予防は減塩だけではなくありません。食事や日常生活のポイントを栄養士と保健師がお話しします。

ごみ

11月3日（文化の日）のごみ収集は

11月3日は木曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います。詳しくはごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）へ。 ※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、水川台、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・三丁目、弥生
- 【水曜日】 上記以外の地域

血圧が上がりがやくなる冬に備えて、知って得してみませんか。12月13日（火）には健康づくりクッキング（高血圧予防）も予定しています。

▼日時 11月16日（水）午前10時～正午
▼会場 わくわく健康プラザ1階▼内容 高血圧予防のセミナー▼持ち物 筆記用具・健康手帳（お持ちの方）◆申し込みは11月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ。

第55回市民のための医療講座 「東久留米に災害が起こったら～みんなで考えてみましょう～

▼日時 11月19日（土）午後2時～4時
▼会場 市役所7階701会議室▼司会 東久留米医師会副会長の幾瀬一貴氏▼講師 東久留米医師会会長の山口規夫氏、東久留米市歯科医師会専務理事の北村晃氏、東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 11月10日（木）午後零時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 23年6月22日～7月11日生まれの乳児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

1歳6カ月児健康診査

▼日時 11月17日（木）午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 22年4月11日～5月6日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

らくらく離乳食

▼日時 11月29日（火）午後1時半～3時

時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは11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

▼日時 11月11日（金）が午後1時半～3時半、22日（火）が午前9時半～11時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児～高齢者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◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

育児相談

▼日時 11月18日（金）午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは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”

▼日時 11月15日（火）午後1時～2時

半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、虫歯予防について▼対象 満8カ月～10カ月児と保護者▼定員 先着15人◆申し込みと詳しくは11月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

▼日時 11月9日（水）午前9時15分～10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 21年10月1日～10月31日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

子ども相談

▼日時 11月8日（火）・16日（水）、いずれも午前9時半～午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 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▼対象 幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは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（薬の処方も最低限の日数となります）

11月3日・6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）

11月13日＝たかはしクリニック（本町2-3-4、☎479・1800）

【歯科】

11月3日・6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）

11月3日・13日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

11月6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出）☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646

（午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間）

○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、祝日が午前9時～午後9時半）

○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

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・紙パック類…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）

成人の日のつどい

24年1月9日(祝) まろにえホールで

24年1月9日(祝)にまろにえホール(生涯学習センター)で、「成人の日のつどい」を開催します。

対象は、3年4月2日～4年4月1日に生まれた方です。案内状は、12月1日現在、住民基本台帳・外国



人登録に登録されている方に、12月上旬に送付します。なお、会場の都合により、中学校の学区ごとに2回に分けて行います。

【1回目=午前11時から】久留米中学校・西中学校・下里中学校の学区の方

【2回目=午後2時から】東中学校・南中学校・大門中学校・中央中学校の学区の方

※車での来場はできません。

詳しくはNPO法人東久留米市文化協会 ☎477・4700、または生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784へ。

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			

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

8面からつづく

11月のプレ・パパママクラス

11月26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。4回で1コースです(1日のみの参加も可)。

◎小児科医・助産師の話=8日(火)午後1時～4時

◎プレママ・クッキング=15日(火)午前9時半～午後2時。妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか。食材費500円

◎妊婦疑似体験・もく浴実習=26日(土)午後1時～4時

◎妊婦歯科健診=29日(火)午後1時半から。健診とブラッシングなど

▼対象 妊娠16週以降の方とその夫▼会場 わくわく健康プラザ◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子育て

子育て支援者講座1

「子どもの成長発達について学ぶ」

地域で子育て支援に関わっている方、関心のある方を対象とした子どもを深く理解するための講座です。気軽にご参加ください。

▼日時 11月26日(土)午後1時半～3時▼会場 まろにえホール(生涯学習センター)集会室4▼講師 東洋大学教授の清水玲子氏▼対象・定員 地域の子育て支援に関わっている方。20人▼参加費 無料◆

申し込みと詳しくは11月2日(水)から地域子ども家庭支援センター上の原 ☎420・9011へ

11月は児童虐待防止推進月間

～助けて…、小さなサイン受けとめて～

児童虐待とは、殴る、蹴る、やけどを負わせる、溺れさせるなどの身体的虐待、ポルノビデオを見せるなどの性的虐待、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置するなどのネグレクト、言葉による脅し、兄弟間の差別的な扱いなどの心理的虐待のことを言います。

虐待は子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

皆さんの周りに「虐待を受けたと思われる子ども」がいたら、子ども家庭支援センターや児童相談所に連絡(通告)してください。通告した人が特定されないように秘密は守られます。

地域での気づき、通告が虐待防止の第一歩になります。

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告は義務=権利)
 - ②「しつけのつもり…」は言い訳(子どもの立場で判断)
 - ③一人で抱え込まない(あなたにできることから即実行)
 - ④親の立場より子どもの立場(子どもの命が最優先)
 - ⑤虐待はあなたの周りでも起こりうる(特別なことではない)
- 相談など、詳しくは子ども家庭支援センター ☎471・0910へ。

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

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=11月1日(火)午前10時～11時半、子ども家庭支援センターで。6カ月未満児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。※保育あり(先着3人。予約制)。

☆手作り布おもちゃの会=11月1日・15日のいずれも火曜日午前10時～正午、子ども家庭支援センターで。布でおもちゃを作ります。乳幼児とその保護者。裁縫箱・はさみ持参。※保育はありません。申し込みは同センターへ。

☆子育て講演会「親子でエアロビクス」=11月22日(火)午前10時～11時半、わくわく健康プラザ1階プレイルームで。親子でいい汗をかいてリフレッシュしましょう。講師はOKJエアロビクスファミリー代表の上田康子氏。1歳～3歳児とその保護者。先着30組。申し込みは子ども家庭支援センターへ

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=11月1日(火)午前10時～11時、センター上の原乳児室で。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。零歳児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=11月8日が第六小学校、11月15日が第一小学校で、いずれも火曜日午前10時～11時半。零歳～5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください。

☆ちびっこ育児講座=11月10日(木)午前10時～11時半、センター上の原で。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(要予約)。保育あり。申し込みは11月1日(火)から同センターへ。

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

☆おはなし会=11月1日・8日・15日のいずれも火曜日。午後3時半からが幼児、4時からが小学生。絵本の読み聞かせほか。

☆巡回児童劇=5日(土)午後1時半～2時半が演劇、先着150人。2時半～2時50分がワークショップ、先着20人。ともしび音楽企画による演劇とワークショップ。3歳児～小学生(未就学児は保護者同伴)。参加券配布中。※小学生の当日のお手伝い募集中。

☆幼児のつどい=10日(木)午前10時半～11時15分。楽器をつくろう。2歳児。

☆将棋教室=12日(土)午前10時～11時



50分。初めての方もどうぞ。小学生～高校生。指導は中井孝雄氏。

☆折り紙教室=15日(火)午後3時～4時半。折り紙を楽しもう。幼児～小・中学生。指導は大泉光子氏。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆防災訓練の日=11月1日(火)午後3時45分～4時。火災時の避難訓練。来館者全員。

☆ぼかぼかタイム=9日(水)午前10時半からが零歳児、11時からが1歳児。わらべ歌遊び。講師は原悠子氏。

☆オセロ大会=9日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

☆幼児のつどい=10日(木)午前10時半から。親子触れ合い遊び。幼児。

☆七宝焼教室=19日(土)午前9時半からと午後1時半から。クリスマスのオーナメントを作ります。小・中学生、各回10人。11月5日(土)午前9時半から申し込み受け付け(電話不可)。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆卓球大会=11月2日(水)午後3時から。小学3年～6年生。試合開始前に申し込みを。

☆おはなしの日=9日(水)午前11時～11時半。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆トランポリンの日=9日(水)午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

☆幼児のつどい=10日(木)午前10時半～11時半。どんぐり遊び。幼児。

☆七宝焼教室=12日(土)午前9時半から。クリスマスのオーナメントを作ります。小・中学生、15人。講師は内堀美江子氏。11月1日(火)午後3時半から申し込み受け付け。本人か家族の方が直接申し込みを(電話不可)。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆すくすく広場=11月2日(水)午前10時半から。わらべ歌と子育て。零歳児とその保護者、先着15人。講師は原悠子氏。申し込み受け付け中。電話可。

☆ひばりんカルチャー「親子ヨガ」=9日(水)午前10時20分からが1歳～1歳6カ月児、11時からが1歳6カ月～3歳児。各15組。講師は渡辺直子氏。汗拭きタオル・飲み物持参。

※動きやすい服装で。11月1日(火)午前9時から申し込み受け付け(電話可)。

☆幼児のつどい=10日(木)午前10時半から。秋の遠足「小山台遺跡公園」(小山一丁目)。現地集合。幼児。お弁当(任意)、水筒(飲み物)、おやつ、敷物を持参。※雨天時は児童館にて合同幼児のつどい。

☆ひばりエコクラブ(畑の活動)=12日(土)午前10時～正午。麦の種まきから収穫まで(全4回)。今回は第1回目「麦の種まきとどんぐりクラフト」。小学生～高校生、先着15人。南町小学校正門前集合、解散。水筒・帽子持参。※汚れてもよい服装で。参加申し込み受け付け中。

☆お話をうらべ歌=14日(月)午前11時から。紙芝居・絵本の読み聞かせ、親子でわらべ歌。乳幼児とその保護者。

いきいき健康家族

No.139 近視の人は老眼にならない!? (2)



目の中には水晶体というカメラのレンズに相当するものがあり、これが膨らんだり薄くなったりして、ピントをフィルムに相当する網膜に合わせ、はっきりと物を見ているのです。この水晶体の調節機能を「調節力」といいますが、調節力は加齢により水晶体が固くなることによって、徐々に低下してきます。これを眼科的に「老視」といい、このために近くが見づらくなっていく現象がいわゆる「老眼」なのです。

そもそも裸眼で遠くが良く見える「正視」の人は、水晶体が調節をしなくても遠くのピントが網膜に合うため、生涯遠くははっきりと見えるのですが、読書など近くを見た像は遠くの平行光線と違い、広がってくるためピントが網膜の後ろにずれてしまい、はっきりと見えません。そこで水晶体が無意識に調節をしてはっきりと本を読んでいるのです。このような正視の人は40歳を過ぎた頃から徐々に近くが見づらくなり、老眼鏡が必要になってきます。

一方「近視」の人は、もともと遠くの像が網膜の手前に焦点を結ぶため遠くの

像はピンボケですが、近くを見た像は先ほど述べたように広がってくるため焦点が後方に移動し、ちょうどそこに網膜が存在するため、調節をしなくてもはっきりと近くが見えるのです。ですから近視の人は歳をとっても裸眼で読書ができるので、「私は老眼ではないわ!」ということになるのです。しかし遠くが見える眼鏡をかけると正視と同じ状態なので、眼鏡をしたままでは近くは見えなくなり、老視を自覚してきます。

また「遠視」の人は、もともと遠くの像が網膜の後方にずれているため、遠くはピンボケ、近くの像はもっと網膜の後方に焦点がずれ、大ピンボケなのです。若い頃は十分な調節力があるため、遠くや近くでも良く見えるのですが、老視は万人に等しく起きるので、より調節が必要な近くから見づらくなり、その後遠くも見えづらくなってきます。ですから、早くから老眼鏡が必要になってきた人は遠視の人が多く、俗に「若い頃目が良かった人ほど早くから老眼になる」といわれるのはこのためです。

(東久留米医師会)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=11月1日・8日・15日のいずれも火曜日、午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆赤ちゃんひろば=2日が「わらべ歌で遊ぼう」、9日が「助産師さんの体重測定・育児相談」いずれも水曜日、午前10時半から。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=10日(木)午前10時半から。クリスマス工作。3・4歳児。

☆クリスマス工作月間=11月5日(土)~24日(木)、午前9時から。クリスマス会の飾り作り。小学生以上。

図書館へ行こう

除籍資料のリサイクル

図書館の除籍資料と寄贈資料で受け入れをしなかった資料のリサイクルを行います。

▼日時 11月19日(土)午後2時~5時、20日(日)午前10時~午後5時、21日(月)午前10時~正午▼会場 中央図書館視聴ホール ※19日は午後1時半から入場整理券を発行します。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。よもう! あそぼう! かがくの本 テーマ「あかいはっぱ きいろいはっぱ」

▼日時 11月13日(日)午前10時~11時▼会場 東部地域センター講習室 ▼入場料 無料◆当日直接会場へ(駐車場はありません)

ボランティアを募集中

「よもう! あそぼう! かがくの本」をお手伝いして下さるボランティアを募集しています。中学・高校生年代の皆さんも歓迎です。お子さんと一緒に、お父さん、お母さんもお参加ください。

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

11月の図書館休館日

11月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、4日(金)、11日(金)、15日(火)、18日(金)、23日(祝)、25日(金)です。なお、11月23日(祝)は市役所の電気設備点検のため休館します。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

第21回東久留米市少年少女駅伝大会

▼日時 24年1月8日(日)午前8時半~午後1時▼走路と区間距離 第七小学校を出発・ゴール・中継点とする滝山地域周回コース。各区間距離は中学生3,530m(第1区は3,680m)、小学生1,560m(第1区は1,710m)▼部門 ①小学生男子の部②小学生女子の部③中学生男子の部④中学生女子の部▼参加資格 市内小・中学校の児童・生徒で編成された学校代表チーム、またはスポーツ団体およびグループ。チーム構成は正選手5人、補欠2人まで。小学生は5年生以上(1チーム2人まで4年生参加可。4年生のみのチーム構成では参加できません)。1人の選手がチームを重複することはできません▼参加費 1チーム700円▼表彰 第1位に賞状、盾、メダル、第2位から第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞。各部門の優勝チーム(各7人)については、24年3月11日(日)に開催される「第21回TAKASAKI CITYはるな梅マラソン」に派遣します(宿泊費・交通費・参加料は体育協会が負担します)◆申し込みは12月7日(水)までに(必着)、スポーツ

センターに備え付けの専用申込用紙に記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局あて郵送、または直接持参を。ファクス(470-4600)も可

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

多摩六都スポーツ大会「ゲートボール大会」

この大会は、多摩六都(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に住む市民の皆さんが相互の交流と親睦を図り、スポーツを通じて各市の振興に努めることを目的に開催します。各市から代表チームが出場し、日頃の練習の成果を競い合います。皆さんのご声援をお待ちしております。主催は多摩北部都市広域行政圏協議会。

▼日時 11月9日(水)午前9時半開会。予備日は10日(木)・11日(金)▼会場 小平市小川西グラウンド(小平市小川西町5-8-1)

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

ニュースポーツデー

~体育指導委員会

▼日時 11月12日(土)午前10時~午後4時▼会場 スポーツセンター▼種目 クライミング体験(午後2時~4時)、ミニテニス、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▼費用 100円(何種目でも可)▼持ち物 上履き◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

初心者クライミング教室

▼日時 3回コース。11月11日、18日、25日のいずれも金曜日、午後7時~9時▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(中学生は保護者同伴)▼定員 20人(応募者多数の場合は抽選)▼指導 市山岳連盟▼参加費 2400円(施設使用料、保険料など)。教室初日に会場へ持参してください◆申し込みは11月7日(月)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・在学の方は勤務先または学校名を記入の上(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、市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

ジュニアクライミング体験教室~市山岳連盟

▼日時 11月5日(土)午後5時~6時半▼会場 スポーツセンター▼対象 小・中学生▼費用 無料▼定員 先着30人程度▼持ち物 種目に適した服装◆当日直接会場へ

詳しくは市体育協会☎470・2722へ。

イベント

薬湯の日「柿の葉湯」

▼期日・時間・会場 11月6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~11時▼備考 小学生以下は無料

詳しくは産業振興課労政商工係☎470・7743へ。

市民プラザ・ロビーコンサート~秋の午後♪ほっとひといきコンサート~

▼日時 11月19日(土)午後2時~3時▼会場 市役所1階屋内ひろば▼出演 四葉のくろーぱー(フルート)・末松一郎(ファゴット)▼曲目 「くるみ割り人形」より、あし笛の踊り/花のワルツ/崖の上のポニョ/ディズニー音楽ほか▼入場料 無料◆当



のど越しの良い榛名の手打ちそば

(高崎市榛名支所地域振興課) 歴史ある雰囲気とそばと一緒に味わうことができます。そばを召し上がった後は、お楽しみ抽選会や榛名神社神楽(かぐら)殿で奉納舞(舞)など(予定)が行われます。榛名神社を参拝がてら、社家町の情緒あふれる街並みでのど越しの良い手打ちそばを賞味ください。

榛名神社門前そば 冬の足音が聞こえる頃、そばを味わう「新そば祭り」が開催されます。地元農家が



大切に育てたそば粉と榛名山麓の清らかな湧き水で打ったそばはのど越しが良く、今年11月26日(土)と27日(日)に榛名神社の門前にある社家町で開催されます。江戸時代に、そばをもてなし料理の一つとして振る舞っていたことから復活させた社家町の名物。榛名神社を参拝に来た方が休憩する場所として利用されてきた宿坊では、

日直接会場へ

詳しくは市民プラザ☎470・7813へ。



四葉のくろーぱー



末松一郎氏

お知らせ

家庭教育講座

「父子で作る地場野菜料理PART2」 お父さん出番ですよ。地場野菜を使ってお子さんと一緒に料理をしましょう。地元で採れた野菜を味わってみませんか。

▼日時 11月27日(日)午前10時~午後1時半▼会場 まろにえホール(生涯学習センター)料理室▼講師 白山サチ氏▼対象 市内の小学生とそのお父さん▼定員 先着10組▼費用 1家族1,000円(1人500円)▼持ち物 エプロン・三角巾・ハンドタオル◆申し込みは11月1日(火)午前9時から、電話でNPO法人東久留米市文化協会☎477・4700(電話受け付けは祝日を除く月曜~金曜日の午前9時~午後5時)へ

詳しくは同協会へ。

まろにえ★クリスマスシリーズ

下記①~③のいずれも、申し込みは11月3日(祝)午前11時から電話で、まろにえホール(生涯学習センター)☎473・7811へ。

①木の実のクリスマスリースづくり(大人向け)

▼日時 11月20日(日)午後1時から▼会場 まろにえホール(生涯学習センター)▼対象 20歳以上の女性▼定員 先着15人▼費用 1,800円(材料費込み)

②大きな松ぼっくりを使ったクリスマスツリーづくり(親子)

▼日時 11月27日(日)午前10時からと午後2時から▼会場 まろにえホール(生涯学習センター)▼対象 小学生とその保護者▼定員 各先着10組▼費用 親子1組1,000円(子ども一人追加で+400円)

③親子で星空を観察しよう2(親子)

親子で星座早見盤を作って、冬の星空を観察します。▼日時 12月2日(金)午後5時から▼会場 まろにえホール(生涯学習センター)▼対象 小学生とその保護者▼定員 先着20組▼費用 親子1組500円(子ども一人追加で+300円)▼持ち物 筆記用具、カッター、はさみ、懐中電灯

詳しくは同ホールへ。

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」

次代を担う青少年が非行に陥ることなく、

健やかに育つために、市民の皆さんの積極的な活動が重要になります。

各中学校地区青少年健全育成協議会では、地域清掃や野外活動などの活動を行います。

詳しくは子育て支援課子育て支援係☎470・7735へ。

市社会福祉協議会情報

①お好みのボランティア・イベント情報を携帯電話へお届けします

ボランティアの募集やイベント情報をお手元の携帯電話に配信します(パソコンも可。登録無料。ただし、情報料に応じた通信料がかかります)。あらかじめ興味のある分野(高齢者、子育て、障がい児者、芸術・文化・教育、環境、国際、災害救援、そのほか社協からのお知らせ)を登録することで、外出時などでもお好みの情報を受け取ることができます。サービスのご利用は、社会福祉協議会ホームページ(QRコード)から「お好みメールサービス」をクリックし、ユーザー名やアドレス、パスワードを登録してください。※登録後、「認証(本登録確認)メール」が届きますので必ずご確認ください。



QRコード

②常勤嘱託職員募集

▼職種 地域福祉権利擁護事業専門員(社会福祉士または精神保健福祉士)▼募集人数 1人▼雇用期間 採用決定~24年9月30日。ただし、初回契約は適格性を判断するため3カ月間とします◆申し込み方法は、募集要項に記載の提出書類を同協議会あてに郵送するか、本人が直接持参してください。書類選考と面接の上、決定します。なお、募集要項は同協議会事務所またはホームページから取得できます。

詳しくは同協議会総務係☎471・0294へ。

ガイド

裁判所の調停委員による無料調停相談会

夫婦関係、扶養、相続などの「家庭内や親族間のもめごと」、土地建物、多重債務、過払い返還、交通事故などの「民事上のもめごと」について、豊富な経験と知識をもった裁判所の調停委員が、秘密厳守そして無料で相談に応じます。弁護士の委員も参加します。先着順。

▼日時 11月12日(土)午前10時~午後3時半▼会場 西武百貨店池袋本店7階(くらしの相談コーナー)、武蔵野公会堂(第3・5会議室)ほか8会場◆当日直接会場へ

詳しくは東京家事調停協会☎03・3502・8822へ。