イベント・講座

図書館

12月と年末年始の休館日

毎週金曜日と12月29日㈫～９年１月４日㈪は全館休館です。中央図書館は12月15日㈫も休館です。
問中央図書館☎042・475・4646

マンガのへや

「この冬、君の心を熱くする」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。
日12月５日㈯～９年２月４日㈬の午前９時～午後７時（休館日を除く）場中央図書館１階北開架室対小学生以上問同館☎042・475・4646

大人のためのおはなし会

語り継がれてきた昔話や物語を聞くおはなし会です。普段はこどもたちに物語を届けている語り手の皆さんが、大人のために語ります。
日９年１月14日㈬午前10時～11時半（９時45分から受け付け）場中央図書館２階多目的室対18歳以上の方定先着30人注大人向けの長時間の会のため、小さなお子さんはご遠慮ください他協力はひがしくるめ子ども読書の会問同館☎042・475・4646

文化

市民ギャラリーの展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。９年２月10日㈫からの展示作品を募集します。
内▼**展示作品**＝絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など▼**作品の大きさ**＝ギャラリー内に展示できるもの（展示スペース全面：縦120㎝×横250㎝×奥行き25㎝以内）対市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で作品の搬入・搬出ができる方費無料他▼展示の際に必要な用具（額、掛軸、台、紐、ワイヤーなど）は、原則として展示者が各自用意してください（ワイヤーと展示台は貸出可〈少数〉）。また、展示の際に脚立が必要な方は市文化協会事務局で貸し出します▼展示作品は、同協会HPなどで紹介▼釘打ち、照明加工不可申１月12日㈫までに（必着）、郵送または同協会HPで。郵送の場合は通常はがき（１人１枚）に住所・氏名（団体の場合は団体名・代表者）・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、郵送（〒203－0054、中央町２－６－23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民ギャラリー」係宛て）を問同協会事務局☎042・477・4700

同協会HP

まろにえサークルフェスタ出展団体募集

団体同士の交流に、活動報告に、普段の活動の成果を発表しませんか？「やりたいこと探し」「生きがい探し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングの場です。
日９年３月14日㈯午前10時～午後３時（予定）場生涯学習センター内舞台発表、ブース出展、チラシ・ポスター設置対次のすべてに該当する団体①生涯学習センターで１年以上の活動を行っている団体②営利・政治・宗教活動に関係しない内容であること③応募前説明会、参加者ミーティングに出席できること　※応募多数の場合は抽選。出展費無料（交通費・楽器運搬費などは自己負担）他▼詳細は同センターで配布する募集要項または同センターHPをご覧ください▼**参加希望者向け事前説明会**＝12月19日㈯午前10時から同センター学習室１・２で▼**参加者ミーティング（決定団体のみ）**＝９年１月23日㈯午前10時から、同センター学習室１・２で申１月15日㈮までに（必着）、申込書に必要事項を記入の上、郵送（〒203－0054、中央町２－６－23、生涯学習センター宛て）、FAX（042・473・7675）または直接同センターへ問同センター☎042・473・7811（第４月曜日を除く午前９時～午後９時）

同センターHP

スポーツ

ニュースポーツデー（スポーツ推進委員運営）

老若男女、障害のある方もない方も、だれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフがお相手します。今月は小・中学生を対象とした走り方教室「はしるのきほんをまなぶ」を午後１時半から開催します（当日午後１時から受付）。付き添いの保護者の方も入場料がかかります。
日12月12日㈯午前10時～午後４時（入退場自由）場スポーツセンター第１体育室内ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ピックルボール、輪投げ、キッズコーナー（バルーン、ドッヂビー、フラフープ）他費入場料100円（未就学児無料）持室内履き（運動靴）、飲み物（フタ付き）他１人での参加可。運動ができる服装で申当日会場で問生涯学習課☎042・470・7784

市HP



初滑りスキー

市スキー連盟では上・中級者を対象に「初滑りスキー」を行います。志賀高原で初滑りスキーを楽しみませんか？
日９年１月８日㈮午後８時市役所集合、８時15分出発。11日㈰・祝午後７時頃帰着場志賀高原スキー場ホテルアララギ☎0269・34・2002対上・中級者定先着30人費（予定）一般50,000円（会員48,000円）申問12月12日㈯までに電話で市スキー連盟事務局・榎本☎042・474・9197、（携帯）☎090・6028・5110へ

くらし

男女平等推進センター主催〈ワークショップ〉ゲームを通して、あなたの中の「もや虫」発見！

日常で「男（女）はこうだ」とか「当たりまえ」とされていることにモヤモヤすることありませんか？
「ジェンダーもやもやはっけんカード」でわいわいみんなでゲームをしながら、日常に潜む「もや虫」を見つけ、一緒に退散させませんか？
日12月18日㈮午前10時～正午場市役所７階704会議室対関心のある方定先着20人（要申し込み）師男女平等推進センター職員申12月１日㈫午前９時から電話、または申し込みフォームで問同センター☎042・472・0061

申し込みフォーム



消費者講座「高齢者の消費生活トラブル早期発見のために」

高齢者の消費者トラブルが増え続けています。高齢者が悪質商法の被害に遭わず、地域の中で安全・安心に暮らしていくためには、身近な人の気づきと地域社会全体での見守りが大切です。消費生活相談の第一線での経験をもつ消費生活相談員が講師となり、高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法、見守りのポイント、被害発見時の対応などを学びます。地域包括支援センターなどの職員の方もぜひ、ご参加ください。
日９年１月23日㈯午前10時～正午場市民プラザホール（市役所１階）定60人（応募多数の場合は抽選）師（公社）全国消費生活相談員協会会員（消費生活相談員）申12月28日㈪午後５時までに（消印有効）、郵送（はがきに「第１回消費者講座希望」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203－8555、本町３－３－１、市役所地域振興課宛て）または申し込みフォームで問同課消費生活・施設係☎042・470・7777（内線2432）

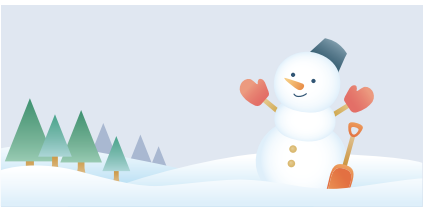
申し込みフォーム

けんこう

第３回いきいき健康体操教室

音楽に合わせてリズム体操や簡単な自重エクササイズを行います。楽しみながら体力づくりをしましょう。
日９年１月６日・13日・20日・27日のいずれも水曜日午前10時～11時場スポーツセンター第１体育室対市内在住・在勤・在学で18歳以上の方（高校生不可）定先着30人師スポーツセンター職員費1,000円持室内用シューズ、飲み物（フタ付き）、汗拭きタオル他主催は市体育協会申12月１日㈫午前10時～15日㈫午後５時に（必着）、市体育協会HPの申し込みフォームまたは往復はがきで。往復はがきの場合、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・在学先（返信用にも住所、氏名）を記入の上、郵送（〒203－0011、大門町２－14－37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て）を問同事務局☎042・470・2722

同協会HP



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

０歳からのプラネタリウム

いっしょに おほしさまを ながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！ ０歳～３歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。
日12月24日㈭・９年１月８日㈮いずれも午前10時半～11時、11時半～正午場多摩六都科学館対０歳～３歳くらいの乳幼児とご家族定各回220人費観覧付入館券（展示室+プラネタリウム１回）1,040円（４歳～高校生420円。３歳以下無料）注乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります申観覧券の販売方法は同館HPをご確認ください問同館☎042・469・6100



医療に従事する方は届け出が必要です

医師法などにより、12月31日現在の氏名・住所等の届け出が必要です。
対医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士
提出期限・方法９年１月15日㈮までに保健所またはオンラインで厚生労働省へ問都保健医療局医療人材課☎03・5320・4434、薬剤師については同局薬務課☎03・5320・4503

８年度帯状疱疹定期予防接種

対象者で接種を希望される場合は４月上旬に送付しました通知の内容に沿って医療機関へ予約をしてください。
日９年３月31日㈬まで場市内指定医療機関対市内に住民票を有し、次のいずれかに該当する方①年度内に「65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳」の誕生日を迎える方②接種日現在60歳～64歳の方で、ＨＩＶ免疫不全のため日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方（身体障害者手帳１級程度）の方費いずれも１回につき生ワクチン4,000円、不活化ワクチン10,000円（生活保護受給者・中国残留邦人等支援金受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要）他不活化ワクチンの接種回数は合計２回で、接種完了まで約２カ月かかります。接種を希望の方は１月までに接種を開始することをご検討ください問健康課予防係☎042・477・0030



休日・準夜間診療

市HP

保険資格が確認できるものをご持参ください（資格確認ができないと自費診療になります）。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

休日診療（日曜日と祝日の午前９時～正午および午後１時～４時半）
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。
※インフルエンザの流行期などは大変混雑します。混雑状況によっては電話がつながりにくくなります。また、診察可能な人数に達した際は、受付時間内であっても受付を終了することがあります。

内科・小児科※薬の処方は最低限の日数です。
12月６日・13日＝休日医科診療所
（滝山４－３－14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・473・3663）

歯科
12月６日・13日＝休日歯科診療所
（滝山４－３－14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・474・5152）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間などは当日事前にご確認ください）
12月６日＝滝山病院（滝山４－１－18、☎042・473・3311）
12月13日＝前田病院（中央町５－13－34、☎042・473・2133）

平日準夜間小児初期救急診療
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）

ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは、特に冬季に流行する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。
問健康課保健サービス係☎042・477・0022

市HP

主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などです。通常、これらの症状が１～２日続いた後、自然治癒し、後遺症もありません。感染してい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。
感染から発症までの潜伏期間は24～48時間です。

治療方法

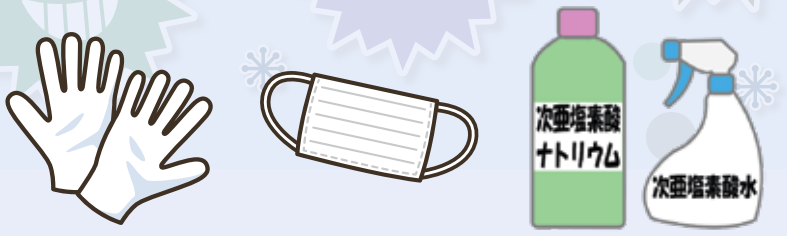
このウイルスに効く抗ウイルス剤はありませんので対症療法が行われます。体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。



感染の予防方法

ノロウイルスは感染力の強いウイルスですので、ウイルス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（感染した人のふん便には１カ月程度、菌が含まれています）。手洗いの方法などをもう一度確認し気をつけましょう。詳細は市HPをご覧ください。





ごみの出し方について

■ごみと資源物の収集日時について

ごみと資源物は、決められた曜日の午前８時半までに出してください。
収集時間は、その日の交通事情、天候や排出量などの状況によって変わる場合があります。また、収集後に出されたものについては、再度の収集はしていませんのでご注意ください。
ごみと資源物の分別方法については市HPからごみ分別辞典「ごみサク」もご覧ください。

市HP（ごみサク）

■粗大ごみ申し込みなどのオンライン手続きについて

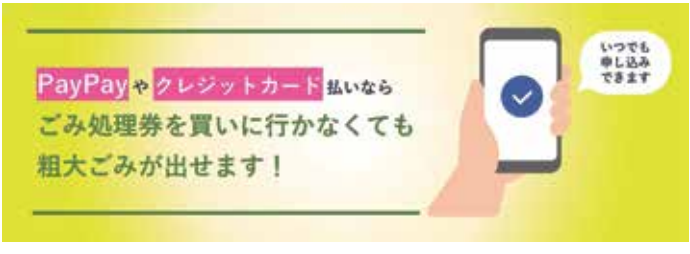
粗大ごみの申し込みは、いつでも手続き可能なインターネット申し込みが便利です。さらに、支払いもオンライン決済で行っていただくことにより、処理券を購入する手間がなくなります。
オンライン決済ご利用時の排出方法など、詳しくは市HPをご覧ください。

市HP（粗大ごみについて）

決済の種類クレジットカード、PayPay
※電話での申し込みは、時間帯によって大変繋がりにくくなっており、ご不便をおかけしております。インターネットでの申し込みにご協力をお願いします。
問ごみ対策課☎042・473・2117

ごみ分別カレンダー

地区／曜日	東地区	西地区
	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	小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
月	容器包装プラスチック・ＰＥＴボトル	燃やせるごみ・びん
火	燃やせるごみ・びん	容器包装プラスチック・ＰＥＴボトル
水	燃やせないごみ・有害ごみ	燃やせないごみ・有害ごみ
木	缶・紙類・布類	燃やせるごみ・びん
金	燃やせるごみ・びん	缶・紙類・布類



ごみの分別に関するお知らせは12面にも掲載しています

（11面から続く）

ごみの出し方について

充電式小型家電製品の適切な出し方

　充電して使用する家電製品には、リチウムイオン電池などの小型充電式電池が入っています。
　これらを使用した製品が、指定収集袋の中に混入することにより、ごみ処理過程での発煙・発火事故の原因となっています。「燃やせないごみ」や「容器包装プラスチック」などに混ぜないでください。
問ごみ対策課☎042・473・2117

市HP


実際に「容器包装プラスチック」に混入していたリチウムイオン電池製品等の一部


ごみ処理施設での火災

特定９品目

※８年４月から有害ごみで収集できる品目が追加されました。

モバイルバッテリー、電子たばこ、電気シェーバー、電動歯ブラシ、充電式電池、ハンディ扇風機、ワイヤレスイヤホン、スマートフォン・タブレット、掃除機バッテリー



※ビニールテープなどで端子部分を絶縁してください。
※電動自転車のバッテリーは対象外となります。小型家電・リチウムイオン等電池回収ボックスに出してください。

有害ごみの日に透明または半透明の袋に入れて出してください。
　事故防止のため、燃やせないごみの袋には絶対に入れないでください。

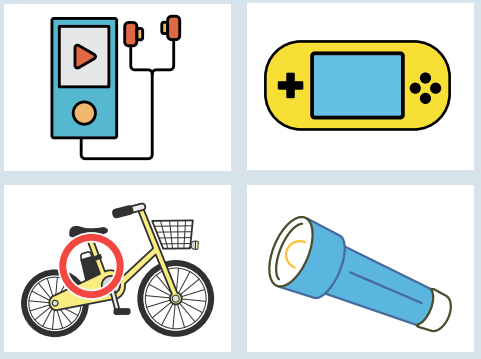




特定９品目以外

特定９品目以外の小型充電式電池を含む製品

【例】携帯ゲーム機、ポータブル音楽プレーヤー、ライト、スピーカー、電動自転車用バッテリー、電動工具など



※電動自転車自体は粗大ごみとなります。
※バッテリーのみ回収対象となります。



小型家電・リチウムイオン等電池回収ボックスに出してください。

小型家電・リチウムイオン等電池回収ボックス設置場所

　ボックスは市内16カ所に設置しています。
※スマートフォン、タブレット、ノートパソコンは、市役所本庁舎、ごみ対策課庁舎でのみ回収可能です。

市役所本庁舎（本町３－３－１）※	南町地区センター（南町３－９－45）
西部地域センター（滝山４－１－10）	浅間町地区センター（浅間町２－24－16）
南部地域センター（ひばりが丘団地185）	わくわく健康プラザ（滝山４－３－14）
東部地域センター（大門町２－10－５）	上の原連絡所（上の原１－４）
ごみ対策課（八幡町２－10－10）※	第六小学校（金山町１－17－１）
野火止地区センター（野火止２－１－83）	小山小学校（小山５－５－４）
中央町地区センター（中央町６－１－１）	青少年センター（下里４－１－19）
八幡町地区センター（八幡町２－７－61）	第二小学校（新川町１－14－６）

広告 内容については広告主にお問い合わせください