くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

■ 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 🙉 24

25 26 27 28 29 30

■ 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

 $\frac{2}{30}$ $\frac{2}{31}$ 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」

《今月の月間・週間案内》テレワーク月間、教育・文化週間(1日~7日)、国有財産の日(7日)、介護の日(11日)、税関記念日(28日)

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 間問い合わせ 【表記の凡例】 ■日時 場場所

成人歯科検診

■11月30日(金)まで**場**市内の実施 医療機関内歯と歯茎の診断対市内在住 で、31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) 置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)間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) **産**現在治療中の方、勤務先などで検診 を受けた方はご遠慮ください甲直接実 施医療機関へ間健康課特定健診係で $477 \cdot 0013$

子宮頸かん検診

■31年1月31日(木)まで場下表の 実施医療機関対市内在住の20歳以上の 女性で、30年12月31日時点で奇数年齢 の方。ただし、現在治療中、経過観察 中、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置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)間健康保険証 **産**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間健康課

特定健診係☎477 · 0013

2歳児歯科健診

■11月7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、ブラッシングなど対28年 10月生まれの幼児田当日直接会場へ間 健康課保健サービス係☎477・0022

3歳児健診

■11月8日(木)午後0時半~1時 半受け付け切わくわく健康プラザ対27 年10月11日~11月2日生まれの幼児申 当日直接会場へ固健康課保健サービス 係**否**477 · 0022

すくすく子育て相談(育児相談)

■11月9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、身体測定対乳幼児とその保護者 申問電話で健康課保健サービス係☎ 477 · 0022 ^

子ども相談

■11月14日(水)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 ます対効児とその保護者申問電話で 健康課保健サービス係 477・0022へ

3~4カ月児健診・産婦健診

■11月15日(木)午後0時半~1時 半受け付け切わくわく健康プラザ図30 年6月16日~7月17日生まれの乳児目 当日直接会場へ間健康課保健サービス 係**否**477 · 0022

30年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧表

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 ★要予約(外来診療時間に電話で受け付け) ※駐車場あり。	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時~正午、午後1時~4時20分 【水曜・土曜日】午前9時~午後0時20分
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日は土曜日の祝日ですが、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。

間ごみ対策課☎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

食事相談・健康相談(保育付き)

働く世代の生活習慣病予防や、健康 について見直したい方の食事・健康相 談です。家族からの相談もできます。

■11月20日(火)午前9時~11時15 分(1人30分程度)場わくわく健康プ ラザ1階内生活習慣病予防や健康づく りに関する個別相談。体組成(体脂肪 率や筋肉率など)の測定間健康診断の 結果表、食事記録など他生後6カ月~ 未就学児の保育あり即間電話で健康 課保健サービス係☎477・0022へ

BCG予防接種

■11月21日(水)午後1時半~3時 受け付け場わくわく健康プラザ図30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12月19日(水) でも接種可用当日直接会場へ間健康課 予防係**☎**477 · 0030

もぐもぐ幼児食

■11月28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 ラザ四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) 対1歳児とその保護者定 各15組間お子さんのエプロン、飲み物、 母子手帳申問11月1日(木)から電話で 健康課保健サービス係 477・0022へ 第83回市民のための医療講座

「健康寿命を延ばすフレイル対策 を考えよう」

高齢になっても「できるだけ元気で」 「寝たきりにならずに」という願いを かなえるために大切なのは「フレイル」 を予防することです。フレイルを予防 する「コツ」を医師・歯科医師・薬剤 師それぞれの立場から伝授します。

■11月17日(土)午後2時~4時場 市役所 7 階701会議室足先着100人師 東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏 (司会も担当)、東久留米市歯科医師会 会長の北村晃氏、東久留米市薬剤師会 会長の平沼一郎氏置無料申当日直接会 場へ間健康課保健サービス係☎477・ 0022



養育家庭体験発表会 ~あなたもほっとファミリーにな りませんか~

「養育家庭」とはいろいろな理由で親 と一緒に暮らせない子どもを養子縁組 を目的とせずに一定期間養育する里親 家庭のことです。この制度を知ってい ただくため、都と共催で養育家庭体験 発表会を開催します。「里親制度」の説 明と里親の方から貴重な体験談を伺い ます。ぜひご参加ください。

■11月29日(木)午前10時~正午場 市民プラザホール対都内在住・在勤・ 在学で関心のある方冠先着100人費無 料甲当日直接会場へ問子ども家庭支援 センター**四**471・0910

子 ど も 家 庭 / わくわく健康プラザ2階 \ 支援センター \ 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。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの 会」=■11月14日(水)午前10時~11 時半四助産師による体重測定他四6カ 月未満児とその保護者長バスタオル他 きょうだいの保育あり。先着3人。11 月5日(月)午前10時から受け付け田 当日直接会場へ

☆十小なかよし広場=■11月16日 (金) 午前10時~11時半場第十小学校 内お子さんと遊びながら育児の情報交 換をしましょう。育児相談も受けます 対乳幼児とその保護者甲当日直接会場 へ徒歩か自転車で来場を

☆手作り布おもちゃの会=■11月20 日(火)午前10時~11時半対0歳児と その保護者定20組터刺しゅう針、布切 りはさみ申11月5日(月)午前10時か ら同センターへ

7面へつづく

你目。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診療になります

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】※薬の処方は最低限の日数です。混雑具合により受付時間

がずれる場合があります。 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4日=石橋クリニック(東本町8−9、☎477・5566)

11月11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3日・4日・11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) 休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間等は当日事前にご確認ください)

11月3日・11日=滝山病院(滝山4−1−18、☎473・3311)

11月4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)

7 ページ

目月火水木金土 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

1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 ²/₃₀ ²/₃₁ 25 26 27 28 29

多摩六都科学館 **①全編生解説プラネタリウム** 「秋の星空に描くギリシャ神話の世界」

アンドロメダ座やカシオペヤ座など、星座には ギリシャ神話にまつわるものが数多くあります。 解説員が生解説で、秋の夜空をゆったりとご紹介 します。

■12月21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▼ **その他の曜日=**3時50分から(いずれも約45分間)

②大型映像「星の旅~世界編~」

南十字星や天の川、ウユニ塩湖に映る満天の星。 北半球から南半球へ、世界各地の絶景と美しい星 空を巡る旅を実写映像でドームに再現します。

■11月1日(木)からの休館日を除く毎日午後 2時半から(約35分間)

《①・②共通事項》 圆多摩六都科学館サイエンス エッグ 2 各回先着234人 2 大人1,000円、4歳児~ 高校生400円個小学2年生以下のお子さんは保護 者同伴申当日直接会場へ問同館☎469・6100

【表記の凡例】 ■日時 場場所 内内容 対対象 定定員 励講師 置費用 掲持ち物 建ご注意 個その他 目申し込み **間**問い合わせ

8面からつづく

センター上の原 (電話420・9011 上の原 1 - 2 -44

☆小山小・六小なかよし広場= ■場11月8日(木)が小山小学校、13 日(火)が第六小学校、いずれも午前 10時~11時半内お子さんと遊びながら、 育児の情報交換をしましょう。育児相 談も受けます図0歳~5歳児とその保 護者持スリッパ申当日直接会場へ徒歩 か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座=■11月9日 (金) 午前10時~11時半内遊び・生活・ しつけなど子育ての悩みをテーマに話 し合います。一人で悩まず一緒に考え ましょう対1・2歳児とその保護者定 先着10組他保育あり申11月1日(木) 午前10時から同センターへ

☆臨時休館のお知らせ=11月15日 (木)は館内整備のため休館します

児童の居場所づくり事業

◎野火止地区センター

■11月12日(月)午後1時半~4時 半場第1・第2会議室内「彩り豊かな 秋の工作」対乳幼児~小学生

◎本村小学校(屋内)

国内对11月13日(火)午後4時~5 時半が「おもしろスポーツテスト」、小 学生、5時~7時が「スポンジボール サッカー」、中学・高校生年代場体育館 ◎小山台遺跡公園(屋外)

■11月17日(土)午前10時~正午四 「遠足ごっこで遊ぼう」図乳幼児~小 学生

◎青少年センター(体育館)

■内対11月22日(木)午後1時半~ 2時半が「運動遊びコーナー」、乳幼児、 2時半~3時半が「体育教室~鉄棒~」、 幼児、3時半~4時半が「運動会遊び をしよう」、小学生

《共通事項》置無料間タオル、水筒。 屋内は上履き、屋外は帽子産乳幼児は 保護者同伴。徒歩か自転車で来場を。 食べ物の持ち込みは原則禁止です他内 容は変更になる場合があります。動き やすい服装で参加を。年齢に合わせた 簡単にできる工作や遊びも用意してい ます甲当日現地で受け付け間児童青少 年課児童青少年係☎470・7735

児童館で遊ぼう

乳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。

/ 前沢 4 -25-8 ∖電話471・7071 /

☆幼児のつどい=■四11月1日が 「忍者ごっこ」、8日が「お店屋さんご っこ準備」、いずれも木曜日の午前10時 半~11時半对1歳~4歳児

☆音楽の日=■4日(日)午後2時 半~3時半四リズム遊び、ハンドベル を使って「音」を楽しむ対効児~高校 生年代師春田直江氏甲当日受け付け

☆スポーツで元気=■効7日(水) 午前10時~10時45分が首が据わってい る乳児、11時~11時45分が歩き始めて いる幼児、午後2時半~4時半が小学

生以上内体操の先生と身体を使って遊 ぼう甲当日受け付け

☆将棋教室=■10日(土)午後2時 半~4時对小学生~高校生年代師中井 孝雄氏他親子で参加できます

☆ベビーヨガ**=国対**16日(金)午前 10時~10時50分が2カ月~6カ月児、 11時~11時50分が7カ月~12カ月児 各回先着9組師崎田千佳子氏時バスタ オル**他**動きやすい服装で**用**11月6日 (火) 午前10時から受け付け(電話可)

/ 中央町1-10-11 \ 電話476・2161

第三小学校での児童館事業の開催

中央児童館の大規模修繕工事に伴い 閉館中は第三小学校2階ポプラ教室で 事業を実施します。

中央児童館リニューアルオープン のお知らせ

大規模修繕工事に伴い閉館中の中央 児童館は12月1日(土)午前9時から 開館します。

指定管理者導入のおしらせ

31年1月から中央児童館は、指定管 理者「株式会社明日葉」が運営します。 日曜日、祝日も開館し、開館時間を次 の通り変更します。

▼乳幼児とその保護者、小学生=午 前9時~午後5時▼中学・高校生年代 =通常利用が午前9時~午後7時半、 要申請が午後7時半~9時▼日曜日、 祝日=午前9時~午後6時間児童青少 年課児童青少年係☎470・7735

☆幼児のつどい=■四11月1日が 「木の葉遊び」、8日が「どんぐり遊び」、 いずれも木曜日の午前10時半~11時半 場中央第一学童保育所(第三小学校北 側隣接)対幼児

☆簡単工作、カレンダー工作=■7 日・14日のいずれも水曜日、午後2時 半~4時50分。10日(土)午前9時~ 正午と午後1時~4時50分内アンコー ル工作 (人気があった工作)、12月のカ レンダー 対小学生

☆工作の日=■10日(土)午後1時 半からと14日(水)午後2時半から内 秋のウッドオブジェ 図小学生即当日 受け付け

☆バックギャモンの日**=■**10日(土) 午後2時~4時半対小学生師日本バッ 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

☆幼児のつどい=国内図11月1日 が「ゆらゆらきのこを作ろう」、1歳児。 8日が「クリスマス工作」、2歳~4歳 児。いずれも木曜日の午前10時半から ☆赤ちゃんと絵本=■6日(火)午

前10時45分~11時15分内絵本の読み聞 かせ、手遊びなど対乳幼児とその保護 者他協力は東部図書館

☆わらべうた遊びでからだを動かそ う=国対7日(水)午前10時半~11時 が 0 歳児、11時10分~11時半が 1 歳児 ~未就 原児師 龍澤美穂氏 他動きやすい 服装で甲当日受け付け

☆赤ちゃんひろば=■14日(水)午 前10時半から内助産師による体重測定、 育児相談図0歳児とその保護者師ひが しくるめ助産師会

☆小学生クリスマス会=■12月8日 (土) 午後2時~4時四子どもたちの 出し物など 図4歳児 (保護者同伴) ~ 中学·高校生年代25先着150人15参加券、 靴袋他当日は通常利用できません申11 月10日(土)午前10時から参加券(無 料)を配布。当日直接同館へ(電話不可)

☆臨時休館のお知らせ=11月3日 (祝) は「小学生秋の遠足」のため休 館します

/ ひばりが丘団地 8 ー11 \ ひばり 電話464・9300

☆幼児のつどい=**国内対**11月1日 (木) 午前10時半~11時15分が2歳~ 4歳児(あひる)、8日(木)午前10時

<u>কি</u> কি)

11/

半~11時10分が 1 歳児 (うさぎ)、いずれも「お 外で遊ぼう」、汚れてもい い服装で。15日(木)午 前10時半~11時15分が2 歳~4歳児(あひる)、「新聞紙遊び」

高校生年代日受け付け中

☆どうぶつしょうぎ大会=■7日 (水)午後3時半から対小学生申11月 1日(木)午後3時半から受け付け ☆中高生年代バスケットボール大会 =■10日(土)午後5時半から図中学・

☆親子体操=■12日(月)午前10時 ~11時内親子で身体を動かしましょう 対1歳~4歳児とその保護者定20組師 健康運動実践指導者の戸田まゆみ氏語 飲み物他ひばり保育園との共催行事。 動きやすい服装で申11月5日(月)午 前10時から受け付け(電話可)

☆ ぴよぴよママの会=■21日 (水) 午前10時~11時半内助産師による体重 測定・育児相談対0歳児とその保護者 **他**きょうだいの保育あり。定員2人。 11月14日(水)~前日までに要予約 (電話可) 申当日受け付け

No.181 ワクチンシリーズ②成人肺炎球菌ワクチンについて 🕢

65歳以上の方で「肺炎球菌ワクチ ンを受けましょう」という通知が市 から届いた方も多いと思います。子 どもには「肺炎球菌ワクチン」だけ でなく「ヒブワクチン」「四種混合」な どたくさんのワクチン接種が勧めら れていますが、なぜ高齢者には「肺 炎球菌ワクチン」なのでしょうか。 従来、日本人の死因は1位がん、2 位心臓病、3位脳血管疾患だったの ですが、2011年には、肺炎が3位に なりました(誤嚥性肺炎を含む)。肺 炎の原因になる病原体にはさまざま なものがありますが、高齢者で重症 な肺炎の原因になる病原体は「肺炎 球菌」が多いのです。インフルエン ザが重症化する際には、他の病原体 も感染することが多いですが、それ も肺炎球菌が多いのです。従って、 肺炎球菌の感染を減らすことで、肺 炎での死亡を減らすことができると 分かってきました。

肺炎球菌ワクチンには2種類あり ます。1種類は、主に成人用ワクチ ンとして導入された「ニューモバッ

クス」で、市から案内があった年度 に接種を受けると5,000円で受けら れます。もう一つは乳幼児の重症感 染症予防目的で開発された「プレベ ナー」です。ニューモバックスは23 種類、プレベナーは13種類の肺炎球 菌に対するワクチンですが、プレベ ナーはもともと赤ちゃんにも免疫が 付くよう工夫して作られており、高 齢者にもニューモバックスに劣らな い効果が確認されています(残念な がら市の補助は出ません)。米国では、 1年以上の期間を空けて両方のワク チンを接種することも推奨されてお り、日本でもその方法は可能です。 ニューモバックスは高齢者以外でも 心・呼吸器の慢性疾患、腎不全、肝 機能障害、糖尿病など、免疫が低下 する状態がある場合は(補助は出ま せんが)接種可能です。他のワクチ ンと同様に、完全な予防ができるわ けではありませんが、肺炎の確率を 減らすことができるので、一度検討 してみてはいかがでしょうか。

(東久留米市医師会)

市民バレーボール大会 ~市バレーボール連盟主催

■①11月18日が家庭婦人の部②12月 16日が一般男子・女子の部。いずれも 日曜日午前9時から場①が南中学校、 ②がスポーツセンター 図①が市内在 住・在勤の方(年間登録者は市外でも 可)、②が年間登録者置いずれも1チー ム3,000円 **申問**①が11月7日(水)まで に、②が12月5日(水)までに、同連 盟・西原☎472・3427へ

第52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

■11月25日(日) 場スポーツセンタ - 対中学生以上の方置1チーム4人 ~8人で申し込んください。審判は相 互審判です即間11月9日(金)までに、 同連盟ホームページまたは細川四090・ 5540 · 3065^

30. 11. ·

都立六仙公園「はじめてのノルディックウォーキング教室」

~西武・武蔵野パートナーズ主催

ノルディックポールの使い方と正し いウオーキングフォームを学び、健康 な身体づくりを目指しましょう。

■11月28日(水)午前10時半~11時 半(雨天中止)場都立六仙公園噴水広 場**3**18歳以上の方**2**先着15人**3**300円 (保険代を含む)**3**ポール(無料貸し 出しあり)**2**駐車場はありません**2**運 動できる服装で**1**周都立野川公園サ ービスセンター**3**0422・31・6457(午 前9時~午後5時)へ

アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽に合わせて 体操したり、楽しみながら体力づくり をしませんか。

■全4回。12月5日・12日・19日・26日のいずれも水曜日、Aコースが午前10時~11時、Bコースが11時~正午**3**スポーツセンター**3**7両市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)**2**6石ース30人(応募者多数の場合は抽選)**3**1,600円(施設使用料、傷害保険代など)**1**11月15日(木)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先を記入の上(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、市体育協会宛て郵送を**3**同協会**2**470・2722

第59回秋季東久留米市民 バドミントン大会

~市バドミントン連盟主催

■12月9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 - 男女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。 対高校 生以上で市内在住・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) の方置連盟登録者は1人 1,000円、他は1人1,500円申問12月1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ンティ」宛て 郵送、または電子メール(higashikur ume_bad@yahoo.co.jp) で送信を

第28回東久留米市民駅伝大会

■31年1月6日(日)午前8時半~ 午後1時四部門 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・中継点・ゴールとする滝 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区は1,710m) ▼参加資 格 ⑤・⑥が市内在住・在勤・在学(在 学者の親も含む)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 1位に賞状・盾・メダル、2位~ 6位に賞状を授与。参加者全員に参加 賞置5・6が1チーム3,000円、3・4 が1チーム2,000円、 $(1)\cdot(2)$ が1チーム 1,000円個各部門の優勝チームは31年 3月10日(日)に開催される「第28回 TAKASAKI CITYはるな梅マラソン 大会 に派遣します(宿泊・交通費は市 体育協会が負担) 申11月22日(木)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 (h-kurume-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問同協会☎470・2722



図書館へ行こう

11月の図書館休館日

11月 2 日(金)・9 日(金)・16日(金)・ 23日(祝)・30日(金)は、全館休館です。 中央図書館は20日(火)も休館します。

週中央図書館**☎**475 · 4646

大人のためのおはなし会

大人のために昔話や童話を語る会で す。協力はみくりおはなしの会。

■11月28日(水)午前10時~正午園 東部地域センター講習室園30人園無料 置小さいお子さんの入場はご遠慮くだ さい。駐車場がありませんので、車で の来場はご遠慮ください■当日直接会 場へ間東部図書館☎470・8022



お 知 ら せ

ベビーマッサージ教室

■11月12日・26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階和室内丁寧な指導の初心者向け講座対生後2カ月~1歳前後の乳児とその母親または妊婦26組輸配子A認定ベビーマッサージセラピストの飯岡祐子氏置2,000円(オイル代を含む)

聞間同センター**☎**451・2021へ 第4回終活セミナー

突然やってくる人生最期の日の不安 を取り除くための情報をプロから学ぶ、 全6回の人気講座です。第4回は「失 敗しない相続手続きの進め方ともめな い相続の勘どころ」です。

■11月17日(土)午前10時~11時半 場市民プラザ会議室**5**先着24人**2**200 円**1**同プラザで受け付け中間同プラザ ☎470・7813

第250回市民プラザロビーコンサート 〜山下Topo洋平、ケーナの世界〜

市民プラザロビーコンサートはおか げさまで250回目を迎えます。今回はそ の記念として、時間枠を拡大して開催 します。皆さんぜひご来場ください。

111月17日(土)午後2時~3時半 **1**13市役所1階屋内ひろば**2**3出演=山下 **1**15円の洋平氏(ケーナ&サンポーニャ)、 太宰百合氏(ピアノ)**▼演奏曲**=「コンドルは飛んで行く」「My Favorite **1**11円で行く」「My Favorite **1**11円で行く。「My Favorite **1**11円で行く。「My Favorite **1**11円で行く。「My Favorite **1**1日である場合があります自当日直接会 場へ間市民プラザ**2**470・7813

なんぶまなぶシリーズ 「クリスマスキャンドル教室」

■11月18日(日)午前10時~正午と午後2時~4時場南部地域センター1階調理集会室20クリスマスをテーマにした手作りキャンドル作り20小学生以上の方定各回8人師JCA公認キャンドルインストラクターの193氏費各回1,300円(材料費、ラッピング代、飲み物代)■111月9日(金)までに同センター2451・2021へ

第4回お金と暮らしの教養講座 ~幸せな老後ライフのために~

生活をして行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の最新情報を、元証

坂に沿って宿坊が並び、 独特の風情を漂わせる榛独特の風情を漂わせる榛独特の風情を漂わせる榛 かりの新そばを味わう 「新そば祭り」が11月18 日(日)に開催されます。 かつて、誰でも気軽に かつて、誰でも気軽に かつて、誰でも気軽に かった時代、信仰する村々 った時代、信仰する村々 の人たちは、毎年お金を の人たちは、毎年お金を

時代から始まり、門前町には村の代表として参拝には村の代表として参拝に訪れた人が休憩・宿泊するため、宿坊があったと言われています。「新そば」を提供する店舗の多くは、その伝統を伝承する貴重な宿坊の名残です。榛名産の希少な地粉を使い、榛名山麓の場き水で打った喉越しのよい手打そばを食べながら、宿坊の歴史に思いをら、宿坊の歴史に思いを

榛名神社門前そば



榛名の門前そば

券会社勤務の講師が、分かりやすく丁 寧に解説します。今回のテーマは「こ れからの年金制度を学ぶ」。

■11月24日(土)、午後1時半~3時 園西部地域センター第2・第3講習室 電先着30人圖1級ファイナンシャルプランニング技能士の細貝泉氏置200円 ■11月1日(木)午前9時から同センターで受け付け間同センター☎471・7210

■ ガイド **■**

ハロートレーニング (公的職業訓練)を活用して就職につなげよう

ハロートレーニングは、希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識などを習得できる公的職業訓練です。「やりたい仕事の経験やスキルがない」「入社後すぐに役立つ専門・実践的なスキルを身に付けたい」という方に効果的です。なお、訓練受講中でもハローワークで就職相談ができます。

・関無料(テキスト代などは自己負担)・・問ハローワーク三鷹☎0422・68・8200・東久留米福祉フェア2018

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、広げていこうオレンジの輪」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。

■11月10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、屋外グリーンパーク(南沢 5 −17−62) 図介護のこと何でも無料相談、骨密度測定、薬の相談、足湯体験、車椅子など福祉用具の展示、キッズコーナー、スタンプラリー(景品あり)など圏無料1単当日直接会場へ間東久留米市介護サービス事業者協議会事務局(ケア東久留米)・伊藤☎479・2600

裁判所の調停員による 無料調停相談会

土地建物、金銭債務、近隣問題、交通 事故などのもめ事、家庭内や親族間の もめ事について、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10日(土)午前10時~午後3時半場武蔵野公会堂2階(武蔵野市吉祥寺南町1−6−22、吉祥寺南口から徒歩2分)■当日直接会場へ圖東京家事調停協会☎03・3502・8822(午前10時~午後4時)

年末調整等説明会開催のお知らせ

給与支払者を対象に、平成30年分年 末調整や法定調書などの作成について、 説明会を開催します。

■11月8日(木)午後1時半~3時 半場市役所7階701会議室建車での来 場はご遠慮ください個源泉所得税の納 付は「e-Tax (イータックス)」の利用が便利です。詳細はe-Taxホームページ(http://www.e- tax.nta.go.jp)をご覧ください

当日直接会場へ

市場格署

1 本を選択してください

または市課税課市民税係

1 本を選択してください

または市課税課市民税係

1 本を選択してください

または市課税課市民税係

1 本を選択してください

または市課税課市民税係

1 本を選択してください

「秋の谷戸沢処分場自然観察会」 の参加者を募集します

平成10年にごみの埋め立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山的自然環境を体感できる自然観察会を開催します。

(http://www.tama- junkankumiai. com/)をご覧ください問同組合適正 化・広報担当☎042・597・6152

九都県市エコドライブ講習会の 参加者を募集します

環境だけでなく財布にも人にも優しい自動車運転を習得する「エコドライブ講習会」の参加者を募集します。

■11月20日(火)午後1時~5時場 東久留米自動車教習所(本町1−16− 45)図普通運転免許を取得して1年以 上の方で、次の①または②の方。①東 京都、埼玉県、千葉県、神奈川県のい ずれかに在住、在学・在勤の方②JAF 会員の方配21人(応募者多数の場合は 抽選)図1,028円即間11月6日(火)ま でに、電話(03・6833・9130)で一般 社団法人日本自動車連盟東京支部また はJAFホームページ(https://jafeven t.jp/event/1807_13_031_0.html)へ

薬湯の日"柿の葉湯"

■場11月4日(日)、源の湯(東本町7-6、番471・0005)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、番471・2475)が午後3時~10時個6歳以下は無料問各利用施設

佐々総合病院 市民公開講座