

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）

人口と世帯＜令和元年11月1日現在＞ 人口116,998人（うち外国人2,161人）／前月比46増 男57,069人／前月比16増 女59,929人／前月比30増 世帯数54,789／前月比39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2年1月31日（金）まで。※実施期間は前記の通りですが、効果の面からは年内の接種をお勧めします。下表の実施医療機関。※近隣市（清瀬市・西東京市・東村山市・小平市）に限り、協定により市内医療機関と同様に取り扱います

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
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473-2040
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856
松岡レディースクリニック	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
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709
ひがしくるめ在宅クリニック	本町1-2-22	449-4492
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
水野胃腸科クリニック	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、1階	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

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

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いただくと無料になります。☑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。☑健康課予防係☎477・0030

ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、主に11月～3月に流行する「感染性胃腸炎」の原因となる菌で、感染経路はほとんどが経口感染です。潜伏期間は24時間～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。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が、ふん便には1カ月程度は菌が含まれます。

現在、効果のある抗菌剤はなく、通常、対症療法が行われます。乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。

ノロウイルス食中毒の予防には、菌に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菌には、次亜塩素酸ナトリウムや加熱が有効です。また、食品の殺菌は加熱処理が有効で、食品は中心部までしっかり火を通すことが重要です。

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

☑健康課保健サービス係☎470・0022



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23日＝山口内科・呼吸器科クリニック（本町3-12-2、☎472-2386）

11月24日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470-9177）

12月1日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471-2304）

【歯科】

11月17日・23日・24日、12月1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17日・24日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473-2133）

11月23日、12月1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



多摩六都科学館

①0歳からのプラネタリウム

0歳～3歳くらいのお子さんとお楽しみプラネタリウムです。赤ちゃん大歓迎、おしゃべりしても泣いても大丈夫。いっしょにお星さまを眺めよう。

②11月27日(水) 午前10時半～11時 0歳～3歳くらいの乳幼児とその保護者 安全のためおひさまは必ず着席または保護者の膝の上での観覧を ②大人向けプラネタリウム「キトラ古墳の天文図」 奈良県明日香村にあるキトラ古墳の石室には、

四神(朱雀・白虎・玄武・青龍)や中国式天文図など、中国の影響を受けた壁画が残されていました。ドーム全体に映る石室映像の中でキトラ古墳と天文図の世界をご案内します。当日の星空解説とともにお楽しみください。

③11月27日(水) 午後1時10分～1時55分 中学生以上(小学生以下入場不可) <<①・②共通事項>> ④同館サイエンスエッグ ⑤各回先着234人 ⑥1,040円、4歳児～高校生は420円。3歳以下無料 ⑦当日直接同館へ ⑧同館 ☎469・6100

【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

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。令和元年度は次の方を対象に勧奨を行っています。

②13歳・14歳(平成17年4月2日～19年4月1日生まれ)の方=第2期不足分 平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方は4月上旬に、平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方は13歳の誕生月の翌月上旬に、それぞれ個別で通知します。

②麻疹、風しん

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

③第1期=平成30年4月1日～31年3月31日生まれの方 ④第2期=平成25年4月2日～26年4月1日生まれの方 ⑤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》

⑥対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へ問い合わせてください ⑦同係

3歳児健診

⑧11月21日(木) 午後0時半～1時半受け付け ⑨わくわく健康プラザ ⑩平成28年10月14日～11月5日生まれの幼児 ⑪当日直接会場へ ⑫健康課保健サービス係 ☎477・0022

1歳6カ月児健診

⑬11月28日(木) 午後0時半～1時半受け付け ⑭わくわく健康プラザ ⑮平成30年5月1日～23日生まれの幼児 ⑯当日直接会場へ ⑰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。お気軽にご利用ください。

⑱11月29日(金) 午後1時半～3時15分(1人30分程度) ⑲わくわく健康プラザ ⑳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 ㉑健康診断の結果表、食事記録など ㉒電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

⑳12月3日(火) 午前9時半～午後3時 ㉑わくわく健康プラザ ㉒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 ㉓幼児とその保護者 ㉔電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診

㉕12月4日(水) 午前9時15分～10時15分受け付け ㉖わくわく健康プラザ ㉗歯科健診、ブラッシングなど ㉘平成29年11月生まれの幼児 ㉙当日直接会場へ ㉚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、一日2食になったりしていませんか。たくさんより「万遍なく」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。

㉛全2回 ㉜12月12日(木) 午前10時～午後0時半(会食あり) ㉝12月26日(木) 午前10時～正午 ㉞市民プラザ会議室 ㉟老化予防の食事や簡単で栄養のある料理方法についての講義(調理実習はありません)。会食を通じた参加者との楽しい交流など ㊱2回とも参加できる市内在住の65歳以上で老化予防の食事について学びたい方。「一日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。男性もぜひご参加ください。㊲先着12人 ㊳620円(教室1日目の会食代。当日集金。つり銭のないようにご用意を) ㊴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 ㊵11月18日(月) 午前9時から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。市立児童館合同新春観劇会

㊶2年1月11日(土) 午後2時～3時15分(1時20分開場) ㊷生涯学習センター大ホール ㊸手塚治虫原作「雨降り小僧」。出演は民話芸術座 ㊹4歳児～中学生(幼児は保護者同伴) ㊺先着500人 ㊻無料 ㊼当日は観劇会のため、けやき、ひばり、あおぞら、中央の各児童館は休館となります ㊽12月1日(日) 午前10時から各児童館で入場券を配布 ㊾各児童館

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆わらべうたスマイル講座=㊿11月20日(水) 午前10時半～11時半 ㊿わらべうた、育児の悩み相談や話し合い ㊿0歳児とその保護者 ㊿原悠子氏 ㊿当日受け付け

☆幼児のつどい=㊿12月21日「大根掘り」、28日「運動遊び(大根掘り予

備日)」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半 ㊿1歳～4歳児 ㊿30組 ㊿100円(予定。大根のでき具合によって変わります) ㊿畑は児童館から徒歩10分程度。雨天時は通常回になります ㊿受け付け中(電話不可)

☆パパサタ(お父さん向け行事)=㊿30日(土) 午前10時～正午 ㊿ブラール、カプラで遊びます。ボルダリングも幼児向けに開放しています ㊿乳幼児とその保護者 ㊿体操タイムも行います。動きやすい服装でご参加を。家族で参加できます

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆のびのびぐんぐん=㊿11月19日(火) 午前11時から ㊿手遊びや体操、季節行事など ㊿12カ月前後の乳幼児とその保護者

☆おはなし会=㊿19日・26日 いずれも火曜日の午後4時から ㊿絵本の読み聞かせや素話など ㊿小学生 ㊿協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

☆幼児のつどい=㊿12月21日「動いて遊んでやり放題!」、28日「クリスマス会出し物、劇の練習と11月・12月の誕生日会」、いずれも木曜日の午前10時半から ㊿1歳～4歳児とその保護者

☆オセロ大会=㊿24日(日) 午後3時から ㊿小学生 ㊿当日受け付け

☆クリスマス飾り作り=㊿25日(月) 午前9時半～11時半 ㊿クリスマスリースを作ります ㊿乳児～小学生とその保護者 ㊿20組 ㊿樋沢勝代氏 ㊿保育はありません。シンナーの臭いに敏感な方はご注意ください ㊿11月16日(土) 午前10時から受け付け(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆休館のお知らせ=11月23日(祝)は施設点検日のため休館します

☆おはなしの日=㊿19日(火) 午前11時～午前11時25分 ㊿絵本の読み聞かせ、手遊び ㊿幼児とその保護者 ㊿みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場「親子のコミュニケーションワークとティータイム」=㊿20日(水) 午前10時半～11時半 ㊿0歳児とその保護者 ㊿炭田契恵子氏 ㊿飲み物 ㊿当日受け付け

☆赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」=㊿27日(水) 午前10時半～11時半 ㊿0歳児とその保護者 ㊿先着25組 ㊿渡辺直子氏 ㊿バスタオル、おむつ、飲み物(母乳可) ㊿11月20日(水) 午前9時から受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=㊿12月21日「2歳～4歳児、28日「1歳児、いずれも木曜日の午前10時半から ㊿クリスマス会練習と11月・12月の誕生日会 ㊿クリスマス会は12月5日(木)に行います

☆ドッジボールの日=㊿20日(水) 午後3時半から ㊿小学生 ㊿当日受け付け

☆中高校生世代スポーツ大会=㊿21日(木) 午後5時半から ㊿中学・高校生世代 ㊿当日受け付け

消費生活の正しい知識 Q&A 子どものネット通販にご注意を Q. 中学生の子どもがネット通販で「初回代金無料」の美容サプリメントを申し込みました。商品が届いた後、継続購入する契約であり、途中で解約できないと知りました。親に無断で申し込んだものです。解約できませんか。 A. 契約者の年齢が20歳未満の場合、未成年者を保護するため、法定代理人(親権者や後見人)の同意がない契約は、取り消すことができます。次の点にすべて当てはまれば取り消しが可能です。▼契約当時の年齢が20歳未満であること▼契約ときに結婚していないこと▼法定代理人が同意していないこと▼法定代理人から処分を許された財産でないこと(お小遣いの範囲でないこと)▼法定代理人から許された営業に関するものでないこと▼成年であるかのように詐術を用いていないこと(自ら積極的に詐欺的な行為をして年齢を偽っていないこと)▼成年になってから追認をしていないこと(成年後に代金を払ったりサービスを受けたり商品の提供を要求していないこと)▼

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆おはなしの日=日11月20日(水) 午後3時45分~4時15分 絵本の読み聞かせや素話 幼児~小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆幼児のつどい=日11月21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)。28日(木) 午前10時半~11時15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)

☆わらべうたで子育て=日26日(火) 午前10時半~11時半 歌や子育ての話 0歳児とその保護者 15組 原悠子氏 11月19日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆0ちゃんの絵本=日27日(水) 午前11時から 0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど 0歳児とその保護者 当日受け付け

☆中高校生世代バスケット大会=日30日(土) 午後5時半~6時半 中学・高校生世代 室内シューズ 11月16日(土) 午後3時半から

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)。育児相談も受けます。

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=日11月27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 ぬいぐるみの保育あり。先着3人。申し込みは11月18日(月) 午前10時から同センターへ 当日直接会場へ

☆わくわくおはなし広場=日11月25日(月) 午前11時~11時半 地域活動室 乳幼児向けの絵本の読み聞かせや、ペープサート・パネルシアター、手遊びや親子の触れ合い遊び 0歳児~未就学児とその保護者 当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=日12月3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18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

☆おはなし広場=日11月18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

☆六小なかよし広場=日11月26日(火) 午前10時~11時半 第六小学校 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けません 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の来場を

スポーツ

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

日12月7日(土) 午前8時~午後4時(8時半から受け付け、予備日は21日) 市立(西中)テニスコート 市内在住・在学の小学5年~中学生の大会参加経験者 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(木) 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) 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

日12月14日(土) 午前10時~正午(9時45分~10時受け付け) スポーツセンター 愛の手帳をお持ちの方 100円 室内履き、飲み物他 ニュースポーツデーのイベント内で行います。運動のできる服装で 12月12日(木) までに同センター 470・7900へ(当日受け付けも可) 生涯学習課 470・7784

第9回スポーツセンターダンスフェスティバル ~スポーツセンター主催

日2年1月13日(祝) 午後1時半~6時半 スポーツセンター 1組12分の持ち時間での演技 市内および近隣市で活動する高校生以下の方で構成されたダンスサークル 20組(応募多数の場合は市内で活動するサークルを優先。他は抽選) 無料 詳細は実施要項(同センターで配布中)をご覧ください 11月30日(土) までに同センターへ 同センター 470・7900

お知らせ

南部市フリーマーケット

日11月17日(日) 午前10時~午後4時 南部地域センターピロティ 手作り小物やリサイクルの冬物販売 同センター 451・2021

令和元年度地域協働事業 聞こえのサポーター講座

~市社会福祉協議会、聞こえに困っている人とサポーターの会「ひよこ」主催、市後援

高齢化が進み、難聴など聞こえに困る方が多くなっています。こうした方は見た目ではわからないため、難聴であることが理解されにくいこともあります。どんな配慮が必要なのか、この機会に学んでみませんか。

日11月27日(水) 中央町地区センター2階 第3・4会議室 聞こえの障害についての基礎知識、聞こえにくい人の気持ち、話しかける時の工夫、書いて伝えるコツ、筆談体験など 講座に関心がある方(家族の方、介護福祉関係者、聞こえの不自由な方など) 定 先着30人 無料 11月22日(金) までに電話(475・0739)、ファクス(476・4545)、電子メール(volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp)で同協議会ボランティアセンターへ

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。利用者、協力者合同の説明会です。お子さんの送迎や預かりなど、地域の協力者としてサポート活動をしてみませんか。新年度から利用をお考えの方は早めの登録をおすすめします。

日12月4日(水) が市民プラザホールで 12月17日(火) が東部地域センター会議室2で。いずれも午前10時から1時間半程度 入会希望者(保護者)の顔写真他 保育あり(土曜・日曜日、祝日を除く3営業日前までに要予約) 当日直接会場へ 同センター 475・3294

「くるくるチャンネル意見交換会」のご案内

東久留米市の情報サイト「くるくるチャンネル」は、毎年登録団体対象の交流会を開催していますが、さらに市民活動を応援し、また市内情報を充実掲載していくため、現在サイトのリニューアルを検討しています。このため、今年は交流会に代えてご意見をいただく意見交換会を開催します。

登録団体の皆さまには個別にメールでご案内しておりますが、サイトにご要望を持つ代表者、ウェブサイトの入力担当者、さらに関心を持つ市民の皆さんの参加も歓迎します。ぜひご参加ください。

日12月8日(日) 午後2時~4時 市民プラザホール 無料 同チャンネル事務局 457・3000、電子メール(kuru-chan@jcom.zaq.ne.jp) または生活文化課 470・7738へ

第5回終活セミナー (全6回シリーズ)

日12月13日(金) が西部地域センター第2・第3講習室、定員54人。19日(木) 10時~11時半が東部地域センター会議室、定員48人。いずれも午前10時~11時半 「介護の現状と認知症対策」 ※いずれの会場も内容は同じです。 株式会社コムウェル終活アドバイザー 200円 11月15日(金) 午前9時から各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

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一緒に歌いましょう。他にも脳トレゲームやお笑いトーク・ストレッチ体操をお楽しみください。

日12月14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 エレベーター改修工事のため会場へは階段を利用してください 当日直接会場へ 同センター 471・7210

クリスマス トワイライトコンサート2019

年末恒例の大人気のジョリーウエスト・ジャズオーケストラが今年も市民プラザにやって来ます。

日12月22日(日) 午後4時半から(4時開場) 市役所1階屋内ひろば 出演=ジョリーウエスト・ジャズオーケストラ 曲目=「真珠の首飾り」「貴方の想い出」「昔は良かったね」「愛さずにはられない」「ラブ」 定 先着200人(売り切れの場合、当日券なし) 1,000円(ワンドリンク・おつまみ付き) 全席自由席 入場券を市民プラザ、東部・西部・南部の各地域センターで販売中(電話予約不可) 市民プラザ 470・7813

ガイド

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の保険給付を行い、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え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。

八回! 来芽ちゃん 小菅りやま



労働災害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

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することができる公的職業訓練です。「やりたい仕事はあるが経験やスキルがない」「入社後すぐに役に立つ専門的・実践的なスキルを身に付けたい」などという方には訓練の受講が非常に効果的です。また、受講中でもハローワークで就職相談ができます。

無料 ハローワーク三鷹職業訓練窓口 0422・68・8200

薬湯の日「ショウガの湯」

日12月1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 小学生未満は無料 各利用施設 夜間人権ホットライン

12月4日(水)~10日(火)の「人権週間」に当たり、「電話法律相談」を実施します。

日12月5日(木) 午後5時~8時 人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護士が電話(03・6722・0127)でご相談をお受けします(1人当たり10分程度) 無料 公益財団法人東京都人権啓発センター 03・6722・0124 都立久留米西高等学校公開講座 「中学生のための野球教室」

甲子園出場経験のある指導者を講師に迎え、軟式球を使って野球の基礎から応用まで体験できる講座です。2週にわたって基礎から丁寧に指導します。初心者・経験者共に歓迎。

日12月14日、21日いずれも土曜日の午前9時~11時半 同校 20人 800円(保険代) 11月22日(金) までに同校経営企画室 474・2661へ