東くるめの野菜レシピ Part13を発行します

毎年好評をいただいている「東くるめの野菜レシピ」の第13弾を発行します。今回のテーマは第12弾に引き続き「和食」です。「東くるめの野菜レシピ」は東久留米市四課栄養士会（健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課）が「朝食を食べる人が増える」「野菜をたくさん食べる」「ごはんを主食にした和食を食べる人が増える」ことを目標に「野菜を手軽に」食べられるレシピを提案しています。公立保育園や小・中学校での人気レシピも掲載されていますので、ぜひご覧ください。

※これまでに発行した同レシピは、市ホームページでご覧いただけます。

【配布時期】11月16日（月）から

【配布場所】市内案内板ラック・障害福祉課（市役所7階）、学務課（同6階）、健康課（わくわく健康プラザ）。その他、順次、各地域センター、庭先販売農家等、保育園、小・中学校でも配布予定

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

【定員】先着20人

【費用】無料

申し込みは11月13日（金）までに電話またはファクスで中部地域包括支援センター☎470・8186、ファクス（470・8188）または同センター本部☎451・5121、ファクス（451・5123）へ。

詳しくは同センターへ。

認知症サポーター養成講座
～住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう 認知症について学びませんか？～

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症の人やご家族を温かい目で見守る「応援者」として認知症サポーター講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。

今回は中部地域包括支援センターの主催となります。

【日時】11月18日（水）午後2時～3時半（1時半から受け付け）

【場所】南部地域センター講習室1・2

【内容】①認知症の正しい理解や接し方について②サポーターとしてできることなど

※受講修了者には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げます。

※手話通訳あり。

【対象】市内在住・在勤の方で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方（市役所1階）

※説明会に参加できなくても研修へ申し込み可能です。

【定員】先着50人

◎**研修**

【日時】7日間のカリキュラム。3年1月13日・20日・27日、2月3日・10日・17日・24日のいずれも水曜日午前10時～午後3時半（日程により時間が異なります）

【会場】成美教育文化会館3階大研修室

【対象】市内で介護の仕事を検討している方で、研修の全日程と、おしごと相談会に参加できる方

【定員】先着35人

【費用】無料

【その他】派遣は各団体につき年度内1回限り

申し込みと詳しくは、日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時に、地域を担当する各地域包括支援センターへ。

◎**東部地域包括支援センター**（担当地域＝上の原・金山町・神宮町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町）☎473・9996（同センター本部☎428・7788）

◎**中部地域包括支援センター**（担当地域＝本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢1～三丁目）☎470・8186（同センター本部☎451・5121）

◎**西部地域包括支援センター**（担当地域＝前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里）☎472・0661

市内で活動している団体にリハビリ専門職を派遣します

市内で活動している体操グループなどの団体にリハビリ専門職（体の専門家である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を派遣し、普段から取り組んでいる体操についてアドバイスをします。また、新たに市のご当地体操「わくわくこやか体操」を実施するグループには、この体操を早く覚えられるよう複数回リハビリ専門職を派遣します。

概ね65歳以上の方で構成している団体（自主グループやシニアクラブ連合会、自治会など）

介護の入門研修&おしごと相談会
「7日間の研修で介護の知識・技術の基本を学ぼう！」

子育て中の方にもお薦め。ユーモアのある講師陣が楽しく講義します。

これまで介護と関わりがなかった方、介護について勉強したい・働きたい方、どなたでも参加できます。7日間の研修を修了することで、介護の仕事に必要な基本的な知識や技術が習得できます。最終日には介護事業所による「おしごと相談会」を実施します。

迷っている方必見。申し込み前には、どなたでも参加できる「研修説明会」を開催します。ぜひご参加ください。

※本研修は、厚生労働大臣が定める「介護に関する入門的研修」に位置付けて実施します。

◎**研修説明会**

【日時】12月15日（火）午後1時～3時

【会場】市民プラザホール

市民伝言板

会員募集

◆**カラオケ（ひまわりクラブ）** 月2回、水曜日午前10時～正午、東部地域センターで。入会金1000円、会費月2000円。プロの作曲家の先生が歌の基礎から親切丁寧に指導。初心者歓迎。見学可。詳しくは荒川☎477・4318へ。

◆**ソフトボール（東久留米ファイターズ）** 毎週火曜日午後1時～3時、南町運動広場で。入会金1000円、会費年7000円。年齢・性別・経験不問。ソフトボールで明るく楽しく和気あいあいで。詳しくは前原☎472・6488へ。

◆**軟式野球（少年野球ドリームセブン）** 毎週土曜・日曜日午前8時～正午、第七小学校で。入会金1000円、会費月2000円。心機一転再始動。新しいチーム作り を親子一緒に始めませんか。詳しくは前原☎472・6488へ。

◆**歌謡サークル（春江会）** 月2回、火曜日午後1時～4時、西部地域センターで。会費月2000円。大いに歌って笑ってさらに健康。人生これから。お待ちしています。詳しくは篠崎☎090・1042・5744へ。

◆**合気武術・居合術・棒術（練心武勇会）** 毎週日曜日午前11時半～午後1時50分、スポーツセンターで。入会金3000円、会費月3000円。小学生から年配者まで誰でもできます。稽古は密にならないよう行います。詳しくは細谷☎421・4075へ。

◆**カラオケ（滝山ふるさと会）** 月3回、水曜日午後1時～4時、八幡町地区センターで。会費月2000円。歌好きの皆さん、一緒にカラオケで楽しく歌いませんか。詳しくは西山☎477・1733へ。

◆**大正琴（和会）** 月2回。月曜・木曜日午前10時～午後4時、八幡町地区センター他で。入会金1500円、会費月3500円他。教字譜でどなたも簡単に弾けます。初心者歓迎。無料講習・見学可。詳しくは渡辺☎475・647 5へ。

◆**俳句（蕾の会）** 第2金曜日午後1時～4時、西部地域センターで。会費月1000円。初心者向けの俳句会です。気軽にお越しください。見学可。詳しくは上野☎080・2107・8505へ。

◆**カラオケ（ふるさと会やイング）** 毎週木曜日午後0時40分～3時40分他、生涯学習センター、東部地域センター他で。入会金1000円、会費月2000円。大いに笑い楽しい仲間とお好きな歌を歌いましょう。特に男性募集。詳しくは山下☎474・2406へ。

◆**書道（NPO法人国際書画交流会）** 月2回、日曜・月曜・水曜・金曜日に各コースあり。午前9時半～正午他、浅間町地区センター、南町都営住宅集会所で。会費月2200円。募集10人。初心者・高齢者歓迎。師範資格取得も可。見学体験可。詳しくは福田☎090・9396・6964へ。

◆**健康麻雀（NPO法人健康技たんぽぽ）** 毎週金曜日午前10時～午後6時他、柳泉園グランドパークで。参加費1回500円。手と頭を使う健康麻雀。経験者はもちろん、初心者大歓迎です。詳しくは増田☎080・4670・1110へ。

◆**料理（男の食卓）** 第1・第3水曜日午前9時～午後1時半、西部地域センターで。会費年3000円、調味料・雑費、参加費1回700円他。60歳以上の男女を募集。献立、料理、会食まで自主運営。コロナ対策実施中。詳しくは伊藤☎476・7997へ。

◆**テニス（OKスポーツ）** 毎週月曜・水曜日午後1時～5時他。市営コートで。会費月1000円他。男女問わず。年齢制限なし。自由参加。詳しくは奥山☎080・1022・9902へ。

◆**社交ダンス（小百合の会）** 月4回。月曜日午後1時～5時、東部地域センターで。入会金1000円、会費月2000円。多少踊れる方を募集。詳しくは川瀬☎478・3551へ。

◆**Mスポーツ新体操（M-Sports）** 毎週金曜日午後3時半～7時他、わくわく健康プラザ他で。入会金1000円、会費月4500円。学年別で楽しい曲に合わせ演技し、イベントや試合に参加しています。詳しくは黒澤☎090・1200・6599へ。

◆**阿波踊り（東久留米くるめ連）** 月1回。火曜日午後7時半～9時。生涯学習センターで。入会金1000円、会費は中学生以下が月400円、高校生以上が月700円。踊り、鳴り物に興味のある方。見学自由です。詳しくは根岸☎080・3918・3447へ。

◆**少年サッカー（東久留米キッカーズ）** 毎週土曜・日曜日。時間はお問い合わせください。第三小学校、西部グランド他で。幼児・小学6年生が対象です。入会金と会費は学年によって異なります。詳しくは高橋☎080・1154・3156へ。

◆**くるめヨガサークル** 月4回。水曜日午前11時20分～正午他。生涯学習センター他で。入会金1000円、会費月3500円。免疫力を高めコロナを乗り越えましょう。一緒に始めてみませんか。詳しくは齊藤☎080・5048・2277へ。

◆**ジャズダンス・HIPHOP他（ウェスト・ファン・ジュニア）** 月3回。金曜日午後6時～7時半が幼稚園年長～小学生、午後7時半～9時が中学・高校生。南部地域センター他で。入会金1000円、会費月4500円。初心者でも大丈夫です。詳細はホームページをご覧ください。無料体験あり。詳しくは滝村☎472・2672へ。

催し

◆**テーマ「四季のいろどり」春夏秋冬写真展（なごみの会）** 11月16日（月）～20日（金）午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで）、スペース105（市役所向かい）で。入場料無料。コロナの影響で全日程中止。詳しくは清水☎449・8229へ。

◆**楽しいウクレレ体験会（ホノルルウクレレワイキキクラブ）** 11月12日（木）午後1時～3時、生涯学習センター他。ワンコインコンサート付き。ウクレレ持参（無くても可）。プロ講師指導。詳しくは斎藤☎090・6512・4929へ。

◆**新規英語習得会説明会（国際コミュニケーション協議会）** 11月13日（金）午後1時半～3時、生涯学習センターで。参加費200円。12月スタートの6つの英語学習会合同の説明会。中・上級レベルの方対象。詳しくは大谷☎080・2190・8760へ。

市内で活動している団体にリハビリ専門職を派遣します

中学校で学ぶ英語で多くの日常会話ができます。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、外国の方への案内など、とっさに英語が使えるように英会話を身につけましょう。

主催は東久留米市教育委員会、主管はNPO法人東久留米市文化協会

【日時】全4回。11月25日、12月2日・9日・16日のいずれも水曜日午前10時～正午

【場所】生涯学習センター

【内容】英語を使える感覚をつかむ、初級～中級講座。英会話上達の秘訣を学び、簡単な英語を使って会話練習

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】16人（応募多数の場合は抽選）

【講師】ウラライングリッシュ主宰でFIFAワールドカップ通訳、TESOL取得の浦崎友恵氏

【費用】無料

【持ち物】筆記用具、飲み物、マスク

【その他】動きやすい服装で。

保育付き家庭教育講座
「英語で輝く！～楽しく英会話～」

廃棄物の野外焼却は禁止されています

一般廃棄物（家庭ごみなど）を法令などにより認められた焼却設備を使用しないで焼却することは禁止されています。例えば、ドラム缶や一斗缶、ブロックや鉄板の囲いでの焼却など。また、産業廃棄物も、法令などで処理方法が定められており、野外焼却は禁止となっています。

※**法令など**＝「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」「都民の健康と安全を確保する環境に関する条例」

◎**野外焼却の例外**

一般廃棄物の野外焼却の禁止については、次のような例外事項があります。ただし、これらの例外事項の場合であっても、周辺の生活環境に配慮する必要があります。

▼**伝統的行事、風俗慣習的行事のための焼却行為**＝「お焚き上げ」「祭り」など

▼**学校教育及び社会教育活動上必要な焼却行為**＝「キャンプファイヤー」など

▼**市長が特にやむを得ないと認める焼却行為**＝「災害時の応急対策のため」「樹木や農作物の病害虫の防除など農業を営む上で行わざるを得ないもの」など

ただし、例外事項に該当する場合でも、周辺からの通報や苦情が発生した場合、現場での指導の対象になります。やむを得ず焼却禁止の例外行為を行う場合は、次の事項を順守してください。

▼枝木や落ち葉はよく乾燥させる▼量は必要最低限にする▼時間は極力短くする▼天候、風向き、時間帯を考慮する

◎**野外焼却しないために**

周辺の生活環境への影響を最小限に抑えるため、次のような方法が推奨されています。

▼自宅の落ち葉や剪定枝は敷地がある場合には埋め戻す▼燃やせるごみとして小出しに出す（剪定枝は電話予約により、ごみ対策課で回収します。ごみの出し方については同課☎473・2117へ）

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

第2回活き活き高齢者作品展
展示作品を募集します

高齢者の皆さん、日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。

主催は生きがい健康の会。

【展示期間】3年1月15日（金）午前9時～18日（月）正午

【作品の搬入と搬出】搬入が1月14日（木）、搬出が18日（月）いずれも午後1時～3時

【展示会場】生涯学習センター2階第1・第2・第4集会室

【対象】60歳以上の市民の方

【募集作品・規格等】下表の通り（1人1作品限り）

【その他】応募者多数の場合は抽選になる場合があります▼展示位置は主催者が指定します▼電源は使用できません

申し込みは11月30日（月）までに（必着）、往復はがきに「高齢者作品展参加」と明記し、作品の種目と大きさ（縦・横・高さをメートル法で記入）・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0012、浅間町3ノ8ノ5、細田力宛て郵便を。

☎080・1077・6288へ。

詳しくは同会事務局・細田へ。

第2回活き活き高齢者作品展規格

種目	内容
手工芸	各種フラワー・籐工芸・木目込み人形（いずれも50cm以内×50cm以内）、和紙ちぎり絵（10号以内）、和紙工芸、手縫ネクタイ、革工芸、手編み、紙粘土、押し花絵（10号以内）、七宝焼き、バッチワーク、和裁、洋裁など
陶芸	40cm以内×40cm以内
彫刻	縦40cm以内×横40cm以内×高さ70cm以内
美術	油絵・水彩・デッサン・版画（いずれも10号まで）、日本画、水墨画
写真	パネル（額付き全紙以内）
書道・ペン習字	半切・茶掛け（裏打ち以上）、掛軸（条幅以内）、額（50cm以内×90cm以内で釈文をつける）。すべて風鎮なし
短歌・俳句・俳画	色紙または短冊
その他	絵手紙、てん刻、カリグラフィーなど

廃棄物の野外焼却は禁止されています

一般廃棄物（家庭ごみなど）を法令などにより認められた焼却設備を使用しないで焼却することは禁止されています。例えば、ドラム缶や一斗缶、ブロックや鉄板の囲いでの焼却など。また、産業廃棄物も、法令などで処理方法が定められており、野外焼却は禁止となっています。

※**法令など**＝「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」「都民の健康と安全を確保する環境に関する条例」

◎**野外焼却の例外**

一般廃棄物の野外焼却の禁止については、次のような例外事項があります。ただし、これらの例外事項の場合であっても、周辺の生活環境に配慮する必要があります。

▼**伝統的行事、風俗慣習的行事のための焼却行為**＝「お焚き上げ」「祭り」など

▼**学校教育及び社会教育活動上必要な焼却行為**＝「キャンプファイヤー」など

▼**市長が特にやむを得ないと認める焼却行為**＝「災害時の応急対策のため」「樹木や農作物の病害虫の防除など農業を営む上で行わざるを得ないもの」など

ただし、例外事項に該当する場合でも、周辺からの通報や苦情が発生した場合、現場での指導の対象になります。やむを得ず焼却禁止の例外行為を行う場合は、次の事項を順守してください。

▼枝木や落ち葉はよく乾燥させる▼量は必要最低限にする▼時間は極力短くする▼天候、風向き、時間帯を考慮する

◎**野外焼却しないために**

周辺の生活環境への影響を最小限に抑えるため、次のような方法が推奨されています。

▼自宅の落ち葉や剪定枝は敷地がある場合には埋め戻す▼燃やせるごみとして小出しに出す（剪定枝は電話予約により、ごみ対策課で回収します。ごみの出し方については同課☎473・2117へ）

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

「女性に対する暴力をなくす運動」
期間（11月12日～25日）関連事業「心に響かせるDV根絶パネル」展 見えていない現実が、すぐそこに

配偶者などからの暴力（ドメスティック・バイオレンス／DV）は特別な人だけの問題ではなく、誰の周りにも起こりうる身近な問題です。

日常の何気ない風景写真と短い言葉による12のストーリーは、見えていない現実がすぐそこにあることに気づかせてくれます。

実情を知ることがDV根絶への第一歩です。3日限定のパネル展にぜひご来場下さい。

【日時】11月11日（水）午後1時～9時、12日（木）午前9時～午後9時、13日（金）午前9時～午後3時

【会場】市民プラザホール（市役所1階）

詳しくは男女平等推進センター☎472・0061へ。

第70回「社会を明るくする運動」
書道・ポスター作品展

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を作ることを目的とした全国的な運動です。

市内中学生の皆さんから、東久留米市「社会を明るくする運動」推進委員会にご応募いただいた、書道・ポスターの作品を展示します。中学生の作品をぜひご覧ください。

【日時】11月4日（水）～9日（月）午前10時～午後4時（土曜・日曜日も展示）

【場所】市役所1階屋内ひろば

詳しくは福祉総務課福祉政策係☎470・7749へ。

道路上に張り出している樹木などの適切な管理をお願いします

民有地から公道などの道路上へ樹木の枝が張り出していたり、草・生け垣などが出ていると、見通しが悪くなります。また、高木などの張り出しは夜間、街灯の明かりが十分に行き届かなくなる場合もあります。

このような状態では車や歩行者などの通行に支障を来すだけでなく、これらを起因とした事故が発生した場合には、樹木所有者が責任を問われることがあります。

所有者の方は枝の剪定など、適切な管理をお願いします。

詳しくは管理課道路河川施設担当☎470・7767へ。

まぼろしの湧水めぐり（さいかち窪・黒目川上流域）ウォーキング

東久留米市を流れる黒目川上流域をめぐるウォーキングを開催します。東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。

主催は東久留米市市民環境改善課水と緑グループ、協力は市環境政策課。

【日時】11月24日（火）午後1時

【場所】西部地域センター前に集合。午後4時頃にしんやま親水広場（西団地入口バス停付近）で解散

【内容】ルート＝西部地域センター～さいかち窪～柳窪天神社～しんやま親水広場（全コース約4キロメートル）

【定員】先着15人

【費用】無料

【その他】雨天中止（小雨決行）

申し込みは11月13日（金）までに（必着）、電子メール（kankyosesaku@cityhigashikurume.lg.jp）、ファクス（470・7809）、または、はがきにイベント名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、市環境政策課宛てに送信または郵送を。

詳しくは同課☎470・7753へ。

▲みどり東京・温暖化防止プロジェクトのロゴマーク

▲東久留米市市民環境会議のロゴマーク

東村山税務署からのお知らせ
年末調整等説明会の中止について

毎年11月に開催している年末調整等説明会（東久留米市では市役所で開催）は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、全国一律で中止となりました。なお、年末調整に関する情報については、国税庁ホームページの年末調整に関する映像資料や、税務署から送付される年末調整関係書類をご活用ください。

また、年末調整等説明会時に配布していた給与支払報告書等についても、税務署での配布となります。

詳しくは、東村山税務署☎042・394・6811（内線312）、市民税に関することは市課税課市民税係☎470・7777（内線2333～2337）へ。

市民大学中期コース 無料公開講座を開催します

生涯学習事業の一環として、毎年、市民大学中期コースを開講しています。

今年は「学びを通して暮らしと文化を高めよう」をテーマに14回の講座を実施しています。市民の皆さんの生涯学習の一助として次の講座を無料で公開します。どなたでも受講できます。

主催は市教育委員会、主管は市文化協会、企画・運営は市民大学運営委員会。

【日時】11月18日（水）午前10時～正午

【会場】市民プラザホール（市役所1階）

【テーマ】大須賀ひでき ハートフルトーク&ライブショー～黒目川のほとりで～」

【定員】先着20人

※会場が満席の場合、入場をお断りする場合があります。

【講師】元デューク・エイセストップテナーの大須賀ひでき氏

【その他】手話通訳、磁気ループ（補聴器を利用されている方や聴覚障害者の方への支援機器）あり

当日直接会場へ。

詳しくは市文化協会事務局☎477・4700へ。

就職支援セミナーを開催します
～雇用保険受給資格者対象～

雇用保険受給資格者を対象とした就職支援セミナーを開催します。ぜひご参加ください。

【日時】11月24日（火）午後2時～4時

【会場】市民プラザホール（市役所1階）

【対象】雇用保険受給資格者

申し込みは就職支援セミナー受付センター☎03・5913・6910へ。

詳しくはハローワーク三鷹職業相談窓口☎0422・47・8617へ。

都営住宅の入居者を募集します

都市計画課（市役所5階、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センター、都庁案内所、都内各市区役所・町村役場、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、同公社各窓口センターで。

なお、11月7日（土）・8日（日）のいずれも午前9時半～午後5時は、都庁第一本庁舎1階東京観光情報センターで配布します。

※応募者多数の場合は抽選で決定します。

詳しくはホームページ（https://www.tokyo-yasagip/）からも取得できます。

申し込みは11月17日（火）までに（必着）、募集案内に同封の申込書・封筒に必要事項を記入の上、郵送を。

詳しくは同公社都営住宅募集センター☎03・3498・8894、11月4日（水）～17日（火）は☎0570・010・810（土曜・日曜日を除く）へ。

【内容】面接対策（座学）

【定員】先着15人（要予約）

【費用】無料

【対象】雇用保険受給資格者

申し込みは就職支援セミナー受付センター☎03・5913・6910へ。

詳しくはハローワーク三鷹職業相談窓口☎0422・47・8617へ。