

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

〈今月の月間・週間案内〉 大気汚染防止推進月間、地球温暖化防止月間、障害者週間（3日～9日）、人権週間（4日～10日）、鱈（ぶり）の日（20日）、身体検査の日（28日）

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	

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.htm>

けんこう

あなたの健康サポート 健康づくりクッキング

楽しく作って、おいしく食べて、高血圧予防適塩クッキング。血圧が気になる方、家族で予防したい方、実際の調理で適塩を実感してみませんか。

▼日時 12月14日（火）午前9時15分～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼持ち物 エプロン・三角きん・ふきん・台ふきん・筆記用具・健康手帳（お持ちの方）▼費用 500円程度 ※11月17日に開催した「知っ得セミナー高血圧予防」の実践編です。◆申し込みと詳しくは12月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

あなたの町に伺います 出張健康講座③

血管の老化度を「加速度脈波測定システム」で測ってみませんか（予約制）。自分の体を知って加齢対策をたてましょう。

▼日時 12月6日（月）午後2時～4時▼会場 東部地域センター▼内容 ①血管老化度チェック（要予約・定員100人）②足指力測定③血管年齢を下げること・運動のアドバイスなど④運動指導士による実践指導（午後2時からと3時から各30分）⑤希望者には唾液試験紙によるタール濃度チェック ※その場で脱げる靴下などでご来場ください。②～⑤は予約不要（当日直接会場へ）。◆「①血管老化度測定」の申し込みは12月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ
詳しくは同係へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 12月16日（木）午後零時半～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▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 22年8月1日～8月25日生まれの乳児◆当

日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

3歳児健康診査

▼日時 12月9日（木）午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 19年11月14日～12月7日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

2歳児歯科健診

▼日時 12月8日（水）午前9時15分～10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 20年11月生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

らくらく離乳食

▼日時 12月21日（火）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは12月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

親子でLet'sクッキング

▼日時 12月22日（水）午後1時～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 親子で一緒に料理します▼対象 4歳～未就学児とその保護者▼定員 先着20組。保育あり▼持ち物 エプロン（親子）、三角きん（親子）、ふきん2枚、台ふきん、筆記用具◆申し込みと詳しくは12月1日（水）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

▼日時 12月10日（金）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、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◆申し込みと詳しくは電話で

健康課保健サービス係☎477・0022へ

育児相談

▼日時 12月17日（金）午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

▼日時 12月7日（火）・15日（水）、いずれも午前9時半～午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 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▼対象 幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは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問い合わせを。

ひばり（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300

☆すくすく広場＝12月1日（水）午前10時半～11時半。ひばり保育園栄養士による

離乳食講座。乳幼児とその保護者。申し込み受け付け中（電話可）。

☆幼児のつどい＝2日（木）が「クリスマス会準備・誕生日会」。うさぎが午前10時から、あひるが午前11時から。9日（木）午前10時半からが「クリスマス会（合同）」。

☆クリスマス会＝12日（日）午後2時～3時半。小学生、先着100人。※12月1日（水）から一般参加受け付け。チケットがないと入れません。出演者準備会は4日と11日のいずれも土曜日。

☆臨時閉館のお知らせ＝11日（土）午後と12日（日）は行事および準備のため、通常利用はできません。

☆ぴよぴよママの会＝15日（水）午前10時から。助産師さんによる体重測定・子育て相談など。零歳児とその保護者。バスタオル・母子手帳持参。※兄弟姉妹で保育が必要な方は相談を。

☆中高生クリスマス会＝18日（土）午後5時～6時半。中学・高校生年代。参加費100円。※申し込み受け付け中。準備会は16日（木）午後5時から。



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】

12月5日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

12月12日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

【歯科】

12月5日・12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）

12月5日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

12月12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】

○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出）☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646

（午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間）

○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・091100／0570・091101

▼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

詳しくはごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）へ。

※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・紙パック類…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	31	

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

23年度に入学される児童・生徒のご家庭の方へ

入学通知を発送します

教育委員会では、23年4月に市立小・中学校に入学する児童・生徒のご家庭へ、入学校名や入学日時などを記載した入学通知書を、12月中旬に発送します。

この通知は、22年12月1日現在の住民基本台帳

を基に作成していますので、その日以降に転入した方には入学通知書が届かないことがあります。23年1月11日(火)までに入学通知書が届かない場合は学務課学事係☎470・7779へ、ご連絡ください。

○次の方も学務課学事係へご連絡ください

- ▼就学時健康診断を受けていない方
 - ▼国立・都立・私立の学校へ入学する方
 - ▼住所の変更を予定している方
- 詳しくは同係へ。

8面からつづく

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=12月2日(木) 午前10時半~11時半。クリスマス会の練習。3・4歳児。

☆おはなし会=7日・14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。絵本の読み聞かせ。

☆幼児のつどい「クリスマス会」=9日(木) 午前10時半~11時45分。歌、体操、各年齢の出し物。2歳~4歳児。

☆将棋大会=11日(土) 午前10時~11時50分。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

☆クリスマスおたのしみ会=18日(土) 午後1時45分~3時。ダンス、ハンドベル、劇、合奏、得意技など。幼児(4歳児以上・保護者同伴)~中学生、150人。※クリスマス会入場整理券(無料)配布中。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆囲碁の日=12月1日・8日のいずれも水曜日午後3時から。囲碁に挑戦しよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆幼児のつどい=2日が「クリスマス会」に向けて・9日が「クリスマス会」。いずれも木曜日の午前10時半から。幼児。

☆ハッピータイム=3日(金) 午前10時半から。ベピーマッサージ。零歳児(ハイハイ前)とその保護者、7組。講師は小山那智氏。申し込み受け付け中。

☆クリスマス会=11日(土) 午後2時から。人形劇(おはなしくぬぎ)、ダンス、ハンドベル、マジックなど。小学生100人。※参加整理券(無料)を配布中。

☆幼児室(2階)閉館のお知らせ=8日(水) 正午~11日(土)は、幼児・小学生の各クリスマス会会場準備とリハーサルのため遊ばません。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=12月1日(水) 午前11時~11時半。手遊びや絵本の読み聞かせ。幼児。

☆幼児のつどい=2日が「クリスマス会練習③」、9日が「クリスマス会」。いずれも木曜日の午前10時半~11時半。幼児。

☆クリスマス会=11日(土) 午後1時半

から。マジック、ダンスなど(予定)。内容は小学生向け。幼児(4歳児以上・保護者同伴)~中学生、200人。※クリスマス会参加整理券(無料)配布中。

☆トランポリンの日=15日(水) 午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば=12月1日が「わらべ歌遊び」、8日が「助産師さんによる体重測定・育児相談」、15日が「みんなで楽しく交流しましょう」。いずれも水曜日の午前10時~正午。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=2日が「クリスマス会の練習」、9日が「クリスマス会」(1・2歳児、3・4歳児合同)。いずれも木曜日の午前10時半~11時半。保護者の皆さんも、一緒に楽しみましょう。

☆クリスマス会=11日(土)、午後1時半~3時。ダンス、ハンドベル、大門中吹奏楽部演奏など、みんなで楽しみましょう。幼児(4歳児以上・保護者同伴)~中学生、200人。※当日の午前中は準備のため、閉館します。

☆工作の日=13日(月)~15日(水) 午後2時半~4時。キャンドル作り。小・中学生、各日15人。

☆オセロ大会=15日(水) 午後3時半から。トーナメント戦。小学生。当日参加申し込み。

●5児童館合同新年お楽しみ会

▼日時 23年1月8日(土) 午後2時~3時50分(1時半開場) ▼会場 生涯学習センターホール ▼内容 イリュージョン・マジックショー ▼出演 有限会社マジックファクトリー ▼対象 幼児(4歳児以上・保護者同伴)~中学生 ▼定員 500人 ◆入場整理券(無料)は12月4日(土) 午前9時半から、各児童館で配布します ※23年1月8日(土)の各児童館は、平常通り閉館します。

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

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=12月1日(水) 午前10時~11時半、子ど

ひがくるめ 農業 NOW! No.21

東京都農業祭で市内の農業を営む方が多数入賞しました

11月2日・3日に明治神宮宝物殿前広場(渋谷区代々木神園町)で「第39回東京都農業祭」が開催され、市内の農業を営む方が多数入賞しました。

特に、最高の栄誉である「農林水産大臣賞」は、都で3人が受賞。そのうちの1人が海老沢市郎氏(南沢

在任)のピオーラが選ばれました。受賞した皆さんは、日ごろからそれぞれの持ち味を生かした農業経営を積極的に展開しています。これからは消費者に喜ばれる花や安全・安心の野菜などの供給のために、ますますの活躍が期待されます。受賞者は次の通りです(敬称略)。

- ▽農林水産大臣賞 海老沢市郎(南沢在任)・ピオーラ
- ▽東京都知事賞 原喜孝(下里在任)・ホウレンソウ
- ▽関東農政局長賞 栗原弘明(南沢在任)・ハポタン

以上のほか6人の方が、ほかの賞を受賞しています。詳しくは産業振興課☎470・7743へ。

も家庭支援センターで。子育ての楽しさ、大変さを分かち合えるママ友達を作りましょう。6カ月末満児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。※兄弟姉妹の保育あり(要予約、先着3人)。

☆なかよし広場=17日(金) 午前10時~11時半、第十小学校で。零歳~5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話。ボランティアと一緒に遊びます。スリッパ持参。当日直接会場に徒歩か自転車でお越しください。

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=12月2日(木) 午前10時~11時半、センター上の原乳児室で。零歳児とその保護者。バスタオル持参。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=14日(火) 午前10時~11時半、第六小学校で。零歳~5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話をしましょう。ボランティアと一緒に遊びます。スリッパ持参。当日直接会場に徒歩か自転車でお越しください。

☆ちびっこ育児講座(予約制)=12月9日(木) 午前10時~11時半、センター上の原で。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。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。1・2歳児とその保護者、先着10組。※保育あり。申し込みは12月1日(水)から同センターへ。

図書館へ行こう

図書館ホームページから貸出資料の期限延長などができます

図書館ホームページの蔵書検索予約システムに便利な機能が追加され、予約資料の取り消しと貸出期間の延長の手続きが可能になりました(延長できない資料もあります)。これらの手続きにはパスワードが必要です。申請は各図書館窓口へ来館ください。詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

よもう! あそぼう! かがくの本テーマ「にじのひみつ」

▼日時 12月12日(日) 午前10時~11時 ▼会場 東部地域センター講習室(駐車場はありません) ▼入場料 無料 ◆当日直接会場へ

冬のお楽しみ会

もうすぐ冬休み。ひばりが丘図書館では、お楽しみ会を開催します。人形劇やペープサートなど、お楽しみがいっぱいです。

▼日時 12月15日(水) ①幼児向けが午前11時から ②小学生向けが午後3時半から ▼会場 南部地域センター2階講習室 ▼入場料 無料 ◆当日直接会場へ ※会場には駐車場がありません。詳しくはひばりが丘図書館☎463・3996へ。

12月の図書館休館日

12月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、3日(金)・

10日(金)・17日(金)・21日(火)・24日(金)・29日(水)・30日(木)・31日(金)です。なお、年末は28日(火)まで通常通り開館します。詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

ニュースポーツデー

~体育指導委員会 ▼日時 12月11日(土) 午前10時~午後4時 ▼会場 スポーツセンター ▼種目 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 ▼費用 100円(何種目でも可) ▼持ち物 上履き ◆当日直接会場へ

イベント

22年度明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示

明るい選挙、きれいな政治を目指して、市内の小・中学生から明るい選挙啓発ポスターを募集したところ、多数の応募がありました。入選作品を含む全応募作品を展示します。

▼展示期間 12月7日(火)~9日(木) ▼会場 市役所1階屋内ひろば

薬湯の日「ショウガの湯」

▼期日・時間・会場 12月5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~11時 ▼備考 小学生以下は無料

詳しくは産業振興課労働商工係☎470・7743へ。

第19回「にぎやかカーニバル」~輝け! この瞬間(とき)、笑顔の花を咲かせよう~

「にぎやかカーニバル」は「国連障害者の十年」を記念し、平成4年に開催して以来、今年で19回目を迎えます。この街で、障害のある方もない方も、皆さんが主人公になり、一緒に楽しむ集いです。参加団体の皆さんの発表のほか、今年は「楽しくなるピアノ」をテーマに広く活動されているピアノ講師の渡辺美音さん、音楽療法士の加藤真由美さんによる連弾デュオ「CANDY FLOSS」さんをお招きします。また、当日参加した皆さんに、ステージに上がっていただく場も用意しています。お誘い合わせの上、来場ください。

▼日時 12月11日(土) 午後1時半開演(1時開場) ▼会場 生涯学習センター ▼内容 うた・ダンス・演奏・みんなで作る舞台ほか ▼出演 各福祉団体・民間団体・「CANDY FLOSS」 ▼主催 障害児・者と共に楽しむつどい実行委員会 ▼後援 東久留米市社会福祉協議会、東久留米市

詳しくは同委員会・下田☎477・6492(か

