

くらしの情報の情報

くらしの情報は4面から始まり3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
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		

↓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>

人口と世帯 人口114,916人(男56,858人 女58,058人) 世帯数50,532<平成22年8月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,778人<平成22年8月1日現在>

けんこう

秋の胃がん検診

▼日程 9月27日(月)・28日(火)・29日(水)、10月1日(金)・4日(月)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・22日(金)、いずれも午前中▼会場 わくわく健康プラザ▼検診内容 問診・胃部レントゲン検査(バリウム)▼対象 市内在住で40歳以上の方(23年3月末時点)。ただし次の①~③の方を除きます。①春の胃がん検診を受けた方②過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けたことがある方③現在胃の治療中、または最近6カ月以内に胃の検査で異常が見つかった方。なお、神経内科に受診している方は事前にご相談ください▼定員 各日50人▼費用

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。受給証明書もしくは中国残留邦人等本人確認証を持参してください)◆申し込みは8月24日(火)までに(消印有効)、往復はがきに(一人1枚)、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、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を ※8月15日(日)午前8時半から電子申請でも受け付けます。なお、申込者が多数の場合、受診できない場合もありますので、ご了承ください。例年、最初の4日間に応募が集中する傾向にあります。



詳しくは同係☎477・0013へ。

足腰らくらく体操教室

~自宅でできるお手軽トレーニング~
足腰を鍛えるために、ゴムバンドを使った簡単な体操を紹介します。「最近、足腰が

弱ったかな」と気になっている方、ぜひご参加を。各コースとも3日間を通しての参加です。

▼コース・日時・会場 ①Aコース=9月7日・14日・21日、いずれも火曜日の午前9時半~11時半、市役所7階703会議室②Bコース=9月9日・16日・30日、いずれも木曜日の午後2時~4時、南部地域センター▼内容 ゴムバンドを使った体操、ストレッチ ※自宅で一人でもできる体操です。ただし、次の方は参加できません。「心臓病、血圧が高い、足腰の痛みなどで運動が困難な状態の方」「要介護・要支援認定を受けている方」「医師から運動を止められている方」▼対象 市内在住で65歳以上の方▼定員 Aコース20人、Bコース15人 ※初めての方を優先。▼費用 無料▼持ち物 運動靴(パレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル ※運動のできる服装で。◆申し込みは8月16日(月)~27日(金)に、電話で介護福祉課地域ケア係(内線2501、2502)へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 9月2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4月11日~5月6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。

1歳6カ月児健康診査

▼日時 8月26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 21年1月6日~1月29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。

3歳児健康診査

▼日時 8月19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7月18日~8月14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。

子ども相談

▼日時 8月25日(水)午前9時半~午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 お子さんの言葉や発達および接し方や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
☆おはなしの日=8月18日(水)午後3時半から。水曜おはなし会。小学生。
☆ダンス発表無料観賞会=27日(金)午後1時半~3時半(1時開場)。小学生~高校生年代によるダンス発表会。 ※会場は

生涯学習センターホール。当日、子どもセンターひばりは午後5時からの開館になります。

☆環境整備の日=30日(月)午後3時半から。夏休み最後に児童館をきれいにしよう。全利用者対象。

滝山 (滝山4-1-10)

電話471・7214
☆おはなし会=8月17日・24日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児、午後4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆臨時閉館のお知らせ=27日(金)午前は、スリラー館の準備のため閉館になります。

☆革工作=9月7日(火)~9日(木)午後2時半~4時。敬老の日のプレゼントづくり。革のキーホルダーをつくります。小学生、各日15人。手ふきタオルを持参。 ※8月23日(月)午前9時から申し込み受け付け(本人か家族の方が直接申し込みを。電話での申し込みはできません)。



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】

- 8月15日=山口内科・呼吸器科クリニック(本町3-12-2、☎472・2386)
- 8月22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)
- 8月29日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎471・2304)

【歯科】

- 8月15日・22日・29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)

- 8月15日・29日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
- 8月22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】

- 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

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
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		

夏休みかがくあそび 「空気であそぼう」

どこにでもある空気。どうやったら分かるかな。実験をしながら空気で遊ぶ、小学生向けの催しです。
最寄りの会場へ、ぜひご来場ください。
▼日時 8月23日(月) 午後2時からが中央図書館視聴覚ホール▼8月24日(火)

午前10時半からが滝山児童館集会所▼8月25日(水) 午後3時からが南部地域センター講習室▼8月26日(木) 午前10時半からが東部地域センター講習室
当日直接会場へ。
なお、8月24日(火)～29日(日)は、中央図書館で「なつやすみ科学ウィーク」を開催します。
詳しくは中央図書館☎475・4646へ。



4面からつづく

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆将棋教室=8月25日(水) 午後2時から。小・中学生。指導は東久留米将棋研究会。
☆夏休みさよならパーティ=27日(金) 午後2時から。オープンサンドを作ります。小・中学生。 ※当日午後1時半から申し込み受け付け。
☆子ども会議=30日(月) 午後2時から。中央児童館の運営や企画について、子どもたちの意見や要望を聞き、話し合いをします。小・中学生。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=8月17日・24日のいずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。
☆囲碁の日=18日・25日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆オセロ大会=8月18日(水) 午後3時半から。トーナメント戦。小学生。
☆卓球大会=25日(水) 午後3時半から。トーナメント戦。小学3年～6年生。
☆サッカー教室=9月18日(土) 午後1時半～3時。小学生、20人。指導は小林浩太氏。 ※8月28日(土) 午前9時から申し込み受け付け。

子育て

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

育児講座 「Nobody's Perfect～完璧な親なんていない!」

子どもの発達・しつけ・安全などをテキストで学び、皆さんで話し合い、日々の子育てのアイデアを互いに学び合います。そして自分らしい子育てを見つける講座です。
▼日時 全6回。9月17日～10月22日のいずれも金曜日、午前10時～正午▼会場 東部地域センター▼対象 東部地域在住で零歳～3歳児を子育て中の専業主婦▼定員 12人(保育無料) ◆申し込みは8月16日(月) からセンター上の原へ

スポーツ

市民体力テスト

健康づくりや体力づくりの目安に、成人を対象とした「体力テスト」を受けてみませんか。
▼日時 9月11日(土) 午前10時～正午(午前9時半受け付け開始) ▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤・在学の20歳～64歳で、運動制限を受けていない方▼持ち物 室内運動靴、タオルなど。 ※運動のできる服装で。▼定員 先着20人(定員に満たない場合、当日参加も可) ▼種目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン

◆申し込みは8月16日(月) から電話でスポーツセンター☎470・7900へ

市民弓道大会 ～市弓道連盟主催

▼日時 9月19日(日) 午前9時半～午後1時▼会場 スポーツセンター弓道場▼対象 市内在住・在勤で16歳以上の経験者および市または連盟主催の弓道教室卒業の方▼参加費 無料◆当日直接会場へ 詳しくは同連盟・石井☎468・6384へ。

ワンダー空手スクール ～市空手道連盟(市体育協会加盟) 主催

一日だけの空手スクール。気軽に空手道を体験してみませんか。初歩から丁寧に指導します。
▼日時 8月22日(日) 午後1時～3時▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住の方(性別、年齢は問いません) ▼参加費 無料◆当日直接会場へ ※運動のできる服装で。 詳しくは市空手道連盟・榎本☎473・1195(夜間) へ。

イベント

第11回障害者雇用促進パネル展

9月は「障害者雇用支援月間」です。市では、障害者雇用についての理解と協力を深めていただくために、パネル展を行います。障害のある方が、自立を目指しながら、地域の作業などで働く姿を紹介します。ぜひご来場ください。
▼日時 9月2日(木)～4日(土)のいずれも午前9時～午後4時(2日は午後1時から)▼会場 市役所1階屋内ひろば 詳しくは障害福祉課☎470・7747へ。

お知らせ

社会福祉協議会の無料法律相談

成年後見制度(法定・任意)利用、遺言、相続、権利侵害、そのほか権利擁護(ようご)に関することなどの心配事をご相談ください。事前予約制(先着順)につき、次の内容を確認の上、申し込んでください。
▼日時 9月12日(日) 午後2時から(一件40分、4件) ▼会場 中央町地区セ

ンター▼対象 市内在住で、①65歳以上の方②知的・精神障がいのある方③前記①②の親族および関係者など◆申し込みは8月16日(月) 午前8時半から電話で同協議会地域福祉係☎479・6294へ 詳しくは同係へ。

「チャレンジボランティア講座」参加者募集!

介護施設を見学し、ボランティアについて学ぶ講座です。
▼日時 ①9月28日(火) 午前10時～正午②9月30日(木) 午前10時～正午▼会場 ①がシャローム東久留米(南沢5-18-36)、②がケア東久留米(幸町3-11-29)▼内容 「ボランティア活動とは?」「高齢者福祉施設の見学」「車いす体験」▼定員 ①が5人程度、②が20人▼参加費 200円(ボランティア活動希望者は別途保険料300円) ◆申し込みは9月24日(金) までに、市社会福祉協議会ボランティアセンターへ電話(475・0739) またはファクス(476・4545) で、氏名・年齢・住所・電話番号・希望日をお知らせください 詳しくは同センターへ。

教室・講座等

市民自主企画講座

1 日本画を描いて、学ぶ ～杉の会企画・運営
▼日時 全2回。8月29日(日)・30日(月) いずれも午前10時～正午▼会場 生涯学習センター創作室▼テーマ 29日が「法隆寺金堂壁画から現代日本画まで」講義、実習(線描)。30日が「今日の日本画」講義、実習(彩色)▼講師 跡見学園女子大学教授の杉本昌裕氏、美術科講師の杉本順子氏▼対象 市内在住・在勤の方▼定員 先着20人▼費用 300円(材料費)▼持ち物 彩色用の筆・水入れ・雑きん、持っている方は面相(めんそう)筆
2 東久留米湧(ゆう)水シンポジウム～相互補完する川と環境～
～東久留米湧水・清流保全条例研究会企画・運営
▼日時 9月19日(日) 午後1時半～4時▼会場 中央図書館視聴覚ホール▼テーマ ①ヨーロッパに学び、日本の今後の流域を考える②白子川の湧水とホトケドジョ

ウ③黒目川の魚類と植物▼講師 ①が作家でジャーナリストの保屋野(ほやの)初子氏、②が白子川源流・水辺の会代表の菅沢博氏③が黒目川・たのしい川辺を作る会代表の中村真理子氏▼対象 市内在住・在勤の方▼定員 先着50人▼費用 無料
※申し込みは1が現在受け付け中、2が8月16日(月) から、いずれも電話でNPO法人東久留米市文化協会☎477・4700へ。 詳しくは同協会へ。

ガイド

「人権フォーラムin2010」開催

～東京都人権啓発ネットワーク協議会主催 広く人権尊重思想の普及を図り、さまざまな人権問題に対する都民の正しい理解と認識を深めることを目的としています。
○講演と映画の集い
▼日時 9月3日(金) 午後1時～4時10分(零時半開場)▼会場 都庁第一本庁舎5階大会議場▼内容 ①講演「誰にでも起こりうるハラスメント問題」(講師は弁護士菅谷貴子氏) ②映画「青い鳥」(105分。日本語字幕付き)▼定員 先着500人▼入場料 無料(保育〈要予約〉、手話通訳、要約筆記あり) ◆当日直接会場へ
○人権パネル展示、人権ポスター展(女子美×電通) など
▼日時 9月3日(金)～5日(日) 午前9時～午後5時半(最終入場は午後5時)▼会場 都庁第一本庁舎南展望室◆当日直接会場へ
○高校生・著名人の人権メッセージ展、アイヌ古式舞踊・伝統楽器演奏など
▼日時 9月3日(金)～5日(日) 午前9時～午後8時(最終日は午後3時まで)▼会場 新宿駅西口広場イベントコーナー ◆当日直接会場へ 詳しくは都総務局人権施策推進課☎03・5388・2588へ。

「市民伝言板」後期分の受け付け

広報ひがく「市民伝言板」の後期分(10月15日号～23年4月1日号掲載分)の受け付けは、9月1日(水) 午前8時半から企画調整課秘書広報担当(市役所4階)で行います。 詳しくは同担当☎470・7708へ。

市民伝言板

会員募集

◆ママさんバレー(小山ビーンズ) 毎週月曜・金曜日の午後7時～9時、小山小学校体育館で。会費月500円。一緒に楽しく汗を流しましょう。お子さん連れ可能です。詳しくは菅野☎475・5995へ。
◆競泳・水中ウォーキング(東久留米市水泳連盟) 毎週①月曜・火曜・水曜・金曜日が柳瀬園グラウンドパーク、②月曜・木曜・金曜日がスポーツセンターで。連盟会費月100円と練習会費1回750円を年3回に分けて納入。16歳～70歳の方。詳しくは山下☎478・8439(午前9時～午後6時)へ。
◆ジャズダンス&ストレッチ(ダンスM.S.エムエス) 毎週①月曜日の午前11時20分からがスポーツセンター、②水曜日の午後7時半からがコミュニティホール東本町、③木曜日の正午からがひばりが丘集会所で。入会金1000円、会費1回1200円。初心者、経験者歓迎。詳しくはタカムラ☎473・1229(夜間)へ。
◆きれいな朗読クラブ 毎月第4金曜日の午後4時15分～6時15分、生涯学習センターパーク株式会社・野崎☎72・3809へ。

催し

◆講演会「中国の政治経済情勢と今後の行方」(東久留米経友会) 9月4日(土) 午後2時開演(1時開場)、成美教育文化会館グリーンホールで。入場料無料。詳しくはサンパーク株式会社・野崎☎472・3809へ。

費用

1500円。さまざまな本を声に出して朗読します。見学自由。詳しくは横山☎80・6553・7732へ。
◆カラオケすみれ会 月4回、水曜日の午後1時～4時。さいわい福祉センターで。入会金1000円、会費月1000円。詳しくは渡辺☎473・3737へ。
◆茶道(金茶) 金茶会 月2回、金曜日の午前10時～正午、生涯学習センターで。会費月2500円(菓季交代含む)。初心者歓迎、年齢不問。詳しくは勝又☎474・0863へ。