

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

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
 エコテレホン・エコファクス
 ☎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114,722人(男56,925人 女57,797人) 世帯数49,798<平成20年8月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,716人<平成20年8月1日現在>

けんこう

女性のための健康講座
 ~しあわせつなぐヨガ体験~

女性の若さや美しさ、女性全体の健康を守っているのは女性ホルモンの働きです。普段は「子どものため」「夫のため」「両親のため」「仕事のため」と、自分のことは二の次になっている方。女性ホルモンと身体の変化を知り、ヨガ体験を通して自分の体と向き合ってみませんか。



日時 10月1日(水)午前9時半~11時半
 会場 わくわく健康プラザ
 内容 保健師による講話とヨガ体験
 対象 おおむね更年期前の女性
 定員 20人
 応募者多数の場合は抽選
 申し込みと詳しくは8月15日(金)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

4カ月児健康診査・BCG予防接種
 日時 8月28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 20年4月9日~30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21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1月15日~2月6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27日(水)午前9時半~午後3時

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
 食事相談・健康相談

日時 8月22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こと、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

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19日・26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。

スリラー館=28日(木)午後1時半~3時半。スリラー館とお店屋さんで楽しもう。幼児~小学生150人。参加整理券配布中。

臨時閉館のお知らせ=28日(木)午前中は、スリラー館の準備のため閉館になります。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

夏休みさよならパーティー=8月26日(火)午後2時から。フルーツポンチを作って食べよう。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=27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。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

食育(第3回)ゾーザ=8月18日(月)午前10時から。自分でゾーザを作って食

べよう。小・中学生。エプロン、三角きん持参。

伝承あそびの日=18日(月)午後2時半~4時。日本の昔遊びを楽しもう。小学生。指導は岡野ウメ子氏。

オセロ大会=20日(水)午後3時15分から。トーナメント戦。小学生。

スポーツ吹き矢=21日(木)午後1時半~2時45分と3時~4時15分。小・中学生(各時間16人) 指導は三溝純子氏。

要申し込み。

おはなし会=25日(月)午後3時から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

卓球大会=27日(水)午後3時から。トーナメント戦。小学3年~6年生。

むしパン作り=28日(木)午後1時半~3時。小・中学生20人。エプロン、三角きん持参。要申し込み。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

水あそび=8月20日・27日のいずれも水曜日、午前10時半~11時半。プール遊び。おむつの取れている幼児。着替え、水着、タオル持参。

ボートボールの日=20日(水)午後3時半から。遊戯室でみんなとボートボール

をしよう。小学生。

おはなしの日=22日(金)午後4時から。絵本、素話(水曜おはなし会)、小学生。

おはなしわらべうた=25日(月)午前11時から。紙芝居、絵本、親子ふれあいわらべうた。幼児。

フットサルの日=25日(月)午後2時から。館庭でフットサルをしよう。小学生。雨天中止。スパイク禁止。8月18日(月)から申し込み受け付け。

ダンス発表会=27日(水)午後7時~8時(6時半開場) 会場は西部地域センター多目的ホール。高校生が夢中で踊る姿を見に来てください。

環境整備の日=30日(土)午後3時から。みんなで児童館をきれいにしよう。小学生以上。

零歳児企画「赤ちゃんと一緒に救命救急講座」=9月3日(水)午前10時~11時。日ごろ起こりやすい事故、人の対応、心肺蘇生(そせい)法などを指導します。零歳児の親子(先着20組) 指導は東久留米消防署職員。8月24日(日)午前9時から申し込み受け付け(キャンセル待ちなし)



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17日・24日・31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)

【歯科】

8月17日・24日・31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17日・31日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

8月24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(全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで) 休館日は金曜日(この日が祝日のときも休館) 第3火曜日、特別整理期間と年末年始は休館)

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)

