

# 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.htm>

〈今月の月間・週間案内〉 品質月間、公共建築月間、レコード週間（1日～14日）、年金週間（6日～12日）、文化の日（3日）、土木の日（18日）、勤労感謝の日（23日）

## けんこう

### 小児マヒ(ポリオ)生ワクチンを投与

▼対象 21年12月1日～22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（月）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（火）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ご利用の方）。※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  
詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

### 11月のプレ・パパママクラス

◎小児科医・助産師の話＝11月1日（月）午後1時～4時  
◎プレママ・クッキング＝9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＝16日（火）

午後1時～4時

◎妊婦歯科健診＝30日（火）午後1時15分～3時。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 ※4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

### 食事相談・健康相談

▼日時 11月12日（金）が午後1時半～3時半、11月30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19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

### 子ども相談

▼日時 11月9日（火）・17日（水）のいずれも午前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

### 1歳6カ月児健康診査

▼日時 11月11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 21年3月20日～4月14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。

### 3歳児健康診査

▼日時 11月18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 19年10月22日～11月13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。

### 知っ得セミナー

～今こそチャンス。知って、得して高血圧予防～

血圧が気になる方、減塩が身体にいいことは知っているけど具体的にはどうしたらいいのとお考えの方。食事や日常生活でのポイントを知って、得してみませんか。

▼日時 11月17日（水）午前10時～正午▼会場 わくわく健康プラザ▼持ち物 筆記用具・健康手帳（お持ちの方）※12月14日（火）に健康づくりクッキング（高血圧予防）も予定しています。◆申し込みと詳しくは11月1日（月）から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19日（金）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、むし歯予防について▼対象 満8カ月～10カ月の

赤ちゃんとその保護者▼定員 先着15組

◆申し込みと詳しくは11月1日（月）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10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 20年10月生まれの子供◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

《おわびと訂正》広報10月15日号8面に掲載した「人口と世帯」に誤りがありました。正しくは次の通りです。おわびして訂正します。

▼人口115,013人（男56,908人、女58,105人）▼世帯数50,603（平成22年10月1日現在住民基本台帳による）▼外国人登録数1,772人（平成22年10月1日現在）

7面へつづく

## 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】

- 11月3日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
- 11月7日＝わくわく健康プラザ内休日医師診療所（滝山4-3-14、☎473・3663）
- 11月14日＝おどぎ内科循環器科クリニック（幸町4-2-1、☎477・0555）

【歯科】

11月3日・7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）

- 11月3日・14日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
- 11月7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】

- 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・091100／0570・091101
- ▼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

### 11月3日（文化の日）のごみ収集は

11月3日は水曜日の祝日ですが、通常通り当該地区において収集します。  
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】 水川台、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・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）

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	

## 「成人の日のつどい」を 23年1月10日（祝）に開催します

23年1月10日（祝）に生涯学習センター（旧中央公民館）で、「成人の日のつどい」を開催します。対象は、平成2年4月2日～3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。  
【時間・会場】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 ※車で会場へは遠慮ください。詳しくは生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784へ。

### 8面からつづく

### 老化予防教室

#### 若さを保つ！ 元気食教室

いつも同じ献立だったり、一日2食になっていませんか。栄養が十分でないと老化が進みます。元気の出る食べ方のコツを栄養士がお伝えします。（調理実習はありません）。「一日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。

▼日時 ①11月15日（月）午前10時～午後零時半（会食あり）②11月29日（月）午前10時～11時45分▼会場 市役所7階703会議室▼対象 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▼ご注意 糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などで、医師の食事制限指示がある方は参加できません▼定員 先着15人▼参加費 500円（15日の会食代）◆申し込みは11月1日（月）から電話で介護福祉課地域ケア係（内線2501）へ

### 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）

☆わくわく赤ちゃん広場＝「ねんねの会」。11月5日（金）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。子育ての楽しさ・大変さを分か合えるママ友達を作りましょう。※兄弟姉妹の保育あり（先着3人、予約制）。当日直接会場へ。

☆手作り布おもちゃの会＝全4回、11月2日・16日、12月7日・21日のいずれも火曜日の午前10時～正午、子ども家庭支援セ

ンターで（要予約）。乳幼児とその保護者。※保育なし。裁縫道具・はさみ持参。◆申し込みは同センターへ

#### センター上の原（上の原1-2-44）

☆上の原♥赤ちゃん広場＝11月4日（木）午前10時～11時、センター上の原乳児室で。零歳児とその保護者。バスタオル持参。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。当日直接会場へ。

☆ちびっこ育児講座＝11月11日（木）午前10時～11時半、センター上の原で。1・2歳児とその保護者。先着10組（要予約）。※保育あり。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。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。◆申し込みは11月1日（月）から同センターへ

☆なかよし広場＝11月9日（火）午前10時～11時半、第六小学校で。零歳～5歳児とその保護者。遊具や絵本があります。育児の情報交換やしつけの話しをしましょう。地域のボランティアさんが一緒に遊びます。スリッパ持参◆当日直接会場に徒歩か自転車でお越しください

#### 養育家庭体験発表会

～ほっとファミリー（養育家庭）とは～ 養育家庭とは、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達を家庭に迎え、家族と一緒に生活していただく都の里親制度です。より多くの方にこの制度を知っていただけるように「養育家庭体験発表会」を開催します。

制度の詳細や実際の子育てのお話に関心のある方の参加をお待ちしています。

▼日時 11月11日（木）午前10時～正午▼会場 市民プラザホール▼参加費 無

料 詳しくは子ども家庭支援センター ☎471・0910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）

☆おはなし会＝11月2日・9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。

☆幼児のつどい＝4日（木）午前10時半～11時半が「どんぐり遊び」。3・4歳児。11日（木）午前10時半～11時15分が「楽器をつくろう」。2歳児。

☆10・11・12月生まれのバースデーパーティー＝10日（水）午後3時半から。10・11・12月生まれのお友達をみんなで祝いましょう。小学生。9日（火）午後2時からパーティーのクッキーづくりをします。エプロン、三角きん、手ふきタオルを持参。

☆将棋教室＝13日（土）午前10時～11時50分。初めての方もどうぞ。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

☆七宝焼教室＝20日（土）午前9時半～11時45分。七宝焼ですてきなクリスマスのかざりを作ります。小学生、15人。講師は内堀美江子氏。※11月4日（木）午後4時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）。

#### くぬぎ（前沢4-6-3）

☆すこやかタイム＝11月1日・8日のいずれも月曜日、午前10時半から。体力遊び。3・4歳児。

☆おはなしの日＝2日・9日のいずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

☆幼児のつどい＝4日が「木の実工作」、11日が「忍者ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半から。幼児。

☆ハッピータイム＝5日（金）午前10時半～11時半。ベビーマッサージ。零歳児（ハイハイ前まで）とその保護者、7組。講師は小山那智氏。

☆囲碁の日＝10日（水）、午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

#### 中央（中央町1-10-11）

☆幼児のつどい＝11月4日が「楽器遊び」、11日が「クリスマス工作」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半。幼児。

☆カポエイラ教室＝6日（土）午後3時半から。小学4年～中学生。当日午後3時から受け付け。動きやすい服装で。半袖Tシャツ、長ズボン。上履き持参。

☆おはなしの日＝10日（水）午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆卓球大会＝10日（水）午後3時から。トーナメント戦（試合開始前に申し込みを）。

小学3年～6年生。  
けやき（大門町2-10-5）  
電話474・6653

☆おはなしの日＝11月2日・9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。

☆幼児のつどい＝4日が「電車ごっこ・西武鉄道来館」、1～4歳児合同。11日が「クリスマス工作」、1・2歳児。18日が「クリスマス工作」、3・4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から。

☆お父さんと遊ぼう「お芋掘りに行こう」＝11月6日（土）午前10時半～11時が「体操触れ合い遊び」、午前11時～11時半が「お芋掘りに行こう」。いずれも幼児とその保護者。※詳細はチラシをご覧ください。

☆赤ちゃんひろば＝10日（水）午前10時～正午。楽しく交流しませんか。助産師が体重測定、育児相談を受けます。零歳児とその保護者。

☆伝承あそびの日＝15日（月）午後2時半～4時。日本の昔遊びを楽しみましょう。小学生。指導は長谷川容子氏。

#### ひばり（ひばりが丘団地8-11）

☆ひばりんカルチャー＝11月2日（火）午前10時半～11時半。ヨガ。乳幼児の保護者（お子さんと一緒にどうぞ）、先着20人。講師は中島真美氏。バスタオルまたはヨガマット・飲み物を持参。動きやすい服装で。申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい＝4日（木）午前10時半～11時半が「どんぐり遠足（合同）」。南町地区センター集合・解散。幼児。出席カード、水筒（飲み物）、おやつ、数物持参。※雨天時は児童館で合同幼児のつどい。11日（木）が「運動遊び」。午前10時からがうさぎ。11時からがひひる。

☆すくすく広場＝10日（水）午前10時から。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。11月3日（祝）午前9時から受け付け（電話可）。

☆クリスマス会準備会＝13日（土）午後3時半から。小学生。※12月12日（日）に開催のクリスマス会の出演者受け付け中。出演者は出席してください。

### 図書館へ行こう

#### 除籍図書のリサイクル

図書館では、一定の年数を経過して古くなったり、十分目的を果たした図書を、皆さんに再活用していただくため、無料で頒布します。どうぞご利用ください。

▼日時 11月28日（日）・29日（月）、いずれも午前10時～午後5時▼会場 中央図書館視聴覚ホール▼頒布冊数 一人10冊まで▼ご注意 混雑時は整理券を配布し、入場制限する場合があります。袋などの入れ物は各自でご用意ください。雑誌は、毎月、各図書館でリサイクルしています。詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

## いきいき健康家族

No.133 過活動膀胱（ぼうこう）

最近テレビや新聞でよく過活動膀胱という言葉が聞きます。夜1回、昼間8回以上トイレに行くと、それはもう過活動膀胱という病気なのだ。すぐに病院に行きましょう。と宣伝しています。

では、いったい過活動膀胱とはどんな病気なのでしょう。

膀胱はある程度尿が溜（た）まらないと、トイレに行きたいという尿意は出てきません。ところがほんの少しだけ尿が溜まっただけで、トイレに行きたくなることがあります。これが過活動膀胱です。そのため急に尿がしたくなったり、トイレまで我慢できずに漏れてしまったり、何度もトイレに行かなければダメだったりします。寒いときの夜間のトイレは煩わしいし、何度も起きると睡眠不足になってしまいます。

このように生活に支障がある場合は、病気として治療対象になります。夜間尿が1回でも生活の支障があると言えは治

療対象になりますし、逆に3～4回起きても生活に支障がなければ治療対象にはなりません。だからトイレが近いからといっても、みんながみんな病気ではないのです。しかし、確かに病気があるために頻尿症状を呈していることもあります。一番多いのは男性の場合は前立腺（せん）肥大症であり、女性の場合は膀胱炎です。その他にも尿路結石、間質性膀胱炎、膀胱癌（がん）、前立腺（せん）癌であったり、ときとして糖尿病、脳梗塞（こうそく）、脳腫瘍（よう）、パーキンソン病のこともあります。

不安に思ったら一度専門医に相談してください。専門医に受診する場合、できれば排尿日誌を持っていくとよいでしょう。これはトイレに行った時間、尿量、尿意切迫感の有無、水分摂取量を書いたものです。1～2日で良いですから、付けてみてください。

（東久留米医師会）



### よもう！あそぼう！かがくの本 テーマ「しお」

▼日時 11月14日(日) 午前10時～11時  
▼会場 東部地域センター講習室(駐車場はありません) ▼入場料 無料◆当日直接会場へ

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

### 11月の図書館休館日

11月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、5日(金)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(祝)・26日(金)です。なお、11月23日(祝)は、本庁舎の電気施設点検のため、図書館システムを稼働できません。そのため臨時休館します。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

## スポーツ

### 多摩六都スポーツ大会 ゲートボール大会

この大会は、多摩六都を構成する5市の市民の皆さんが、スポーツを通じて相互の交流と親睦を図る目的で行われています。構成各市から代表が出場し、日ごろの練習の成果を競い合います。皆さんの応援と声援をお待ちしています。

▼日時 11月10日(水) 午前9時半開会。予備日は11日(木)・12日(金) ▼会場 東久留米市南町運動広場(南町1-8)

詳しくは生涯学習課☎470・7784へ。

### ニュースポーツデー

～体育指導委員会

▼日時 11月13日(土) 午前10時～午後4時 ▼会場 スポーツセンター ▼種目 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。

### ジュニアクライミング教室

～市体育協会主催

25年に東京国体が開催されます。東久留米市はクライミング競技の会場です。クライミングを体験してみたい、上達したい小・中学生を募集します。

#### ①体験クライミング

▼日時 11月6日(土)、午後5時～6時半 ▼対象 一度やってみたい小・中学生◆当日直接会場へ

#### ②クライミング教室

▼日時 毎月第2～第4火曜日の午後6時半～8時 ▼対象 市内在住・在学中、毎回参加できる小学4年～中学生 ▼定員 30人(応募者多数の場合は選考予定) ◆申し込みは、11月9日(火)、午後6時20分、スポーツセンター第1体育室へ(原則として保護者同伴で)

#### 《①②共通事項》

▼会場 スポーツセンター ▼講師 市山岳連盟クライミング部 ▼参加費 無料  
詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

### 市民ハイキング

「扇を開いた姿の山へ、晩秋の一日を楽しみませんか」

～市山岳連盟主催

▼日時 11月14日(日) 午前7時集合(雨天中止。中止の場合、前日午後8時頃までに連絡) ▼集合場所 東久留米駅2階改札口前 ▼行き先 JR中央線鳥沢駅下車・扇山(1138m) ▼歩行時間 約4時間40分 ▼対象 中学生以上 ▼持ち物 弁当、飲み物、雨具、帽子、防寒具ほか ※山道に適した底の厚い靴でご参加ください。 ▼参加費 800円(保険料含む)。交通費(約2,200

円)は実費◆申し込みと詳しくは11月5日(金)までに、同連盟・岩田☎476・1028(午後7時～8時)へ。

## 教室・講座等

### 屋外広告物講習会

都内で屋外広告業を営んでいる方または営もうとしている方を対象に、屋外広告物講習会を開催します。

▼日時 23年1月25日(火)・26日(水)、いずれも午前9時半～午後4時15分 ▼会場 都民ホール(都議会議事堂1階南側) ▼定員 先着250人 ▼受講手数料 4,900円(このほかに別途指定するテキストをご用意いただきます) ◆申し込みは11月8日(月)～12日(金)の午前9時半～午後4時に、申込書に受講手数料を添えて、都都市整備局緑地景観課(都庁第二本庁舎21階中央)へ持参してください ※申込書は、都同課または市施設管理課管理調整担当窓口(市役所5階)で配布しています。

詳しくは都都市整備局緑地景観課☎03・5388・3335へ。

### シルバー人材センター 各種教室のご案内

シルバー人材センターでは子ども対象の英語教室や補習教室、子どもから大人まで楽しめる書道教室を開講しています。ぜひ一度ご見学ください。

◎「書道教室」 ▼対象 ①大人②子ども(小・中学生) ▼会場 シルバー人材センター1階(下里4-1-44) ▼会費 ①が通常コース3,000円、月2回コース2,000円。②が通常コース3,600円、月2回コース2,600円(いずれも入会金2,000円) ▼開催日 ①が毎週月曜日、②が毎週水曜日 ◆申し込みと詳しくは同センター☎475・0738へ

## イベント

### 薬湯の日“柿の葉湯”

▼期日・時間・会場 11月7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。

## お知らせ

### 11月は「子ども・若者育成支援強 調月間」です

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。

### ひばりが丘なんぶ横丁 ～世代をつなぐ～

南部地域センターにて世代を超えて楽しめるイベントを開催します

▼日時 11月28日(日) 午前10時から ▼内容 ①ロビー＝坂本龍馬関連資料の展示 ②講習室＝午前10時半～正午に「唱歌でつづる大正・昭和」。教科書から消えてしまった唱歌をみんなで歌いましょう ③娯楽室＝囲碁入門コーナー ④老人集会室＝午後1時半～3時に「竜馬がゆく」と司馬遼太郎をテーマに語り合しましょう  
詳しくは南部地域センター☎451・2021へ。



豊作を願い、種まきをする契約農家の皆さん

「高崎市榛名支所地域振興課」

榛名神社門前そば  
榛名神社の門前である社家町(しゃけまち)では、江戸時代に榛名講で訪れた参拝者



へ、もてなし料理の一つとして蕎麦(そば)を振舞っていました。  
現代に復活した「門前そば」は、今年も8月の種まき作業の前に、榛名神社の神職による豊作祈願が行われ、白装束に烏帽子姿の地元契約農家の皆さんが、一粒ずつ丁寧に種まきをしました。  
11月27日(土)・28日(日)には、収穫されたばかりの地粉を使い、榛名山麓の清らかな湧(わ)き水で打った、新そばを味わっていただくために「榛名神社社家町新そば祭り2010」が開催され、お楽しみ抽選会や榛名神社神楽殿で奉納舞いなどが行われます。社家町の情緒ある街並みで、のど越しの良い手打ちそばを味わってみてはいかがでしょうかでしょう。

### 「フィフティな川柳」入賞者表彰式

～フィフティ<sup>2</sup>(男女平等推進センター)主催  
男女平等推進センターでは、男女共同参画社会をテーマに川柳を募集し、このほど入賞者が決定しました。表彰式は消費者展のポスター表彰式と併せて行われます。

▼日時 11月27日(土) 午前10時～11時 ▼会場 市役所1階屋内ひろば(消費者展会場内) ※入賞者と川柳の詳細は、同センター発行の男女共同参画情報誌「ときめき」45号に掲載していますので、ご覧ください。

詳しくは同センター☎472・0061(火曜日休館)へ。

### 「成年後見制度」講演会

成年後見制度は、判断能力が十分でない方が安心して生活が送れるよう、本人の財産や権利を守る制度です。現在必要と思われる方の「法定後見制度」と、将来に備えるための「任意後見制度」があります。今回「任意後見制度」について、講演会を開催します(要予約)。この機会に、ぜひご参加ください。

▼テーマ 任意後見制度とは ▼日時 ①11月5日(金) 午後1時半～3時半 ②11月6日(土) 午前10時～正午 ▼会場 いずれも社会福祉協議会会議室(わくわく健康プラザ2階) ▼講師 ①が司法書士、②が社会福祉士 ※講師は、成年後見制度の後見人として豊富な実戦経験をお持ちの方です。 ▼定員 30人(予定) ▼参加費 無料 ◆申し込みは電話で同協議会成年後見制度推進機関☎479・0294へ。

### 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会です。サポート会員は、説明会に参加頂き、その後のサポート会員講習会を受けることで地域の子育て活動に参加いただけます。

▼会場・日時 ①11月11日(木) 午後1時半、中央町地区センター第4会議室 ②11月15日(月) 午前10時、わくわく健康プラザ社協議会会議室 ▼持ち物 入会希望者は縦2.5cm×横2.0cmの申込者(保護者)の顔写真1枚 ◆当日直接会場へ ※保育あり。土曜・日曜を除く3日前までに要予約。  
詳しくは同センター事務局☎475・3294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。当日直接会場へ。

▼日時 11月13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」、立川市女性総合センター5階(第3学習室)ほか7会場  
詳しくは東京家事調停協会☎03・3502・8822へ。

### 医療安全推進・市民講演会

▼日時 11月26日(金) 午後2時～4時 ▼会場 多摩小平保健所講堂 ▼テーマ 「聞いてなるほど! 歯科医の選び方、かかり方～安心、納得の歯科医療～」 ▼講師 日本歯科医療管理学会会長で歯科医師の高津茂樹氏 ▼対象 市内在住・在勤の方 ◆申し込みと詳しくは同保健所企画調整課保健医療係☎450・3111(内線273)へ

### 柳泉園組合競争入札参加資格審査 追加・変更申請を受け付け中

柳泉園組合では、平成21・22・23年度の競争入札参加資格審査追加・変更申請を随時受け付けています。申請方法・様式は同組合ホームページをご覧ください。  
詳しくは同組合総務課企画財務係☎470・1546へ。

◆柳泉園組合ホームページアドレス  
<http://www.ryusen.or.jp>

### 11月は犯罪被害者支援推進月間 被害者相談所を開設します

警視庁では、犯罪被害に遭われた方が、再び穏やかな生活を取り戻すように支援しています。11月1日(月)～30日(火)の1カ月間は、犯罪被害者支援推進月間です。  
田無警察署では、被害者相談所を開設します。

▼日時 11月19日(金) 午前10時～午後3時 ▼会場 西東京市役所2階展示コーナー  
詳しくは警視庁田無警察署・崎山☎467・0110(内線2135)へ。

### 多摩六都科学館 マタニティーコンサート ～やすらぎの調べと音の科学～

演奏は、大久保麗香氏(フルート)、永源美恵子氏(キーボード)。

▼日時 11月25日(木) 午後2時半～3時半 ▼会場 多摩六都科学館1階休憩室 ▼対象 妊婦の方とその家族 ▼定員 40人 ◆申し込みは11月12日(金)までに(必着)、はがきで同科学館あて郵送を。詳しくは同科学館ホームページをご覧ください  
詳しくは同科学館☎469・6100へ。

◆多摩六都科学館ホームページアドレス  
<http://www.tamarokuto.or.jp>