

# 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	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>

**人口と世帯** 人口114,705人(男56,904人 女57,801人) 世帯数49,779<平成20年10月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,747人<平成20年10月1日現在>

## けんこう

### 高齢者に対するインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づきインフルエンザ予防接種(本人負担あり)を実施します。ただし、接種を受けることは義務ではありません。本人が希望する場合に限り接種を行います。

まず、接種を受ける際は、年齢・住所が確認できる健康保険証等を持参の上、下表の実施医療機関に置いてある説明書を必ず読んでから接種してください。

**対象** 市内在住で、接種日に65歳以上の方 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方(身体障害者手帳1級程度の障害を有する方で手帳の写しが必要) **実施期間** 10月15日

### インフルエンザ予防接種実施医療機関

医療機関名	住所	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
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473・2040
有地内科・胃腸科・外科	大門町2-6-2	471・0216
松岡レディスクリニック	東本町1-3	479・5656
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	473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
福山内科クリニック	東本町16-2	470・9177
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
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
ひばりが丘診療所	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
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	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
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3-8-12	470・9118
島田整形外科	前沢5-24-23	470・9511
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
大波外科胃腸科・内科小児科	下里7-6-2	473・7355
むさし野ガーデン診療所	八幡町3-11-1	477・6171

(水)~21年1月31日(土) 日曜日、祝日、医療機関の休診日を除く。実施期間は前記の通りですが、効果の面からは年内に接種すべきと考えられています。費用2,200円(一人1回のみ) 生活保護受給者は無料。ただし受給証明書が必要です。

**実施医療機関** 左表参照。近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います(12月27日 土 まで。ただし、西東京市は21年1月31日 土 まで)。近隣市で接種を受ける際は東久留米市の予診票が必要です。予診票は、市内の委託医療機関窓口、市役所1階総合案内窓口、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係に置いてあります

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。ご利用ください  
**平日準夜間小児初期救急診療**  
 ~10月から佐々総合病院で金曜日を加え、週3回(月曜・水曜・金曜日)の診療を開始

4市(東久留米市・東村山市・清瀬市・西東京市)と5市医師会(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)では、小児初期医療体制の充実を図るため、10月

から、佐々総合病院(西東京市)で金曜日を加え、週3回(月曜・水曜・金曜日)の午後7時半~10時20分、多摩北部医療センターで週3回(火曜・木曜・金曜日)の午後7時半~10時半、それぞれ診療を実施しています。

対象は15歳以下の初期救急患者です。診察は5市医師会から派遣される小児科医が輪番で行います。

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。  
**1歳6カ月児健康診査**

**日時** 10月23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3月23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** 10月30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** 17年9月18日~10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。



## 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】

10月19日・26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)

【歯科】

10月19日・26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19日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

10月26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)

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

## ごみ

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)



### 設置しましたか 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は16年10月1日以降、新築住宅への設置が定められ、既存住宅も22年3月31日までに設置することとされています。近年、火災による死者数が急増し、その約7割が逃げ遅れによるものです。安心・安全の一助として早めに設置することをお勧めします。

火災で亡くなる方の半数以上は高齢者  
火災で亡くなる方の半数以上は、災害弱者といわ

れる65歳以上の高齢者です。火災を未然に防ぎ、身を守るための注意すべき点は次の通りです。

ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する 火災を最小限に食い止めるために、住宅用消火器等を設置する 高齢者の部屋は、1方向だけでなく、2方向に避難できるようにしておく 一人暮らしの高齢者は隣近所の方が気を付けてあげることが大切です。

詳しくは東久留米消防署予防課 ☎471・0119へ。

#### 8面からつづく

#### 「さわやか東くるめ健康料理レシピ集」ができました

3年度～19年度の17年間、栄養改善推進員による食生活改善のための自主的な取り組みが行われてきました。

このたび、調理実習や食に関する知識の普及啓発の中で要望が多かったメニューを、「さわやか東くるめ健康料理レシピ集」としてまとめました。ぜひご利用ください。

**レシピ集設置場所** 中央公民館、東部・南部・西部の各地域センター、各図書館など 健康課で個別配布も行います(部数に限りあり)

詳しくは同課保健サービス係 ☎477・0022へ。

#### 乳がん検診追加募集

乳がん検診を申し込まれた方が予定人数に達しなかったため、再度募集を行います。

**対象** 市内在住の和暦偶数年(例・昭和42年、40年、38年...)生まれで、21年3月末に40歳以上の女性。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

**実施期間** 21年2月まで。

ただし、医療機関の休診日を除く

**検診内容** 問診、視触診、マンモグラフィ(乳

房X線撮影検査)

**定員** 先着300人 **費用** 1,000円 生活保護受給者は無料。ただし受給証明書が必要

**受診会場** 複十字病院(清瀬市松山三丁目) 申し込みは10月24日(金)までに(消印有効) 一人1枚の往復はがき(封筒でも可、ただし、切手を張った返信分も必要)に「乳がん検診希望」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、健康課特定健診係あて郵送を 10月15日(水)から電子申請も受け付けます

詳しくは健康課特定健診係 ☎477・0013へ。

「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」を受診していない方へ

今年度から、主に生活習慣病予防(メタボリックシンドロームの予防)のための健診を7月～10月に実施しています。このたび、まだ健診を受けていない次に該当する方を対象に、11月に市内指定医療機関で健診を実施します。

**対象** すでに市から受診券が送付されたが、該当月に受診できなかった方 20年4月1日～9月30日に、新たに東久留米市国民健康保険に加入した方(昭和8年11月～44年3月に生まれた方)および長寿(後期高齢者)医療被保険者で他市から転入された方 申し込みは10月24日(金)までに、電話(477-0013)またはファクス(477-0033、電話番号を明記してください)で健康課特定健診係へ

詳しくは同係へ。

#### 食事相談・健康相談

**日時** 10月21日(火)午前9時半～11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・血糖・血圧・

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



### 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

**幼児のつどい**=10月16日(木)午前10時半～11時15分が2歳児、23日(木)午前10時半～11時半が3・4歳児。いずれも楽器で遊ぼう。30日(木)午前10時半～11時15分が2歳児。楽器を作ろう。

**絵本だいすき**=17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。指導は渡辺和子氏、中林のり子氏。

**折り紙教室**=21日(火)午後3時～4時半。折り紙を楽しもう。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

**おはなし会**=21日・28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。

#### くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

**ぼかぼかタイム**=10月15日(水)午前10時半からが0歳児、午前11時からが1歳児。わらべ歌遊び。指導は原悠子氏。

**囲碁の日**=15日・22日・29日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦しよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

**幼児のつどい**=16日が「ミニシアター」、23日が「芋掘り遠足」、30日が「ハロウィンごっこ」。いずれも木曜日の午前10時半から。幼児。芋掘り遠足の申し込み受け付け中(所定の用紙に記入の上、参加費100円を添えて申し込みを。電話不可)

**おはなしタイム**=20日(月)午前10時半から。絵本の読み聞かせ、手袋人形、手遊び。3歳児。

**おはなしの日**=21日・28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。

**すこやかタイム**=27日(月)午前10時半から。体をいっぱい動かして遊ぼう。3歳児。

#### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

**幼児のつどい**=10月16日が「小麦粉粘土」、23日が「芋掘り」、30日が「バルーン遊び」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半。幼児。芋掘りは、事前に申し込みを(参加費1株100円) 雨天の場合は10月30日(木)に延期。

**きらら**=17日(金)午前10時半～11時半。つどいの出席シールを折り紙で作りながら、子育ての情報交換をしましょう。幼児とその保護者。

**おはなしの日**=22日(水)午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

**将棋教室**=22日(水)午後3時から。小・中学生。指導は東久留米市将棋研究会。

**クリスマス会準備会**=22日・29日のい

ずれも水曜日、午後3時半からと25日(土)午後2時から。小・中学生。 12月13日(土)開催のクリスマス会への出演者募集。

**赤ちゃんニコニコタイム**=24日(金)午前10時半から。わらべ歌や絵本の読み聞かせの後、子育ての情報交換、おしゃべりをしましょう。0歳児とその保護者。

**トランポリンの日**=24日(金)午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

**ピースキーホルダー作り**=25日(土)午後1時半から。幼児とその保護者、小・中学生先着100人。指導は丸実会。

#### けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

**幼児のつどい(1・2歳児)**=10月16日(木)午前10時半～11時15分。ミニシアター。

**作ってあそぼう**=17日(金)午前10時～11時半。幼児。指導は本多和美氏。

**伝承あそびの日**=20日(月)午後2時半～4時。日本の昔遊びを楽しみませんか。小学生。指導は岡野ウメ子氏。

**おはなしの日**=21日・28日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び。幼児。

**赤ちゃんひろば**=22日・29日のいずれも水曜日、午前10時～正午。楽しく交流しましょう。0歳児とその保護者。

**幼児のつどい(3・4歳児)**=23日(木)午前10時半～11時半。電車ごっこ。西武鉄道の社員と電車ごっこをします。

**折り紙教室**=28日(火)午後2時半～4時。小学生。指導は本多秀子氏。

**地場野菜体験学習**=11月8日(土)午前9時半～11時半が「野菜の収穫」。長靴、スーパーのビニール袋持参。午後1時半～4時が「野菜を調理して食べよう」。エプロン、三角きん、手ふきタオル持参。小学生 午

前・午後各20人) 10月27日(月)午後3時半から申し込み受け付け(電話不可。本人または家族が申し込みを)

#### ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

**幼児のつどい**=10月16日(木)午前10時～10時40分が1・2歳児、午前11時～11時45分が3・4歳児。親子リズム遊び。

**卓球大会**=22日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学3年生以上。申し込み受け付け中。

**幼児のつどい(合同)**=23日(木)午前10時半現地集合。芋掘り。幼児と保護者先着50組。参加費150円を添えて申し込みを。雨天の場合は10月29日(水)に延期。

**ひばりTALK**=24日(金)午前10時～11時半。子育ての話や、聞いてみたいことなど、気軽に楽しく話しましょう。幼児。お話はひばり保育園看護師。

**ハロウィン工作**=25日(土)まで継続。ハロウィンに向けての衣装作り。小学生。

**ハロウィンのつどい**=26日(日)午後2時半～5時。当日は仮装して、ひばり児童館に集まろう。ファッションショー、マジックショー。幼児とその保護者、小学生。当日午後は通常利用できません。

**おはなしわらべうた**=27日(月)午前11時から。紙芝居、絵本、親子触れ合いわらべ歌。幼児。

**幼児のつどい**=30日(木)午前10時～10時40分が1・2歳児、午前11時～11時45分が3・4歳児。ハロウィン工作。

**0歳児企画赤ちゃんと一緒に**=11月5日(水)午前10時から。わらべ歌で触れ合いましょう。0歳児とその保護者先着20組。講師は原悠子氏。 10月26日(日)午前9時から申し込み受け付け。



#### 貯金等の管理はしっかりと

Q 10年前、銀行の定期預金に100万円を預けました。しばらくそのままにしていたところ、あつたはずの定期預金証書が見当たらなくなってしまいました。確かに100万円預けたままになっているはずなので、銀行に紛失したことを言いましたが、「証書があったという記録はありません」と言われ、それ以上対応してくれませんでした。

A ここ1～2年、「通帳や証書を紛失した」を入れてあつたはずの預金が通帳に記載されていないなどの相談が増えています。銀行に記録が残っていない場合、預けたという事実を立証できるものがないと、本人の思い違いや思い込みと取られても仕方なく、残念ながら解決するのは難しいといえます。銀行側によるミスは、ま

ったくないとはいえませんが、記載ミス、証書類の紛失ミスが2つ重なる確率は非常に少ないと考えられます。

このようなことが起こらないように、まずは、通帳、証書類を無くさないよう、しっかりと管理することが大切です。また、ご自分の預金等の引き出し記録や、現在貯金などがどこにどれだけあるのかを、1年に一度はしっかりと確認し、メモしておくようにしましょう。預金を下ろしたことや、ほかの口座等に移動させたことを忘れてしまう場合もあるからです。通帳や証書を紛失した場合、預けたことを証明する手掛かりになる記録があれば、万が一の二重のミスを証明できるかもしれません。

トラブルを防ぐためにも自己管理をしっかりすることが、大切な資産を守るために必要です。

#### 【消費者相談】

**平日の午前10時～午後4時**=市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

**土曜・日曜日の午前10時～午後4時**=全国消費生活相談員協会(港区高輪3-13-22、国民生活センタービル内) ☎03・3448・1409

# 子育て

## 一小なかよし広場

日時 10月31日(金) 午前10時~11時半  
 会場 第一小学校 対象 未就学児とその保護者  
 持ち物 スリッパ 当日直接会場へ 会場には駐車場がありません。徒歩または自転車でご来場ください。

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。

# 図書館へ行こう

## 東久留米市子ども読書週間 10月27日(月)~11月9日(日)

読書の秋です。図書館では子どもたちにたくさんの本との出会いの場を作りました。また、子ども読書週間の期間中、皆さんからお寄せいただいた「あなたのおすすめの子ども本」を発表します。中央図書館2階「展示コーナー」もご覧ください。お問い合わせの上、ぜひご来場ください。

### かみしばい劇場

日時・対象 10月29日(水) 午前11時から乳幼児とその保護者、午後3時から幼児、3時半から小学生  
 会場 滝山児童館 集会室



### 秋の工作会

日時 10月29日(水) 午後3時から  
 会場 南部地域センター和室 対象 小学生

### 秋のおはなし会

日時・対象 11月8日(土) 午後2時から小学校低学年、2時半から小学校高学年  
 会場 中央図書館おはなし室

### よもうあそぼう科学の本「かがみであそぼう」

日時 11月8日(土) 午前10時から  
 会場 東部地域センター講習室 対象 小学生

詳しくは中央 ☎475・4646 または東部 ☎470・8022、ひばりが丘 ☎463・3996、滝山 ☎471・7216の各図書館へ。

# スポーツ

## スポーツ体験講習

### ~市水泳連盟・市テニス連盟

期日 10月25日(土) 種目・時間・会場・定員 「水泳」が午前9時半~11時、スポーツセンター、先着40人。「硬式テニス」が午前9時半~11時半、小山テニスコート、先着30人程度  
 対象 小・中学生 費用 100円 持ち物 種目に適した服装・靴。道具のある方は持参を 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。

## 第32回市民ソフトバレーボール大会 ~市ソフトバレーボール連盟主催

日時 11月30日(日) 会場 スポーツセンター 参加資格 市内在住・在勤・在学の方がコート内に必ず一人いる中学生以上のチーム 参加部門 A部門=男女混合(女子のみも可)で男子のアタックあり B部門=男女混合(女子のみも可)で男子のアタックなし、アンダーサーブのみ C部門=女子の部 チーム構成 1チーム4人~8人(男女混合は女性が2人以上) 参加費 連盟加入チーム1,000円、連盟未加入チーム3,000円。代表者会議のときに集金。代表者会議(抽選会) 11月9日(日) 午後6時から、スポーツセンター

会議室で 必ず出席してください。申し込みは11月5日(水) 午後5時までに、同センターに備え付けの用紙に必要事項を記入の上、直接同センター窓口または電子メールで同連盟事務局へ

詳しくは同連盟事務局・原 ☎090・5405・9222へ。

市ソフトバレーボール連盟事務局メールアドレス hsvf@jcom.home.ne.jp

## 秋季バスケットボール大会 ~市バスケットボール連盟主催

日時 11月2日(日)・3日(祝)のいずれも午前9時~午後6時50分

会場 スポーツセンター

対象 市バスケットボール連盟登録チーム 参加費 1チーム3,000円 抽選会

10月18日(土) 午後6時~8時、スポーツセンター会議室で申し込みと連盟登録等、詳しくは連盟事務局・貫井 ☎474・1111へ

## 市民ハイキング「秋の大山登山」 ~市山岳連盟主催

日時 11月8日(土) 午前6時20分集合(雨天中止。中止の場合は前日午後8時ごろまでに連絡) 集合同所 東久留米駅2階改札口前 行き先 丹沢・大山(標高約1,246m) 歩行時間等 約3時間半。一般の方向き 持ち物 靴(軽登山、トレッキング用)・雨具・弁当・水 参加費 800円(保険料含む。交通費約2,900円は実費)

申し込みと詳しくは10月25日(土)までに花房 ☎04・2965・2281(午後8時~9時)へ 市民オープンソフトテニス大会 ~市ソフトテニス連盟主催

初心者から上級者まで楽しめる団体戦です。ぜひご参加ください。

日時 11月3日(祝) 午前8時半開会。雨天中止の場合は16日(日) 会場 市立テニスコート(西中学校内) 対象 ソフトテニス初心者~上級者 参加費 一人500円 申し込み(一人単位で)と詳しくは10月31日(金)までに同連盟・有田 ☎477・3027へ

# 教室・講座等

## 普通救命講習

日時 10月19日(日) 午前9時~正午  
 会場 東部地域センター 内容 救急隊によるAED(自動体外式除細動器)の操作、心肺蘇生(そせい) 応急手当の指導  
 定員 先着20人 費用 100円(テキスト代) 当日直接会場へ

詳しくは消防本部警防課救急福祉係 ☎471・0119へ。

保育付公開セミナー「Get! 再就職! 自分を輝かせる就活テク」 ~財団法人東京しごと財団東京しごとセンター、フィフティ<sup>2</sup>(男女平等推進センター)共催~

自分の持つ魅力を見つけ再就職につなげるためのセミナー。効果的な応募書類の書き方・面接の技法を具体的に学びます。

日時 11月12日(水) 午前9時~午後零時半 会場 市役所7階701会議室 講師 東京都しごとセンター事業受託事業者で株式会社ライトマネジメントジャパン就業支援アドバイザーの鈴木和夫氏 定員 40人 対象 おおむね30歳~54歳で再就職、転職をお考えの方 参加費 無料 2歳~未就学児の保育あり(11月5日 水までに要予約) 申し込みは11月7日(金)

までに、電話で男女平等推進センター ☎472・0061(火曜日休館)へ 詳しくは同センターへ。

# イベント

## 料理教室「秋の和風家庭料理~醬(しょう)油とみりんを使って」

日時 11月27日(木) 午前10時~午後1時半 会場 西部地域センター3階調理実習室 定員 先着24人 参加費 500円 献立 きのご飯、和風サラダ、沢煮椀ほか 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん1枚、台ふき1枚、筆記用具 2歳児以上の保育あり(定員6人。費用300円。要予約) 申し込みは10月25日(土)~11月10日(月)に電話または直接西部地域センター ☎471・7210へ

## 美空ひばり「フィルムコンサート」上映会

~歌はわが命 スクリーンでよみがえる不死鳥伝説~

主催はNPO法人東久留米市文化協会、後援は東久留米市。

日時 12月14日(日) 午後1時半開演(1時開場) 会場 中央公民館ホール 入場料 前売り指定席1,700円(当日券1,800円) 自由席1,500円(当日券1,600円) 入場券頒布場所 文化協会事務所(中央公民館隣りプレハブ2階) 市民プラザ事務室 ☎470・7813、東部 ☎470・8020、南部 ☎451・2021、西部 ☎471・7210の各地域センター事務室、喫茶オオババ(中央公民館内) ☎472・3138、ジンドウ文具店(東久留米駅北口向かい) ☎471・0310、證文堂滝山中央名店街店 ☎471・6564、證文堂本店 ☎474・3939

詳しくは文化協会事務局 ☎477・4700(月曜~金曜日の午前10時~午後5時)へ。

# お知らせ

## 11月23日(祝)は市役所本庁舎を終日閉館します

11月23日(祝)は庁舎受変電設備の定期点検を行うため、終日停電となりますので、市役所本庁舎を閉館します。これに伴い、市役所1階の市民プラザや屋内ひろば、証明書自動発行機、金融機関ATM、地下駐車場等もご利用いただけません。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

詳しくは管財課管財係 ☎470・7718へ 公民館ホールの利用を一時中止します

公民館の500人収容ホール(舞台、フラットも含む)は、照明設備の全面改修を行います。これに伴い、21年1月13日(火)~2月28日(土)の期間は利用できませんので、ご注意ください。

詳しくは同館 ☎473・7811へ。

スペース105の利用を再開します 入室している建物の改修につき、利用を一時中止していたスペース105は、10月15日(水)から再開します。10月15日(水)~12月27日(土)の期間の利用申し込みは、市ホームページの公共施設予約サービスで随時受け付けます。なお、5日連続使用分はありません。

詳しくは市民プラザ ☎470・7813へ。 毎月開催 社協無料法律相談 11月は9日(日)に開催 社会福祉協議会では、弁護士による無料法律相談を毎月実施しています。事前予約

# 八回! 来芽ちゃん 小菅りやみ



制です。ご希望の方は次の内容をご確認の上、お申し込みください。

対象 市内在住で、65歳以上の方 知的・精神に障がいのある方 前記の親族および関係者など 内容 遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見制度・任意後見制度、権利侵害、身上監護、その他権利擁護に関する事 相談日 毎月第2日曜日 午後2時から 相談時間 1件40分・4件まで 場所 中央町地区センター 予約方法 10月15日(水) 午前8時半から電話で先着順に受け付けます 詳しくは東久留米市社会福祉協議会地域福祉係 ☎479・6294へ。

# ガイド

## 都立久留米特別支援学校「野火止祭」

各学部や学年の舞台発表、寄宿舎の発表等です。小学部~高等部の児童生徒が健康の回復改善を目指し、寄宿舎生活をしながら学ぶ、日ごろの学習成果をご覧ください。

日時 10月25日(土) 午前9時半~午後2時20分 会場 都立久留米特別支援学校体育館(野火止二丁目) 詳しくは同校副校長・降幡 ☎471・0502へ。

## 多摩地域で行う広域的市民活動へ助成します

芸術文化・スポーツ・まちづくり等、市町村の枠を超えて活動・発表の場を展開することによって、相互交流やまちづくりの推進につながる事業に対し、その経費の一部を助成します。なお、初めて事業助成を申請する団体は、事前相談を受けることが必要です。

事前相談期間 土曜・日曜日、祝日を除く11月5日(水)~12月10日(水) 詳しくは財団法人東京市町村自治調査会多摩交流センター ☎042・335・0100へ。

