

# 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	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.htm>

〈今月の月間・週間案内〉 健康増進普及月間、印刷月間、秋の全国交通安全運動(21日～30日)、結核予防週間(24日～30日)、防災の日(1日)、救急の日(9日)、敬老の日(21日)

## けんこう

### 成人歯科検診

▼対象 市内在住で、22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、個別に通知して)

います)▼実施期間 9月1日～11月30日の診療時間内▼実施医療機関 下表参照▼検診内容 歯ぐきと歯の診断▼費用 500円(受診医療機関の受け付けでお支払いください) ※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の提示が必要▼持ち物 市からの個別

### 成人歯科検診実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
こだま歯科医院	上の原1-4-27-110	471・2311
楠田歯科	神宝町2-10-26	473・1118
篠田歯科医院	金山町2-6-14	471・7655
石塚歯科医院	大門町1-1-24	472・0711
新保歯科医院	東本町1-3 秋田ビル2階	474・8801
あいば歯科医院	東本町3-20	472・1118
藤山歯科医院	東本町6-15 平和ビル3階	474・5128
川村歯科医院	東本町14-25 カムレイド101	477・8688
よりこデンタルクリニック	新川町1-3-37KRビル3階	477・0222
おの歯科医院	新川町1-4-18わかさとビル2階	471・4182
とみつか歯科医院	新川町1-10-3 パークガーデン101	476・8829
鈴木歯科医院	浅間町3-21-3	421・8562
高畑歯科	学園町2-12-14	423・5959
田口歯科医院	本町1-3-1 東久留米本町ビル2階	477・1600
本町歯科クリニック	本町1-3-5 大森ビル	477・7110
小山台歯科医院	本町1-3-30 メランクスビル2階	471・1922
やすだ歯科クリニック	本町1-5-2 グランティール石坂301	476・0730
くるめ歯科医院	本町1-5-18 柴田ビル3階	473・4003
神津歯科医院	本町3-4-10	473・3232
鈴木歯科医院	本町3-10-6 林ビル	475・7470
奥村歯科医院	幸町3-7-19	473・6247
せきね歯科クリニック	幸町5-6-8	476・1834
神谷歯科医院	中央町2-1-54	471・6555
町田歯科医院	中央町4-7-1	473・3666
嶋田歯科医院	中央町5-13-15	479・4801
大野歯科クリニック	中央町6-2-53	474・8241
内田歯科医院	南沢1-4-36	472・6060
北村歯科	南沢5-3-9	463・7220
宮崎歯科医院	前沢3-6-49	471・5911
さかいの歯科	前沢4-31-6	475・5118
カマチ歯科医院	前沢5-1-9 五月女ビル	475・9508
西川歯科医院	滝山4-1-35	475・1637
谷歯科医院	滝山5-6-5	473・0999
うえます歯科医院	滝山5-22-17 浜庄ビル1階	470・8282
おおたか歯科医院	滝山7-20-2	477・2715
早崎歯科医院	下里2-8-29	474・6480
村山歯科医院	下里3-7-9	471・7788

通知(はがき)・健康保険証 ※現在治療中の方や勤務先等で検診を受けた方は、ご遠慮ください。

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。 **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月生まれの方です生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容・実施医療機関等は、個別通知を8月下旬に発送しますので、ご確認ください。

▼対象 ①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②後期高齢者健診=長寿(後期高齢者)医療被保険者 ※4月1日以降に市国民健康保険に加入した方は、問い合わせください。

詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。 **第43回市民のための医療講座**

～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催 ▼テーマ 「うつ病のチェックポイント」 ▼日時 9月12日(土)午後2時～4時▼会場 市役所7階701会議室▼講師 清瀬富士見病院院長の山城一郎氏▼司会 東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場

へ 詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。 **老化予防教室 「若さを保つ！元気食教室」**

いつも同じ食事内容だったり、一日2食になってしまったり、栄養が十分でないや老化も進みます。元気の出る食べ方のコツを栄養士がお伝えします(調理実習はありません)。

▼日時 全3回。①9月15日(火)午前10時～午後零時半(会食あり)②9月29日(火)午前10時～11時45分③10月13日(火)午前10時～11時45分▼会場 市民プラザ会議室▼対象 市内在住の65歳以上の方

「一日2回の食事」「肉・卵・牛乳等をほとんど食べない」等の食生活で、疲れやすい方、体重が減ってきている方。 ※男性も、ぜひご参加を。なお、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症等で、医師の食事制限指示がある方は参加できません。▼定員 先着15人 ▼参加費 500円(9月15日の会食代)◆申し込みは9月2日(水)から介護福祉課地域ケア係☎470・7750へ。 詳しくは同係へ。

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】

- 9月6日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)
- 9月13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】

- 9月6日・13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6日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
- 9月13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) ※月曜～金曜日の実施は9月1日(火)から。

## 【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)
  - 中央公民館 ☎473・7811(午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始)
  - 消防署 ☎471・0119(一般事務は市役所と同じ時間)
  - 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 ▼田無警察署 ☎467・0110

## 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。

### 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			

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

**平日準夜間小児初期救急診療**

多摩北部医療センター(東村山市)では、9月から月曜・水曜日に加え、週5回(月曜～金曜日)の診療を開始します。時間は午後7時半～10時半です。  
 佐々総合病院(西)



東京市)では、週3回(月曜・水曜・金曜日)の午後7時半～10時20分に診療を実施します。対象は15歳以下の初期救急患者です。診察は5市医師会から派遣される小児科医が輪番で行います。詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。



9月1日(火)から夕焼けチャイムの放送時間が午後6時から5時に変わります

8面からつづく

**子宮がん検診**

▼対象 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▼実施期間 9月1日(火)～11月30日(月)▼実施医療機関 下表参照▼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の提示が必要)▼持ち物 健康保険証 ※受診の際は、直接実施医療機関の窓口へ。医療機関によっては、混雑の状況により検診を受けられない場合もあります

ので、あらかじめご了承ください。不正出血・生理時には受診できません。詳しくは健康課特定健診係 ☎477・0013へ。

**乳がん検診**

▼対象 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▼実施期間 10月～22年2月(医療機関の休診日を除く)▼検診内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)▼費用 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の提示が必要)▼受診場所

複十字病院(清瀬市松山三丁目)◆申し込みは9月10日(木)までに(消印有効、一人1枚の往復はがき(封筒でも可。ただし、切手を貼った返信分も必要)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、健康課特定健診係あて郵送を。なお、9月1日(火)から電子申請も受け付けます

**女性のための健康講座①「骨粗しょう症予防講演会」**

～女性のからだの変化に向き合おう!～骨粗しょう症は骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。女性だから意識したい「女性ホルモンと体の変化」を交えて、骨粗しょう症について専門医から伺います。▼日時 9月18日(金)午後2時～4時(受け付けは1時半から)▼会場 わくわく健康プラザ講堂▼講師 赤澤クリニック院長の赤澤憲治氏▼定員 100人▼費用 無料◆当日直接会場へ

詳しくは ☎健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。  
**献血にご協力ください**  
 ▼日時 9月10日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時15分を除く)▼会場 市民プラザホール▼持ち物 本人確認のできるもの

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 9月17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 20年2月6日～2月24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 9月10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 18年8月6日～8月28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 9月9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 19年8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。  
**9月のプレ・パママクラス**  
 9月26日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。  
 ◎小児科医・助産師の話=8日(火)午後1時～4時

◎プレママ・クッキング=15日(火)午前9時半～午後2時。食材費500円  
 ◎妊婦疑似体験・もく浴実習=26日(土)午後1時～4時  
 ◎妊婦歯科健診=29日(火)午後1時15分～3時。健診とブラッシングなど

▼対象 妊娠16週以降の方とその夫▼会場 わくわく健康プラザ◆申し込みと詳しくは ☎健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

くは電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

**育児相談**

▼日時 9月18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 9月8日(火)・16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、育児疲れ等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

**らくらく離乳食**

▼日時 9月30日(水)午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6ヵ月～12ヵ月児の保護者▼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9月1日(火)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 9月4日(金)が午後1時半～3時半、9月16日(水)が午前9時半～11時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 食事や健康に関する個別相談◆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

**はじめてのはみがきレッスン“歯ッピーベイベー”**

▼日時 9月15日(火)午後1時半～3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、むし歯予防について▼対象 満8ヵ月～10ヵ月の赤ちゃんとその保護者▼定員 先着15人◆申し込みと詳しくは9月1日(火)から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

くぬぎ(前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=9月1日・8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。  
 ☆ハッピータイム=2日(水)午前10時半～11時15分。親子触れ合い遊び。零歳・1歳児。指導は遠藤あいら氏。  
 ☆囲碁の日=2日・9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。  
 ☆幼児のつどい=3日が「緑日ごっこ」、10日が「運動会に向けて」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。  
 ☆すこやかタイム=7日が「プールあそび」、14日が「体育あそび」。いずれも月曜日、午前10時半から。3歳児。着替え、水着、タオルを持参。※7日はおむつのとれている3歳児が対象。

**子宮がん検診実施医療機関**

医院名	住所・電話番号	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	月曜・火曜・木曜・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 ※予約はできません
尾崎医院	浅間町2-26-19 ☎421・8138	月曜・火曜・水曜・金曜日=午前9時～正午、午後3時半～6時 土曜日=午前9時～正午
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117	月曜・火曜・木曜・金曜日=午前9時～正午、午後2時半～6時 土曜日=午前9時～正午
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154	火曜日=午前9時～11時半、午後3時～5時 金曜・土曜日=午前9時～11時半

**いきいき健康家族**



No.126 「新型インフルエンザ」

今年春にメキシコに端を発した新型インフルエンザ(豚型H1N1)も当初は大騒ぎでしたが、最近は話題にも上らなくなりました。米国では5%程度が重症化していますが、日本では現在まではほとんどの方が軽症で済んでいるようです。当初心配された程の高病原性のもではなく弱毒性ですが、国内の患者は7月末で5,000人を越え、治まっている訳ではありません。南半球では猛威を振るっており、さらにイングランドでは7月の時点で、1週間に10万人が新型インフルエンザに感染しています。

過去に流行(はや)ったスペインかぜ、アジアかぜは2回流行り、香港かぜでは第1波は小さな流行でしたが、第2波は大きな流行となりました。ですから最初の流行が小規模に終わっても決して油断はできません。今回の新型インフルエンザも姿を変えて、秋か冬に大きな流行になる可能性はあるのです。

しかし新型インフルエンザがどんなに姿を変えて流行ることになっても、スペインかぜのような致死率(1～2%)にはならないでしょう。スペインかぜの死亡原因を詳細に解析した結果をみると96%が細菌性の肺炎であり、抗菌薬が発達した現在では同じことが起こることはありません。またスペインかぜによる死亡者の大多数は発展途上国に集中しており、現在の日本では公衆衛生は向上し、個人の栄養も著しく良くなっていて、治

療法も確立されており、季節性のインフルエンザの死亡者(1万人/年)を大幅に超えることは無いと思われます。また、新型インフルエンザで多数の死亡例がでたメキシコでは、発生から受診までの期間が長く、スペインかぜと同様に死亡例の多くは細菌性肺炎を併発していたといわれています。

いずれにしてもインフルエンザに罹(かか)らないことが一番ですがその予防策としては、①流行時には不要不急の外出を避ける②マスク着用③咳(せき)エチケット(じゅん)守④外出後のうがいと手洗いが挙げられます。現在製造中の新型に対するワクチンは1,500～3,000万人分ぐらいは用意されそうですが、すべての人達には行き渡りようにはありませんし、現時点では優先接種の対象も決まっておられません。

もし、皆さんがワクチン接種の対象からはずれても、今までお伝えしたように、今回の新型インフルエンザに関してはそれ程怯(おび)えることは無いように思えます。多くの方がパニックになり暴動を起こすことの方が新型インフルエンザの流行より恐ろしいことです。さらにはこの先、高病原性の鳥インフルエンザが流行の可能性も考えられます。大切なことは情報を的確に判断し、パニックに陥らず理性を持って行動することではないでしょうか。その際には皆さんの節度ある行動をお願いします。(東久留米医師会)

**滝山** (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆おはなし会=9月1日・8日・15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。

☆幼児のつどい=3日(木)午前10時半～11時半が3・4歳児、10日(木)午前10時半～11時15分が2歳児。つどいの運動会の練習。

☆バースディーパーティー=9日(水)午後3時15分から。7月～9月生まれのお友だちをみんなで祝いしよう。小学生。※8日(火)はパーティのクッキー作りをします。エプロン、三角きん、手ふきタオルを持参。

☆革工作=14日(月)・16日(水)・17日(木)、いずれも午後2時半から。敬老の日のプレゼント「革のキーホルダー」を作ります。小学生、各日先着10人。手ふきタオルを持参。※1日(火)午後3時から申し込み受け付け(2日(水)9時から電話申し込み可)。

☆移動児童館(本村小学校へ)=26日(土)午前10時～午後1時。本村小学校体育館でゲームや工作等ができます。小学生。お近くの方は遊びに来てください。

**中央** (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=9月2日・9日のいずれも水曜日、午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆卓球大会=2日(水)午後3時から(試合開始前に申し込みを)。小学3年～6年生。

☆幼児のつどい=3日が「砂場遊び」。10日が「色水遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。※親子とも汚れても良い服装で、お子さんの着替えを持参。

☆敬老のお祝い会=5日(土)午後2時～3時。「アンサンブル・コアによる音楽演奏をみんなで聞きましょう」。子どもたちと、児童館でお世話になっている高齢者をお祝いをします。小・中学生。

☆大きくなれ=10月6日(火)午前10時半～11時半。健康課の保健師による身長体重測定とお話や親子遊びの紹介。1歳からの幼児とその保護者、25組。※9月10日(木)10時から申し込み受け付け。

**けやき** (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば=9月2日が「わらべ歌遊び」、9日が「助産師さんによる体重測定、育児相談」。いずれも水曜日、午前10時～正午。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=3日(木)が3・4歳児、10日(木)が1・2歳児。午前10時半～11時15分。縁日ごっこ。

☆親子ヨガ教室=25日(金)の午前10時半～11時が1人立ちできる1歳6カ月までの親子、午前11時15分～11時45分が1歳6カ月～2歳6カ月児とその保護者。先着各10組、入れ替え制。指導は渡辺直子氏。汗ふきタオル、飲み物持参。※動きやすい服装で。9月11日(金)午前9時から申し込み受け付け(電話申し込み可)。

☆赤ちゃんひろば「ベビーマッサージ」=16日(水)午前10時半から。零歳児とその保護者、先着20組(初めての方優先)。※9月9日(水)午前9時から申し込み受け付け(電話申し込み可)。

**ひばり** (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆ミニサッカー大会=9月2日(水)午後3時半から。小学生、先着30人。雨天中止。スパイク禁止。※申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい(合同)=3日(木)午前10時半～11時半。縁日遊び。満1歳～4歳児とその保護者。

☆零歳児企画「赤ちゃんと一緒に」=9日(水)午前10時～11時。救命救急講座「日ごろ起こりやすい事故の対応、心肺蘇(そ)生法の指導」。零歳児とその保護者、先着20組。指導は市消防署員。※9月1日(火)から申し込み受け付け(電話申し込み可)。

☆ひばり倶楽部=12日(土)午前10時～11時半。親子でパエリア作り。みんなで体を動かしてゲームもします。園児とその保護者、先着10組。材料費200円。タオル、エプロン、三角きん、コップ、おはしまたはフォークを持参。※9月2日(水)から申し込み受け付け(電話申し込み可)。

☆ネイチャーゲーム=19日(土)午後1時半から。落合川の川塾に参加して、川の面白さを体験しよう。小学生、先着20人。雨天中止。※ぬれても良い服装と靴で。9月12日(土)から申し込み受け付け。

**子育て**

次の事業では育児相談も行っています。詳しくは子ども家庭支援センター(わくわく健康プラザ内) ☎471・0920へ。

**わくわく育児講座**  
1歳～2歳児の子育ての悩みをテーマとした講座です。遊び・生活・しつけ等を話し合います。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。

▼日時 9月16日(水)午前10時～11時半  
▼会場 子ども家庭支援センター  
▼対象 1歳～2歳児とその保護者  
▼定員 先着10組(要予約) ※保育あり。  
◆申し込みは9月1日(火)から同センターへ

**なかよし広場**  
▼会場・日時 第一小学校が9月11日(金)、第六小学校が9月8日(火)、第十小学校が9月18日(金)。いずれも午前10時～11時半  
▼対象 零歳～5歳児とその保護者  
▼内容 遊具や絵本があります。手遊びや育児の情報交換、しつけの話などをしましょう。  
▼持ち物 スリッパ◆当日直接会場へ ※徒歩か自転車でご来場ください。

**子育て講演会 「カポエイラ&リラックス」**  
カポエイラの歌や楽器を楽しみましょう。  
▼日時 9月17日(木)午前10時～11時半  
▼会場 わくわく健康プラザ2階集会室  
▼対象 乳幼児とその保護者  
▼定員 30組◆申し込みは9月1日(火)から同センターへ

**育児講座「第7回NP講座」**  
「Nobody's Perfect～完璧な親なんていない!」。そこからスタートする講座です。  
▼日時 9月18日～10月23日の毎週金曜日、午前10時～正午。全6回  
▼会場 東部地域センター  
▼対象 東部地域在住で乳幼児をもつ保護者  
▼定員 12組 ※保育あり  
◆申し込みは9月1日(火)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 「みるかがみ あそぶかがみ」**  
今月から日曜日に実施します。  
▼日時 9月6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  
詳しくは東部図書館 ☎470・8022へ。

**9月の図書館休館日**  
9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、4日(金)、11日(金)、15日(火)、18日(金)、25日(金)です。  
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 9月12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、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  
詳しくは生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784へ。

**誰でもエアロビクス教室**  
日ごろの運動不足の解消を目指し、リズムに合わせて初歩からやさしく指導します。  
▼日時 10回コース。10月2日～12月4日の毎週金曜日、午後7時半～8時半  
▼会場 スポーツセンター  
▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方  
▼定員 30人(応募者多数の場合は抽選)  
▼参加費 3,000円◆申し込みは9月11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・在勤の場合は勤務先を記入して(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、体育協会あて郵送を  
詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

**秋季ソフトボール大会**  
～市ソフトボール連盟主催  
▼日時 9月13日(日)午前8時から  
▼会場 滝山球場  
▼参加費 1チーム1万円(保険料含む。抽選会の際に持参を)  
▼抽選会 9月5日(土)午後7時から中央図書館で  
詳しくは同連盟・赤羽根 ☎474・7110(夜間)へ。

**市民弓道大会**  
～市弓道連盟主催  
▼日時 9月13日(日)午後2時半～6時  
▼会場 スポーツセンター  
▼対象 市内在住・在勤で16歳以上の経験者、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。

**イベント**

**薬湯の日「スギナの腰湯」**  
▼期日・時間・会場 9月6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政商工係 ☎470・7743へ。

**教室・講座等**

**傾聴ボランティア養成講座**  
～東久留米傾聴ボランティアグループ  
「みみ」・市社会福祉協議会主催  
傾聴の基本的な技法と知識を学び、身に付けます。講座終了後、希望者は傾聴ボランティアの現場を見学できます。  
▼日程 全5回 ①10月19日、②26日、③11月2日、④9日、⑤16日。いずれも月曜日の①～③が午後2時～4時半、④が午後2時～5時、⑤が午後2時～4時  
▼会場 中央町地区センター第3・4会議室  
▼参加費 3,000円  
▼対象 全5回に出席できる方  
▼定員 先着30人◆申し込みは9月7日(月)～10月7日(水)に電話で社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739へ

**社協塾「水彩色えんぴつ画」ほか受講者募集**

詳しくは同センターへ。  
社会福祉協議会では、太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道の受講者も募集します(55歳以上、10月～来年1月)。参加費は1講座8回で6,000円。詳しい日程・応募方法等は、各地区センターのご案内を参照ください。  
詳しくは同協議会社協塾担当 ☎479・5550(火曜・祝日休)へ。

**お知らせ**

**都庁内に設ける新型インフルエンザ相談センターの電話番号が9月1日から変わります**  
9月1日から、都庁内に設ける新型インフルエンザ相談センターの電話番号が0570・03・1203に変わります(PHS、I P電話をご利用の方は03・5320・4509)。受け付け時間は、平日が午後5時～翌日の午前9時、土曜・日曜日、祝日が午前9時～翌日の午前9時です。なお、平日の午前9時～午後5時は多摩小平保健所 ☎450・3111で受け付けます。  
詳しくは健康課予防係 ☎477・0030へ。

**東久留米のふれあい情報サイト「くるくる」 第2回写真コンテスト 「東久留米の川」フォトコンテスト**  
▼テーマ 東久留米の川 ▼応募資格等  
①本人の撮影による未発表の作品②20年10月～21年9月30日に撮影したもの③JPEG形式で4メガバイト以下のデジタル画像④一人2点まで◆申し込み等、詳細は東久留米のふれあい情報サイト「くるくる」ホームページを参照してください  
詳しくは生活文化課市民協働係 ☎470・7738、またはコミュニティサイト運営委員会事務局 ☎439・6033(月曜・水曜・金曜日の午前10時～午後1時)へ。

◆東久留米のふれあい情報サイト 「くるくる」ホームページアドレス <http://kuru2.genki365.net>

**東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会**  
地域で子育てを応援する有償の活動です。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会を開催します。  
▼日時・会場 ①9月7日(月)がわくわく健康プラザ社協会議室②9月10日(木)が中央公民館集会学習室4。時間はいずれも午後1時半～3時ごろ  
▼持ち物 入会希望の方は、縦2.5cm×横2.0cmの申込者(保護者)の顔写真1枚 ※保育あり。土曜・日曜日を除く3日前までに予約を。  
詳しくは同センター事務局 ☎475・3294へ。

**ガイド**

**チャレンジ! 漢字検定&文章表現～上達の秘訣(けつ)～**  
▼日時 10月18日(日)・24日(土)・25日(日)の午前9時～午後4時(25日は午前のみ) ▼会場 都立久留米西高等学校  
▼対象 中学生以上 ▼定員 20人(応募者多数の場合は抽選) ▼費用 1,500円(都内の中学・高校に通う生徒は無料) ◆申し込みは9月18日(金)までに(必着)、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0041、野火止2-1-44、都立久留米西高等学校あて郵送を  
詳しくは同校公開講座担当 ☎474・2661へ

今号は、「榛名だより」を休載します。