

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	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〉 大気汚染防止推進月間、雪崩防災週間 (1日~7日) 省エネ総点検の日 (1日) 国際障害者デー (3日) 世界人権デー (10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

骨粗しょう症検診

☎31年2月18日 (月) 午前9時~午後4時 (予定) ①わくわく健康プラザ ②身体計測、骨密度測定 (エックス線) ③市内在住の31年3月31日時点で20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性④150人 (応募者多数の場合は抽選) ⑤500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) ⑥12月14日 (金) までに、次の①~③のいずれかの方法で申し込みを。①健康課特定健診係へ電話②電子申請③1人1枚の通常はがきに「骨粗しょう症検診希望」と明記して、「午前・午後」の希望 (どちらでもよい場合はその旨)・住所・氏名 (ふりがな)・生年月日 (和暦)・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送。 ※受診の決定通知は、31年1月下旬から順次発送します。☎同係☎477・0013

大人の風しん抗体検査・予防接種費用の一部を助成します

風しんの免疫を持たない女性が妊娠中に風しんに罹患すると、胎児が先天性風しん症候群になる恐れがあります。妊娠を予定している女性や将来的に妊娠を希望する女性は、妊娠前に免疫を持つことが重要です。

市では、風しんの免疫保有状況を確認する抗体検査と、抗体検査の結果、免疫が不十分であった方への予防接種について、11月20日から対象者を拡大して、費用の一部を助成しています。

☎31年3月31日 (日) まで (医療機関の休診日を除く) ①実施医療機関は市ホームページをご覧ください☎②抗体検査=妊娠を予定または希望する女性およびその同居者、妊婦の同居者 (いずれも19歳以上) ③予防接種=①の抗体検査の結果が低抗体価である方。 ※風しん含有ワクチンの予防接種歴

が2回以上ある方は対象外。☎①は実施医療機関へ予約の上、同機関で申込書に記入し、抗体検査を受けてください。後日、同機関で結果を聞き、低抗体価だった方は予防接種をご検討ください。健康課への申し込みは不要です。②のみを希望する方は低抗体価 (EIA価8.0未満もしくはHI抗体価16倍以下) が確認できる書類と保険証などの本人確認書類を、健康課 (滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内) へ持参してください。その後、実施医療機関へ予約し、同課で交付する予診票を持って、同機関で接種してください☎③保険証などの本人確認書類、母子健康手帳 (本人の接種歴などを確認するため)、低抗体価の確認書類 (予防接種希望者のみ) ④①が無料。②が麻しん・風しん混合ワクチン1,300円 (ワクチンの供給量により、風しんワクチン750円の接種も可能)。 ※生活保護受給者などは無料で接種できますが、受給証明書などの提出が必要です☎市内実施医療機関以外で接種した場合は、助成を受けられません。費用の助成は、それぞれ1人1回です☎同課予防係☎477・0030

乳がん検診

☎医療機関の休診日を除く31年2月28日 (木) まで①複十字病院健康管理センター (清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車 (東京都予防医学協会)。 ※定員に達したため、アルテミスウイメンズホスピタルの募集は行いません。☎②問診、視触診、マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査) ③市内在住の40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、次の①~④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①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②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方☎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) ⑤実施機関の特徴をホームページに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります☎12月14日 (金) までに、1人1枚の往復はがきに必要事項 (右上図参照)

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、健康課特定健診係宛て郵送を。申し込み結果は31年1月中旬に、市から順次郵送します。 ※市ホームページにも往復はがきの記入例を掲載しています。また、6月1日から郵便料金が改定されました。料金不足がないようご注意ください。☎同係☎477・0013

往復はがきの記入項目

「乳がん検診希望」	
①希望検診場所	検診車を希望の方のみ記入 (希望日は下表から選択)
②住所	
③氏名 (ふりがな)	
④生年月日 (和暦)	
⑤年齢	
⑥電話番号	
⑦検診車の受診希望日 (※1) 第1希望 ○月○日 午後 第2希望 △月△日 午前 第3希望 □月□日 午後	

※1 複十字病院を希望の方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日返信はがきに記載する「予約電話番号」へ連絡し決めていただきます。

表 検診車実施日一覧

31年	8日 (金)・12日 (火)・13日 (水)・
2月	17日 (日)・24日 (日)

※いずれの日も午前・午後を選択できます。

3~4カ月児健診・産婦健診

☎12月6日 (木) 午後0時半~1時半受け付け①わくわく健康プラザ☎30年7月18日~8月10日生まれの乳児☎当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

らくらく離乳食

☎12月11日 (火) 午後1時半~3時半①わくわく健康プラザ②調理実習☎6カ月~1歳未満児の保護者☎20人☎③申込時にお知らせします☎対象児の保育あり☎12月3日 (月) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

☎12月12日 (水) 午前9時半~午後3時①わくわく健康プラザ②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☎幼児とその保護者☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

1歳6カ月児健診

☎12月13日 (木) 午後0時半~1時半受け付け①わくわく健康プラザ☎29年5月21日~6月13日生まれの幼児☎当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

はじめてのはみがき「歯っぴーベイビー」

☎12月18日 (火) ①1歳児クラス=午前10時~11時②0歳児クラス=午後1時~2時半①わくわく健康プラザ②歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど☎③が満1歳~1歳4カ月児とその保護者、先着16組。④が満7カ月~11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初回の方を優先☎12月3日 (月) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

BCG予防接種

☎12月19日 (水) 午後1時半~3時受け付け①わくわく健康プラザ☎30年7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31年1月23日 (水) でも接種可☎当日直接会場へ☎健康課予防係☎477・0030

シャキシャキ介護予防教室

毎日を生き生きと過ごすために、簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」の教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身に付けましょう。

☎全8回。31年1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日、3月1日のいずれも金曜日、午前のコースが10時~11時半、午後のコースが2時~3時半☎スポーツクラブルネサンス東久留米 (本町3-3) ☎市内在住のおおむね65歳以上で初回の方☎各コース先着15人☎無料☎汗拭きタオル、室内履き、飲み物☎動きやすい服装で☎12月3日 (月) 午前10時から、電話で同クラブ☎476・7654へ☎介護福祉課地域ケア係☎470・7777 (内線2501~2503)



ごみ収集カレンダー

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

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。

- 12月2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)
- 12月9日 = 石橋クリニック (東本町8-9、☎477・5566)
- 12月16日 = いくせ医院 (新川町1-4-18、☎471・2304)

【歯科】

- 12月2日・9日・16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)

- 12月2日・16日 = 滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)
- 12月9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)



第27回「にぎやかカーニバル」
今年のテーマは「ENJOY～バンバンはじめてびょーん!～」

「にぎやかカーニバル」は「国連障害者の十年」を記念し、平成4年に開催して以来、今年で27回目を迎えます。この街で、障害のある人もない人も、皆さんが主人公になり、一緒に楽しむ集いです。参加団体による発表のほか、アクロバティックなパフォーマンスを披露する東京チアリーディングチームAMUSING ROSESとダンスサークルSDCを

お招きします。また、当日参加した皆さんに、ステージに上がっていただく場も用意しています。ぜひご来場ください。主催は障害児・者と共に楽しむ集い実行委員会。後援は市、市社会福祉協議会。

日12月8日(土)午後1時半開演(1時開場)
場生涯学習センターホール 内容、ダンス、演奏、みんなで作る舞台ほか▼出演＝各福祉団体、民間団体、「AMUSING ROSES」、「ダンスサークルSDC」
当日直接会場へ同実行委員会委員長・下田☎477・6492(NPO法人かるがも花々会)

【表記の凡例】 日日時 場場所 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

すくすく子育て相談(育児相談)

日12月14日(金)午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ 内容育児の相談、身体測定 対象乳幼児とその保護者 申込電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

親子でLet'sクッキング

日12月21日(金)午後0時45分～3時半 場わくわく健康プラザ 内容4歳～未就学児とその保護者 定員先着20組 講師エプロン(親子)、三角巾(親子)、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子手帳 他下の子(6カ月児以上)の保育あり 申込日12月3日(月)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

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。市立児童館新春観劇会

日31年1月12日(土)午後2時～3時15分(1時20分開場) 場生涯学習センターホール 内容音楽劇「あつむの時間はアンデルセン」。小学生向けの内容。出演は劇団あつむ 対象4歳児(保護者同伴)～中学生 定員先着500人 他当日は観劇会のため、あおぞら・中央・けやき・ひばりの各児童館は休館します 申込日12月1日(土)午前9時から、各児童館で入場整理券(無料)を配布 各児童館

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆音楽の日＝日12月2日(日)午後2時半～3時半 内容リズム遊び、ハンドベルを使って「音」を楽しむ。クリスマス会に向けた練習 対象幼児～高校生年代 講師春田直江氏 申込日受け付け

☆幼児のつどい＝日12月6日「クリスマス会の練習と12月のお誕生日会」、13日「クリスマス会」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 対象1歳～4歳児

☆将棋教室＝日8日(土)午後2時半～4時 対象小学生～高校生年代 講師中井孝雄氏 他親子で参加可

☆ベビーマッサージ＝日14日(金)午前10時～10時40分と11時～11時40分 対象2カ月～9カ月児とその保護者 定員各回先着8組 講師鈴木あゆみ氏 持バスタオル 他動きやすい服装で 日12月4日(火)午前10時から受け付け(電話可)

☆ベビーヨガ＝日21日(金)午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、午前11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者 定員先着各回9組 講師崎田千佳子氏 持バスタオル 他動きやすい服装で 日12月11日(火)午前10時から受け付け(電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい＝日12月6日(木)午前10時半～11時半 内容クリスマス会 対象幼児とその保護者 場市販のおやつを配布しますので、アレルギーなどが心配

な方は問い合わせてください

☆クリスマスおたのしみ会＝日8日(土)午後2時半～3時40分(予定)

内容ミニシアター、ビンゴゲーム大会など 対象4歳児(保護者同伴)～中学生 他協力はおはなしくぬぎ 日12月1日(土)午前9時から受け付け

☆おはなしの日＝日12日(水)午前11時～11時半 内容手遊び、絵本の読み聞かせ 対象幼児とその保護者

☆トランポリンの日＝日12日(水)午後2時から 対象小・中学生 他跳びやすい服装で

☆赤ちゃんといっしょ!だっこでおはなし＝日14日(金)午前10時半～11時 内容絵本の読み聞かせとわらべ歌 対象0歳児とその保護者

中央児童館リニューアルオープンのお知らせ

工事終了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。照明や空調設備、各部屋の内装を一新しました。また、誰でもトイレ、授乳室、自動販売機スペースを設置し、トイレ個室にはベビークロウを設けました。明るく快適になった中央児童館をぜひご利用ください。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆オセロ大会＝日12月5日(水)午後3時半から 対象小学生 申込日受け付け

☆幼児のつどい＝日6日(木)午前10時半から 内容クリスマス会 対象1歳～4歳児 他動きやすい服装で

☆おはなしの日＝日11日(火)午前11時～11時半 内容絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象乳幼児とその保護者 他協力は、みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝日12日(水)午前10時半から 内容助産師による体重測定・育児相談 対象0歳児とその保護者 講師ひがしくるめ助産師会

☆おはなし会＝日12日(水)午後3時～3時半 内容絵本の読み聞かせなど 対象小学生 他協力は東部図書館

ひばり (ひばりが丘 団地8-11) 電話464・9300

☆おはなしの日＝日12月5日(水)午後3時45分～4時15分 内容絵本の読み聞かせや素話 対象幼児～小学生 講師水曜おはなし会 申込日受け付け

☆幼児のつどい＝日12月6日(木)午前10時半～11時10分が「クリスマス工作」、1歳児(うさぎ)。13日(木)午前10時半～11時半が「クリスマス会」と12月生まれお誕生会、1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)

☆小学生クリスマス会＝日9日(日)午後2時～3時半 内容小学生による出し物やゲームなど 対象小学生 定員先着150人 他12月8日(土)正午以降と当日は準備のため、通常利用できません 申込参加整理券(無料)配布中。本人かそのきょうだいが申し込みを(電話不可)

☆ふれあい科学遊び＝日11日(火)午前10時半～11時15分 内容「まほうのしゅわしゅわステッキ」を作ります 対象首

が据わっている乳児～未就学児とその保護者 講師花小金井南児童館館長の西田ゆかり氏 日12月4日(火)午前10時から受け付け(電話可)

☆ベビーマッサージ＝日12日(水)午前10時半～11時半 対象1歳までの乳児とその保護者 定員20組 講師ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏 持バスタオル、おむつ 日12月5日(水)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)。育児相談も受けま

☆本村小なかよし広場＝日12月7日(金)午前10時～11時半 場本村小学校 内容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 対象乳幼児とその保護者 申込日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」＝日12月12日(水)午前10時～11時半 内容助産師による体重測定 対象6カ月未満児とその保護者 持バスタオル 他きょうだいの保育あり。先着3人。12月3日(月)午前10時から受け付け 申込日直接会場へ

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」＝日12月19日(水)午前10時～11時半 内容栄養士による栄養相談 対象7カ月～12カ月児とその保護者 持バスタオル 他きょうだいの保育あり。先着3人。12月10日(月)午前10時から受け付け 申込日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会＝日12月18日(火)午前10時～11時半 対象0歳児とその保護者 定員先着20組 持刺しゅう針、布切りはさみ 日12月3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

☆赤ちゃん広場＝日12月7日(金)午前10時～11時半 内容ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。栄養士による栄養相談もあります 対象0歳児とその保護者 持バスタオル 申込日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座＝日12月14日(金)午前10時～11時半 内容遊び・生活・しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います 対象1・2歳児とその保護者 定員先着10組 他保育あり 日12月3日(月)午前10時から同センターへ

☆おはなし広場＝日12月17日(月)午前11時～11時半 内容ボランティアによ

る乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 申込日直接会場へ

児童の居場所づくり事業

◎青少年センター(屋内) 日12月6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～縄跳び～」、幼児、3時半～4時半が「運動のコツ教えます!～縄跳び～」、小学生 場小体育館

◎野火止地区センター(屋内) 日12月10日(月)午後1時半～4時半 場第1・第2会議室 内容「季節の工作～クリスマス小物をつくろう～」 対象乳児～小学生

◎小山台遺跡公園(屋外) 日12月15日(土)午前10時～正午 内容「落葉遊びをしよう」 対象乳児～小学生

◎本村小学校(屋内) 日12月18日(火)午後4時～5時半が「集団レクリエーション」、小学生、5時～7時が「フライングディスクで遊ぼう」、中学・高校生年代 場体育館 《共通事項》

費用無料 持タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 対象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 他内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を。プログラムの他に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 申込日現地受け付け 場児童青少年課児童青少年係☎470・7735

スポーツ

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

日12月8日(土)午前10時～午後4時 場スポーツセンター 内容ミニテニス、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 費用100円 持上履き 他同日に別のイベントを開催中のため、混雑する場合があります 申込日直接会場へ 場生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

31年度初滑りスキー

～市スキー連盟主管 昔、滑った方も思い出して滑ってみませんか。自信がない方でもSAJ公認指導員がサポートします。

日31年1月11日(金)午後8時集合(市役所前。8時15分発)～14日(祝)午後7時ごろ帰着 場尾瀬岩鞍スキー場(宿泊はよしの山荘☎0278・58・7415) 対象中・上級者 定員先着30人 費用3万5,000円、同連盟会員は3万3,000円(2.5泊、6食付き、リフト代別) 日12月10日(月)までに、電話またはファクスで同連盟・榎本☎474・9197(ファクス同。または☎090・6028・5110)へ。受け付け後、東京みらい農業協同組合・東久留米駅前支店、口座番号(普通)3046479「東久留米市スキー連盟」(振込時の氏名はフルネームで)へ参加費を振り込んでください 場同連盟・榎本



図書館へ行こう

12月と年末年始の図書館休館日

12月7日(金)・14日(金)・21日(金)と、年末年始の12月28日(金)～31年1月4日(金)は、全館休館です。中央図書館は12月18日(火)も休館します。

中央図書館 ☎475・4646

地域資料展「東久留米の農業2 花卉栽培・畜産業のあゆみ」

東久留米の農業や花卉栽培、畜産業の変遷について、図書館が所蔵する資料や郷土資料室の写真で紹介しします。

金曜日を除く12月2日(日)～16日(日)の午前9時～午後5時 中央図書館 1階みんなのへや 無料 同館 ☎475・4646

冬のおたのしみ会「あんぱん じゃむぱん くりーむぱん」

毎年恒例の人形劇やパネルシアター、手遊びなど、より一層「おはなし」を楽しめる冬の特別な会を開催します。

12月19日(水) 午前11時～正午、午後3時半～4時半(各回同じ内容)

南部地域センター2階講習室 乳児～小学生とその保護者 無料 駐車場はありません 当日直接会場へ 丘図書館 ☎463・3996



お知らせ

31年度に入学する児童・生徒のご家庭へ入学通知書を発送します

市教育委員会では、31年4月に市立小・中学校に入学する児童・生徒のご家庭へ、入学校名や入学期日などを記載した入学通知書を12月中旬に発送します。同通知書は、12月1日現在の住民基本台帳を基に作成していますので、その日以降に転入した方には届かないことがあります。31年1月7日(月)までに同通知書が届かない場合や、住所の変更を予定している方、就学時健康診断を受けていない方(小学生)は学務課(市役所6階)へご連絡ください。

同課学事係 ☎470・7779へ。

～日ごろの備え～防災メモ 水災害から身を守る②

今年は市内でも台風やゲリラ豪雨が多く発生しました。市内には、黒目川や落合川などの河川があり、崖地などの土砂災害警戒区域が14カ所指定されています。雨が降り続いた場合は注意が必要です。

市が作成している「防災マップ」の裏面に「洪水ハザードマップ」が掲載されています。同マップは防災防犯課(市役所2階)で配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。一度、自宅周辺の水害危険度を確認してみてください。

防災防犯課 ☎470・7769

外食時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン

今年も宴会シーズンが到来しました。宴会時の食べ残しを減らし、食品ロスの削減に向けて「30・10(さんまる・いちまる)運動」を実践しましょう。宴会などの開始時に、幹事の方が積極的に呼び掛け、一人ひとりが「もったいない」を心掛け、楽しくおいしく宴会を楽しみましょう。乾杯後30分間は、席を立たずに料理を楽しみ、「お開き」の10分前になったら、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。皆さんのご協力をお願いします。市では「全

国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。

ごみ対策課 ☎473・2117

ママ友・サークルの学び場に、地域・自治会・学校・会社の研修に無料で講師を派遣します

「講座に行きたいけど遠くまで行けない」「仲間と一緒に学んで活動に役立てたい」とお考えの方に、学びの機会をサポートします。

男女平等推進センターでは、指定の場所に講師を派遣する事業を行っています。子育てや自分育て、家庭や職場でのコミュニケーション、防災やワーク・ライフ・バランスをはじめ、さまざまなテーマがあります。利用には申し込みが必要です。まずは同センターへ問い合わせてください。

申し込み期限=31年1月31日(木)

10人以上が参加する講座で、31年3月29日(金)までの平日に開催するもの 優先順で受け付け 予算の範囲内でおおむね2講座程度を予定 1グループ1回まで 電話(472・0061) または直接男女平等推進センター(市役所2階、土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時

シルバー人材センター正規職員募集

職種=一般事務 採用予定日=31年4月1日 採用予定人数=1人 東久留米市シルバー人材センターホームページに掲載する募集要項をご覧ください 同センター採用担当 ☎475・0738

31年度小・中学校給食用物資納入業者の指名参加登録を受け付けます

市立学校給食用物資納入業者選定委員会は、31年度の業者指名参加登録を次の日程で受け付けます。

様式配布日は11月30日から。受付期間は12月3日(月)～7日(金)。時間は配布、受け付けのいずれも午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く) 学務課(市役所6階) 各小学校との直接の契約はありません。指名参加登録を行わない場合、納品することができません 同課保健給食係 ☎470・7779

子どもの偏食勉強会

～気になりませんか?食べ物へのこだわりと好き嫌い～

「白米しか食べない」「野菜は食べない」など食べ物への「こだわり」や「好き嫌い」は、お子さんのわがままと言われることが多く、「お母さんの関わり」の問題として指摘されることもあります。本当にわがままや関わりだけの問題なのでしょうか。発達障害など育ちが気になる子どもたちの「発達」と「食べる」を知るための勉強会です。気軽にご参加ください。

12月6日(木) 午前9時半～11時半 市民プラザホール 100人 地域ケアサポート研究所の白鳥芳子氏 無料 手話通訳あり 当日直接会場へ 障害福祉課 ☎470・7747

いきいきのびのび「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で、誰もが知っている唱歌や歌謡曲をみんなで歌いましょう。脳トレゲーム、お笑いトーク、ストレッチ体操もあります。

12月8日(土) 午後1時半～3時半 西部地域センター3階多目的ホール 先着150人 馬場節生氏 ☎200円 飲み物 当日直接会場へ 同センター ☎471・7210

地場産農産物の昼市

市民の皆さんに東久留米の農産物を知っていただくため、東久留米市認定農業者の会による「地場産農産物の昼市」を開催します。市内農家が丹精込

榛名湖イルミネーション 2018 榛名湖周辺と湖面に美しく輝く世界を作り出す「榛名湖イルミネーション」が12月7日(金)～26日(水)の期間、榛名湖のピジターセンター前で開催されます。期間中は毎日、午後5時から点灯式が行われ、カウントダウン後は約55万球もの電飾が一気に点灯し、瞬く間に漆黒の会場が幻想的なまじろく世界に。また期間中の12月7日(金)・10日(月)・13日(木)・17日(月)・20日(木)・26日(水)の6日間は、午後8時半から打ち上げ花火も行います。湖畔を彩るきらびやかなイルミネーションと一緒に見る花火は格別です。12月の榛名湖の気温は氷点下になります。温かい服装でお越しください。詳しくは榛名湖イルミネーション実行委員会(榛名観光協会) ☎027・374・5111(午前8時半～午後5時15分) または、期間中専用ダイヤル ☎027・374・9116(午前9時～午後10時)へ。 高崎市榛名支所地域振興課

めて育てた新鮮で安全・安心な朝採り野菜や果物、ジャム、鉢花などを販売します。ぜひご来場ください。

12月8日(土) 午後1時半から(雨天決行。商品が売り切れ次第終了) 東和銀行東久留米中央支店駐車場(市役所向かい) 産業政策課農政係 ☎470・7743

南部地域センター 12月イベントのお知らせ

①尺八ロビーコンサート 尺八の音色に耳を傾けてみませんか。ポップス曲などを演奏します。

12月8日(土) 午後1時半～2時10分 南部地域センター1階ロビー 出演=神藤毅氏 無料

②アロマDIYとさとう式リンパケア講座 アロマDIYは「ぼかぼかバスソルト作り」、さとう式リンパケアは「フェイシャル中心のセルフケア」を行います。

16日(日) 午前10時～正午 同センター1階調理集会室 8人 国際ウェルネス協会認定セルフケアマスターの松澤珠代氏 ☎1,500円(材料費を含む)

③クリスマスにうたおう うたごえ喫茶 プロ講師、伴奏者のリードの下、みんなで歌うスペシャル版です。

23日(祝) 午後1時開場 同センター2階講習室 100人 パクさん(深代利定氏) ☎500円(茶菓子代) 当日券あり

《①～③共通事項》

同センター ☎451・2021へ 第251回市民プラザロビーコンサート 「みしのたくかにと! クリスマスコンサート」

12月15日(土) 午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば 出演=嵐のものよもよトリオ(山本容子氏<バイオリン>、日野雅司氏<ギター>、一宮千恵子氏<電子オルガン>) 演奏曲=「恋人達のクリスマス」「レット・イット・ゴー」「そりすべり」他 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813

忍たま乱太郎キャラクターショー & 坂入姉妹キッズコンサート

歌と劇の2部構成でお送りするジョイント公演です。第1部は歌のお姉さん(坂入姉妹)によるコンサート。「るめちゃん」も遊びに来ます。第2部はNHKアニメでおなじみ「忍たま乱太郎」のキャラクターショーです。小さなお子さんから大人まで楽しめます。

31年2月16日(土) 午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演=坂入姉妹(歌)、劇団飛行船(ミュージカル) 全席指定1,800円(3歳未満児はひざ上無料) 12月1日(土) 午前9時から電話または直接同センター ☎473・7811(第4月曜日を除く) 平日の午前9時～午後8時半。12月25日(火)・29日(土)～31年1月4日(金)が休館日)へ。 ※インターネ

医療や調理師業務に従事する方は届け出が必要です

医療に従事する方 医師法などにより、12月31日現在の届け出が必要です。医師・歯科医師・薬剤師は届け出を、保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は業務従事者届を、31年1月15日(火)までに、最寄りの保健所へ提出してください。届け出用紙は都内の各保健所で配布しています。

都福祉保健局医療人材課 ☎03・5320・4517、薬剤師については同局業務課 ☎03・5320・4503

調理師業務に従事する方 調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師免許取得者は、12月31日現在の就業場所などの届け出が必要です。都内の保健所窓口か都福祉保健局ホームページから届け出用紙を取得の上、31年1月15日(火)までに指定の届け出先へ郵送してください。

同局健康安全課 ☎03・5320・4358 権利擁護講演会中止のお知らせ

広報4月15日号に折り込まれていた「平成30年度東久留米市地域包括ケア特集」の12月6日(木)の介護予防講演会「権利擁護講演会」は都合により中止になりました。

介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501～2503)

多摩六都科学館組合の職員を募集します

多摩六都科学館組合では、31年4月1日付で採用する職員を募集します。

職種・募集人員=一般事務(大学卒業程度)1人程度 受験資格=平成元年4月2日～9年4月1日生まれの方 第一次試験日=31年1月20日(日) 詳細は同組合ホームページ(http://www.tamarokuto-sc.or.jp)をご覧ください 12月17日(月)～21日(金)の午前9時～午後5時に、同組合管理課で配布または同組合ホームページから取得できる申込書を同組合(西東京市芝久保町5-10-64)へ直接持参してください 同組合管理課 ☎469・6982

広報ひがくるめをスマートフォン用の無料アプリ「マチイロ」で配信しています

スマートフォンなどで下のQRコードを読み取り同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。 マチイロは、株式会社ホープが運営しています。利用中に広告が表示されますが、市はその内容に一切責任を負いません。通信料は利用者の負担になります。

秘書広報課広報係 ☎470・7708

