

手軽にできる 我が家の おもてなし料理

参加者募集
人が集まる機会が増える季節になります。手軽にできる「おもてなし料理」を楽しみながら作ってみませんか。
日時 11月13日(水) 午前10時～午後1時30分
場所 富士見公民館
講師 宮本千華子氏(料理研究家)
定員 20名(応募多数の場合は抽選)
※保育要予約(1歳3か月～就学前の幼児)
参加費 500円(材料費)
共催 東村山市消費者団体連絡会

お詫びと訂正

市民生活課
市報10月1日号3面の行政相談委員常摩彰子氏の電話番号は、正しくは☎396・3033です。お詫びして訂正します。
市民生活課

社会福祉協議会

手話講習会
「手話通訳者養成コース」受講生募集
期間 11月20日～平成15年3月12日の毎週水曜日(全15回)
時間 午後7時～9時
場所 市民センターほか
対象 市内在住又は在勤で、上級講習会を修了されたか、同程度の技術を習得のかた
※面接をする場合あり
定員 15名
受講料 2千500円(社協会員1千500円)
申込み 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、郵送で10月24日(必着)までに社会福祉協議会手話担当(〒189-0022野口町1-26-39)へ
※再受講希望者は「再度」と明記して下さい。



再生家具抽選販売

粗大ごみとして収集・搬入された家具類を手直しし、抽選で販売します。
申込期間 10月26日(土)～11月5日(火)
場所 美住リサイクルショップ(美住町2-11-32)
品目 木製家具類
抽選 11月8日(金) 午前10時から
問い合わせ リサイクルショップ

消費生活相談室



受付時間 午前9:00～午後4:00

巧妙な勧誘に ご注意!

●最近の相談から
我家を建てる30年前に土地を造成したという〇〇協会と名乗る男性が来訪した。「来年以後、30年ごとの地盤調査が法制化されるので、事前に調査する」と調査が義務であるかのよう

に言われた。しかし、疑問に思ったので日程を保留に
ほかに「市と関係はあるのか?」「近所もみんな行なう、今だと無料と言うが信用できるか?」等同様の問い合わせが入りました。いずれも所在は明かさず、連絡は相手方からの一方通行です。
●アドバイス
連絡先も告げない相手に信用の価値はありません。公的な調査を装っていますが、地盤調査の法制化の事実も、調査の義務もありません。また、市が事前のお知らせなしに、

一方的に業者を派遣したり、調査・点検をする事はありません。
販売目的を隠して口先一つで強引に取り入り、不必要な商品・サービスを高く売りつける悪質商法。次々に新商品の手口を考案してきます。耐震工事やリフォーム工事、床下換気扇の設置など、点検商法や類似した販売方法による、住宅工事に関するトラブルが増加しています。高額で深刻な内容の被害が多く、次々販売も行なわれています。無料点検には安易に応じず、不審なときは必ず相談を。問い合わせ 市民生活課

※原則として、このコース修了者は東村山市手話通訳者登録試験を受験していただきます。
問い合わせ 社会福祉協議会(☎394・6333)

福祉団体 フリーマーケット 開催

会場では車いすミニ馬拉ソンも同日開催され、にぎやかです。(来場下さい)
日時 10月27日(日) 午前10時～午後2時
※雨天の場合は翌週に延期
場所 都立東村山中央公園
出店数 20店
※駐車場はありません
問い合わせ ボランティアセンター(☎396・1533)

第19回 お年寄り 手作り作品展

絵画、書、手芸・工芸品など、力作をご覧下さい。
日時 10月25日(金)～27日(日) 午前9時～午後6時(27日は3時まで)
場所 中央公民館展示室

主催 東村山市老人福祉施設
連絡会、東村山市、社会福祉協議会
対象 市内在住・在勤のかた
費用 「活かそうパソコン」11万6千円、その他1万5千円
場所 シルバー人材センター(久米川町4-9-19)
申込み 10月22日(火) 午前9時から費用を添えて直接シルバー人材センターへ
問い合わせ シルバー人材センター(☎395・1851)

シルバー人材センター 楽しい パソコン教室 11・12月生募集

日時・内容 左表のとおり

コース(曜日)	時間	内容
初めてのパソコン	①月・木 午前10時～正午	初心者向き
	②火・金 午後1時～3時	インターネット体験
	③月・木 午後7時～9時	
慣れようパソコン	①月・木 午前10時～正午	文章の編集
	②火・金 午後1時～3時	図形描画
	③月・木 午後7時～9時	インターネット・Eメール
活かそうパソコン	①月・木 午後1時～3時	デジタルカメラ
	②火・金 午前10時～正午	ホームページ作成
	③火・金 午後7時～9時	
エクセル	①火・金 午前10時～正午	表の作成、計算
	②火・金 午後7時～9時	グラフ作成等

※いずれのコースも全8回

健康のおはなし

「休・養」のすすめ

現在、高齢化や生活習慣病の増加にともない、「運動・栄養・休養」を基本とした健康づくりへの関心が高まっています。
よい食生活を送ることと、暮らしの中に適度な運動をとり入れること、合わせてよい休養をとることが、健康づくりには欠かせません。
「休・養」には「休む」と「養う」ことの2種類の意味があります。「休む」とは安静や睡眠などで日常生活の疲労を解消すること、「養う」とはのんびりくつろいだり、だんらんや趣味などで、自分のための時間を確保し大切にすることで明日への英気を養うことです。「疲れた時に休む」と「疲れないように養う」とは切り離して考えられないのです。
ストレスの蓄積や、身体疲労が重なる心身ともに疲れ果ててしまいます。早めに対処し、緊張を緩めるためにも、自分なりに上手な休養を日常生活に取り入れるよう工夫しましょう。
健康課

(財)東村山市勤労者福祉サービスセンター講演会
「実りある明日をつくるために」
我が家の家計プラン
備えあれば憂いなし
あなたの生きがいづくり
最近、各年代で注目されている「家計プラン」について、重要なポイントを分かりやすく講演します。(参加下さい)
日時 10月31日(木) 午後2時～4時
場所 市民センター別館
対象 市内在住又は在勤のかた
講師 森田洋氏(安田生命ライフプラン総合研究所研修事業部長)
※入場無料
申込み・問い合わせ 電話で勤労者福祉サービスセンター(☎394・4021)へ

第3回地蔵市

都の文化財週間、都内唯一の国宝建造物・正福寺地蔵の周辺で、地蔵市を開催します。
日時 11月3日(祝) 午前9時～午後4時(雨天決行)
※地蔵堂の開帳は午前10時～午後4時
場所 正福寺(野口町4-6-1)周辺
内容 雅楽・浦安の舞(市無形民俗文化財)、市内のとれたて野菜・郷土料理・子ども向けの縁日ほか
主催 地蔵市実行委員会
後援 東村山市
問い合わせ 同会事務局(☎391・0026増田)

カメラニュース

東村山駅エレベーター・エスカレーターが完成しました。
既に昨年度完成し、稼働している構内のエレベーター等と併せ、東村山駅構内外の行き来エレベーター等が利用いただけるようになりました。
東村山駅西口のエスカレーターとエレベーター導入路



油・断・快適! 下水道 キャンペーン

下水道に油を流すと、下水道の中で固まってしまったら、悪臭の原因となります。また、固まった油が東京湾や河川に流れ出してしまいます。環境を守るには、下水道を利用する皆さんの協力が不可欠です。一人ひとりが排水のマナーを守ること、大きな改善効果が得られます。ご協力下さい。
都・下水道局
市・下水道課

みんなの俳句・短歌

穂苜の自在の揺れや天渺々
原田 羊子 (60代)
鳥瓜引けばわれ先踊り出し
新井 春夫 (70代)
十三夜萩はさかりを
すぎにけり
横山 弘子 (60代)
※季節語にこだわらず掲載する場合あり。
※次回募集は11月15日号に掲載予定。

第25回やき大バザール

日時 10月27日(日) 午前10時～午後4時

