

# くらしの 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 | 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

人口と世帯 人口114,767人(男56,870人 女57,897人) 世帯数50,187<平成21年8月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,735人<平成21年8月1日現在>

## けんこう

### 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～  
早く歩けることは、長生きにつながると言われています。そこで、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いたします。「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となります。

▼コース・日時・会場 ①Aコース＝9月3日・17日、10月1日、いずれも木曜日の午前9時半～11時半、市役所6階602会議室②Bコース＝9月10日・24日、10月8日、いずれも木曜日の午後2時～4時、滝山地区センター(西部地域センター内)▼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、足腰の痛み等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」等▼費用 無料▼対象・定員 65歳以上で市内在住の方▼定員 Aコース20人、Bコース15人 ※初めての方優先。▼用意するもの 運動靴(パレエシューズ等は不可)、飲み物、筆記用具、タオル ※運動できる服装で。◆申し込みは8月17日(月)～28日(金)に、電話で介護福祉課地域ケア係(内線2557、2501、2502)へ。詳しくは同係へ。

### 4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 9月3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 21年4月9日～5月1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27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1月15日～2月5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20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7月14日～8月5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 8月19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7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。

### 子ども相談

▼日時 8月26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。

**滝山** (滝山4-1-10) 電話471・7214  
☆おはなし会＝8月18日・25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。  
☆オセロ大会＝19日(水)午後3時半から(3時15分集合)。トーナメント戦。小学生。  
☆えんにちスリラー館＝28日(金)午後1時半～3時半。スリラー館とお店屋さん、ゲームで楽しもう。4歳児～小学生150人。  
※17日(月)から参加整理券(無料)を

## ごみ

### 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・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)

配布します。  
☆臨時閉館のお知らせ＝28日(金)午前は、スリラー館の準備のため閉館します。

### ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆おはなしの日＝8月19日(水)午後3時半から。水曜おはなし会。小学生。  
☆手芸の日＝20日(木)・21(金)の随時。貝がらと小枝を使ってモビール作り。小学生、先着30人。  
☆おはなしわらべうた＝24日(月)午前11時から。紙芝居、親子触れ合いわらべ歌。幼児。  
☆ダンス発表無料観賞会＝27日(木)午後3時(2時40分開場)～4時半、小学生～高校生によるダンス発表会。※会場は中央公民館大ホール。  
☆プチひば＝9月2日(水)10時半～11時半。音遊び。1歳～3歳児の親子、先着15組。参加費500円。講師は炭田契恵子氏。  
※8月23日(日)から申し込み受け付け(電話可)。

### くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日＝8月18日・25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＝19日・26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。

☆昼食会＝28日(金)午前9時半～正午。カレーを作って食べよう。小・中学生50人。三角きん、エプロン、手ふきタオル、ごはん、スプーン、飲み物を持参。 ※8月17日(月)から申し込み受け付け。

### けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆工作の日＝8月17日(月)・27日(木)の午後1時半から。ポンポンロケットを作ろう。小学生、各日10人。  
☆オセロ大会＝19日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。  
☆つくってあそぼう＝21日(金)午前10時～11時半。お母さんと一緒にかんたん工作。幼児。指導は本多和美氏。  
☆卓球大会＝26日(水)午後3時から。トーナメント戦。小学3年～6年生。



## 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16日・23日＝わくわく健康プラザ内休日内科診療所 (滝山4-3-14、☎473・3663)  
8月30日＝山口内科・呼吸器科クリニック (本町3-12-2、☎472・2386)  
【歯科】  
8月16日・23日・30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16日・30日＝滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)  
8月23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)  
火曜・木曜・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)
- 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

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |    |

地域の子どもたちみんなあつまれ!

お日さまサシサン  
フェスティバル

8月21日(金)開催

障害のある子どもたちが、ボランティアの皆さんと一緒に、楽しい遊びの一日を過ごす集いです。中央公民館全館を使用して、いろいろな団体が遊びのコーナーを作ってみるのを待っています。

▼日時 8月21日(金) 午前10時~午後2時15分  
▼会場 中央公民館▼持ち物 弁当・水筒・敷物 ※今年度から同フェスティバルは、公民館からNPO法人文化協会へ事業委託しました。  
○ボランティアさんも募集中  
障害のある子どもとペアになって、一緒に遊んでいただけるボランティアさんを募集しています。希望する方は、同協会事務局へ直接または電話でご連絡ください。  
詳しくは同協会事務局 ☎477・4700へ。

4面からつづく

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

- ☆トールペイント教室=8月20日(木) 午後1時半~3時半。小・中学生22人。指導は富山英美氏。 ※申し込み受け付け中。
- ☆子ども会議=21日(金) 午後2時から。中央児童館の運営や企画に関して、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。
- ☆夏休みさよならパーティー=25日(火) 午後2時から。きらきら蒸しケーキを作って食べよう。小・中学生、先着60人。 ※当日午後1時半から申し込み受け付け。
- ☆将棋教室=26日(水) 午後3時から。小・中学生。指導は東久留米市将棋研究会。

③26日(水) 午後3時からが南部地域センター講習室④27日(木) 午前11時からが東部地域センター創作室◆当日直接会場へ 詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

スポーツ

第74回ソフトテニス市民大会

~市ソフトテニス連盟主催  
▼日時・会場・種目・参加費 ①一般の部=9月6日(日)、予備日は13日(日)。市立テニスコート(西中学校内)。男子、女子、壮年(45歳以上の男子)の部。1チーム1,000円②中学生の部=9月19日(土)、予備日は10月3日(土)。市立テニスコート、滝山テニスコート。男子、女子の部。1チーム500円。①②のいずれも午前8時半開会  
▼対象 市内在住・在勤・在学・在テニスクラブの方◆申し込みは8月30日(日)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二あて郵送を  
詳しくは同連盟・井部 ☎475・8279へ。

ジョイフルスローピッチ  
ソフトボール教室

柔らかく大きいボールで危険性を極力減らし、楽しさを追求した教室です。  
▼日程 3回コース。9月10日・17日・24日のいずれも木曜日、午後1時半~3時半。予備日は10月1日(木) ▼会場 南町運動広場▼参加費 500円(保険料等) ▼対象 市内在住・在勤で健康な方▼募集人数 30人(応募者多数の場合は抽選) ※運動しやすい服装・靴で。道具のある方は持参(野球用グローブ可)。◆申し込みは8月24日(月)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・在勤の方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、体育協会あて郵送を  
詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。

教室・講座等

家庭教育講座  
「あなたが変わると子どもが変わる」  
子育てをしていると、楽しいこともありますが、子どもがわがままで落ち着かない

など悩みもあります。一緒に子育てについて考えましょう。  
▼日時 9月16日・30日、10月14日の全3回。いずれも水曜日の午前10時~正午  
▼会場 中央公民館学習室▼講師 NPO法人えじそんくらぶ代表で臨床心理士の高山恵子氏▼対象 子育て中の保護者または関心のある方▼定員 先着30人▼費用 無料 ※満2歳~未就学児の保育あり、先着15人。保育希望の方は9月1日(火)までに要予約。◆申し込みは8月17日(月)から電話(477・4700)またはファクス(同)で、NPO法人東久留米市文化協会へ(平日の午前9時~午後5時) ※ファクスの場合は氏名・住所・電話番号・保育の有無(お子さんの氏名・年齢・性別)を記入の上、送信を。  
詳しくは同協会へ。

イベント

地域センターまつりを開催します  
毎年恒例の「地域センターまつり」を東部、南部、西部の各地域センターで今年も実施します。ぜひご来場ください。

- 東部地域センターまつり  
▼日程 9月11日(金)~13日(日)。11日はオープニングセレモニーとして、琉球舞踊、金管楽器演奏、日本舞踊、声楽を実施  
詳しくは東部地域センター ☎470・8020へ。
- 南部地域センターまつり  
▼日程・内容等 9月18日(金)=前夜祭▼19日(土)~21日(祝)=保育園や幼稚園・第五小学校・自由学園・各サークルの作品展示、「うちわに一字書いてみよう」・茶道・切り絵・琴等の体験、青空市・フリーマーケット等  
詳しくは南部地域センター ☎451・2021へ。
- 西部地域センターまつり  
▼日程・内容等 9月25日(金)=オープニングセレモニー、子どもたちの絵画を含む展示▼26日(土)=音楽祭、展示、お抹茶・折り紙等の体験コーナー、映画祭、フリーマーケット(申し込み期間は9月1日~20日)▼27日(日)=舞踊祭、展示、ダンスパーティー、折り紙等の体験コーナー  
詳しくは西部地域センター ☎471・7210へ。

お知らせ

毎月開催 社協無料法律相談  
9月は13日(日)  
弁護士による無料法律相談です。事前予約制ですので、次の内容を確認の上、申し込みください。  
▼対象 市内在住で、①65歳以上の方②知的・精神に障がいのある方③前記①②の親族および関係者など▼内容 遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見制度・任意後見制度、権利侵害、身上監護、その他権利擁護に関すること▼相談日 毎月第2日曜日午後2時から▼相談時間 1件40分、先着4件まで▼会場 中央町地区センター◆申し込みは8月17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。

ガイド

商工会「ビジネスブログ講習会」受講者募集

▼日時 9月4日(金) 午後6時から▼会場 東久留米市商工会(幸町3-4-12) ▼受講料 無料▼募集人員 15人◆申し込みと詳しくは同会 ☎471・7577へ

第33回滝山・前沢みんなの夏祭り

▼日時 8月22日(土)・23日(日)のいずれも午後4時半~9時▼会場 滝山中央通りと周辺地域で ※当日は同通りの一部交通規制を実施します。車での来場はご遠慮ください。  
詳しくは滝山団地自治会および滝山近代協 ☎476・1548へ



市民伝言板「後期分の受け付け」

広報「市民伝言板」の10月15日号~22年4月1日号掲載分の受け付けは、9月1日(火) 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

◆社交ダンス(東久留米ダンス楽団)らくら〜ん会  
毎週月曜日の午後6時~8時半、市民プラザホールで。入会金1,000円、会費月3,000円。見学歓迎。詳しくは菅原 ☎090・2218・4636へ。

◆社交ダンス(さくら会)  
毎週土曜日の午後1時~4時半、成美教育文化会館で。入会金1,500円、会費月4,500円。現役A級プロ講師が指導。中級クラス。詳しくは橋本 ☎474・2475へ。

◆ラウンドダンス(守・口)  
9月・12月の4カ月、月3回、火曜日の午後6時半~8時半、わくわく健康プラザで。会費2,000円/月3回。4カ月分。初心者講習費、動きやすい靴を持参。詳しくは西村 ☎478・1198へ。

◆ジャズダンス&ストレッチ(ダンスMS エムス)  
毎週(1)月曜日の午前11時20分~12時、スポーツセンター1、(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1,000円、会費1回1,200円。初心者・経験者歓迎。詳しくはタカムラ ☎473・1222(夜間)へ。

◆社交ダンス(ハピーダンス)  
毎週木曜日の午後7時~9時、市民プラザホールほかで。会費月4,000円。60歳以上。初級の方から。基本から正しく学べます。詳しくは加藤 ☎474・4536へ。

◆全国友の会創立50年記念講演会「絵本の力」(武蔵野友の会)  
9月10日(木) 午前10時~正午、ルネこだいらホールで。参加費6,000円。1歳児以上の保育あり。250円(要予約)。講師は福音館書店相談役の松居直氏。詳しくは小沢 ☎476・0555へ。

◆ギタースクール・ポロロ  
毎月第2火曜日の午前10時~正午、成美教育文化会館で。入会金1,000円、会費月2,000円。コードを覚えて弾き語り。初心者歓迎。詳しくは安宅(あたか) ☎464・1605へ。

◆東久留米大衆音楽歌謡サ  
東久留米市後援。詳しくは横山 ☎476・0381へ。

図書館へ行こう

夏休みががくあそび「ふしぎなピエロ」  
実験や工作をしながら科学で遊ぶ、小学生向けの催しです。ぜひご来場ください。  
▼日時・会場 ①8月24日(月) 午後3時からが中央図書館視聴覚ホール②25日(火) 午前10時半からが滝山児童館集会所

◆東久留米大衆音楽歌謡サ  
東久留米市後援。詳しくは横山 ☎476・0381へ。