

# 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〉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）、「119番」の日（9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（土）まで場市内の実施医療機関内歯と歯茎の診断場市内在住で、2年3月31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月末にご案内と受診券を送付済み）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）場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）場現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください。申受診の際は、直接実施医療機関へ場健康課特定健診係☎477・0013

### 子宮頸がん検診

2年1月31日（金）まで場下表の実施医療機関場市内在住の20歳以上の女性で、元年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方費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）場健康保険証場不正出血・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。申受診の際は、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。場健康課特定健診係☎477・0013

#### 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号など	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 ※駐車場なし。★予約不可	【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 ※駐車場あり。★要予約（同院ホームページからも予約できます）	【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 ※いずれも予約受付時間です。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。★要予約（外来診療時間に電話受け付け）	【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 ※駐車場あり（2台）。	【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4日（振替休日）のごみ収集は

11月4日は月曜日の休日ですが、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。場ごみ対策課☎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、おかけ願います。

【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

### 2歳児歯科健診

11月6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場歯科健診、ブラッシングなど場29年10月生まれの幼児申当日直接会場へ場健康課保健サービス係☎477・0022

### 1歳6カ月児健診

11月7日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ場平成30年4月8日～30日生まれの幼児申当日直接会場へ場健康課保健サービス係☎477・0022

### 子ども相談

11月12日（火）・20日（水）午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ場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受け場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

### はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

11月12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時半場わくわく健康プラザ場歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど場①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先申11月1日（金）から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14日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ場元年6月27日～7月17日生まれの乳児と

その母親申当日直接会場へ場健康課保健サービス係☎477・0022

### すくすく子育て相談（育児相談）

11月15日（金）午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ場育児相談、身体測定場乳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

### もぐもぐ幼児食

11月19日（火）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場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）場1歳児とその保護者場各15組場お子さんのエプロン、飲み物、母子手帳申11月1日（金）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### BCG予防接種

11月20日（水）午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ場元年6月生まれの乳児（生後6カ月以上で1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可）場次回12月18日（水）でも接種可申当日直接会場へ場健康課予防係☎477・0030

### 骨粗しょう症検診

12月16日（月）午前9時～午後4時（予定）場わくわく健康プラザ場身体計測、骨密度測定（エックス線）。※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。場市内在住の2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歳の女性場130人（応募多数の場合は抽選）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）場電子申請による検診の申し込みはこれまでパソコンのみ対応していましたが、本検診から順次、スマートフォンでも対応できるようにしていきます。詳細は市ホームページなどで今後お知らせしていきます申11月15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に郵送。※受診の決定通知は、12月上旬から順次発送します。場同係☎477・0013

## 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

けやき（大門町2-10-5）  
電話474・6653

☆赤ちゃんと絵本＝11月5日（火）午前10時45分～11時15分場絵本の読み聞かせや遊びなど場乳幼児とその保護者場協力は東部図書館

☆幼児のつどい＝11月7日（日）が2歳～4歳児、14日が1歳児。いずれも木曜日の午前10時半から場クリスマス工作

☆赤ちゃんひろば＝11月13日（水）午前10時半から場助産師による体重測定、育児相談場0歳児場ひがしくるめ助産師会

☆けやき座人形公演＝11月16日（土）午前11時～正午（10時45分開場）場「こぎつねコンとこだぬきボン」場乳幼児（保護者同伴）～中学・高校生世代場先着120人場公演中は他の部屋では遊べません申11月3日（祝）午前10時から参加券（無料）を配布

☆小学生クリスマス会＝11月27日（土）午後2時～4時場子どもたちの出し物など場4歳児（保護者同伴）～中学・高校生世代場先着150人場参加券、靴袋場当日は通常利用できません申11月10日（日）午前10時から参加券（無料）を配布（電話不可）



## 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3日・17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）  
11月4日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）  
11月10日＝水野胃腸クリニック（本町3-8-19、☎420・6527）  
【歯科】  
11月3日・4日・10日・17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・10日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）  
11月4日・17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）





多摩六都科学館 ろくと食と農シリーズ 発酵兄妹と歌って踊って味噌づくり!

山梨のみそ屋さん「五味醤油の発酵兄妹」に発酵のお話を聞いて、一緒に「こうじのうた」を歌って、踊って、みそづくりに挑戦しましょう。
11月16日(土) 午前10時～正午と午後2時～4時 多摩六都科学館 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定員各回30人(応募多数の場合は抽選) 五味醤油の五味仁氏と五味洋子氏 費1,500円(材料費)と入館券(520円。4歳児～

高校生は210円) 11月5日(火)までに(必着)、はがきにイベント名、開催日、希望時間、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記載の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送または同館ホームページから申し込みを。当選者のみに参加券を送付します 同館 ☎469・6100へ



【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

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆休館のお知らせ=11月2日(土)は「大学生と遊んで学ぼう!」(亜細亜大学の学園祭へ遠足)のため、通常利用できません。

☆おんがくの日=11月3日(祝)午後2時半～3時半 ハンドベルやタンバリンなどを使ったクリスマス会に向けての練習 幼児～高校生年代 春田直江氏

☆幼児のつどい=11月7日(土)が「お店屋さんごっこの準備・11月のお誕生日会」、14日(日)が「お店屋さんごっこ」、いずれも木曜日午前10時半～11時半 1歳～4歳児

☆将棋教室=11月9日(土)午後2時半～4時 小学生～高校生世代 中井孝雄氏 親子で参加できます

☆サロンフレンズ=11月13日(水)午前10時半～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

☆ベビーヨガ=11月22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 崎田千佳子氏 衣装 11月11日(月)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

☆おはなし会=11月5日・12日

ずれも火曜日の午後4時から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

☆幼児のつどい=11月7日(土)が「ペイント遊び」、14日(日)が「忍者ごっこ」いずれも木曜日午前10時半から 1歳～4歳児とその保護者

☆パパサタ=11月9日(土)午前10時半～11時半 パパと遊ぶ 幼児とその保護者

☆中高校生世代卓球大会=11月9日(土)午後5時半から 当日受け付け

☆工作戦隊=11月17日(日)が午後1時半～4時 18日(月)が午後3時～4時半 シャラリンコースターを作ろう 小学生 ①が15人②が10人 11月10日(日)午前10時から受け付け(電話可)

ひばり (ひばりが丘 団地8-11) 電話464・9300

☆どうぶつしょうぎ大会=11月6日(水)午後3時半から 小学生 受け付け中

☆幼児のつどい=11月7日(木)午前10時半～11時10分が「リズム遊び」、1歳児(うさぎ)。14日(木)午前10時半～11時15分が「新聞紙遊び」、2歳～4歳児(あひる)

☆親子体操=11月11日(月)午前10時～11時 親子で身体を動かしましょう 1歳～4歳児とその保護者 20組 健康運動実践指導者の戸田まゆみ氏 飲み物 11月4日(休)午前10時から受け付け(電話可)

☆びよびよママの会=11月20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 0歳児の保育あり。定員2人。13日(水)～前日までに要予約。電話可 当日受け付け

☆ひばり食堂=11月23日(祝)午後1時半から 豚丼を作ります 中学・高校生世代 先着8人 11月8日(金)午後3時半から受け付け

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)。育児相談も受け付けます。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=11月13日(水)午前10時～11時半 助産師による体重測定他 6カ月未満児とその保護者 衣装 6カ月未満児とその保護者 衣装 6カ月未満児とその保護者 衣装

☆十小なかよし広場=11月15日(金)午前10時～11時半 第十小学校 お子さんと遊びながら、育児の情報交換。スタッフと一緒に親子で触れ合い遊び。育児相談も受け付け 乳幼児とその保護者 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19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5日(火)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

☆臨時休館のお知らせ=11月21日(木)は館内整備のため休館します。

☆ちびっこ育児講座=11月8日(金)午前10時～11時半 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。1人で悩まず一緒に考えましょう 1・2歳児とその保護者 10組 保育あり 11月1日(金)午前10時から同センターへ

☆小山小なかよし広場=11月14日(木)午前10時～11時半 小山小学校 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受け付け 0歳～5歳児とその保護者 衣装 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

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

いきいき健康家族

No.187 認知症について



物忘れには、大きく分けて老化による物忘れと病気としての物忘れがあります。人の名前が出てこない、以前行った場所は覚えているが何をしたのか覚えていない、物を置いたのは覚えているがどこに置いたか忘れた。このような症状は加齢に伴う物忘れの可能性があります。病気としての物忘れは自覚していない場合が多いと言われてますし、厚生労働省では、物忘れだけでなく、日常生活や社会活動ができなくなる状態が認知症であると紹介しています。物忘れのほかに、家事ができない、乗り物に乗って外出ができない、金銭の管理ができないなどの症状が併せてあれば、認知症と呼びましょうということです。

認知症をきたす病気としてはアルツハイマー型認知症、前頭側頭葉型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがありますが、残念ながら改善させるだけの治療法はまだありません。一方、これら以外にも認知症症状をきたす疾患はたくさ

んあります。例えば、内分泌疾患、ビタミン欠乏、感染症、精神科疾患などです。これらは治療可能な認知症として知られており、診察、採血、脳の画像検査などで診断可能であり、治療によって改善する認知症です。耳の聞こえが悪くなったお年寄りが、周りの話に合わせるためにうなずいているうちに、認知症と間違われたなどもよく聞く話です。

2025年には、認知症患者数は700万人前後まで増えるだろうと予測されています。2018年の中学生約325万人と高校生約315万人とを合わせた数より多くなります。制服を着た中学・高校生を見かける以上に認知症の方とすれ違う社会が、すぐ目の前にあります。認知症の早期発見には周囲の人の気付きと認知症に関する理解が必要とされています。認知症サポートキャラバンなどで認知症を学ぶ機会も増えており、参加してみるのも良い方法ですね。

(東久留米市医師会)

スポーツ

車いすバスケットボール体験会

東京パラリンピック種目の一つ、車いすバスケットボールを、実際に車いすを使って体験できます。

11月30日(土)午後1時～3時 スポーツセンター第1体育室 パラリンピアンによるデモンストレーションやミニゲームなど 無料 室内履き 動きやすい服装で参加を。入退場自由。当日手話通訳あり 当日直接会場へ さいわい福祉センター ☎477・2711 (ファクス 477・2750) または市障害福祉課 ☎470・7747 (ファクス 475・8181)





### 2020東京オリンピック・パラリンピック気運醸成事業

◎「ハンギョ体験教室」と「ハンドボール教室」

日11月23日(祝)午前9時～午後4時半(8時半から受け付け、雨天実施)場スポーツセンター第1体育室①午前9時～正午が「ハンギョ体験教室」②午後1時～4時半が「ハンドボール教室」③①が小学生以上②が市内在住・在学の小・中学生③①のみ先着100人④無料⑤上履き、タオル、水筒⑥当日午前8時～午後4時は、スポーツセンターおよび一般駐車場の利用はできません⑦11月15日(金)までに(必着)、市体育協会ホームページ(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)またはファクス(470・4600)で送信を⑧同協会事務局☎470・2722

◎シドニーオリンピック銀メダリスト中村真衣さんの水泳教室

日11月24日(日)▼一部=午後1時20分～2時40分、小・中学生▼二部=午後3時10分～4時半、高校生以上 ※いずれも定期的に水泳の練習をしている方場スポーツセンタープール④中村真衣さんによるデモンストレーションや水泳指導⑤各回先着40人⑥無料⑦⑧電話または直接同センター☎470・7900へ

### グラウンド・ゴルフ体験会

誰でも気軽にでき、健康維持、体力増強に最適なスポーツです。初心者歓迎。

日11月26日(火)午前9時～11時場滝山球場④市内在住・在勤で健康な方⑤無料⑥用具貸し出しあり。運動のできる服装、運動靴で⑦11月19日(火)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上、〒203-0041、野火止2-19-3-307、宮田秀子宛てに郵送⑧グラウンド・ゴルフ協会・宮田☎475・3045第54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

日12月1日(日)場スポーツセンター④中学生以上の方⑤1チーム4人～8人で申し込んでください。審判は相互審判です⑥11月17日(日)までに、同連盟ホームページまたは細川☎090・5540・3065へ

### 第61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

日12月8日(日)午前9時半開始予定(9時集合)場スポーツセンター④種目 ダブルス個人戦▼カテゴリー 男女1部～4部、シニアの部(当日年齢55歳以上)。※各部とも3組以上の出場希望者が揃わなかった場合は前後の部に組み入れる場合あり。シニアの部は男女3部に組み入れる場合あり。⑤高校生以上で市内在住・在勤・在学・在クラブの市バドミントン連盟登録者(当日登録可)⑥1人1,000円、連盟非登録者は別途500円⑦組み合わせは主催者一任のこと(当日発表)。表彰は各種目上位2位まで。景品の抽選会も実施⑧11月30日(土)までに(必着)、はがきに氏名・住所・電話番号・生年月日・在クラブの場合はクラブ名・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。※申し込み完了時にはメールなどで連絡します。連絡がない場合は問い合わせを。

### 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を動かしたり、楽しみながら体力づくりをしませんか。

日全4回。12月4日・11日・18日・25日のいずれも水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午場スポーツセンター④市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)⑤各コース30人(応募多数の場合は抽選)⑥1,600円(施設使用料、保険代など)⑦11月15日(金)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⑧同協会事務局☎470・2722

### 第29回東久留米市民駅伝大会

日2年1月5日(日)午前8時半～午後1時④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①・②が1,570m(第1区は1,710m)、③～⑥が3,530m(第1区は3,680m)▼参加資格 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)。⑤・⑥が市内在住・在勤・在学の方で正選手5人、補欠2人まで。▼表彰 第1位に賞状・盾・メダル、第2位～第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞①・②が1チーム1,000円、③・④が1チーム2,000円、⑤・⑥が1チーム3,000円⑦各部門の優勝チームは2年3月8日(日)に開催される「第29回TakasakiCity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)⑧11月21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⑨同協会事務局☎470・2722

### お知らせ

#### 最新版「今やるべき、お金に関わる10の事」

日11月12日(火)午後1時半開演(1時開場)場南部地域センター2階講習室1④20人⑤ファイナンシャルプランナーの桂宗一郎氏⑥100円⑦同センター☎451・2021

#### 終活セミナー2019(第4回)

日11月16日(土)午前10時～11時半場市民プラザ会議室④「遺品整理業者の現場」お墓のお話⑤先着24人⑥200円⑦同プラザで受け付け⑧同プラザ☎470・7813

#### 第87回市民のための医療講座

「知っていますか?健康づくりのためのスポーツ活用術」

健康ウォーキングのやり方、スポーツ歯科、ドーピングなどについて、それぞれの専門家からお話を聞きます。

日11月16日(土)午後2時～4時場市役所7階701会議室④先着100人⑤早稲田大学スポーツ科学部教授の中村好



今年も紅葉の季節がやってきました。榛名山の中腹に位置する榛名神社の紅葉は、10月下旬～11月中旬頃にかけて、カエデ・モミジなどが見ごろを迎えます。また、渓谷沿いに本殿へと続く参道は、樹齢数百年のカエデをはじめとした鮮やかな紅葉に彩られ、眺めながら参拝することができます。また、参道途中のお茶屋も充実しておりますので、社までの道の紅葉を眺めながら、食へ歩きを楽しめることもできます。ぜひ、紅葉がきれいなこの季節に榛名神社を参拝してみたいいかがでしょうか。詳しくは榛名支所産業観光課☎027・374・6712へ。

高崎市榛名支所地域振興課

男氏、東久留米市歯科医師会会長の北村晃氏、明治薬科大学付属薬局の錦織功延氏。司会は東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏④当日直接会場へ⑤健康課保健サービス係☎477・0022第262回市民プラザロビーコンサート「きっと～この愛のゆくへ 歌声にのりあなたの心に響く～」

日11月16日(土)午後2時～3時場市役所1階屋内ひろば④出演=徳積磨矢子氏、下川慶子氏、松原悠馬氏、川井彩子氏▼演奏曲=オペラ「カヴァレリア・ルスティカーナ」よりアリア「ママも知るとおり」他⑤無料⑥当日直接会場へ(立ち見になる場合があります)⑦市民プラザ☎470・7813

### 脳と身体を刺激する! 「大人のための健康リトミック」

日11月20日(水)午前10時～11時場東部地域センター講習室④30人⑤林あつ子氏⑥500円⑦同センター☎470・8020へ

### 西部地域センター11月の催し物

①「おとなの簡単英会話サロン」無料体験教室=日11月22日(金)午後2時～3時場第2・第3講習室④海外旅行で使える英会話を学びながら、脳を活性化して人生がより豊かになる「スマートエイ(英)ジグ」を体験します⑤ECCジュニア教室ホームティーチャー⑥無料

②第6回お金と暮らしの教養講座「幸せな老後ライフのために」=日11月29日(金)午後1時半～3時場第2・第3講習室④「これからの年金制度と2,000万円問題」。元証券会社勤務の一級ファイナンシャルプランニング技能士が解説します⑤先着30人⑥細貝泉氏⑦200円《共通事項》

⑧11月1日(金)午前9時から同センター☎471・7210へ

### みのり塾

「柳久保小麦で野菜ピザ作り!」～東久留米市市民環境会議主催。子どもセンターひばり、学校法人自由学園共催

日11月30日(土)午前10時～正午場南沢篠宮農園(南沢1-4-11、ひとしファーム)④農園で野菜の収穫作業を学び、ピザ作りを体験しよう⑤小学生(保護者同伴可)⑥先着15人⑦無料⑧11月5日(火)から電話または電子メール(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)で環境政策課☎470・7753へ

### ママと赤ちゃんのためのベビトレヨガ

日11月29日(金)午前10時半～11時半場東部地域センター和室④首が据わった0歳児～3歳児とその母親⑤先着4組⑥1,000円⑦飲み物、ヨガマット(レンタルあり)。別途200円⑧他動きや

すい服装で参加を⑨同センター☎470・8020

### 親子でお正月凧作り講座

日12月8日(日)午前10時半から(10時15分から受け付け)場生涯学習センター創作室④小学1年生以上のお子さんとその保護者(2人1組)⑤先着16組⑥東京学芸大学個人研究員の竹美咲氏⑦500円(材料費込み)⑧11月1日(金)午前9時から電話または直接同センター☎473・7811へ

### まろにえ★クリスマスコンサート

日12月14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④出演=市内または近郊で活動している皆さん⑤無料(要整理券)※整理券は生涯学習センター、市民プラザ、各地域センター、わくわく健康プラザで配布⑥11月1日(金)午前9時から電話または直接生涯学習センター☎473・7811へ

### ガイド

#### 年末調整等説明会開催のお知らせ

給与の支払者を対象に、令和元年分の年末調整や法定調書などの作成と提出について説明会を開催します。

日11月7日(木)午後1時15分～3時45分場市役所7階701会議室④当日直接会場へ⑤東村山税務署☎042・394・6811(音声案内に従って「2」番を選択してください)または市課税課市民税係☎470・7777(内線2331～2337)

#### 前田病院「認知症カフェ」

日11月7日(木)午後2時から場前田病院1階リハビリ室(中央町5-13-34)④認知症と認知症の予防に関する相談、体操・音楽・栄養講話など⑤無料⑥会場の収容人数に限りがあります⑦当日直接会場へ⑧同病院☎473・2133

#### 柳泉園組合職員募集

▼試験日 12月8日(日)▼採用日 2年4月1日(水)▼募集人員 一般職若干名▼受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学、専門学校または高等学校を卒業か令和2年3月卒業見込みの方▼提出書類 履歴書、最終学歴の卒業証明書・成績証明書、写真他⑨詳細は柳泉園組合ホームページをご覧ください⑩11月5日(火)～22日(金)の午前9時～午後5時に、本人が同組合へ持参してください(郵送不可)⑪同組合総務課庶務文書係☎470・1545

#### 薬湯の日「柿の葉湯」

日11月3日(祝)、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④小学生未満は無料⑤各利用施設