

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)

人口と世帯<平成30年11月1日現在> 人口116,824人 (うち外国人2,047人) / 前月比45増 男57,067人 / 前月比6増 女59,757人 / 前月比39増 世帯数54,168 / 前月比54増

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

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。接種は義務ではなく、本人が希望する場合に限り行います。

☑医療機関の休診日を除く31年1月31日(木)まで。 ※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ることをお勧めします。☑下表の実施医療機関。 ※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内医療機関と同様に取扱いします(31年1月31日(木)まで)。近隣市で接種を受ける際は、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は市内の実施医療機関窓口のほか、市役所1階総合案内、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布

高齢者インフルエンザ予防接種 市内の実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471-2628
二本皮膚科医院	金山町2-19-8	473-2040
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856
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
いくせ医院	新川町1-4-18	471-2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477-0071
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421-2121
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2階	471-5051
たかはしクリニック	本町2-3-4	479-1800
東久留米N整形外科クリニック	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
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420-6527
あだち医院	本町3-11-15	420-5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530
おぎ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
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	中央町1-1-20	472-6111
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452-5801
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
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474-1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	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
大波クリニック	下里7-6-2	473-7355

(★) アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

ごみ収集カレンダー

11月23日(勤労感謝の日)のごみ収集は

11月23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。

☑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

中です。☑市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器のいずれか、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する方(身体障害者手帳の写しが必要) ☑2,500円(1人1回のみ)。 ※接種の際、生活保護受給者は同受給証明書の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者は、同本人確認証を提示または支援給付受給証明書を提出すると無料になります。☑実施医療機関に予約の上、受診してください。接種の際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを提示の上、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください ☑同係☎477・0030

お子さんの予防接種

①日本脳炎(特例措置)

日本脳炎ワクチンの積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種が完了していない場

合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。30年度は次の方を対象に勧奨を行っています。

☑14歳・15歳(15年4月2日~17年4月1日生まれ)の方=第2期不足分

②麻しん、風しん
麻しん(はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。30年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

☑第1期=29年4月1日~30年3月31日生まれの方▼第2期=24年4月2日~25年4月1日生まれの方☑第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します

《①・②共通事項》

☑対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へお問い合わせください☑同係



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18日=水野胃腸クリニック(本町3-8-19、☎420・6527)

11月23日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

11月25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18日・23日・25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18日・25日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

11月23日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください



男女平等推進センター 市民企画講座

夢を描いて、夢を叶える
～ハッピーシニアライフ～

人生100年時代、これからのなりたい自分の設計図を作成します。イメージする写真や切り抜き、言葉を使って新たに活躍するヒントを探ります。「これからの自分の時間を有意義なものにしたい」「今までやってきたことで、何かできないか」と考えている方のための講座です。企画運営はエン

ディング・ライフ。

12月15日(土) 午前10時半～午後0時半 場市役所7階704会議室 定50歳以上の方 定20人 師ドリームマップ講師のゴージュ直子氏 費無料 申11月15日(木) から電話、電子メール (fifty2@city.higashikurume.lg.jp) または午前9時～午後5時に直接男女平等推進センター ☎472・0061 (市役所2階) へ

【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面からつづく

1歳6カ月児健診

11月22日(木) 午後0時半～1時半 受け付け 場わくわく健康プラザ 定29年5月1日～20日生まれの幼児 申当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健診

11月29日(木) 午後0時半～1時半 受け付け 場わくわく健康プラザ 定27年11月3日～27日生まれの幼児 申当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

食事相談・健康相談

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・健康相談を実施しています。本人のほか、家族からの相談もできます。

11月30日(金) 午後1時半～3時45分(1人30分程度) 場わくわく健康プラザ 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 問健康診断の結果表、食事記録など 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

12月4日(火) 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 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診

12月5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 定28年11月生まれの幼児 申当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

若さを保つ! 元気食教室

普段の食生活を振り返ってみませんか。いつも同じ献立だったり、1日2食になったりしていませんか。たくさんより「満遍なく」食べることが、元気で長生きできる秘訣です。元気の出る食べ方のコツを栄養士が分かりやすくお伝えします。

全2回(2日間参加できる方に限ります)。①12月11日(火) 午前10時～午後0時半(会食あり) ②18日(火) 午前10時～正午 場市民プラザ会議室2 内老化予防の食事や簡単で栄養のある料理方法の講義(調理実習はありません)、会食を通じた参加者との交流など 定市内在住の65歳以上で老化予防の食事について学びたい方。「1日2回の食事」「肉・卵・牛乳などをほとんど食べない」などの食生活で、疲れやすい方。体重が減ってきている方など。なお、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症など

で、医師から食事制限の指示がある方は参加できません 定先着12人(要介護認定を受けていない方優先) 費620円(①の会食代。当日集金。釣り銭のないようにご用意を) 申11月19日(月) 午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501～2503) へ

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。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい= 11月15日(日) 「お店屋さんごっこ」、22日(土) 「大根掘り」(予備日は29日)。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 定1歳～4歳児 内大根掘りは児童館から徒歩約10分の畑で行います 申大根掘りは事前に申し込みを 問同館

☆わらべうたスマイル講座= 11月21日(水) 午前10時半～11時半 内わらべ歌、育児の悩み相談や話し合い 定0歳児とその保護者 師原悠子氏 他当日受け付け

☆パパサタ(お父さん向け行事)= 12月24日(土) 午前10時～正午 内プラレール、カプラで遊びます。幼児向けにボルダリングの開放あり 定乳幼児とその保護者 他動きやすい服装で。家族で参加可

☆小学生クッキング= 11月25日(日) 午後1時～3時 内スイートポテトを作ろう 定小学生 定12人 持エプロン、三角巾、ハンカチ 申11月15日(木) 午後4時から受け付け

☆大学生と学ぼう= 12月1日(土) 午後2時～3時半 内大学生からいろいろなことを教えてもらおう 定小学生 他フードロス食品を提供します。アレルギーなどが心配な方は問い合わせてください 申11月17日(土) 午前10時から受け付け

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

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。

☆幼児のつどい= 11月15日(日) 「クリスマス工作」、22日(土) 「クリスマス会練習①」、29日(木) 「クリスマス会練習②」、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) 定幼児

☆アンコール工作、カレンダー作り= 11月21日・28日のいずれも水曜日 午後2時半～4時50分、24日(土) 午前9時～正午と午後1時～4時50分 内人気があった工作と12月のカレンダー 定小学生 他24日の工作は午前中のみ

☆囲碁教室= 11月21日(水) 午後3時から 定小学生 師東久留米市囲碁連盟

☆ピース工作= 12月24日(土) 午後1時半から 定小学生 定先着40人 師丸実会 申当日受け付け

☆クリスマスおたのしみ会= 12月8日(土) 午後2時半～3時半 内おはなしくぬぎによるミニシアター、ゲーム大会など 定4歳児～中学生(幼児は保護者同伴) 定120人 申11月21日(水) 午後2時半から受け付け。 ※幼児と保護者、中学生は12月1日(土) のリニューアル開館後から受け付けます

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい= 11月15日(日) 「クリスマス工作」、1歳児。22日(土) 「クリスマス会練習&11月と12月の誕生日会」、2歳～4歳児。29日(木) 「クリスマス会練習&11月と12月の誕生日会」、1歳児。いずれも木曜日の午前10時半から 他クリスマス会は12月6日(木) に行います

☆赤ちゃん広場= 11月21日(水) 「親子のコミュニケーションワークとティータイム」、講師は炭田契恵子氏、飲み物持参、当日受け付け。28日(水) 「ベビーマッサージ」、定員は先着25組、講師は渡辺直子氏、バスタオル・おむつ・飲み物(母乳可)持参、21日(水) 午前9時から受け付け(電話可)。いずれも午前10時半～11時半 定0歳児とその保護者

☆ドッジボールの日= 11月21日(水) 午後3時半から 定小学生 申当日受け付け

☆中高生世代スポーツ大会= 11月22日(木) 午後5時半から 定中学・高校生年代 申当日受け付け

☆将棋大会= 11月28日(水) 午後3時から 定小学生 申当日受け付け

☆臨時休館のお知らせ= 23日(祝) は施設点検のため休館します

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい= 11月15日(日) 午前10時半～11時15分が「新聞紙遊び」、2歳～4歳児(あひる)。22日(木) 午前10時半～11時10分が「新聞紙遊びと11月生まれの誕生日会」、1歳児(うさぎ)。29日(木) 午前10時半～11時10分が「クリスマス工作と11月生まれの誕生日会」、2歳～4歳児(あひる)

☆おはなしの日= 11月21日(水) 午後3時45分～4時15分 内絵本の読み聞かせや素話 定幼児～小学生 師水曜おはなし会 申当日受け付け

☆ひばり食堂= 11月24日(土) 午後5時半～6時半 内木の葉井(かまぼこ入り玉子丼) 定中学・高校生年代 他事前にアレルギーに関する確認をします 申受け付け中

☆わらべうたで子育て= 11月27日(火) 午前10時半～11時半 内わらべ歌や子育ての話 定0歳児とその保護者 定15組 師原悠子氏 申11月20日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆0ちゃんの絵本= 12月28日(水) 午前11時から 内絵本の読み聞かせや手遊びなど 定0歳児とその保護者 申当日受け付け

消費生活の正しい知識

「保険が使える」と誘う住宅修理工事に注意

Q. 台風の後、突然訪問してきた業者に屋根の点検を依頼したところ「瓦と雨どいが壊れている。火災保険を使って無料で修理できる。申請も手伝う」と誘われ契約しました。保険金が出ましたが、施工は他の業者に頼みたいと申し出たところ、違約金として保険金の30%を請求されました。契約時に違約金の話は聞いていません。

A. 台風や大雪の後、このような勧誘を受けたという相談が増えます。火災保険は損害保険会社や共済組合などの募集に応じ個人で加入するものです。補償内容は契約により異なりますが、火事や雷による被害だけでなく、台風や大雪、ひょう、竜巻などの自然災害による被害も補償される商品が多く、これに着目した営業活動と思われまます。

よくある相談事例としては、「自己負担ゼロで修理できると誘われ契約したが、解約しようとしたら高額な違約金を請求された」「契約書を渡

されていない」「工事着工前に全額払うよう請求された」「工事がずさんだった」「必要のない工事をされた」「価格に見合った工事だったか疑問だ」などが挙げられます。

中には老朽化が原因にもかかわらず、「自然災害で損傷した」と虚偽の申請を勧める悪質なケースもあります。老朽化による損害は補償の対象外です。理由を偽って保険金を請求すると詐欺に問われる可能性もあります。

こうした勧誘を受けても不要な工事はきっぱりと断りましょう。被害が生じたときにはまず契約している保険会社や共済組合に補償対象になるか自分で問い合わせましょう。工事が必要なときは、適正な価格を知るため、信頼できる複数の事業者から見積もりを取りましょう。

事例のケースでは、屋根の調査費と書類作成費として2万円を支払うことで合意解約しました。

訪問販売で契約した場合は、書面を受け取ってから8日以内であればクーリングオフできます。困ったなと思ったら消費者センターに相談してください。

《消費者相談》

●平日の午前10時～正午、午後1時～4時=市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

●土曜日の午前9時～午後5時、日曜日、祝日の午前10時～午後4時=消費者ホットライン ☎188

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

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=11月28日(水)午前10時~11時半(助産師による体重測定他)7カ月~12カ月児とその保護者(バス)タオル(きょうだいの保育あり。先着3人。11月19日(月)午前10時から受け付け)当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=12月4日(火)午前10時~11時半(0歳児とその保護者)20組(刺しゅう針、布切りはさみ)11月19日(月)午前10時から受け付け

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆おはなし広場=11月19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

☆一・小・六小なかよし広場=11月20日が第一小学校、27日が第六小学校、いずれも火曜日の午前10時~11時半(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)0歳~5歳児とその保護者(スリッパ)当日直接会場へ

図書館へ行こう

第6回語ろう!東久留米「南沢の農業と畜産」

「語ろう!東久留米」は、市の歴史や文化について市民の皆さんに体験を語っていただく事業です。今回のテーマは、「南沢の農業と畜産」です。南沢地域に長くお住まいの方が登壇し、同地域の農家の暮らしや花卉農家の様子、市内の畜産について語っていただきます。

12月1日(土)午後2時~4時(中央図書館1階みんなのへや)海老沢喜美枝氏、篠宮健一氏、篠宮正明氏(無料)同館 475・4646

スポーツ

市民体カテスト ~スポーツ推進委員会

健康づくりや体力づくりの目安に「体力テスト」を受けてみませんか。体力年齢がわかります。スポーツ推進委員が丁寧に運動指導します。

12月8日(土)午後1時半から(1時から受け付け)場スポーツセンター(20歳~64歳が握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン。65歳~79歳が握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分歩行)市内在住・在学・在勤の20歳~79歳で運動制限を受けていない方(室内用運動靴、タオル、飲み物)運動のできる服装で(12月6日(木)までに同センター)470・7900へ

ジュニア育成地域推進事業 ジュニアソフトテニス中級者教室

12月8日(土)午前8時開場~午後4時(8時半から受け付け、予備日は15日)場市立テニスコート(市内在住・在学の小学5年~中学生で大会参加経験者)100人(小学生10人、中学生90人)無料(テニスシューズ、ラケ

ット、タオル、弁当、飲み物)11月28日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年を記入の上(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、体育協会宛て郵送、またはファクス(470・4600)で送信を(同)協会事務局 470・2722

ボールで遊ぼう 知的障がい者向けフットサル教室

12月8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)室内履き、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)11月15日(木)~12月7日(金)に同センター(470・7900へ(当日受け付けも可))生涯学習課 470・7784

15th annivers市民つなひき大会

世代を超えて、誰でも気軽に参加できるスポーツです。観覧もできます。手作りプラカードの審査も行い、工夫を凝らした作品が披露されます。

31年1月26日(土)午前9時開会(8時半から受け付け)場スポーツセンター(内)部門=①未就学児(3歳以上)の部②小学1・2年生の部③小学3・4年生の部④小学5・6年生の部⑤中学生の部⑥一般男子の部⑦一般女子の部⑧一般男女混合の部(中学生以上)⑨一般男女混合の部(60歳以上)⑩ニコニコの部。※⑤~⑧は重複エントリー可。⑧・⑨は試合中男子4人まで。▼チーム編成=1チーム8人(登録は13人まで、体重制限なし)市内在住・在勤・在学・在クラブ、またはニュースポーツデーのスタンプカードをお持ちの方(無料)代表者会議と抽選会は31年1月19日(土)午後5時から同センターで(11月15日(木)~31年1月17日(木)に、参加申込書に必要事項を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター宛て郵送、ファクス(470・2688)、または直接同センターへ。※参加申込書は11月15日(木)以降、生涯学習課(市役所6階)、同センター他で配布するほか、市ホームページからも取得できます。同課スポーツ振興係 470・7784

お知らせ

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業の利用者、協力者合同の説明会です。保育園・学童保育所の送迎、保護者外出時の預かりなど、地域の協力者がお手伝いします。新年度から利用を希望する方は早めに登録してください。

11月27日(火)が東部地域センター会議室2(12月4日(火)が生涯学習センター集会学習室5(12日(水)がわくわく健康プラザ社協会議室、①・②が午前10時から③が午後1時半から、いずれも1時間半程度)入会希望者(保護者)の顔写真(保育あり(3営業日前までに要予約))当日直接会場へ(ファミリー・サポート・センター)475・3294

第11回くるくるチャンネル交流会

市の情報サイト「くるくるチャンネル」の交流会を開催します。参加者同士の交流を中心に、登録団体の活動や同チャンネル活用法の紹介のほか、第7回川柳コンテストの授賞式を行います。

12月1日(土)午後2時~4時(市役所1階屋内ひろば)くるくるチャンネルに登録している団体の方(1団体500円(1団体2人まで))同チャンネル事務局 457・3000、電子メール(kuru-chan@jcom.zaq.ne.jp)または市生活文化課 470・7738

第3回消費者講座 「食品と栄養の移動教室」

12月5日(水)午前10時~午後2時(生涯学習センター料理室)献立=「きのこの和風スパゲッティ」「ポークソテーのきのこソースかけ」「具だくさんサラダ」「フルーツカップケーキ」(20人)一般社団法人栄養改善普及会の在塚茂登子氏(500円)エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具(2歳~未就学児の保育あり。定員2人。早めに予約を(11月16日(金)午前9時から生活文化課)470・7738へ

第5回終活セミナー

12月14日(金)が西部地域センター第2・第3講習室、先着54人。20日(木)が東部地域センター会議室、先着48人。いずれも午前10時~11時半。内容はいずれの会場も同じです(「健康を保つための活動とは 忍び寄る廃用症候群を予防しよう」)武蔵野徳洲会病院リハビリテーション科の理学療法士(200円)11月15日(木)午前9時から西部・東部各地域センターで受け付け(西部地域センター)471・7210、東部地域センター)470・8020

クリスマスコンサート キングストーンズライブ

4月に開催したライブの再演です。「ザ・キングストーンズ」の後継グループ「キングストーンズ」が登場します。オールディーズの名曲を生バンドの演奏でお楽しみください。

12月22日(土)午後2時~4時(1時半開場)場西部地域センター3階多目的ホール(出演)キングストーンズ、小池進とJJグループ(演奏曲)「グッドナイトベイビー」「愛さずにはいられない」「ライオンは寝ている」他(150人)1,800円(全席自由席)11月15日(木)から入場券を西部・東部・南部の各地域センター、市民プラザで頒布(西部地域センター)471・7210

クリスマス トワイライトコンサート2018

12月23日(祝)午後4時半から(4時開場)場市役所1階屋内ひろば(出演)ジョリーウェスト・ジャズオーケストラ(演奏曲)「シングシングシング」「波路はるかに」「オーパス・ワン」「想い出のサンフランシスコ」他(先着200人)1,000円(ワンドリンク・おつまみ付き)全席自由席(11月15日(木)から入場券を市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターで頒布(電話予約不可))市民プラザ)470・7813

ガイド

佐々総合病院 市民公開講座

12月1日(土)午後2時~3時半(佐々総合病院3号館4階ホール)「体力測定で健康チェックしませんか?~健康増進と介護予防に向けて~」(先着60人)同病院リハビリテーション科の理学療法士(無料)動きやすい服装で(当日直接会場へ)同病院広報室)461・1535

12月歳末たすけあい運動 歳末たすけあい・地域福祉活動募金 寄せられた募金は、市内の福祉課題

八回!来芽ちゃん 小蕾りや子



に取り組む事業や、支援を必要とする世帯への見舞金に使われます。

12月1日(土)~31日(月) (募金方法)自治会へ=回覧募金、自治会費などからの一括募金(街頭募金=12月1日・8日、いずれも土曜日の午後2時から東久留米駅、イトーヨーカドー東久留米店、イオン東久留米店などで実施)募金箱=公共施設や金融機関窓口を設置します(街頭で募金活動に関わっていただける方を募集しています)同市社会福祉協議会 総務担当)471・0294

精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方へ歳末見舞金を贈ります

12月1日(土)~7日(金)の午前9時~午後4時(受付窓口)市社会福祉協議会事務局(土曜・日曜日を除く)、中央町地区センター(火曜日を除く)精神障害者保健福祉手帳、振込先の金融機関が分かるもの(通帳など)生活保護受給世帯は対象外です(家族など代理人による申請も可)同協議会地域福祉担当)475・0739

薬湯の日「ショウガの湯」

12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~10時(6歳以下は無料)各利用施設

11月は労働保険適用促進強化月間

労働保険(労災保険・雇用保険)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、また労働者が失業した場合の失業手当などの給付や再就職を促進する事業を行うための保険制度です。労働保険は、労働者を一人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。まだ加入手続きが済んでいない事業主は、早急に手続きを行ってください。

労災保険については三鷹労働基準監督署労災課)0422・67・3422、雇用保険についてはハローワーク三鷹雇用保険適用課)0422・47・8623