

くらしの

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

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、快適通勤推進月間、教育・文化週間（1日～7日）、年金週間（6日～12日）、文化の日（3日）、立冬（7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
春と秋の2回投与を実施しています。

▼対象 19年12月1日～20年5月31日生まれの乳幼児。生後90カ月（7歳6カ月未満）で2回投与を受けていない幼児もこの機会にどうぞ▼日程・会場・対象地域

11月17日（月）スポーツセンターで＝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、氷川台 11月18日（火）わくわく健康プラザで＝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。▼受付時間 午後1時半～2時15分▼持ち物 予診票、母子健康手帳、筆記用具 予診票は当日会場にも用意してあります。▼投与を受ける際のご注意

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。生ワクチン（ポリオ）は6週間以上空けて2回服用します。会場へは必ず保護者同伴で▼対象者で通知の届かない方および対象者以外の方 このワクチンは生後90カ月（7歳6カ月）未満児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。 4カ月児健康診査・ＢＣＧ予防接種

▼日時 11月6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～2時45分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 20年6月19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13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4月15日～5月7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。

2歳児歯科健診

▼日時 11月12日（水）午前9時15分～午前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 18年10月生まれの幼児 当日直接会場へ 詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

11月のプレ・パパママクラス

小児科医・助産師の話＝4日（火）午後1時～4時、わくわく健康プラザで

プレママ・クッキング＝11日（火）午前9時半～午後2時、わくわく健康プラザで。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＝18日（火）午後1時～4時、わくわく健康プラザで

妊婦歯科健診＝25日（火）午後1時15分～3時、わくわく健康プラザで。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 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。

育児相談

▼日時 11月21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11日（火）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

ごみ

11月3日（文化の日）のごみの収集は

11月3日は月曜日の祝日ですが、通常通り該当地区に収集作業を行います。詳しくはごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）へ。

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・紙バック類…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）

特定保健指導をご利用ください

40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健康診査」を行い、その結果に基づき、健康づくりを支援する「特定保健指導」が始まります。

●特定保健指導とは＝特定健診の結果からメタボリックシンドロームの疑いがあり、生活習慣の改善が必要な方に対して保険者が行う生活習慣病予防のための保健指導です。医師・管理栄養士・保健師などの支援により、個々の生活に合わせた行動目標を立てて、6カ月間の自主的な取り組みを通じて、身体状況や生活習慣の改善を目指します。メタボリック

シンドロームの予防・解消のために、ぜひご利用ください。

すでに「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」などで服薬治療を受けている方は、対象ではありません。

●利用方法＝対象となる方には、健診受診2～3カ月後に「特定保健指導利用券」とご案内を送付します。利用には一部自己負担金が必要です。

特定保健指導の対象にならなかった方でも、気になることがある場合は、食事相談・健康相談等をご利用ください。

詳しくは健康課特定健診係☎477・0013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25日（火）午前10時～11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4日（火）から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】

11月2日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

11月3日＝山口内科・呼吸器科クリニック（本町3-12-2、☎472・2386）

11月9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】

11月2日・3日・9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2日・9日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

11月3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・水曜日・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）

火曜・木曜・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（全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで）。休館日は金曜日（この日が祝日のときも休館）第3火曜日、特別整理期間と年末年始）
- 中央公民館 ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始）
- 消防署 ☎471・0119（一般事務は市役所と同じ時間）
- 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 ▼田無警察署 ☎467・0110

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

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		

災害時の準備はしてありますか？
「母子保健情報」ホームページをご覧ください

健康課では夏から、健診時やプレパママクラスの際に、妊婦や乳幼児を持つ保護者を対象にした、災害時の対応についてのパンフレットを配布しています。このたび、そのパンフレットを11月4日（火）から市ホームページ（母子保健情報内）で公開します。子育てに必要な非常持ち出し袋の内容や、連絡をとるための手段などについて掲載します。ぜひご覧ください。
詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。



11月1日（土）から
夕焼けチャイムの
放送時間が
午後5時から
4時半に変わります

8面からつづく

食事相談・健康相談

▼日時 11月7日（金）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 コレステロール・中性脂肪・その他、乳幼児～高齢者の食事や健康に関すること、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
あなたの健康サポート 知っ得セミナー
今こそチャンス。知って、得して高脂血症予防。コレステロールや中性脂肪が高くなる理由を食事と日常生活から考えてみましょう。

▼日時 11月14日（金）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16日（火）に健康づくりクッキング（テーマ「お手軽おせちでバランスクッキング」）を行います。クッキングへの参加は同セミナー参加者を優先とします。なお、同セミナーは4月23日に実施した内容と同じです。申し込みと詳しくは11月4日（火）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022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4日・11日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児、午後4

時からが小学生。
幼児のつどい=6日（木）午前10時半～11時半。「楽器を作ろう」。3・4歳児。
13日（木）午前10時半～11時15分。「クリスマス会に向けて」。2歳児。
絵本だいすき=7日（金）午前11時～11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊び。3歳前後の幼児。

将棋教室=8日（土）午前10時～11時50分。小・中学生。
ウルトラトレナー大会=8日（土）午後4時～4時半。小学生20人。

七宝焼教室=22日（土）午前9時半～11時50分。クリスマスの飾りを作ります。小学2年～6年生15人。講師は内堀美江子氏。11月4日（火）から申し込み受け付け 電話申し込みは5日 水 午前9時から）

くぬぎ（前沢4-6-3）
電話473・7315
おはなしの日=11月4日・11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。小学生。

囲碁の日=5日・12日のいずれも水曜日、午後3時から。小・中学生。指導は囲碁連盟。

ハッピータイム=5日（水）午前10時半から。零・1歳児。指導は遠藤あいり氏。
幼児のつどい=6日が「木の実工作」、13日が「忍者ごっこ」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。
オセロ大会=12日（水）午後3時半か



ら。小学生。
中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

防災教育の日=11月4日（火）午後2時半から。地震、災害などを想定し避難訓練を行います。小・中学生。

おはなしの日=5日（水）午前11時から。絵本の読み聞かせ。幼児。

卓球大会=5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。

幼児のつどい=6日が「あそびランド」、13日が「どんぐりあそび」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

赤ちゃんニコニコタイム=7日（金）午前10時半～11時半。楽しく交流しましょう。零歳児とその保護者。

工作の日=11日（火）・12日（水）のいずれも午後2時から。パラフィンフラワーを作ろう。小・中学生。

トランポリンの日=14日（金）午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653
お父さんと遊ぼう=11月1日（土）午前10時半～11時半。幼児とその保護者。

おはなしの日=4日・11日のいずれも火曜日、午前11時から。幼児。

赤ちゃんひろば=5日（水）午前10時～正午。楽しく交流しましょう。零歳児とその保護者。

木の実工作=5日（水）～7日（金）午後2時半～4時。小学生、各日20人。

幼児のつどい=6日（木）午前10時半～11時半。芋掘りごっこ。3・4歳児。

地壇野菜体験学習=8日（土）午前9時半～11時半が「野菜の収穫」、午後1時半～4時が「野菜を調理して食べよう」。小学生、午前・午後各20人。申し込み受け付け中（電話不可）。本人が家族の方が申し込みを。
おはなし会=10日（月）午後3時から。小学生。

クリスマス会実行委員会=12日（水）午後3時半～4時半。小学4年生以上。12月20日（土）のクリスマス会に向けて。出演者募集中（1年生以上）
幼児のつどい=13日（木）午前10時半～11時15分。クリスマス工作。1・2歳児。

七宝焼教室=12月6日（土）午前9時半～11時半と午後1時半～3時半。オーナメント作り。小・中学生、各10人。指導は内堀美江子氏。11月15日（土）午前9時から申し込み受け付け。
ひばり（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300

手芸の日=11月1日（土）随時。ハートのケース、香り袋作り。小学生先着30人。
零歳児企画赤ちゃんと一緒に=5日（水）午前10時～11時。わらべ歌を通して触れ合いましょう。零歳児の親子20組。指導は原悠子氏。申し込み受け付け中。
フットサルの日=5日（水）午後3時半から。小学生25人。申し込み受け付け中。

幼児のつどい（合同）=6日（木）秋の遠足「小金井公園」。午前10時半までに江

戸東京たてもの園前広場集合。お弁当、水筒（飲み物）おやつ、敷物、出席カード持参。雨天時は児童館で合同幼児のつどい。

クリスマス会準備会=8日（土）午後2時から。小学生。12月14日（日）のクリスマス会の出演者募集中。出演希望者は準備会に参加してください。

高中生クリスマス会準備会=8日（土）午後5時～6時半。12月20日（土）に行われるクリスマス会の企画。中学・高校生年代。

おはなしわらべうた=10日（月）午前11時から。親子触れ合いわらべ歌。幼児。

ドッジボールの日=12日（水）午後3時半から。小学生。

幼児のつどい=13日（木）午前10時～10時40分がうさぎ（1・2歳児）、午前11時～11時45分があひる（3・4歳児）、運動遊び。

オセロ大会=15日（土）午後2時から。小学生先着8人。11月8日（土）から申し込み受け付け。

園児企画親子クッキング=16日（日）午前10時～11時半。クリスマスのお菓子を作って食べましょう。園児の親子先着10組。11月4日（火）から申し込み受け付け（電話不可）

子育て

詳しくは子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ内） ☎471・0920へ。
わくわく赤ちゃん広場

○ねんねの会

▼日時 11月11日（火）午前10時～11時半▼会場 同センター▼対象 6カ月未満児とその保護者▼持ち物 バスタオル 当日直接会場へ 兄弟の保育あり。先着3人。要予約。

○ハイハイの会

▼日時 11月12日（水）午前10時～11時半▼会場 同センター▼対象 6カ月～12カ月児とその保護者 当日直接会場へ

○よちよちあんよの会

▼日時 11月26日（水）午前10時～11時半▼会場 同センター▼対象 1歳児とその保護者 当日直接会場へ
手作り布おもちゃの会

▼日時 11月4日・18日のいずれも火曜日、午前10時～正午▼会場 同センター▼対象 乳幼児の保護者 保育はありません。申し込みは同センターへ
六小なかよし広場

▼日時 11月11日・25日のいずれも火曜日、午前10時～11時半▼会場 第六小学校▼対象 零歳～5歳児とその保護者▼持ち物 スリッパ 当日直接会場へ
一小なかよし広場

▼日時 11月19日（水）午前10時～11時半▼会場 第一小学校▼対象 零歳～5歳児とその保護者▼持ち物 スリッパ 当日直接会場へ

第一小学校と第六小学校に駐車スペースはありません。徒歩または自転車でお越しください。

いきいき健康家族

No.121 新型インフルエンザの流行に備えて



高病原性鳥インフルエンザが、人から人に感染するようになった新型インフルエンザも、通常のインフルエンザと同じように、せきやくしゃみなどから感染（飛沫まつ感染）し、数日以内に発病します。糞（ふん）便などから経口感染もします。呼吸困難を伴う発熱、せきなど肺炎症状で急に発症することが多く、鼻汁、咽頭痛などの上気道炎症状は少なく、下痢、嘔吐（おうと）、腹痛などの消化器症状が比較的多いことが特徴とされています。

新型インフルエンザの死亡率の高さを考えますと、感染予防が何よりも大切です。流行の兆しが見られれば、まず人混みに出掛けないこと、特に電車やバスは避け、せきやくしゃみをしている人から離れること、手洗いとうがいを十分に行うことが基本です。通勤、通学のことを心配されると思いますが、身を守ることが優先される非常事態では、流行の状況に応じて会社や学校から出される指示に従いましょう。

インフルエンザに感染した可能性があ

れば、家族も含め他人との接触を避け、せきやくしゃみが飛び散らないように心掛け（せきエチケット）広報などを通して周知される受診方法に従って医療機関を受診します。都の計画では発熱センター（仮称）といった相談窓口が設置される予定です。一般の医療機関を直接受診されますと、ほかの患者さんや医療従事者を感染させてしまい、診療の継続が困難となって大きな混乱が生じます。また、インフルエンザでなかった場合、逆に感染してしまう危険性が生じます。インフルエンザの可能性によって受診すべき医療機関が異なること、直接医療機関を受診しないこと、まず電話で相談することが大切であること知っておいてください。
ワクチンなど有効な予防法ができるまで数カ月～1年、私たちは運命共同体となります。少しでも被害を少なく、新型インフルエンザを克服する日まで協力していかなければなりません。私たちの人間性や思いやり、社会の成熟度が問われる事態なのです。

（東久留米医師会）

図書館へ行こう

11月9日（日）まで各図書館で「子ども読書週間」を開催中。ぜひお越しください。臨時休館のお知らせ

11月23日（祝）は市役所電気施設の点検のため、臨時休館します。

詳しくは中央図書館☎475・4646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7日（金）・14日（金）・18日（火）・21日（金）・23日（祝）・28日（金）です。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

ニュースポーツデー

～体育指導委員会

▼日時 11月8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、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。

多摩六都スポーツ大会「ゲートボール大会」

このスポーツ大会は、多摩六都（小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京の5市）を構成する各市の皆さんがスポーツを通じて相互に交流し、理解を深めようという目的で始まりました。構成各市からの代表選手が出場し、日ごろの練習の成果を競い合います。皆さんの応援をお願いします。

▼日時 11月19日（水）午前9時半開会。予備日は21日（金）▼会場 清瀬市下宿運動公園広場（西武池袋線清瀬駅から「台田団地」行き西武バスで終点下車、徒歩1分。清瀬市下宿地域市民センター隣）

詳しくは清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課☎495・7001へ。

第27回市民親睦スローピッチソフトボール大会

～市ソフトボール連盟主催

▼日時 11月9日（日）午前8時から▼会場 西中学校ほか▼参加費 連盟会員1チーム2,400円、非会員1チーム3,600円（抽選会の際に持参してください）▼抽選会 11月1日（土）午後7時から中央図書館で

詳しくは同連盟・赤羽根☎474・7110（夜間）へ。

多摩・島しょ子ども体験塾

「小・中学生卓球教室」

～みんなおいでよ！ 北京オリンピック卓球日本代表女子監督の近藤欽司さんに習います

北京オリンピックって「どんな感じ？」「だれでも行けるの？」「監督は楽しかった？ 苦しかった？」など、お話を聞きながら卓球を体験しませんか。

▼日時・内容 11月29日（土）午前10時～午後3時半。午前

は監督にお話を聞き、午後は法政大学学生と練習▼会場 スポー

ツセンター▼対象 市内在住・在学の小

学3年～中学生▼募集人数 先着200人▼持ち物 卓球ラケット、体育館履き、タオル、弁当、飲み物 申し込みは11月13日（木）までに（必着）往復はがきに教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年・保護者氏名・卓球の経験の有無・学校での所属部活動を記入の上（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あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

教室・講座等

認知症サポーター養成講座

～認知症サポーター全国100万人キャラバン

認知症サポーターとは、認知症について正しい理解を持ち、地域で生活している認知症の方やその家族の方を温かく見守り、自分にできる範囲で支援する方をいいます。資格取得の講座ではありません。なお、認知症サポーター養成講座の取り組みは全国的に展開されています。

▼日時 11月26日（水）午後2時～4時（1時半から受け付け）▼会場 東部地域センター1階講習室▼講義内容 認知症の正しい理解や接し方について サポーターとしてできること、など▼対象 市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方▼定員 80人（応募者多数の場合は抽選。11月20日 木 までに返信します）▼参加費 無料 申し込みは11月14日（金）までに（必着）往復はがきに住所・氏名・電話番号・職業・年齢（在勤の方は勤務先名・所在地）を記入の上、〒203 - 8555、介護福祉課地域ケア係「認知症サポーター養成講座（11/26）申込」係あて郵送を 受講修了者には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げます。同内容の講座を、12月12日（金）わくわく健康プラザで開催する予定です（11月15日号の広報紙でお知らせします）

詳しくは同係（内線2501、2502）へ。

屋外広告物講習会

▼対象 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▼日時 21年1月20日（火）・21日（水）午前9時半～午後4時15分▼会場 都庁第一本庁舎5階大会議場・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 4900円（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10日（月）～14日（金）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市街地建築部市街地企画課（都庁第二本庁舎3階南）へ直接持参を 申込書は同課および市施設管理課管理調整係（市役所5階）窓口で申込期間中配布します。

詳しくは都都市整備局市街地企画課☎03・5388・3335へ。

イベント

薬湯の日 “柿の葉湯”

▼期日・時間・会場 11月2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。

第46回東京都公民館研究大会

公民館活動に参加されている地域住民を対象とした研究集会です。「地域と歩む公民館」をメインテーマに、「暮らしに生きる公民館～学びあうつながりあう条件を探る」「講座を企画する目的」「公民館を拠点とした地域づくり～市民団体との協働」「みんなが地域の主役です～外国人・引きこもり・不登校・ニートと公民館」「若者へのまなざしと子育て支援」の5つの課題で議論しま



通常のナシ（写真手前）と比べると本当にジャンボ！

（高崎市榛名支所地域振興課）

ジャンボナシを総称して、冬將軍伝説と命名（商標登録済み）しました。幸水や二十世紀などの普通のナシは1個300g程度ですが、ジャンボナシの愛宕（あたご）、新雪（しんせつ）、王秋（おうしゅう）などは1kg前後あり、大きいものは2kgを超えるものもあります。ジャンボナシは、もぎたてで食べてもおいしいのですが、追熟冷暗所で5度前後で保存させたナシは酸味が抜け、甘味が増し、果汁もたっぷり。クリスマスからお正月ごろに食べごろを迎えます。秋の時期に食べるナシと違つ、こたつに入って味わう「冬將軍伝説」はいかがでしょうか。

す。

▼日時 12月14日（日）午前10時～午後4時半▼会場 まちだ中央公民館（町田市原町田六丁目） 申し込みと詳しくは市中央公民館☎473・7811へ

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを手助け・支援する有償の活動で、子育てのお手伝いをしたい方（サポート会員）と、サポートを求めている方（ファミリー会員）からなる組織です。サポート会員は、市内在住の20歳以上でしたら、講習（21年2月予定）終了後会員になることができます。

▼説明会日時・会場 11月6日（木）午前10時～11時半、中央町地区センター▼持ち物 縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚（ファミリー会員は保護者の写真）3カ月以内のものでスナップ写真等の切り抜きでも可 保育あり。3日前までに予約を。

詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

お知らせ

“助けて”の小さなサイン受け止めて!! 11月は虐待防止推進月間です「あなた」の実行が子どもを守る!

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、親の立場より何よりも「子どもの立場が最優先」されなければなりません。子どもを救うのは「あなた」と「関係機関」の連携です。周囲に虐待を受けたと思われる子どもがいいたら、すぐに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。連絡した方が特定されないように秘密は守られます。

子どもを虐待から守るための5カ条

「おかしい」と感じたら迷わず連絡...（通告は義務＝権利）

「しつけのつもり」は言い訳...（子どもの立場で判断）

一人で抱え込まない...（あなたにできることから）

親の立場より子どもの立場...（子どもの命が最優先）

あなたの周りでも起こりうる...（特別なことではない）

詳しくは子ども家庭支援センター相談専用☎471・0910へ。

ガイド

公立昭和病院職員募集

21年4月1日以降の採用予定です。

榛名のジャンボナシ
冬將軍伝説

ジャンボナシを総称して、冬將軍伝説と命名（商標登録済み）しました。幸水や二十世紀などの普通のナシは1個300g程度ですが、ジャンボナシの愛宕（あたご）、新雪（しんせつ）、王秋（おうしゅう）などは1kg前後あり、大きいものは2kgを超えるものもあります。ジャンボナシは、もぎたてで食べてもおいしいのですが、追熟冷暗所で5度前後で保存させたナシは酸味が抜け、甘味が増し、果汁もたっぷり。クリスマスからお正月ごろに食べごろを迎える、榛名の

▼職種等 臨床検査技師2人、電気技術士1人、看護師・助産師10人▼試験（選考）案内・申込書等の配布 同病院総務課人事係（小平市天神町二丁目） 同病院ホームページからもダウンロードできます 申し込み方法等詳細は必ず同案内でご確認ください

詳しくは同係☎461・0052（内線2248）へ。

公立昭和病院ホームページアドレス
http://www.kouritu-showa.jp/

商工会主催講習会

～テーマ「顧客満足とコミュニケーション」

▼日時 11月19日（水）午後7時～9時▼会場 東村山市民センター2階会議室（東村山市本町一丁目）▼受講料 無料▼定員 先着50人▼主催 5商工会（東久留米・東村山・清瀬・小平・西東京の各市） 申し込みは11月1日（土）から電話で市商工会・八嶋☎471・7577へ

詳しくは同会へ。

青年農業従事者との「ふれあい交流会」女性参加者募集

魅力ある都市農業に従事する青年農家との出会いや親睦を深める交流会に参加してみませんか。東京の農業の発展には、経営意欲あふれる担い手の育成が不可欠です。交流会は、東京の農業に従事する青年の農業後継者としての育成を主たる目的とし、独身男女の出会いの場を提供することにより、独身農業青年たちが農業を続けていく上で心強いパートナー探しを積極的に支援しています。

▼日時 11月22日（土）午前11時～午後3時半（午前10時半から受け付け）▼会場 西武園ゆうえんち中央口集合▼対象 20歳～40歳の独身女性▼定員 先着25人▼参加費 1,000円（入場料、昼食代含む）▼内容 レストランでのパ・ティ・や遊園地のアトラクションなど▼主催 J A東京みらい青壮年部 申し込みは11月1日（土）から電話でJ A東京みらい指導課・岡田または本橋☎477・0037へ

詳しくは同課へ。

みたか就職面接会

おおむね40歳以上の方を対象とした就職面接会を開催します。参加企業は15社程度、その他就職に関する相談コーナーを開設します。ぜひご参加ください。

▼日時 11月13日（木）午後1時から受け付け▼会場 三鷹産業プラザ7階（三鷹市下連雀三丁目） 車での来場はご遠慮ください。▼持ち物 複数の履歴書、筆記用具 何社でも応募できます。▼参加費 無料 当日直接会場へ（事前予約不要）

詳しくはハローワーク三鷹職業相談グループ☎0422・47・8617へ。