

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



⇩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〉 子供・若者育成支援強調月間、文化財保護強調週間 (1日～7日)、津波防災の日 (5日)、公共建築の日 (11日)、税関記念日 (28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

11月30日 (木) まで市内の実施医療機関歯と歯茎の診断市内在住で、30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・年齢が確認できる物) 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 申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

30年1月31日 (水) まで下表の実施医療機関市内在住の20歳以上の女性で、29年12月31日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、受給証明書の提出が必要です) 持健康保険証注不正出血・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 申直接実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に市から郵送します 問健康課特定健診係 ☎477・0013

29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・第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も予約できます) ※駐車場あり。	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※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。
ペ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

ごみ収集カレンダー

11月3日 (文化の日) のごみ収集は

11月3日は金曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。 問ごみ対策課 ☎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。

【東地区】 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、南沢、中央町
東地区
【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
【火曜日】 燃やせるごみ・びん
【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
【木曜日】 缶・紙類・布類
【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】 小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
西地区
【月曜日】 燃やせるごみ・びん
【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
【木曜日】 燃やせるごみ・びん
【金曜日】 缶・紙類・布類

第79回市民のための医療講座 絶対に知っておきたい予防接種知識～子どもから高齢者まで～

ワクチンの種類が増加する中、予防接種の有効性と安全性や明日からのスケジュール立てにすぐ役に立つポイントなどに焦点を当ててお話しします。

11月18日 (土) 午後2時～4時 市役所7階701会議室 先着100人 国立感染症研究所感染症疫学センターの多屋馨子氏、司会は東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏 無料 当日直接会場へ問健康課保健サービス係 ☎477・0022

BCG予防接種

11月22日 (水) 午後1時半～3時 受け付け 滝山5-3-6 健康プラザ 29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) 次回12月20日 (水) でも接種可 当日直接会場へ問健康課予防係 ☎477・0030

もぐもぐ幼児食

11月29日 (水) 午後1時15分からと2時半からの2回 滝山5-3-6 健康プラザ 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ませんか (試食のみ) 1歳児とその保護者 各回15組 お子さんのエプロン、飲み物、母子手帳 11月1日 (水) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

ノロウイルスにご注意ください

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、主に11月～3月に流行します。ほとんどが経口感染で、主症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後に治癒して後遺症もありません。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、通常は対症療法が行われます。体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

ノロウイルス食中毒の予防には、感染した人のふん便や吐物からの二次汚

染を防止するため、手洗いと器具の殺菌が必要です。調理器具などに付着したウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムや加熱が有効です。食品中のウイルスの殺菌は加熱処理が有効で、中心部までしっかり加熱することが重要です。

感染が疑われた場合は保健所やかかりつけの医師に相談してください。詳細は多摩小平保健所ホームページ (<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/>) をご覧ください。

問健康課保健サービス係 ☎470・0022

児童館で遊ぼう

児童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=11月2日が「バスツアーごっこ」、9日が「楽器で遊ぼう」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 1歳～4歳児

☆音楽の日=5日・12日のいずれも日曜日、午後2時半～3時半 リズム遊び、ハンドベルを使って音を楽しもう。クリスマス会に向けた練習をします 幼児～高校生年代 春田直枝氏

☆サロンフレンズ=8日 (水) 午前10時15分～11時半 高齢者と乳幼児親子のほのぼの触れ合いタイム。読み聞かせ、手遊び、レクリエーション 乳幼児とその保護者

☆粘土教室=19日 (日) 午前10時～11時半 スキーを持ったスノーマン作り 小学生15人 小林みゆき氏

☆ベビーヨガ=24日 (金) ①午前10時～10時50分 ②11時～11時50分 2カ月～6カ月の乳児とその保護者 各回先着6組。①は初回の方優先 崎田千佳子氏 楽楽バスオールドキやすい服装で11月10日 (金) 午前9時から受け付け (電話可)



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・5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12日=山口内科・呼吸器科クリニック (本町3-12-2、☎472-2386)
【歯科】
11月3日・5日・12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・12日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎473-3311)
11月5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)



成人の日のつどい

30年1月8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9年4月2日～10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 ※いずれも開始30分前から受け付け。 ※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。車で来場する場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。なお、障害のある方には駐車場を用意しますので市文化協会 ☎477・4700に問い合わせください。 ☎手話通訳あり ☎同協会または生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784

【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆卓球大会=日11月1日(水)午後3時からサーブができる小学生トーナメント戦開始前まで受け付け ☆幼児のつどい=日2日「クリスマス工作」、9日「クリスマス会(12月7日(木))の練習」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 ☆子ども会議=日4日(土)午後2時から児童館の企画について、アイデアや意見を聞かせてください。クリスマス会の相談もします ☆おはなしの日=日8日(水)午前11時から手遊びと絵本の読み聞かせ ☆トランポリンの日=日8日(水)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

☆幼児のつどい=日11月2日が2歳～4歳児、9日が1歳児。いずれも木曜日の午前10時半からクリスマス工作動きやすい服装で ☆離乳食講座=日6日(月)午前11時から離乳食を始めるに当たっての心構え、月齢別事例紹介、質問など乳幼児とその保護者当日受け付け ☆お母さんと絵本=日7日(火)午前10時45分～11時15分絵本の読み聞かせや手遊びなど乳幼児とその保護者協力は東部図書館

☆赤ちゃんひろば=日8日(水)午前10時半から助産師による体重測定、育児相談0歳児とその保護者ひがくるめ助産師会 ☆おはなし会=日8日(水)午後3時～3時半絵本の読み聞かせなど小学生

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日11月2日(木)午前10時半～11時10分「触れ合い遊び」、1歳児(うさぎ)。9日(木)午前10時半～11時15分「クリスマス準備会、11月生まれの誕生会」、2歳～4歳児(あひる) ☆どうぶつしょうぎ大会=日8日(水)午後3時半から小学生11月1日(水)午後3時半から受け付け ☆びよびよママの会=日15日(水)午前10時～11時半助産師による体重測定・育児相談0歳児とその保護者きょうだいの保育あり。定員2人。1週間前～前日に要予約当日受け付け ☆ふれあい科学遊び=日21日(火)午前10時半～11時15分0歳～3歳児花小金井南児童館館長の西田ゆかり氏動きやすい服装で11月14日(火)午前10時から受け付け(電話可)

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)。育児相談も受け付け。 ☆十小なかよし広場=日11月17日(金)午前10時～11時半第十小学校内お子さんと遊びながら、育児の情報交換をして一緒に遊ぼう0歳～5歳児とその保護者スリッパ当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を ☆手作り布おもちゃの会=日11月21日(火)午前10時～正午乳児とその保護者先着20人裁縫箱、ハサミ他保育はありません11月13日(月)午前10時から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆六小なかよし広場=日11月14日(火)午前10時～11時半第六小学校内お子さんと遊びながら育児の情報交換をして、一緒に遊ぼう0歳～5歳児とその保護者スリッパ当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を ☆おはなし広場=日11月20日(月)午前11時～11時半ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び当日直接会場へ ☆休館日のお知らせ=11月16日(木)館内整備のため休館します 11月は児童虐待防止推進月間です～助けて…の

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(育児放棄)、「言葉による脅し」「きょうだい間の差別的な扱い」などの心理的虐待のことをいいます。

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、親の立場よりも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。地域の気付き、通告が虐待防止の第一歩になります。

◎子どもを虐待から守るための5カ条 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得る(特別なことではない)

◎子どもを虐待から守るための5カ条 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得る(特別なことではない)

◎連絡先=子ども家庭支援センター ☎471・0910または小平児童相談所 ☎467・3711

◎野火止地区センター(屋内) 日11月13日(月)午後1時半～4時半第1・第2会議室季節を感じる秋の工作(木の実などを使用したアクセサリー作り、しおり作りなど)&運

いきいき健康家族

No.175 糖尿病を防ぐ食事の順番

糖尿病の治療として思い付くものは何でしょうか。糖尿病の治療の柱となるのは、食事・薬・運動です。中でも、食事は薬以上に大切な役割を示すことがあります。食事療法により、薬物療法が必要なくなることもあるのです。食事を取ると、誰でも血糖値が高くなります。これが141mg/dl以上になると「食後高血糖」の状態です。最近の多くの調査結果から、「朝食後1時間の血糖値の上昇が、急性心筋梗塞症の発症に関連する」「食後高血糖になる人は、そうでない人に比べて、脳梗塞発症の危険度が約2倍になる」といったことが分かっています。一方で、食事の順番を調節することによる血糖値の変化を調べた研究があります。これは、糖尿病の方と健常者(糖尿病ではない方)に全く同じ内容の食事を、順番を変えて食べてもらったものです。▼野菜から=①野菜→②主菜(おかず・タンパク質)→③主食(米、パン、麺など) ▼主食から=①主食→②主菜→③野

菜の順番での食事をしてもらいました。そうすると、糖尿病の人だけではなく、そうでない方も、「野菜から」では、「主食から」よりも、食後の血糖値の上昇が抑えられ、血糖値の上下変動幅は30%以上減少したことが分かりました。そこで、長期的にこの方法、「毎食野菜から摂取」を続けてもらったところ、血糖値のみならず、体重・脂質(コレステロール、中性脂肪など)・血圧にも効果が現れました。「食べる順番療法」の効果は、野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせることによると考えられています。また、この方法によって「野菜の摂取量が増える」「食事を十分に噛むことで満腹感が現れ摂取する主食量が減る」「野菜料理を最初に食べきるため味付けが薄くなり、減塩によって血圧が低下する」などの効果が期待されています。これから、「毎食野菜を最初に食べる」食事療法を意識してみてください。 (東久留米市医師会)

図書館へ行こう

11月の図書館休館日 11月3日(祝)・10日(金)・17日(金)・24日(金)は全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館します。23日(祝)は各地域センターの休館日のため、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。

◎中央図書館 ☎475・4646 大人のためのおはなし会

耳から入ってくる昔話、童話をお楽しみください。協力はみくりおはなしの会。

日11月29日(水)午前10時～正午 東部地域センター講習室定員30人費無料 小さいお子さんの入場はご遠慮ください。駐車場はありませんので、車の来場はご遠慮ください。当日直接会場へ東部図書館 ☎470・8022

スポーツ

おわびと訂正 広報10月15日号5面「スポーツ」の「フィットネスウオーキング参加者募集」の開催および受け付け時間に誤りがありました。正しくは次の通りです。 午前9時20分～正午(9時から受け付け) おわびして訂正いたします。生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

◎ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会 日11月18日(土)午前10時～午後4時 場スポーツセンター 内ミニテニス、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 費100円持上履き 当日直接会場へ生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

知的障がい者向けフットサル教室

11月18日(土) 午前10時～正午(9時45分)から受け付け 場 スポーツセンター 愛の手帳をお持ちの方 100円(保険代など) 履き、飲み物 ニュースポーツデーのイベント内で行います。運動ができる服装で参加を 11月15日(水)までに電話で同センター 470・7900へ(当日受け付け可) 生涯学習課 470・7784

第57回秋季市民バドミントン大会～市バドミントン連盟主催

12月10日(日) 午前9時半から(9時集合) 場 スポーツセンター 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。市内在住・在勤・在学・在クラブ、市バドミントン連盟登録者(当日登録可)で高校生以上の方 連盟登録者1人1,000円、他は1人1,500円 12月2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んティ」宛て郵送、または電子メール(higashikurume_bad@yahoo.co.jp)で送信を

第27回東久留米市民駅伝大会

30年1月7日(日) 午前8時半～午後1時 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 走路と区間距離 第七小学校をスタート・ゴール・中継点とする滝山地域周回コース。各区間距離は③～⑥が3,530m(第1区は3,680m)、①・②が1,570m(第1区1,710m) 参加資格 ⑤・⑥は市内在住・在勤・在学の方で正選手5人、補欠2人まで。①～④が児童・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。チーム編成は正選手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年生のみのチーム編成は不可) 表彰 第1位に賞状・盾・メダル、第2～第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞 ⑤・⑥が1チーム3,000円、③・④が1チーム2,000円、①・②が1チーム1,000円 優勝チームは30年3月11日(日)に開催される「第27回TAKASAKI CITYはるな梅マラソン大会」に派遣します(宿泊費・交通費は市体育協会が負担します) 11月27日(月)までに(必着)、同協会ホームページ(https://higashikurume-taikyou.jimdo.com/)から取得した申込用紙に記入の上、電子メール(hkurume-taikyou@ca.wakwak.com)、ファクス(470・4600)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送または直接持参を 同協会事務局 470・2722

お知らせ

第3回「東部演芸館」

～感動して、そしてまた感動して～ 今回はクラシックの音色をお届けします。素敵な調べに癒されてください。 11月5日(日) 午後2時～3時半 場 東部地域センター講習室 1部=行田麗加氏(ソプラノ)、竹田悠一郎氏(ピアノ) 2部=東久留米演奏家協会会員の桂綾子氏(フルート)、白川毅夫氏(クラリネット) 500円 同センターでチケット頒布中(当日券あり)

同センター 470・8020

「介護の日」フェア2017

11月11日(いい日、いい日)の介護の日にちなみ「考えてみよう家族の介護、親の介護」をテーマに介護について理解を深めるイベントを開催します。

11月11日(土) 午前10時～午後5時 場 イオンモール東久留米2階イオンホールおよび駐車場 入浴車展示、足湯体験、マッサージ体験、骨密度測定、薬相談、キッズコーナー、スタンプラリー(景品あり) 東久留米市介護サービス事業者協会事務局(多摩の里けやき園・柴) 460・8151

ベビーマッサージ教室

4組限定の少人数クラスで開催します。丁寧な指導の初心者向け講座です。

11月13日・27日のいずれも月曜日、午前10時～11時45分 場 南部地域センター2階 生後2カ月～1歳前後の幼児とその母親または妊婦 RTA認定ベビーマッサージセラピストの飯岡祐子氏 2,000円(オイル代を含む) 同センター 451・2021へ

魅惑のフラメンコ

～情熱のリズム～

市内で本場の雰囲気を取り組むプロによる華やかな臨場感と情熱的なステップに魅了されるひとときです。

11月19日(日) 午後2時から(1時半開場) 場 南部地域センター講習室 出演=今田央氏・郷津桂一氏(ギター)、小松美保氏(唄)、公家千彰氏・フラメンコスタジオ「チュロス」(踊り) 100人 800円 同センター 451・2021へ

ミドルエイジの音楽セラピー

～音楽で脳も体もリフレッシュ～

美しい姿勢や正しい呼吸を学び、体幹を鍛え、楽しみながらアンチエイジングを目指します。

11月27日(月) 午前10時～11時半 場 南部地域センター講習室1 定 先着20人 国立音楽大学出身の講師、音楽療法士 1,000円 同センター 451・2021へ

第2回お金と暮らしの教養講座

～幸せな老後ライフのために～

生活をしていく上で切っても切れないお金の話。基礎知識から知っておきたいポイントなど、最新情報を元証券会社勤務の講師が、分りやすく丁寧に解説します。

11月25日(土) 午後1時半～3時 場 西部地域センター第2・第3講習室 定 先着54人 1級ファイナンシャルプランニング技能士の細貝泉氏 200円 11月1日(水) 午前9時から同センターで受け付け 同センター 471・7210

歴史的建造物保存チャリティ見学会

12月3日(日) 午前10時半からと午後1時半から 場 自由学園(学園町1-8-15) 定 各回40人(応募者多数の場合抽選) 費 中学生以上1,000円(ファンデへ寄付) 11月10日(金)までに(消印有効)、往復はがきに催し名、希望時間、人数(4人まで)、代表者の住所・電話・全員の氏名(ふりがな)・年齢を記入の上、〒163-8001、都都市整備局緑地景観課宛て郵送または都ホームページから申し込みを 同課 03・5388・3359

親子でオリジナルたこを作ろう

和紙に墨で絵を描いた自分だけのたこを作って、お正月に日本の伝統的な遊び「たこ揚げ」をしましょう。作ったたこは当日広場で揚げられます。また、持ち帰って飾れます。

榛名湖周辺の紅葉 榛名湖では、10月中旬～11月上旬に紅葉が見頃を迎えます。榛名富士山頂からの眺めも格別ですが、湖を一周する「はくちよう丸」(遊覧船)から眺める景色も、さまざまな角度から紅葉を見ることができるとお勧めです。なお、「はくちよう丸」の出航時間は特に決まっていません。7・8月人集まったら出発します。また、榛名湖には湖畔を(高崎市榛名支所地域振興課



榛名富士と榛名湖



12月10日(日) 午前10時半(10時15分)から受け付け 場 生涯学習センター創作室 小学1年生以上の児童とその保護者(親・子ども各1人計2人まで) 定 先着16組 東京学芸大学大学院生の竹美咲氏 500円(材料費を含む) 11月1日(水) 午前9時から電話または直接同センター 473・7811へ

第238回市民プラザオービーコンサート

～あったか管音色コンサート～

11月18日(土) 午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば 出演=Sara's mind(サラズマインド) 主な演奏曲=「備北讃歌」「時のマドンナ」「ことうた～抒情」他 無料 当日直接会場へ 市民プラザ 470・7813

大野雄二&ルパンティックシックス

「ルパンジャズライブ」

「ルパン三世」音楽の生みの親、大野雄二氏がルパンティックシックスを率いて東久留米に登場。圧巻の迫力とサウンドをお楽しみください。

30年2月10日(土) 午後4時開演(3時半開場) 場 生涯学習センター 定 500人 費 一般3,800円(全席指定) 未就学児の入場不可 11月1日(水) 午前9時から電話または直接同センター 473・7811へ(インターネット販売あり)

多摩六都科学館

全編生解説プラネタリウム「5千年前にタイムスリップ～縄文人が見た『したのやムラ』の星空～」

西東京市東伏見にある「下野谷遺跡」には、かつてたくさんの方が暮らしていました。大きなドームによみがえる5000年前の「したのやムラ」で、縄文人が見た星空を眺めます。

12月22日(金)まで 水曜・土曜・日曜日、祝日と12月=午後1時10分からと3時50分から 3時50分(いずれも約45分間) 場 多摩六都科学館 定 各回先着234人 費 大人1,000円、4歳児～高校生400円 小学2年生以下のお子さんは保護者の同伴が必要です 当日直接会場へ 同館 469・6100

シルバー人材センター会員募集

11月15日(水) 午後1時半から 場 シルバー人材センター(下里4-1-44) 入会説明会 市内在住の原則60歳以上で、健康で働く意欲のある方 同センター 475・0738

ガイド

薬湯の日「柿の葉湯」

11月5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～10時半 6歳以下は無料 同各利用施設 東京市町村自治調査会 30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 市町村の枠を超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の活動費用の一部を助成します。

説明会=11月10日(金) 午後6時から(要申し込み) 場 公益財団法人東京市町村自治調査会多摩交流センター(府中市寿町1-5-1) 11月6日(月)～12月4日(月)に同企画課へ 同課 042・382・7781

裁判所の調停委員による

無料調停相談会

土地建物、金銭債務、近隣問題、医療過誤、交通事故などの「民事上のもの」と、夫婦関係、扶養、相続などの「家庭内や親族間のもの」について豊富な経験と知識を持った裁判所の調停委員が、秘密厳守・無料で調停手続きの相談に応じます。弁護士の委員も参加します。

11月11日(土) 午前10時～午後3時半 場 武蔵野公会堂3階(武蔵野市吉祥寺南一丁目、吉祥寺駅南口から徒歩2分) 当日直接会場へ 東京民事調停協会連合会 03・5819・0267(午前10時～午後4時)

相続税の基礎講習会

相続税や遺言信託など一般的な相続税の基礎について税理士が説明します。

11月22日(水) 午前10時～正午 場 東村山青色申告会(東村山市本町3-8-16) 定 先着50人(要申し込み) 特 筆記用具、電卓 車での来場はご遠慮ください 同会 042・394・4523へ

多摩小平保健所

医療安全支援センター

(保健医療担当)講演会

「上手な医療のかかり方」～賢い患者になるために～

不安や心配な気持ちを主治医に上手に相談できていますか。納得して医療を受けるための知識を学び、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。

11月30日(木) 午後1時半～4時 場 多摩小平保健所講堂(小平市花小金井1-31-24) 定 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 80人 認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)理事長の山口育子氏 11月17日(金)までに、電話またはファクス(450・3261)で同保健所保健医療担当 450・3111へ