

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		

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

↓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

人口と世帯<平成25年1月1日現在> 人口115,840人(うち外国人1,592人) / 前月比33増
 男57,053人 / 前月比22増 女58,787人 / 前月比11増 世帯数51,344 / 前月比26増

けんこう

からだ改善! 予防教室
テーマは「高血圧予防」

講座と調理実習の2日間コース。減塩ではなく「適塩」を目指して、からだ改善にチャレンジしてみませんか。家庭の味噌汁を塩分計でチェックし、食事や日常生活でのポイントを管理栄養士と保健師がお話します。子育て中の方もご参加ください。

☎①講座=2月19日(火)午前10時~正午②調理実習=3月19日(火)午前9時15分~午後2時
 わくわく健康プラザ①は無料、②は食材費500円
 筆記用具・健康手帳(お持ちの方) 注運動のできる服装で他詳細は、①の講座時にお知らせします。幼児の保育あり(先着、若干名) ③④2月1日(金)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

第60回市民のための医療講座 「くすりと健康食品の使い方」

身近なものである「くすり」や「健康食品」の正しい使い方をお話しします。

☎2月16日(土)午後2時~4時
 市役所7階701会議室☎先着150人
 東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏。司会は同会副会長の森美德氏
 無料
 当日直接会場へ☎健康課☎477・0022

4カ月児健康診査・BCG予防接種

☎2月14日(木)午後0時半~1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半~2時45分受け付け
 わくわく健康プラザ☎24年9月20日~10月11日生まれの乳児
 当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

1歳6カ月児健康診査

☎2月7日(木)午後0時半~1時半受け付け
 わくわく健康プラザ☎23年6月27日~7月16日生まれの幼児
 当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

2歳児歯科健診

☎2月6日(水)午前9時15分~10時15分受け付け
 わくわく健康プラザ☎歯科健診、ブラッシングなど☎23年1月生まれの幼児
 当日直接会場へ☎健康課保健サービス係☎477・0022

もぐもぐ幼児食

☎2月27日(水)午後1時15分からと2時半からの2回
 わくわく健康プラザ☎離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験(試食のみ)してみませんか
 ☎1歳児とその保護者☎各20組
 持参品のエプロン、飲み物
 ③2月1日(金)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがきレッスン “ステップアップクラス”

☎2月19日(火)午前10時半からと午後1時15分からの2回
 わくわく健康プラザ☎歯みがきの実際、虫歯予防について、親子遊びなど☎満1歳~1歳3カ月児とその保護者☎各先着12組
 ③④2月1日(金)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

☎2月12日(火)午前9時半~午後3時
 わくわく健康プラザ☎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
 ☎幼児とその保護者☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

☎2月8日(金)午後1時半~3時半
 わくわく健康プラザ☎血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、

ごみ

2月11日(建国記念の日)のごみ収集は

2月11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
 ☎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)

市役所へのお問い合わせの際、電話番号の押し間違いが多発しています。ご注意ください!

市役所の代表電話は☎470・7777です

乳幼児~高齢者の食事や健康に関する個別相談。体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定
 ☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

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お問い合わせを。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=☎2月5日・12日のいずれも火曜日午前11時~11時20分
 ☎絵本の読み聞かせ・手遊びほか☎幼児師みくりおはなしの会

☆妊婦さんのためのわらべうた遊び=☎6日(水)午前10時~10時半
 ☎妊婦師赤神千恵美氏

☆赤ちゃんひろば=☎☎6日が「わらべうたで遊ぼう」、13日が「助産師による体重測定・育児相談」。いずれも水曜日午前10時半~11時半
 ☎0歳児とその保護者

☆幼児のつどい=☎☎7日が「小麦粉粘土遊び」、3・4歳児。14日が「小麦粉粘土遊び&2月生まれのお誕生会」、1・2歳児。いずれも木曜日午前10時半から
 ☎汚れてもよい服装で

☆けやき座人形劇公演=☎16日(土)午後1時半~2時半
 ☎「ともだちや」☎乳幼児(要保護者同伴)~中学・高校生年代☎公演中は他の部屋で遊ばません
 ☎2月2日(土)午前10時から整理券(無料、200枚)を配布。電話不可、直接児童館へ



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)
 2月3日・10日・11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)

【歯科】
 2月3日・10日・11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)

2月3日・11日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473-3311)

2月10日=前田病院(中央町5-13-34、☎473-2133)

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・火曜日が午前10時~午後6時。水曜・木曜日が午後8時まで。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)
- 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、祝日が午前9時~午後9時半)
- 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

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		

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

ダンスフェスティバル

高校生以下の皆さん、ご参加を!

【日時】3月20日(祝) 正午～午後6時半
 【会場】スポーツセンター
 【内容】各サークル12分の



持ち時間でのパフォーマンス

【対象】市内および近隣市で活動する、高校生以下で編成されたダンスサークル
 【定員】20組(応募多数の場合は市内で活動するサークルを優先。ほかは抽選)
 【参加費】無料
 ◆申し込みと詳しくは2月10日(日)までにスポーツセンター ☎470・7900へ

【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

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=日 2月7日(木) 午前10時半～11時15分が2歳児。14日(木) 午前10時半～11時半が3・4歳児。いずれも3月14日(木)に行われる「お別れ会」の練習と、1月～3月生まれのお誕生会
 ☆絵本だいすき=日 15日(金) 午前11時から 絵本の読み聞かせ、手遊びなど 3歳前後の幼児とその保護者 師 渡辺和子氏、中林のり子氏
 ☆中高生クッキング=日 11日(祝) 午後1時半～3時半 内 「バレンタインデークッキング」。チョコレートマフィンを作ります 対 中学・高校生年代 定 20人 持 エプロン・三角巾 申 2月2日(土) 午前9時から受け付け
 ☆オセロ大会=日 13日(水) 午後3時半から 対 トーナメント戦 対 小学生 申 当日直接会場へ

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆マーミーズ・コットン=日 2月15日(金) 午前10時～11時50分 内 布おもちゃ作り 対 ハイハイ前の0歳児とその母親 定 8組。初めての方優先 申 2月1日(金) 午前9時半から受け付け(電話可)
 ☆おはなしの日=日 5日・12日のいずれも火曜日午後4時から 内 素話、絵本の読み聞かせ、手遊び 対 小学生
 ☆囲碁の日=日 6日・13日のいずれも水曜日午後3時から 対 小・中学生 師 囲碁連盟
 ☆幼児のつどい=日 7日(木) 「ミニシアター」、14日(木) 「忍者ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半から 対 幼児
 ☆防災訓練の日=日 7日(木) 午後4時から 内 地震時の訓練をします 対 全利用者

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=日 2月7日(木) 「雪遊び」、14日(木) 「室内遊びと歌・手型押し」。いずれも木曜日午前10時半～11時半 対 幼児
 ☆押し花教室=日 9日(土) 午後1時半から 内 デニムの中着に押し花で絵を描こう 対 小・中学生 定 20人 師 村尾聡子氏 申 受け付け中(電話不可)。本人か家族の方が直接来館を
 ☆おはなしの日=日 13日(水) 午前11時～11時半 内 手遊びと絵本の読み聞かせ 対 幼児
 ☆トランポリンの日=日 13日(水) 午後2時から 対 小・中学生 注 跳びやすい服装で
 ☆きらら=日 15日(金) 午前10時半から 内 幼児のつどいの参加シールを作りながら、子育ての情報交換をします 対 幼児とその保護者

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆エコクッキング=日 2月3日(日)

24年度「東久留米市立小・中学校連合作品展・書写展」

市内小・中学校の児童・生徒による造形・絵画・書写の力作を一堂に会した作品展・書写展を開催します。ぜひご鑑賞ください。

午後1時半からと3時から 内 地元の小麦を使って煮団作り 対 小学生 定 先着各10人 持 エプロン・三角巾 申 受け付け中

☆すくすく広場=日 6日(水) 午前10時半～11時半 内 赤ちゃんの音のコミュニケーションワーク 対 0歳児とその保護者 定 10組 師 炭田契恵子氏 申 受け付け中(電話可)

☆幼児のつどい=日 7日(木) 午前10時半～11時15分がひびる(2歳6カ月～4歳児)、14日(木) 午前10時半～11時10分がうさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。いずれも運動遊び

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

☆手作り布おもちゃの会=2月5日(火) 午前10時～正午 内 乳幼児とその保護者 持 裁縫箱・はさみ 他 保育はありません 申 4日(月) までに同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日 6日(水) 午前10時～11時半 対 6カ月未満児とその保護者 持 バスタオル 他 保育あり(先着3人、予約制) 申 当日直接会場へ

☆なかよし広場=日 15日(金) 午前10時～11時半 場 第十小学校 内 育児の情報交換をしながら、ボランティアと一緒に遊びましょう 対 0歳～5歳児とその保護者 持 スリッパ 申 当日直接会場へ、徒歩か自転車来場を

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=日 2月7日(木) 午前10時～11時半 内 ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます 対 0歳児とその保護者 持 バスタオル 申 当日直接会場へ

☆なかよし広場=日 12日(火) 午前10時～11時半 場 第六小学校 内 育児の情報交換をしながら、ボランティアと一緒に遊びましょう 対 0歳～5歳児とその保護者 持 スリッパ 申 当日直接会場へ、徒歩か自転車来場を

☆ちびっこ育児講座=日 14日(木) 午前10時～11時半 内 1・2歳児の遊び・生活・しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず



【日時】2月15日(金) は午後5時～7時、16日(土)・17日(日) は午前9時～午後4時
 【会場】作品展は市民プラザホール、書写展は市民プラザ会議室
 詳しくは指導室 ☎470・7781へ。

緒に考えましょう 対 1・2歳児とその保護者 定 先着10組(要予約) 他 保育あり 申 2月1日(金) から同センターへ

図書館へ行こう

よもう あそぼう かがくの本

「ふしぎな色と光のおはなし」
 日 2月3日(日) 午前10時半～11時半 場 中央図書館視聴覚ホール 費 無料 申 当日直接会場へ 同館 ☎475・4646

2月の図書館休館日

2月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、1日(金)・8日(金)・15日(金)・19日(火)・22日(金)です。

中央図書館は2月2日(土)まで、滝山図書館は2月25日(月)～3月2日(土)、ひばりが丘図書館・東部図書館は3月に特別整理休館を実施します。
 申 中央図書館 ☎475・4646

スポーツ

アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽に合わせて体操し、楽しみながら体力作りをしませんか。

日 3月6日(水)・13日(水)・21日(木)・27日(水)。Aコースが午前10時～11時、Bコースが11時～正午のいずれも4回コース 場 スポーツセンター 対 市内在住・在勤で18歳以上の方 定 各コース30人(応募者多数の場合は抽選) 費 1,800円(施設使用料・保険代相当分) 申 2月13日(水) までに(消印有効)、往復はがきに教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上(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、東久留米市体育協会宛て郵送を 同 協 会 事 務 局 ☎470・2722

テニス初・中級者講習会

～市テニス連盟主催
 日 2月24日、3月3日・10日・17日のいずれも日曜日午前9時～11時(8時50分集合)。予備日は3月24日(日) 場 小山テニスコート 対 市内在住・在勤・在学で高校生以上の方 費 2,000円(初日に集金) 他 運動のできる服装で。テニスシューズ着用、ラケット持参 申 2月20日(水) までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・初級か中級の別を記入の上、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫宛て郵送を。 ※連盟役員への申し込み

も可。申し込みをした方は全員参加できます。 同 連 盟 ・ 佐 々 木 ☎473・0079(夜間)

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会
 日 2月9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・綱引き大会練習(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ラージボール卓球などのニュースポーツ 費 100円 持 室内履き 申 当日直接会場へ 同 生 涯 学 習 課 体 育 振 興 係 ☎470・7784

イベント

多摩六都フェア

「マーチング・バンドワークショップ発表演奏会」
 ～西東京市、多摩北部都市広域行政圏協議会主催

多摩北部5市(東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市)の市民が、音楽を奏でながら華麗な動きで魅了するマーチング・バンドに挑戦します。練習の成果をぜひご覧ください。

日 3月23日(土) 午後2時開演(1時半開場) 場 西東京市保谷こもれびホール・メインホール(西東京市中町1-5-1) 費 無料 申 2月10日(日) 午前9時から同ホール窓口で整理券を配布します 同 同 ホ ー ル ☎421・1919 または 西 東 京 市 文 化 振 興 課 ☎438・4040

薬湯の日「行者の湯」

日 2月3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時半 他 小学生以下は無料 同 産 業 振 興 課 労 政 商 工 係 ☎470・7743

お知らせ

保育付き家庭教育講座

「手作り絵本作り方教室」
 ～世界で一つだけの絵本を作りませんか
 お子さん・お孫さんの成長、自分史、旅行の思い出など、一冊の絵本にしてみませんか。

日 内 全 2 回。2月20日が「絵本について」、27日が「製本しよう」。いずれも水曜日午前10時～正午 場 生涯学習センター 対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着20人 師 手作り絵本作り方教室主宰の大石寛子氏 費 材料費500円 持 筆記用具、A4判サイズの用紙が折らずに入る袋 他 満2歳～未就学児の保育あり(先着10人。2月8日(金)までに要予約) 申 2月15日(金) までの平日午前9時～午後5時に市文化協会へ 電話(477・4700) または ファクス(同)で講座名・氏名・住所・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの氏名と年齢)をお知らせください 同 協 会

