

# 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



↓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1階屋内ひろば、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 (夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ (http://www.city.higashikurume.lg.jp)  
のご意見箱 (左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から)

〔今月の月間・週間案内〕 児童虐待防止推進月間、教育・文化週間 (1日～7日)、家族の週間 (8日～21日)、国有財産の日 (7日)、介護の日 (11日)、税関記念日 (28日)

〔表記の凡例〕 日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 その他 申込み 問い合わせ

## けんこう

### 第71回市民のための医療講座 「地域包括ケアシステムと市民の役割」

地域で安心して暮らすために、これからの医療や介護のシステムと市民の役割について学びましょう。

日11月21日 (土) 午後2時～4時  
場市役所7階701会議室  
先着100人  
講師 東埼玉総合病院地域糖尿病センター長の中野智紀氏。司会は市医師会会長の石橋幸滋氏。無料。当日直接会場へ。健康課 ☎477・0022

### 子宮頸がん検診

日実施期間は11月30日 (月) まで  
場下表の実施医療機関  
市内在住の20歳以

上の女性で、27年12月31日時点で奇数年齢の方。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。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、東日本大震災により市内に避難している方は無料)。健康保険証不正出血・生理時には受診できません。また「子宮体がん検診」ではありませんのでご注意ください。直接実施医療機関へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します。健康課特定健診係 ☎477・0013

### 成人歯科検診

日実施期間は11月30日 (月) まで  
場市内の実施医療機関  
歯と歯茎の診断  
市内在住で、28年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方 (対象者には8月末に受診券を送付済み) 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、東日本大震災により市内に避難している方は無料) 成人歯科検診受診券 (氏名などを記入)、健康保険証など (住所・氏名・年齢が確認できるもの) 現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください。直接実施医療機関へ健康課特定健診係 ☎477・0013

### 3～4カ月児健診・産婦健診

日11月5日 (木) 午後0時半～1時半  
場わくわく健康プラザ  
27年6月16日～7月5日生まれの乳児  
当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 食事相談・健康相談

日11月6日 (金) 午後1時半～3時半  
場わくわく健康プラザ  
乳幼児期～高齢期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。健康診断の結果表、食事記録など。健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 11月のプレ・パパマクラス

11月21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 = 日10日 (火) 午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング = 日17日 (火) 午前9時半～午後2時  
妊婦中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか。費用500円 (食材費)

◎もく浴実習・妊婦疑似体験 = 日21日 (土) 午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診 = 日24日 (火) 午後1時15分～3時  
歯科健診とブラッシングなど

《共通事項》わくわく健康プラザ  
おおむね妊娠16週以降の方とその夫  
先着25組 (応募者多数の場合は、初産の方を優先) 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可  
健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 子ども相談

日11月10日 (火)・18日 (水) のいずれも午前9時半～午後3時  
場わくわく

健康プラザ  
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  
幼児とその保護者  
健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 2歳児歯科健診

日11月11日 (水) 午前9時15分～10時15分  
場わくわく健康プラザ  
歯科健診、ブラッシングなど  
25年10月生まれの幼児  
当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022



### 1歳6カ月児健診

日11月12日 (木) 午後0時半～1時半  
場わくわく健康プラザ  
26年4月17日～5月8日生まれの幼児  
当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022

### すくすく子育て相談 (育児相談)

日11月20日 (金) 午前9時半～午後2時  
場わくわく健康プラザ  
育児の相談、身体測定  
乳幼児とその保護者  
健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### ぱくぱく幼児食

日11月25日 (水) 午後1時15分から  
場わくわく健康プラザ  
野菜たっぷりの幼児食の試食や調理体験をします  
2・3歳児とその保護者  
20組  
エプロン (試食用)、飲み物  
11月2日 (月) 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。

### くぬぎ児童館解体工事のお知らせ

くぬぎ児童館の解体工事を11月中旬～28年3月末に実施します。工事期間中はご迷惑をお掛けします。ご協力をお願いします。



### 27年度子宮頸がん検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話など	診療時間
松岡レディスクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ※駐車場なし。 ★予約不可	月・火・木・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 第2・第4土曜日=午前9時半～正午
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ※駐車場あり。 ★要予約	月・火・水・木・金曜日=午前9時～正午 午後2時～4時 土曜日=午前9時～正午 ※上記は予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154 ※駐車場あり。	火曜日=午前9時～11時半 午後3時～5時 金・土曜日=午前9時～11時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場あり。	月・火・金曜日=午前9時～正午 午後1時～4時半 水・土曜日=午前9時～午後0時半
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場3台あり。	月・火・木・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

## ごみ

### 11月3日 (文化の日) のごみ収集は

11月3日は火曜日の祝日ですが、通常通り当該地区についてごみの収集を行います  
ごみ対策課 ☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎473・2118)

※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…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)

## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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〕 救急診療に限ります (薬の処方も最低限の日数となります)

11月1日・3日・8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〕

11月1日・3日・8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)

11月1日・8日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)

11月3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)





Calendar for the month of November, highlighting the 11th.

Calendar for the month of November, highlighting the 12th.

大人の日のつどい

28年1月11日(祝)に生涯学習センターホールで、「大人の日のつどい」を開催します。

【1回目=午前11時から】久留米中学校・西中学校・南中学校の通学区域の方

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

8面からつづく

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=日内対11月5日「合同観劇会」、2歳～4歳児。出演は人形劇けやき座。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆卓球大会=日11月4日(水)午後3時から小学生でサーブが打てる方他トーナメント戦申試合開始前までに受け付け

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆ミニサッカーの日=日11月2日(月)午後3時半から小学生以上持上履き、タオル申当日受け付け

☆おはなしの日=日10日(火)午前11時～11時25分絵本の読み聞かせ、手遊びなど対幼児師みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日11日(水)午前10時半～11時半対助産師による体重測定・育児相談対0歳児とその保護者師ひがしくるめ助産師会

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日内対11月5日午前10時半～11時10分が「運動遊び」、うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月)。

図書館へ行こう

展示コーナー 「古田足日さんからの贈り物」 ～はっけん東久留米編 昨年急逝された古田足日さんの作品を地域資料と共に展示します。

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 赤ちゃんを連れて遊びに来てください

スポーツ

市民オープンソフトテニス大会 ～市ソフトテニス連盟主催 初心者から上級者まで楽しめる団体戦を行います。

いきいき健康家族 No.163 胃検査の勧め

平成24年の厚生労働省の発表で、日本人の死亡原因は、男性が1位「悪性新生物」、2位「心疾患」、3位「肺炎」。

被爆の問題もあって、レントゲン透視を希望する人も減ってきていると聞きます。透視で異常が見つかった場合は、精密検査として内視鏡検査が行われています。

(東久留米市医師会)



ネットボールイベント

ネットボールは、1980年代にバスケットボールに類似したスポーツとしてイギリスで誕生しました。特徴は選手一人ひとりの動く範囲が決まっています。その範囲しか動けません。選手同士の激しい接触がないこと、体力や体格に応じてポジションを選ぶことで年齢を問わず、すぐにゲームを楽しめます。

12月5日(土) 第1部=午前10時~正午、小学生以上でネットボールに興味のある方 第2部=午後1時~4時、18歳以上でネットボールの技術を向上したい方、ルールを覚えたい方 会場 スポーツセンター 定員先着50人 無料 申込 11月1日(日)から電話または直接同センター ☎470・7900へ 第46回市民ソフトバレーボール大会~市ソフトバレーボール連盟主催

12月6日(日) 午前9時から 会場 スポーツセンター ①ミックスフリー部門 ②ミックスピギナー&160以上の部門 ③レディーズ部門。いずれも4人~8人で登録 市内在住・在勤・在学の方 連盟加盟団体1チーム1,000円、未加盟団体1チーム3,000円 申込 11月7日(土)までに、同連盟ホームページ (http://sky.ap.teacup.com/hsvf/) または細川 ☎090・5540・3065へ 第25回東久留米市少年少女駅伝大会

28年1月10日(日) 午前8時半~午後1時 部門 ①小学生男子の部 ②小学生女子の部 ③中学生男子の部 ④中学生女子の部 ⑤一般男子の部 ⑥一般女子の部 走路と区間距離 第七小学校を出発・ゴール・中継点とする滝山地域周回コース。各区間距離は①②が1,560m(第1区は1,710m)、③~⑥が3,530m(第1区は3,680m) 参加資格 ①~④は児童・生徒で編成された、学校代表チーム・スポーツ団体・グループ。チーム構成は正選手5人、補欠2人まで。小学生は5年生以上(1チーム2人まで4年生参加可。4年生のみのチーム構成は不可)。1人の選手がチームを重複することはできません。⑤⑥は市内在住・在勤・在学の方で正選手5人、補欠2人で編成 ①②は1チーム1,000円、③④は1チーム2,000円、⑤⑥は1チーム3,000円 表彰 第1位に賞状・楯・メダル、第2~第6位に賞状を授与。参加者全員に参加賞。優勝チーム(各7人)については、28年3月13日(日)に開催される「第25回TAKASAKI CITYはるな梅マラソン」に派遣します(宿泊費・交通費・参加料は体育協会で負担します) 申込 11月27日(金)までに(必着)、スポーツセンターに備え付けの申込用紙に記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送、ファクス(470・4600) または直接持参を 同協会事務局 ☎470・2722

教室・講座等

創業した先輩に学ぶ「ミニブルーム交流カフェ」を開催します 「創業をしてみたいけれど、どうすれば実現できるだろう」「現役社長の話を聞いてみたい」。そんな方のために、創業の実現に向けてお手伝いするのが「ミニブルーム交流カフェ」です。主催は東久留米市、日本政策金融公庫、多摩信用金庫。 11月19日(木) 午前10時~正午 会場 男女平等推進センター会議室 実際には...

創業した先輩の体験談「売り込みじゃなくてGIVEするWebマーケティング」 定員先着20人 会場 株式会社アールクリエイティブ代表取締役の仁木レナ氏 無料 申込 2歳~未就学児の保育あり(定員5人)。11月9日(月)までに要予約 会場 たましん事業支援センター ☎0120・778・265(平日の午前9時~午後5時)へ 会場 産業政策課 ☎470・7743

市民企画講座 ~男女平等推進センター主催 ①「自分らしい働き方を見つけたい!」~起業・在宅ワーク……、多様な働き方から、あなたに合った生き方を探しませんか~

女性の多彩な働き方を開拓・普及する起業家として、女性の社会進出を後押しする講師から、再就職や起業で苦労した具体的な体験談や、女性の仕事の実情などを伺います。いろいろな生き方・働き方を知り、より幅広く長期的な視野で、自分らしく働くことや生きることを捉え直してみましよう。企画・運営は男女平等を進める市民の会 かりん。

11月28日(土) 午後2時~4時 会場 男女平等推進センター会議室 定員先着24人 会場 株式会社コックト代表取締役の宮本直美氏 無料 申込 2歳~未就学児の保育あり(定員5人)。11月4日(水)~16日(月)に要予約 申込 11月4日(水)~26日(木)に、電話または直接同センター ☎472・0061(火曜日休館)へ ②「カラフルライフ~じぶんらしさってなんだろう~」 私たちの性のありようは多様です。『ダブルハピネス』の著者である講師から、多様化する性の形や自分らしさについて、自身の経験や活動を織り交ぜ、お話しします。企画・運営はくるめアパートメント。

12月5日(土) 午後1時半~3時半 会場 男女平等推進センター会議室 定員先着24人 会場 NPO法人東京レインボープライド代表理事の杉山文野氏 無料 申込 2歳~未就学児の保育あり(定員5人)。11月11日(水)~26日(木)に要予約 申込 11月11日(水)~12月2日(水)に、電話または直接同センター ☎472・0061(火曜日休館)へ

お知らせ

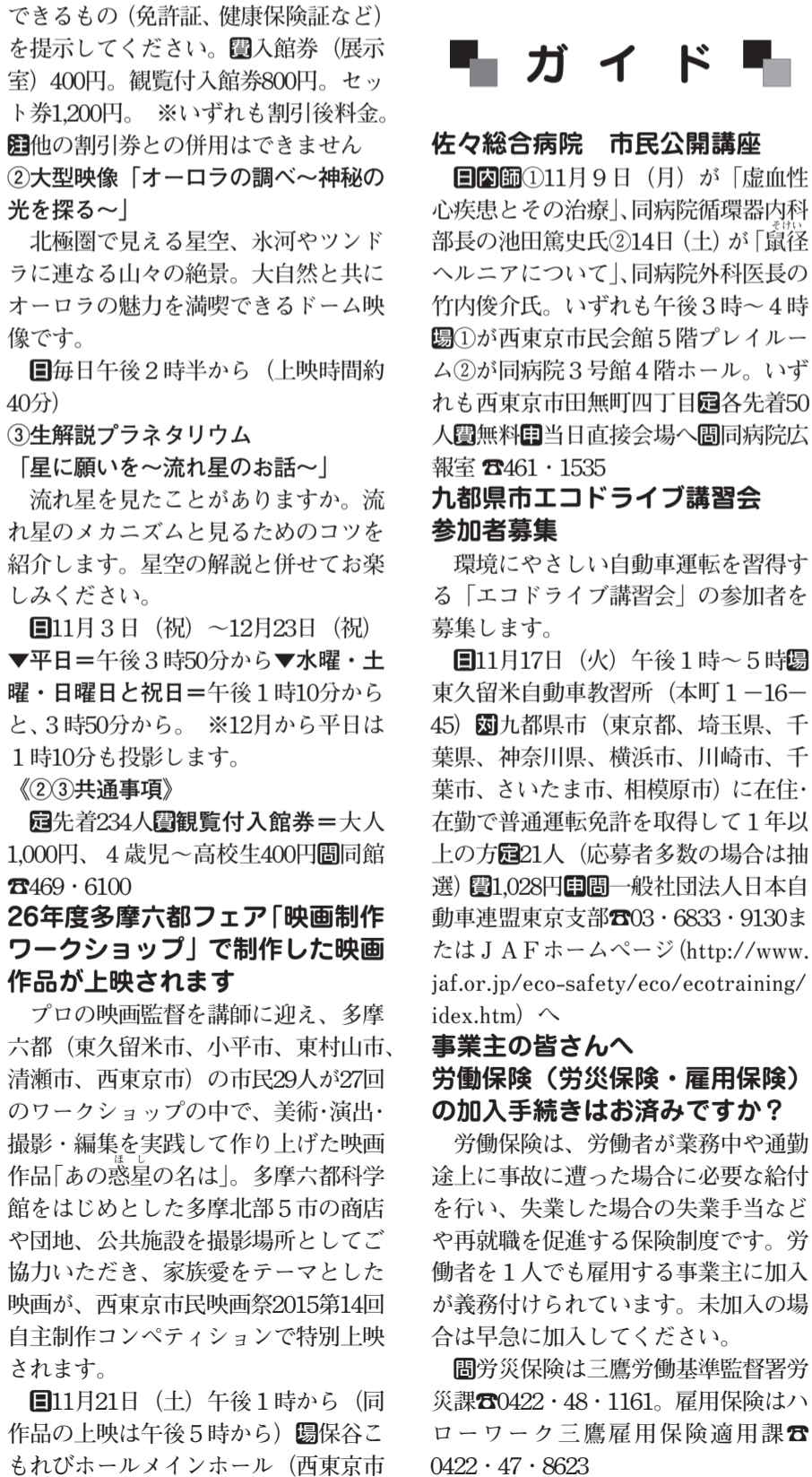
東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に皆さんの作品を展示しませんか 市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。今回は、28年5月11日(水)から展示する作品を募集します。

展示期間 1週間(展示時期は抽選となります) 作品の種類 絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など 作品の大きさ ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面の縦130cm×横260cm×奥行き30cm以内) 応募資格 市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方 展示の際に必要な用具(額、掛け軸、台、ひも、ワイヤーなど)は、展示者が各自用意してください。ただし、ワイヤーと展示台は、少数ですが貸し出しも可能です。※釘打ち、照明加工不可。 11月27日(金)までに(必着)、はがき(1人または1団体につき1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者名)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒203-0054、

榛名神社門前そば 坂に沿って宿坊が並び、独特の風情を漂わせる榛名神社の門前には、秋に収穫されたばかりの新そばを味わう「新そば祭り」が、11月25日(水)~29日(日)に開催されます。かつて、誰でも気軽に寺や神社に参拝できなかつた時代、信仰する村々の人たちの間でお金を集め、毎年代表者が参拝する組織「講」が結成されました。榛名神社の「講」は江戸時代から始まり、社前には代町に代町表参道、参拝に来た人々が休憩・食事をとる宿坊が並び、90余りの宿坊があったと言われています。現在、10余りが屋号を残しており、「新そば」を提供している店の多くは、まさにその伝統を今に伝える貴重な宿坊の名残です。榛名産の希少な地粉を使い、榛名山麓の湧き水で打った、喉越しの良い手打ちそばを召し上がりながら、宿坊の歴史に思いをはせてみてはいかがでしょうか。 会場 高崎市榛名支所地域振興課 中央町2-6-23、市文化協会事務局 宛て郵送を 同事務局 ☎477・4700 第214回市民プラザオーボエコンサート~山下Topo洋平 ケーナの世界~ 11月21日(土) 午後2時~3時 会場 市役所1階屋内ひろば 出演=山下Topo洋平(ケーナ、サンポーニャ)、上野山英里(ピアノ) 主な曲目=「コンドルは飛んで行く」「Voyage」「風穴」ほか 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813 多摩六都科学館 ①平日限定!60歳以上割引キャンペーン 12月25日(金)までの平日 60歳以上の方。 ※発券窓口で年齢を確認できるもの(免許証、健康保険証など)を提示してください。 入館券(展示室)400円。観覧付入館券800円。セット券1,200円。 ※いずれも割引後料金。 ②他の割引券との併用はできません ③大型映像「オーロラの調べ~神秘的光を探る~」 北極圏で見える星空、氷河やツンドラに連なる山々の絶景。大自然と共にオーロラの魅力を満喫できるドーム映像です。 毎日午後2時半から(上映時間約40分) ③生解説プラネタリウム 「星に願いを~流れ星のお話~」 流れ星を見たことがありますか。流れ星のメカニズムと見るためのコツを紹介します。星空の解説と併せてお楽しみください。 11月3日(祝)~12月23日(祝) 平日=午後3時50分から 水曜・土曜・日曜日と祝日=午後1時10分からと、3時50分から。 ※12月から平日は1時10分も投影します。 《②③共通事項》 定員先着234人 観覧券=大人1,000円、4歳児~高校生400円 同館 ☎469・6100 26年度多摩六都フェア「映画制作ワークショップ」で制作した映画作品が上映されます プロの映画監督を講師に迎え、多摩六都(東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市)の市民29人が27回のワークショップの中で、美術・演出・撮影・編集を実践して作り上げた映画作品「あの惑星の名は」。多摩六都科学館をはじめとした多摩北部5市の商店や団地、公共施設を撮影場所としてご協力いただき、家族愛をテーマとした映画が、西東京市民映画祭2015第14回自主制作コンペティションで特別上映されます。 11月21日(土) 午後1時から(同作品の上映は午後5時から) 会場 保谷こもれびホールメインホール(西東京市

中町一丁目) ☎500円 当日直接会場へ 同映画祭実行委員会事務局 ☎452・6323。上映作品については西東京市文化振興課 ☎438・4040 「介護の日」フェア2015 11月11日(いい日、いい日)の介護の日にちなみ、介護についての理解を深めるためのイベントを開催します。 11月11日(水) 午前10時~午後4時 会場 市役所1階屋内ひろば 他 午後1時からグレート義太夫氏の講演「認知症みんなで考えよう介護の日~地域包括ケアってなに?~」 定員先着100人 無料 市介護サービス事業者協議会事務局(シャローム東久留米内) ☎467・1561

ガイド 佐々総合病院 市民公開講座 11月9日(月)が「虚血性心疾患とその治療」、同病院循環器内科部長の池田篤史氏 14日(土)が「鼠径ヘルニアについて」、同病院外科医長の竹内俊介氏。いずれも午後3時~4時 ①が西東京市民会館5階プレイルーム ②が同病院3号館4階ホール。いずれも西東京市田無町四丁目 各先着50人 無料 当日直接会場へ 同病院広報室 ☎461・1535 九都県市エコドライブ講習会 参加者募集 環境にやさしい自動車運転を習得する「エコドライブ講習会」の参加者を募集します。 11月17日(火) 午後1時~5時 会場 東久留米自動車教習所(本町1-16-45) 九都県市(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)に在住・在勤で普通運転免許を取得して1年以上の方 21人(応募者多数の場合は抽選) 費1,028円 申込 一般社団法人日本自動車連盟東京支部 ☎03・6833・9130 またはJAFホームページ (http://www.jaf.or.jp/eco-safety/eco/ecotraining/index.htm)へ 事業主の皆さんへ 労働保険(労災保険・雇用保険)の加入手続きはお済みですか? 労働保険は、労働者が業務中や通勤途上に事故に遭った場合に必要給付を行い、失業した場合の失業手当などや再就職を促進する保険制度です。労働者を1人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。未加入の場合は早急に加入してください。 労災保険は三鷹労働基準監督署 労災課 ☎0422・48・1161。雇用保険はハローワーク三鷹雇用保険適用課 ☎0422・47・8623



榛名神社門前そば