

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1階屋内ひろば、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（夜間・休日のみ）
- ◎ホームページ（<http://www.city.higashikurume.lg.jp>）
のご意見箱（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

〈今月の月間・週間案内〉児童虐待防止推進月間、教育・文化週間（1日～7日）、家族の週間（8日～21日）、国有財産の日（7日）、介護の日（11日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 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

成人歯科検診

日11月30日（水）まで場市内の実施医療機関内歯と歯茎の診断市内在住で、29年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方（対象者には8月末に受診券を送付済み）費500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です）持成人歯科検診受診券（氏名などを記入）、健康保険証など（住所・氏名・年齢が確認できるもの）注現在治療中の方や、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください日直接実施医療機関へ問健康課特定健診係☎477・0013



子宮頸がん検診

日29年1月31日（火）まで場下表の実施医療機関市内在住の20歳以上の女性で、12月31日（土）時点で奇数年齢の方。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

はご遠慮ください費1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です）持健康保険証不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません日直接実施医療機関へ。受診結果は約1カ月後に市から郵送します問健康課特定健診係☎477・0013

子ども相談

日11月8日（火）・16日（水）の午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ内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問幼児とその保護者日問健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

日11月9日（水）午前9時15分～10時15分受け付け場わくわく健康プラザ内歯科健診、ブラッシングなど問26年10月生まれの幼児日当日直接会場へ問健康課保健サービス係☎477・0022

3～4カ月児健診・産婦健診

日11月10日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ問28年6月14日～7月4日生まれの乳児日当日直接会場へ問健康課保健サービス係☎477・0022

係☎477・0022

すくすく子育て相談（育児相談）

日11月11日（金）午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定問乳幼児とその保護者日問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

もくもく幼児食

日11月16日（水）午後1時15分からと2時半からの2回場わくわく健康プラザ内離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験してみませんか問1歳児とその保護者定各15組持お子さんのエプロン、飲み物、母子手帳日問11月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

BCG予防接種

日11月16日（水）午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ問28年6月生まれの乳児（生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可）他次回は12月21日（水）の予定日当日直接会場へ問健康課予防係☎477・0030

3歳児健診

日11月17日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ問25年10月1日～23日生まれの幼児日当日直接会場へ問健康課保健サービス係☎477・0022

第75回市民のための医療講座「地域におけるかかりつけ医療を考える」～あなたはかかりつけ医・歯科医師・薬剤師がいますか～

現代医療の進歩は著しく、専門家でも自分の専門すべてに精通することは難しい状況です。ましてや一般市民が自分にとって適切な医療を自分で選ぶことはほぼ不可能です。そこで頼りになるのが「かかりつけ医・歯科医師・薬剤師」です。この講座では、かかりつけ医などに何ができるか、どう活用したらよいかについて、医師会、歯科医師会、薬剤師会の代表がお話しします。



日11月19日（土）午後2時～4時場

市役所7階701会議室定先着100人師東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏、歯科医師会会長の小玉剛氏、薬剤師会会長の平沼一郎氏費無料日当日直接会場へ問健康課保健サービス係☎477・0022

らくらく離乳食

日11月29日（火）午後1時半～3時半場わくわく健康プラザ調理実習室問6カ月～1歳未満児の保護者定20人持申込時にお知らせします他対象児の保育あり日問11月1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）

☆わらべうたスマイル講座=日11月8日（火）午前10時半～11時半場集會室問遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い問0歳児とその保護者師原悠子氏

☆サロンフレンズ=日9日（水）午前10時15分～11時半内高齢者と乳幼児の触れ合いタイム。グループホーム滝山に訪問します問乳幼児とその保護者日コップ他現地集合・解散

☆幼児のつどい=日10日（木）午前10時半～11時半内忍者遊び問3・4歳児とその保護者

☆ベビーマッサージ=日16日（水）午前10時半～11時半問2カ月～6カ月児とその保護者定先着10組師鈴木あゆみ氏持バスタオル、お出掛けセット日11月2日（水）午前9時から受け付け（電話可）

☆ベビーヨガ=日25日（金）午前10時半から問乳児と母親によるヨガ、ストレッチ体操問2カ月～6カ月ぐらいの乳児とその保護者定先着6組師崎田千佳子氏日11月11日（金）午前9時から受け付け（電話可）

7面へつづく

28年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話など	診療時間
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 ※駐車場なし。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ★要予約（同医療機関ホームページから予約できます） ※駐車場あり。	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 ※これは予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ベルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場あり。	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時半 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時半
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場2台分あり。	【月曜・火曜・木曜・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

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、通常通り当該地区についてごみの収集を行います日ごみ対策課☎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）

休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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】※薬の処方最低限の日数となります。

11月3日・13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6日=石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

【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）

Calendar for November 1st to 31st. The 11th is circled.

Calendar for November 1st to 31st. The 12th is circled.

成人の日のつどい

29年1月9日(祝)に生涯学習センターホールで、「成人の日のつどい」を開催します。対象は、平成8年4月2日～平成9年4月1日に生まれた方です。案内状は、10月31日現在、市住民基本台帳に登録されている方へ、11月中旬に送付します。なお、式典は会場の都合により、中学校の通学区域で分けて2回行います。

【1回目=午前10時半から】久留米中学校・西中学校・南中学校の通学区域の方
【2回目=午後1時半から】東中学校・大門中学校・下里中学校・中央中学校の通学区域の方
式典は手話通訳があります。
※会場や近隣店舗の駐車場は利用できません。公共交通機関をご利用ください。車を利用する場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
閩市文化協会☎477・4700または生涯学習課生涯学習係☎470・7784

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 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

8面からつづ<

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆卓球大会=日11月2日(水)午後3時から小学生他トーナメント戦日試合開始前までに申し込み

☆赤ちゃんといっしょスマイルタイム=日4日(金)午前10時半から日助産師による子育ての話、情報交換など日0歳児とその保護者日当日受け付け

☆子ども会議=日5日(土)午後2時から日児童館の運営について、アイデアや意見を聞かせてください。クリスマス会の出し物についても相談します日小学生

☆幼児のつどい=日10日(木)午前10時半～11時半日どんぐり遊び日幼児

☆バックギャモンの日=日12日(土)午後2時から日小学～高校生年代日日本バックギャモン協会の林氏・荒井氏

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆お母さんと絵本=日11月1日(火)午前10時45分～11時15分日絵本の読み聞かせや手遊びなど日乳幼児とその保護者日協力は東部図書館

☆リラクゼーションヨガ=日2日(水)1部=午前10時～10時半▼2部=10時40分～11時10分(内容は同じです)日子ども連れで参加できるヨガ日乳幼児とその保護者日各先着15組日aki氏日長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装日妊娠初期の方はご遠慮ください日受け付け中

☆オセロ大会=日2日(水)午後3時半から日小学生日当日受け付け

☆バスケの日=日5日(土)午後3時から日バスケットボールの練習、ミニゲーム日小学生日上履き、タオル日当日受け付け

☆幼児のつどい=日10日(木)午前10時半から日クリスマス工作日2歳～4歳児日動きやすい服装で

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆スポーツで元気=日11月6日(日)午前10時～正午が乳幼児、午後2時～4時が小学生日体操の先生と楽しく身体を使って遊ぶ日当日受け付け

☆ひばりC A F E=日7日(月)午前10時半～11時半日ひばり保育園の看護師とお話をしましょう日乳幼児日12人日11月1日(火)午前10時から受け付け

☆幼児のつどい=日10日(木)午前10時半～11時10分日新聞紙遊び日1歳児(うさぎ)

☆中高生年代バスケ大会=日12日(土)午後5時半～6時半日上履き、タオルなど日受け付け中

☆ひびよママの会=日16日(水)午前10時～11時半日助産師による体重測定・育児相談日0歳児とその保護者日保育あり(定員2人。1週間前～前日までに要予約)日当日受け付け

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

赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受けます。

いきいき健康家族

No.169 色覚検査の話②

前回は色覚検査が平成14年に学校検診の必須項目から削除され、26年4月から再び希望者のみとはいえ再開された理由について解説しました。今回は色覚異常について、もう少し具体的に説明しましょう。

人は目に映るすべての色を赤・緑・青の3原色の組み合わせとして感じています。これは網膜にそれぞれの色に反応する3種類の錐体細胞という視細胞があるからです。先天色覚異常ではこの3種の錐体のいずれか、またはすべてに先天的にさまざまな程度の異常があるのです。ほとんどは赤緑異常と言って赤色か緑色に反応する錐体細胞のいずれかの異常によるものです。よって、赤と緑、だいたい色と黄緑、茶色と緑、緑と灰色、青と紫色などが見分けづらくなります。遺伝形式はX染色体劣性(伴性遺伝)で男児に発症しやすく、両親が正常でも、母親が保因者の場合、それぞれ2分の1の確率で、男児は色

覚異常に、女兒は保因者になります。検診で色覚異常が疑われた場合は、眼科へ行き、石原式色覚異常検査表やパネルD-15という検査で精査します。もっと細かい程度・分類判定が必要なときは色覚外来のある大病院でアノマロスコープという検査を受けることになります。就職の際、正常色覚が要求されるのは電車運転士・航空管制官・航空パイロットなどで、強度色覚異常だと不可なのは警察官・自衛官・消防士・海上保安官・入国警備官などです。一方で、運転免許に色覚検査の項目が無いように、自身の色覚の特性を知り、色以外の情報に注目し、慎重な行動をとることでほぼ失敗を回避でき、正常人と全く変わらない生活を送ることができます。みんながこのことを理解し無用な偏見差別の無いよう、お互いを支え合う社会を築きたいものです。(東久留米市医師会)

【1回目=午前10時半から】久留米中学校・西中学校・南中学校の通学区域の方
【2回目=午後1時半から】東中学校・大門中学校・下里中学校・中央中学校の通学区域の方
式典は手話通訳があります。
※会場や近隣店舗の駐車場は利用できません。公共交通機関をご利用ください。車を利用する場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
閩市文化協会☎477・4700または生涯学習課生涯学習係☎470・7784

援センター相談員費無料日動きやすい服装で日駐車場なし日当日直接会場へ日同館☎471・7216

スポーツ

第26回東久留米市少年少女伝大会

日29年1月8日(日)午前8時半～午後1時日部門=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⑤一般男子の部⑥一般女子の部▼走路与区間距離=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①②が1,560m(第1区は1,710m)、③～⑥が3,530m(第1区は3,680m)▼参加資格=①～④は児童・生徒で編成された、学校代表チーム・スポーツ団体・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は不可)。1人の選手がチームを重複することはできません。⑤⑥は市内在住・在勤・在学の方で正選手5人、補欠2人で編成▼表彰=第1位に賞状・楯・メダル、第2～第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞。優勝チームは、29年3月12日(日)に開催される「第26回TAKASAKI CITYはるな梅マラソン」に派遣します(宿泊費・交通費・参加料は体育協会で負担します)費①②は1チーム1,000円、③④は1チーム2,000円、⑤⑥は1チーム3,000円日11月25日(金)までに(必着)、スポーツセンターと市体育協会ホームページ(http://park19.wakwak.com/~h-kurume-taikyou/)で配布中の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、市体育協会事務局宛て郵送、ファクス(470・4600)または直接持参を日同協会事務局☎470・2722、電子メール(h-kurume-taikyou@ca.wakwak.com)

図書館へ行こう

11月の図書館休館日

11月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)は全館休館です。中央図書館は15日(火)も休館します。23日(祝)は各地域センターが休館日のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は休館します。滝山図書館は返却ポストも利用できません。

閩中央図書館☎475・4646 夏葉社 島田潤一郎氏の講演会「本と本のある場所の今」

「ひとり出版社」として、誠実な歩み続ける夏葉社。その代表である島田潤一郎氏に、本の魅力、本と人、本と町の現在についてお話を伺います。

日11月6日(日)午後2時～3時半日場東部地域センター講習室日中学生以上日30人日費無料日駐車場なし日閩電話または直接東部図書館☎470・8022へとしよかんになんじゃ になん!

参加者が子ども忍者になって、お話を聞くイベントです。

日11月19日(土)午前10時半～11時10分日場西部地域センター2階図書館児童コーナー 日3歳児～小学2年生。保護者同伴可日10人日費無料日駐車場なし日閩11月17日(木)までに電話または直接滝山図書館☎471・7216へ

滝山図書館健康講座「認知症予防!脳と身体トレーニング」

認知症予防の講座です。滝山図書館では、医療・健康に関する図書資料の充実と、情報発信に力を入れています。

日11月24日(木)午後2時(1時半から受け付け)日場西部地域センター3階第2・第3講習室日西部地域包括支

日同館☎471・7216
日11月16日(水)午前10時～11時半日7カ月～12カ月児とその保護者日タオル日保育あり(先着3人)。11月1日(火)午前10時から受け付け日当日直接会場へ
日11月18日(金)午前10時～11時半日場第十小学校日お子さんと遊びながら、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びましょう日0歳～5歳児とその保護者日スリッパ日当日直接会場へ
日11月15日(火)午前10時～11時半日場第一小学校日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びましょう日0歳～5歳児とその保護者日スリッパ日当日直接会場へ
日11月17日(木)は館内整備のため休館します

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

日11月19日(土)午前11時～午後4時日場スポーツセンター 日ミニテニス、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、ネオホッケー 日100円日上履き日普段と時間が異なります日当日直接会場へ日生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

ジュニア体験クライミング

日11月12日、12月10日、1月7日のいずれも土曜日、午後4時半～6時20分日場スポーツセンター 日小・中学生日市山岳連盟日費無料日当日直接会場へ日市体育協会事務局☎470・2722

クライミング体験会

日11月15日、12月13日、1月17日のいずれも火曜日、午後7時～9時日場スポーツセンター 日高校生以上のクライミング初心者日先着10人日費各回500円日当日直接会場へ日市山岳連盟・藤重☎080・1337・1781

第48回市民ソフトバレーボール大会

日11月27日(日)午前9時から受け付け場スポーツセンター 内部門=①ミックスフリー②ビギナー③レディース 市内在住・在勤・在学中中学生以上の方 日11月11日(金)までに市ソフトバレーボール連盟ホームページまたは細川 ☎090・5540・3065へ

第55回秋季市民バドミントン大会

日12月4日(日)午前9時半から(9時集合) 場スポーツセンター 内種目=男女ダブルス・個人戦▼カテゴリー=1部~4部、シニアの部(当日年齢55歳以上) ※シニアの部は男女3部に組み入れる場合あり。 日連盟登録者1人1,000円、他は1人1,500円 日11月26日(土)までに(必着)、はがきに氏名・住所・電話番号・生年月日・在クラブ名・出場希望カテゴリーを記入の上、〒203-0033、滝山5-1-2、大会事務局「ガット張りのお店プレティ」宛て郵送、または電子メール(higashikurume_bad@yahoo.co.jp)で送信を

お知らせ

みんなのクラシックコンサート ~第10回記念コンサート~

市民有志の会「まろにえコンサートクラブ」と共同で開催している「みんなのクラシックコンサート」も、第10回を迎えました。今回は記念コンサートとして、より一層華やかに開催します。気軽にクラシック音楽に触れてみませんか。

日12月3日(土)午後2時開演(1時半開場) 場生涯学習センターホール 出演は東久留米市演奏家協会他定500人 費無料(要整理券) 日整理券は11月1日(火)から生涯学習センター、市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センター、わくわく健康プラザで配布 日生涯学習センター ☎473・7811

お話と映像・音楽で楽しむ「ジョン・レノンとリパブール」

日12月8日(木)午後2時~3時半 場西部地域センター音楽室 日ジョンの幼少期から世界飛躍までのエピソードとビートルズの街リパブールをオリジナル写真と映像で紹介 日先着22人 日元ジョン・レノン・ミュージアム館長の水澤順一氏 日500円 日11月1日(火)午前9時から電話または直接同センター ☎471・7210へ

多摩六都科学館

①日本万華鏡大賞・同窓会展 万華鏡が誕生してから今年で200年です。歴代の万華鏡大賞展受賞者によるこん身の新作約20点を展示します。

日11月27日(日)までの午前9時半~午後5時 日大人500円、4歳児~高校生は200円、平日に60歳以上の方を対象に割り引きキャンペーン実施中(年齢確認できるものが要) 日同館 ☎469・6100

②ロクトサイエンスレクチャー「トンネル探検! 地底で探るニュートリノと超新星爆発」

昨年、梶田隆章氏のノーベル賞受賞で注目を集めた「スーパーカミオカンデ(SK)」を、ドームシアターならではの演出を使って紹介。感度を向上させ、過去の超新星爆発で放たれたニュートリノの検出を目指す「SK-Gd計画」についてのお話です。



日11月26日(土)午後5時10分~6時40分 日小学4年生以上 日120人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみ参加券を郵送します) 日東京大学宇宙線研究所准教授の関谷洋之氏 日入館料500円(この催しに参加する高校生以下は入館料無料) 日11月14日(月)までに(必着)、同館ホームページで申し込み、または、はがきにイベント名、氏名、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を 日同館 ☎469・6100

「介護の日」フェア2016 11月11日の介護の日になみ、「考えてみよう家族の介護、親の介護」をテーマとして、介護について理解を深めるイベントを開催します。

日11月11日(金)午前10時~午後4時 日イオン東久留米店2階イオンホール、駐車場グリーンパーク(入浴車展示) 日子ども向け縁日コーナー、スタンプラリー(景品あり) 日当日直接会場へ 日市介護サービス事業者協議会事務局多摩の里けやき園・柴 ☎460・8151

市民大学中期コース 無料公開講座を開催します 28年度市民大学中期コース「夢と希望のもてる東久留米をめざしてパートII-今学びを生かしてさらに一步を踏み出そう-」のうち、次の講座を無料で公開します。主催は市教育委員会、主管は市文化協会、企画・運営は市民大学運営委員会。

日11月16日(水)午前10時~正午 日市民プラザホール 日テレビの健康情報ウソ・ホント 日定50人 日食生活ジャーナリストの佐藤達夫氏 日他手話通訳、磁気ループあり 日当日直接会場へ 日同協会事務局 ☎477・4700

第226回市民プラザロビーコンサート ~Takoh Group「音の色彩」~

日11月19日(土)午後2時~3時 日市役所1階屋内ひろば 日出演=Takoh Group(多功誠ほか)による演奏。 ▼演奏曲=「some has gone some remain」「Ostinaron」「Good bye Lyrie」他 日無料 日当日直接会場へ 日市民プラザ ☎470・7813

みのり塾「秋野菜の収穫と取りたて野菜のお鍋」 農園で秋野菜を収穫しよう。畑で作業をした後は、野菜を使った料理を楽しみましょう。主催と共催は東久留米市市民環境会議環境学習部会、自由学園、NPO法人ゆいまある南沢。

日11月23日(祝)午前10時~午後0時半 日南沢篠宮農園(ひとしファーム) 日小学生定15人(保護者は含みません) 日11月1日(火)~18日(金)に子どもセンターひばり ☎464・9300へ

東京都最低賃金改正 東京都最低賃金は、10月1日から「時間額932円」に改正されました。都内で働くすべての労働者に適用されます。

ガイド

東京都最低賃金改正

東京都最低賃金は、10月1日から「時間額932円」に改正されました。都内で働くすべての労働者に適用されます。

日東京労働局賃金課 ☎03・3512・1614

1人でも雇ったら、必ず入るものそれは「労働保険(労災保険・雇用保険)」

労働保険は、労働者が業務中や通勤途上に事故に遭った場合に必要な保険給付を行い、失業した場合には失業手

榛名神社の紅葉 今年も紅葉の季節になりました。 榛名神社の紅葉は、10月中旬から11月上旬にカエデ・モミジなどが見ごろになります。 木々に囲まれていたる素晴らしい景色と幻想的な雰囲気の中を散策すると、自然と身心の疲れがとれて力が湧いてきます。また参道途中のお茶屋も充実していますので、神社までの道の紅葉を眺めながら食べ歩きを楽しむこともできます。 紅葉がきれいなこの季節に、榛名神社へ参拝してみたいかがでしょうか。 榛名神社について詳しくは榛名支所産業観光課 ☎027・374・5111へ。 (高崎市榛名支所地域振興課)



榛名神社の紅葉

当などを給付したり再就職を促進する事業を行うための保険制度です。労働者を1人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。まだ加入手続きがお済みでない事業主は、早急に手続きを行ってください。

日労災保険が三鷹労働基準監督署労災課 ☎0422・48・1161、雇用保険がハローワーク三鷹雇用保険適用課 ☎0422・47・8623

前田病院 市民・院内フォーラム

日11月5日(土)午後3時半から 日同病院1階待合室 日寝たきりにならないために筋力を増やす! 骨を強くするための秘訣 日前田浩行氏 日無料 日会場 日同病院 ☎473・2133

けんちの里秋祭り

日11月6日(日)午前10時半~午後3時半 日特別養護老人ホームけんちの里(下里4-2-50) 日利用者・保育園児・中学生の作品展示、ダンスや中学生吹奏楽部・バンドの演奏、ひがしくるめ手打ちうどんの販売や模擬店・小物販売など 日同施設 ☎472・0657

都相互理解のための対話促進事業「在宅で安心して療養生活を送るには~東久留米市の在宅療養支援の現状~」

日11月10日(木)午後2時~4時(1時半から受け付け) 日市役所7階701会議室 日①「何ができる?在宅療養」、講師は石橋クリニック内科医の角泰人氏 日②「東久留米市在宅療養相談窓口の活動」、講師は東久留米白十字訪問看護ステーション所長の中島朋子氏 日③「在宅療養(医療・介護)なんでも相談」、講師は石橋クリニック院長の石橋幸滋氏 日先着100人 日当日直接会場へ 日市医師会 ☎473・5661

東京市町村自治調査会 29年度広域的市民ネットワーク活動等事業の助成団体を募集します

市町村のワクを越えて行われる多摩地域の市民交流や、まちづくりの推進につながる事業(文化・スポーツ・環境・福祉・生涯学習・子育て・防災活動などの発表の場など)について、活動費用の一部を助成します。

日説明会=11月11日(金)午後6時から(要申し込み) 日助成率=助成対象事業費の50%(100万円を超える金額は10%)で120万円以内 日11月7日(月)~12月5日(月)(消印有効)に公益財団法人東京市町村自治調査会企画課宛て郵送を 日同課 ☎042・382・7781

日11月12日(土)午後3時~4時 日同病院3号館4階ホール 日本当に正しいですか?その運動(後編) 日リハビ

リテーション科 日無料 日収容人数に限りがありますので、入場の人数を制限する場合があります 日当日直接会場へ 日同病院広報室 ☎461・1535

多摩小平保健所 講演会「上手な医療のかかり方」

困った時に信頼して相談できる「かかりつけ医」はいますか。不安なく納得して医療を受ける方法や医師との上手な付き合い方について、一緒に考えましょう。

日11月24日(木)午後3時~5時 日多摩小平保健所講堂(小平市花小金井1-31-24) 日東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市内に在住・在勤の方、テーマに関心のある方 日80人 日独立行政法人国立病院機構東京医療センター臨床疫学研究室室長の尾藤誠司氏 日無料 日11月17日(木)までに同保健所保健医療担当 ☎450・3111へ

「秋の谷戸沢処分場自然観察ガイドツアー」の参加者を募集します

ごみ埋め立てが終了し、自然が回復している谷戸沢処分場を見学しませんか。

日11月26日(土)午前9時半集合、午後3時半解散(予定) 日場立川市曙町2交差点付近集合(JR立川駅北口から徒歩約7分) 日多摩地域在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 日50人(応募者多数の場合は抽選) 日無料 日弁当、飲み物 日取材により写真の撮影やインタビューにご協力いただくことがあります 日11月11日(金)までに(必着)、はがきに「谷戸沢ガイドツアー参加希望」と明記し、参加希望者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号・携帯電話番号(お持ちの方)・通勤・通学先(多摩地域にお住まいでない方のみ)を記入の上、〒190-0181、日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合宛て郵送を 日同組合 ☎042・597・6152

多摩小平地区給食研究会 ~食塩を減らして めざそう健康生活~

管理栄養士による食事相談を行います。買い物や食事作りのほか、食事・栄養・運動の悩みを相談してみませんか。

日11月27日(日)午前10時~午後3時 日イオンモール東久留米2階イオンホール(南沢5-17-62) 日「無理なく減塩しましょう」「1日350g以上、野菜をとろう」 日国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター・今泉 ☎042・341・2711(内線2341)