

くらしの情報の情報

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
 市役所ロビー、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
 ◎ホームページのご意見箱
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます
 〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、救急医療週間（8日～14日）、秋の全国交通安全運動（21日～30日）、防災の日（1日）、かいわれ大根の日（18日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 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

第62回市民のための医療講座

「口が元気なら、若い！ほけない！今日からあなたも口腔から“ウェルエイジング！”」

ウェルエイジングのキーポイントは口腔にあります。口腔と全身の健康との密接な関係についてお話しします。

日9月7日（土）午後2時～4時 場市役所7階701会議室 定先着100人 師司会は東久留米市歯科医師会理事の大高義文氏。講師は同会専務理事の北村晃氏 費無料 注当日直接会場へ 問健康課 ☎477・0022

あなたの町に伺います 出張健康講座（市民プラザ）

自分の健康度を測定して、これからの健康づくりに生かしましょう。

日9月11日（水）午後2時～4時（入場は3時半まで） 場市民プラザホール 内①血管老化度測定＝末梢血管のしなやかさを簡易測定できます。要予約。定員は午後2時からが30人、2時半からが30人、3時からが40人 ※血管老化度測定は、予約時間になるまで会場に入れません。②足指力測定＝素足になれるよう、脱ぎ着しやすい靴下などで来場ください③血圧測定④握力測定⑤歯科衛生士によるお口の体操や唾液腺マッサージの実践講座⑥健康運動指導士による実践講座⑦保健師、管理栄養士による測定結果アドバイス 日①は9月2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。②～⑦は当日直接会場へ 問同係

乳がん検診

日10月～26年2月（医療機関の休診日を除く） 場複十字病院健康管理セン

ター（清瀬市） 内問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房X線検査） 注市内在住の40歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方ただし、現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください。また、妊娠中の方、授乳中の方、卒乳後6カ月を経過していない方は受診できません 費1,000円（生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料） 他東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせください 日9月10日（火）までに（消印有効、一人1枚の往復はがきの往信面に、①「乳がん検診希望」②住所③氏名（ふりがな）④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上（返信面にも住所・氏名を書いて）、〒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郵送を。9月2日（月）から電子申請でも受け付けます 問同係

成人歯科検診

日9月2日（月）～11月30日（土）の診療時間内 場市内の実施医療機関 内歯と歯茎の診断 注市内在住で、26年3月末までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方（対象者には8月末に通知） 費500円（生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料） 他東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせください 問同係

1歳6カ月児健康診査

日9月12日（木）午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ 注24年2月5日～3月1日生まれの幼児 日当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健康診査

日9月5日（木）午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ 注22年8月7日～8月26日生まれの幼児 日当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

日9月17日（火）①1歳児（ステップアップ）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 内歯の手入れの方法、虫歯予防について、親子遊びなど 注①が満1歳～1歳3カ月児とその保護者、先着12組。②が満8カ月～10カ月児とその保護者、先着15組 日9月2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

育児相談

日9月20日（金）午前9時45分～午後2時15分 場中央児童館 内育児の相談、体重測定 注乳幼児とその保護者 日問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

らくらく離乳食

日9月25日（水）午後1時半～3時半 場わくわく健康プラザ 注6カ月～1歳未満児の保護者 内調理実習 注先着20人。対象児の保育あり 注申し込み時にお知らせします 日9月2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

日9月17日（火）午前9時半～午後3時 場わくわく健康プラザ 内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 注幼児とその保護者 日問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



7面へつづく

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料金になります。

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】※救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）
 9月1日、16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）
 9月8日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）
 9月15日＝たかはしクリニック（本町2-3-4、☎479・1800）
 【歯科】
 9月1日、8日、15日、16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）

夜間診療医療機関（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）
 9月1日、15日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
 9月8日、16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）

【主な問い合わせ先】（市外局番は042）

- 東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）
 ▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）
 ▽健康課 保健サービス係 ☎477・0022、予防係 ☎477・0030 特定健診係 ☎477・0013
- わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸し出し） ☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646（月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日）
- 生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）
- スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで）
- 市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

- ▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110
- ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110
- ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
- ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
- ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

ごみ

9月16日（敬老の日）のごみの収集は

9月16日は月曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います 日ごみ対策課 ☎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、お掛け願います。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
 【火曜日・金曜日】 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、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

週1回、回収します。
 【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢
 【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生
 【水曜日】 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢
 【火曜日】 前沢、南町、滝山
 【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生
 【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止
 【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収
 ★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収
 ★古布…「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)

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		

プールプログラム特別レッスン

トップコーチによる
レベルアップ水泳教室

日①9月17日(火) 午前10時～11時「平泳ぎ」、②11時～正午「背泳ぎ」、③18日(水) 午後1時～2時「クロール」、④2時～3時「スタート」、⑤19日(木) 午前10時～11時「バタフラ

イ」、⑥11時～正午「クロール」
場スポーツセンタープール内
各泳法で25m以上泳ぐことができる方定各回20人(1回のみでも、複数参加でも可) 師
東京都国体チーム競泳監督の飯塚正雄氏費1回500円+施設使用料日9月4日(水) 午後1時からスポーツセンター☎470・7900へ(電話可) 同センター



【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 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

8面からつづく

秋の胃がん検診

日10月4日(金)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・11日(金)・18日(金)・22日(火)・25日(金)・29日(火)・30日(水)、11月12日(火)・22日(金)・26日(火)。いずれも午前中☎わくわく健康プラザ内問診と胃部レントゲン検査(バリウム) 市内在住で26年3月末までに40歳以上となる方。ただし、次の方はご遠慮ください。①自力で検診車、撮影台に登れない方②過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けたことがある方③腸閉塞の既往がある方④誤嚥を起こしたことがある方⑤バリウムへの過敏症のある方⑥最近6カ月以内に胃の検査を受けて異常があると診断された方や現在治療中の方。なお、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください。各日50人費500円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要) 他東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせください。日9月7日(土)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがきの往信面の裏に、①「胃がん検診希望」②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧第1～第3希望日(いずれの日でもよい場合はその旨)を記入の上(返信面の表にも住所・氏名を書いて)、〒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郵送を。9月2日(月)から電子申請でも受け付けます。同係



子宮頸がん検診
日9月2日(月)～11月30日(土)
場下表の実施医療機関市内在住の20歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方。ただし、現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください

「子宮頸がん検診」実施医療機関

医院名	所在地・電話	検診時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ※予約不可、駐車場無。	月・火・木・金曜日＝午前9時半～正午、午後2時～5時 水曜日＝午後3時半～6時半
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154 ※駐車場有(1台)。	火曜日は午前9時～11時半、午後3時～5時 金・土曜日は午前9時～11時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※予約受付時間は午後2時～4時、駐車場有。	月・火・金曜日は午前9時～正午、午後1時～4時20分 水・土曜日は午前9時～午後0時20分 ※月・火・金曜日の午後が比較的空いています。
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場有(1～2台)。	月・火・木・金曜日は午前9時～正午、午後2時半～6時 土曜日は午前9時～正午

費自己負担金1,000円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要) 持健康保険証受診の際は、直接実施医療機関の窓口へ。不正出血・生理時には受診できません。また「子宮体がん検診」ではありませんので、ご注意ください。他東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できます。健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせください。同係

特定健康診査、後期高齢者健康診査
9月の受診対象は12・1月生まれの方です

健診内容や実施医療機関などは、8月下旬に個別通知をしていますので、ご確認ください。

☎「特定健診」＝東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方▼「後期高齢者健診」＝後期高齢者医療被保険者日25年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、東日本大震災により、市内に避難している方は問い合わせください。同健康課特定健診係☎477・0013

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。
日9月12日(木) 午前10時～正午、午後1時半～4時場市民プラザホール
持本人確認できるもの同健康課予防係☎477・0030

スポーツ

誰でもエアロビクス教室

日ごろの運動不足を解消できるよう、軽やかなリズムに合わせて爽やかな汗を流し、楽しみながら健康増進を図りましょう。親切丁寧に優しく指導します。

日10回コース。10月11日～12月13日の毎週金曜日(予備日は12月20日)、午後7時半～8時半場スポーツセンター
市内在住・在勤で高校生以上の方定30人(応募者多数の場合は抽選) 費3,200円(施設使用料など) 日9月13日(金)までに(必着)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、体育協会事務局宛て郵送を。同協会事務局☎470・2722

いきいき健康家族
No.150 健康寿命とロコモティブシンドローム

WHOの「世界保健統計」によると、日本の平均寿命は過去20年以上世界でトップの座を維持しています。しかし、急激な高齢化による長寿社会を迎えると、長生きすることの意義が逆に問われるようになり、健康寿命(介護を要せず自立した生活ができる期間)の重要性が、より提唱されてきています。
現在わが国では、年々要介護の方が増えていますが、これは日本人の平均寿命の伸び率に比べて、健康寿命の伸び率が少ないため、いかに健康寿命を伸ばすかが課題となっています。整形外科学会では、寝たきり状態を予防するため「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)という状態を提唱し、国に働き掛けてきました。つまり、骨・筋肉・関節・神経の障害により要介護状態になる危険性の高い状態を「ロコモ」とし、病気になる前も含め、早めに対応しようという考えです。
「ロコモ」は、次の7つのチェック

項目のうち、1つでも当てはまれば疑いがあります。
①片脚立ちで靴下をはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要である④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤15分くらい続けて歩けない⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
この場合、片脚起立やスクワット(ロコトレ)が効果的とされていますが、該当しない人でも自分に合ったトレーニングで介護状態にならないように予防することが重要です。
さらに最近、①下肢筋力②歩幅③身体状態・生活状況の3つを評価する「ロコモ度テスト」が発表され、より広い年齢層でロコモの危険度を調べることができるようになりました。ぜひ一度、チェックしてみてください。
(東久留米市医師会)

号、(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、体育協会事務局宛て郵送を。同協会事務局☎470・2722
ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会
日9月14日(土) 午前10時～午後4時場スポーツセンター内クライミング体験(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール費100円持上履き日当日直接会場へ同生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

児童館で遊ぼう

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。

滝山(滝山4-1-10) 電話471・7214
☆おはなし会＝日9月3日・10日・17日・24日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児、4時からが小学生場滝山図書館内絵本の読み聞かせ、手遊びなど
☆幼児のつどい＝日9月5日(木) 午前10時半～11時半が「バルーン遊び」。3・4歳児。12日(木) 午前10時半～11時15分が「運動会の練習」。2歳児。10月10日(木)の5館合同運動会に向けた練習
☆サロンフレンズ＝日11日(水) 午前10時15分～11時半内高齢者と幼児の

触れ合いサロン内幼児持マイコップ
☆ベビーマッサージ＝日18日(水) 午前10時半～11時半内首が据わる頃からハイハイ程度の乳児定5人師鈴木あゆみ氏費無料持バスタオル、乳児用の飲み物日9月4日(水) 午前9時から受け付け(電話可)

けやき(大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日＝日9月3日・10日のいずれも火曜日、午前11時～11時20分内絵本の読み聞かせ、手遊びなど内幼児師みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝日9月4日「わらべ歌で遊ぼう」。講師は赤神千恵美氏。11日が「助産師による体重測定、育児相談」。講師は、ひがしくるめ助産師会。いずれも水曜日、午前10時半～11時半内0歳児とその保護者(4日は妊婦も可)

☆幼児のつどい＝日9月5日「縁日ごっこ」(くじ引き・的当て・金魚釣りなど)。1歳～4歳児。12日が「9月の誕生会と5館合同運動会の練習」。3・4歳児。動きやすい服装で。いずれも木曜日、午前10時半から
☆よちよちひろば＝日13日(金) 午前10時半～11時内音遊びや親子触れ合い遊び内1歳児とその保護者



くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆囲碁の日=9月4日・11日のいずれも水曜日、午後3時から内囲碁に挑戦しよう

☆幼児のつどい=9月5日「縁日ごっこ」8月生まれの誕生会、12日「忍者ごっこ」

☆マーミーズコットン=9月20日(金)午前10時～11時50分

☆にこにこコットン=9月21日(土)午前9時半から

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=9月5日「色水遊び」ぬれたり汚れてもよい服装で

☆敬老のお祝い会=9月7日(土)午後2時から

☆おはなしの日=9月11日(水)午前11時～11時半

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=9月5日(木)午前10時半～11時半

☆ネイチャーゲーム=9月7日(土)午後1時20分～3時45分

☆おはなしわらべ歌=9月9日(月)午前11時～11時15分

くぬぎ児童館閉館に向けての説明会

日頃、くぬぎ児童館をご利用の児童の保護者と地域住民の皆さんを対象に

9月17日(火)午後3時～4時 25日(水)午後7時～8時

子育て

子ども家庭支援センター

☆手作り布おもちゃの会=9月3日・17日のいずれも火曜日

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=9月4日(水)午前10時～11時半

☆赤ちゃん広場=9月6日(金)

午前10時～11時半

☆なかよし広場=9月10日が第六小学校、17日が第一小学校で

☆ちびっこ育児講座=9月12日(木)午前10時～11時半

☆育児講座「NP講座」=全6回

10月30日～12月4日の毎週水曜日、午前10時～正午

図書館へ行こう

9月の図書館休館日

中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館休館日は、9月6日(金)・13日(金)です

特別整理休館のお知らせ

9月17日(火)～30日(月)の期間、図書館システムのリニューアルのため

これに伴い、9月3日(火)の貸し出し分から期間を4週間とし

整理休館中の書籍などの返却は、できません

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします

中央図書館 475・4646

お知らせ

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者がいる集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません

ハチの巣を取り除くとき

攻撃性の低いハチは、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し

駆除業者の紹介

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します

駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取って検討してください

いきいきパソコン講座ほか「第23期社協塾」受講者募集

社会福祉協議会では、22期から八幡町地区センターで開催している「いき

夏の風物詩となった「榛名の祭り花火大会」が8月2日に開催され

榛名湖ビッグサマーフェスタ2013「榛名の祭り花火大会」



夏の風物詩「榛名の祭り花火大会」

ボートから投げ込まれた水中花火とスターマインが次々と花開き

花火大会の前には、御沼オカミ神社の「古式御沼の鎮め」や灯ろう流しなどが行われ

振興課

士も格別でした。最大級のイベントを盛り込んだ

いきパソコン講座」のほか、水彩色えんぴつ画・太極拳・コーラス・フォークダンス・文学の受講者を募集します

1講座8回で6,000円

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

9月9日(月)午前10時から約1時間半

ガイド

多摩小平保健所「発達障害児の特性と関わり方を理解する講演会」

9月25日(水)午前10時～正午

自由学園「9月の行事のご案内」

自由学園では、市民の皆さんにご参加いただける9月の行事を

校庭・園庭開放

9月7日(土)午後1時～4時(雨天中止)

とその保護者。当日直接会場へ。詳しくは同幼稚園

野の花祭 自由学園女子部(中等科・高等科)オープンキャンパス

課外活動の発表、スタンプラリー、展示など、生徒が企画するイベントです

9月14日(土)・15日(日)、午前9時半～午後4時

柳泉園組合職員募集

募集人員 一般職1人 受験資格 学校教育法による高等学校卒業以上

講演会「今、日本が直面する内外の課題」

～公益社団法人「東京都宅地建物取引業協会」北多摩支部主催

9月12日(木)午後2時50分～4時20分

9月15日・22日・29日のいずれも日曜日

電子メール(S1000302@section.metro.tokyo.jp)でも受け付けています