

くらしの

情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

人口と世帯<平成30年6月1日現在> 人口116,875人（うち外国人2,036人）／前月比5増
男57,101人／前月比2減 女59,774人／前月比7増 世帯数53,990／前月比6増

【表記の凡例】日日時 場場所 内内容 対対象 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

けんこう

お子さんの予防接種

①日本脳炎（特例措置）

日本脳炎ワクチンの積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種が完了していない場合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。30年度は次の方を対象に勧奨を行っています。

対14歳・15歳（15年4月2日～17年4月1日生まれ）の方＝第2期不足分

②麻しん、風しん

麻しん（はしか）、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。30年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

対第1期＝29年4月1日～30年3月31日生まれの方▼第2期＝24年4月2日～25年4月1日生まれの方 対第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します。

《①・②共通事項》 対対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 対477・0030へ問い合わせてください 対同係

3歳児健診

対6月21日（木）午後0時半～1時半受け付け 対わくわく健康プラザ 対27年5月10日～29日生まれの幼児 対当日直接会場へ 対健康課保健サービス係 対477・0022

3～4カ月児健診・産婦健診

対6月28日（木）午後0時半～1時半受け付け 対わくわく健康プラザ 対30年2月4日～28日生まれの乳児 対当日直接会場へ 対健康課保健サービス係 対477・0022

食事相談・健康相談

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。本人のほか、家族からの相談もできます。

対6月29日（金）午後1時半～3時45分 対わくわく健康プラザ 対生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測

定 対健康診断の結果表、食事記録など 対健康課保健サービス係 対477・0022へ

子ども相談

対7月3日（火）午前9時半～午後3時 対わくわく健康プラザ 対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 対幼児とその保護者 対健康課保健サービス係 対477・0022へ

2歳児歯科健診

対7月4日（水）午前9時15分～10時15分受け付け 対わくわく健康プラザ 対歯科健診、ブラッシングなど 対28年6月生まれの幼児 対当日直接会場へ 対健康課保健サービス係 対477・0022

脳の健康教室

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。

対7月5日～12月27日の毎週木曜日、午前10時から1時間程度 対野火止地区センター2階第1・第2会議室 対ドリルを使った簡単な読み書き、計算学習、参加者同士の交流など 対市内在住の65歳以上で1人で会場に通うことができる方 対先着10人（初回の方とおおむね毎回参加できる方優先） 対無料 対筆記用具、飲み物 対8月から中央町地区センターでも開催します。詳細は広報7月15日号に掲載予定です 対6月18日（月）午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 対470・7777（内線2501～2503） 対同係

産前産後プレケア

～赤ちゃんとお母さんのために～

対7月15日（日）午前10時～11時半 対南部地域センター1階集会室 対「周産期における母体の変化」「産前産後の生活で心がけたいこと」「アーユルヴェーダ、東洋医学の知恵を活かした産前産後のプレケア体験」など 対看護師・保健師の実務経験者で産前産後ヨガ指導者の鈴木ゆきこ氏 対500円（飲み物付き） 対同センターで受け付け中 対同センター 対451・2021

7月のプレ・パパママクラス

7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、交流会＝ 対10日（火）午後0時半～4時

◎プレ・ママクッキング＝ 対18日（水）午前9時15分～午後2時 対妊娠中の栄養と食事の話、調理実習 対500円（食材費）

◎お風呂の入れ方・妊婦疑似体験、交流会＝ 対21日（土）午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診＝ 対24日（火）午後1時15分～3時

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

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

市獣医師会加入の動物病院で飼い犬の登録もできます

生後91日以上の子犬は、飼いだした日から30日以内に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けることが狂犬病予防法で定められています。

東久留米市獣医師会に加入している右表の動物病院では、予防注射、注射済票の交付、新規登録の手続きができ

ます。また、犬が死亡したときや、所有者住所などの登録内容に変更がある場合は、健康課予防係 対477・0030へご連絡ください。

対注射済票交付550円▼注射済票再交付340円▼新規登録3,000円▼鑑札再交付1,600円 対予防注射料金は各病院へ問い合わせてください 対同係

▼予防注射、注射済票交付、新規登録ができる動物病院

病院名	所在地	電話番号
いそべ動物病院	中央町4-8-10	471・0031
かざま動物病院	中央町2-6-50	453・8111
田中動物病院	東本町4-9	474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	473・7078
山村獣医科	中央町1-3-1	471・6306
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	475・5562

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】※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

6月17日・24日
＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4-3-14、 対473・3663）

【歯科】
6月17日・24日
＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所（滝山4-3-14、 対474・5152）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）

6月17日＝前田病院（中央町5-13-34、 対473・2133）
6月24日＝滝山病院（滝山4-1-18、 対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、 対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、 対042・396・3811）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

多摩・島しょ広域連携活動事業 なぎさ体験塾参加者募集

～東久留米市・東村山市・柏崎市交流事業
夏の日本海で東村山市や新潟県柏崎市の小学生と一緒に、海洋スポーツや生物観察などさまざまな体験を通して子どもたちの豊かな人間性や社会性を育みます。ぜひご参加ください。

この事業は、東京都市長会多摩・島しょ広域連携活動（子ども体験塾）助成事業です。

回事前研修会= 8月5日（日）午前10時～正午▼**実施日**= 8月18日（土）～20日（月）**場事前研修会**=東村山市市民センター（東村山市本町1－1－1）▼**宿泊先**= 1泊目が新潟県立こども自然王国（新潟県柏崎市高柳町高尾30－33）、2泊目が柏崎海洋センターシーユース雷音（新潟県柏崎市西港町12－11）**入**ライフセービング、海洋スポーツ、生物観察など（天候により変更する場合あり）**入**市内在住の健康な小学5・6年生で、事前研修を含め全日程に参加できる児童**定**15人（応募者多数の場合は抽選）**費**1万5千円**入**6月29日（金）までに（必着）、往復はがき（1人1枚）に住所・氏名（ふりがな）・学校名・学年・性別・電話番号を記入の上（返信用にも住所・氏名を書いて）、〒203－8555、市役所生涯学習課宛て郵送を。7月中旬までに全員に結果を通知します**入**同課生涯学習係**電**470・7784
多摩北部広域子ども体験塾「空飛ぶたまろく調査団」

～東京都市長会多摩・島しょ広域連携活動（子ども体験塾）助成事業

飛行機や熱気球などで空を飛ぶことの仕組みを体験します。夏季は飛行機整備工場や博物館の見学、紙飛行機ワークショップを行い、秋季は熱気球乗船体験や熱気球工作実験を行います。

詳細は多摩六都科学館ホームページ（<https://www.tamarokuto.or.jp/>）、または小・中学校に配布されるチラシをご覧ください。

入**入**①飛行機整備工場と所沢航空発祥記念館の見学が8月8日（水）・9日（木）・10日（金）・12日（日）・16日（木）・17日（金）のうちいずれか1日を選択。時間はいずれの日も午前8時半～午後6時（予定）②紙飛行機ワークショップが9月15日（土）・16日（日）・17日（祝）のいずれも午前10時～正午と午後1時半～3時半のうちいずれか1回を選択。 ※秋季のプログラムは、今回のプログラム参加後にお知らせします。**場**①が羽田空港飛行機整備工場と所沢航空発祥記念館、②が多摩六都科学館**入**①と②の両方に参加できる東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住・在学の小学1年～中学3年生**定**①の8月8日（水）・17日（金）が各日30人程度、8月9日（木）・10日（金）・12日（日）・16日（木）が各日60人程度、②が各回50人。いずれも応募者多数の場合は抽選**費**無料**入**6月30日（土）までに（必着）、チラシまたは同館ホームページをご覧くださいの上、申し込みを**入**同館**電**469・6100

ベビーマッサージ教室

少人数クラスで、丁寧な指導の初心者向け講座です。

入6月25日（月）、7月9日（月）の午前10時～11時45分**場**南部地域センター2階和室**入**生後2カ月～1歳前後の乳児とその母親、妊婦**定**先着6組**入**RTA認定ベビーマッサージセラピストの飯岡祐子氏**費**2,000円（オイル代を含む）**入**同センター**電**451・2021へ

特設行政相談所を開設します

国・都・市などの行政機関、JRやNTTなどの公共性の高い法人、公的行政機関から委任され補助金を受けている法人などについて、苦情や意見・要望はありませんか。行政相談委員が相談に応じます。同委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者です。気軽にご相談ください。

入6月27日（水）午後1時半～4時**場**市役所1階屋内ひろば**費**無料**入**車で の来場はご遠慮ください**入**当日直接会場へ**入**生活文化課市民相談・施設係**電**470・7738

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会 ～地域の子育て助け合い～

有償の子育て助け合い活動の利用者と協力者の合同説明会です。利用・協力を希望する方はご参加ください。

保育園・学童保育所の送迎、子どもを預けて用事を済ませたい、リフレッシュしたいなど、子育て中の困り事を地域の協力者がサポートします。

協力者も随時募集中です。地域の子育てお助け隊として活動しませんか。

入①6月19日（火）②7月6日（金）のいずれも午前10時から1時間半程度**場**生涯学習センター集会学習室5**入**入会希望者（保護者）の顔写真**入**保育あり（土曜・日曜日を除く3日前までに要予約）**入**当日直接会場へ**入**社会福祉協議会**電**475・3294

チャレンジボランティア講座

小学4年生以上の児童・生徒・学生で、地域でボランティア活動をしてみたい方をサポートする講座です。ボランティアについて学び、希望者に高齢者・障害者福祉施設、保育園、ボランティア団体での活動を紹介します。◎ボランティア受け入れ施設・団体プログラム一覧 各施設や団体の受け入れ日程や年齢制限など詳細をまとめたプログラムを、社会福祉協議会、各地区センター、ホームページで公開していますので、事前にご確認ください。

◎ボランティア講座 初めてボランティアをする方や、講座受講が必須の受け入れ施設・団体での活動を希望する方は、次のいずれか1日に必ず参加してください。

入①7月1日②15日のいずれも日曜日、午前9時～10時**費**無料**入**当日直接会場へ

◎活動の申し込み（前記講座参加者のみ受け付け）

入①7月1日②15日のいずれも日曜日、午前10時半～11時**費**300円（ボランティア保険代）

《共通事項》**場**①がわくわく健康プラザ2階社協議会議室、②が中央町地区センター第3・第4会議室

◎ボランティア活動 **入**8月1日（水）～31日（金） ※最短で半日から選択可。**入**受け入れ施設により年齢制限など条件があります**入**同協議会ボランティアセンター**電**475・0739または同センターホームページ（<http://www.higashikurume-shakyo.or.jp/>）へ**The 腹話術ショー**
～パペットと遊ぼう～
～東京チャターズ協力

パペット（人形）との掛け合いがとても楽しい腹話術ショーです。ピアノ演奏とマジックショーもあります。

入7月15日（日）午後2時から**場**南部地域センター2階講習室**定**100人**費**200円**入**同センターで受け付け**入**同センター**電**451・2021

第5回 東部演芸館

～感動して、そしてまた感動して～
東久留米市演奏家協会会員の皆さんによるクラシックの演奏をお届けします。

入7月15日（日）午後2時～3時半（1時半開場）**場**東部地域センター講習室**入**第1部=竹田悠一郎氏（ピアノ）▼第2部=生駒圭子氏（ソプラノ）、古市尚子氏（メゾ・ソプラノ）、馬場真二氏（バリトン）、川辺千香子氏（ピアノ伴奏）、竹田悠一郎氏（ピアノ伴奏）**定**100人**費**500円**入**同センターで入場券を頒布中（当日券あり）**入**同センター**電**470・8020
MYSTERY NIGHT TOUR2018 稲川淳二の怪談ナイト

「今年もアイツがやってくる…。」稲川淳二氏が「本当にあった怖い話」や「心霊写真」などをたっぷり披露します。

入7月16日（祝）午後4時半開演（4時開場）**場**生涯学習センター**定**500人**費**前売り5,500円、当日券6,000円**入**未就学児は入場不可**入**全席指定。インターネット販売あり**入**同電話または直接同センター**電**473・7811へ

第4回 学べる終活シリーズ

「これからの断捨離」

全6回シリーズの第4回目。「終活」と言っても具体的に何から始めればいいのか、そもそも必要なのか分からない方のためにポイントを絞って「終活」のプロが経験を基に丁寧に解説し、皆さんの質問に答えます。

入7月20日（金）午後1時半～3時半**場**西部地域センター第2・第3講習室**定**先着30人**入**入ライフプランナーの桂宗一郎氏**費**200円**入**6月15日（金）午前9時から直接同センターへ**入**同センター**電**471・7210

第2回 終活セミナー

～元気なうちに学びましょう！～

突然やってくるその日のために、残された家族の不安をできるだけ取り除き、安心できるように、知りたい情報をそれぞれのプロから学ぶ全6回の講座です。第2回は「身の回りの整理をしましょう。元気なうちから整理整頓」

入7月21日（土）午前10時～11時半**場**市民プラザ会議室**定**先着24人**費**200円**入**同プラザで受け付け**入**同プラザ**電**470・7813

感動の再演 ～尺八とギター～

1月に開催し好評を頂いたコンサートの再演です。歌謡界の大御所有名歌手のバックバンドとしても活躍中のメンバーによる尺八とギターの演奏です。

入7月29日（日）午後2時～4時（1時半開場）**場**西部地域センター3階多目的ホール**入**出演=小池進とJJグループ（ギター・ドラム・ベース）、素川欣也氏（尺八）▼主な演奏曲=「エリーゼのために」「アダージョ」「情熱大陸」「少年時代」「さとうきび畑」他**定**150人**費**1,000円**入**6月15日（金）から入場券を市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターで頒布**入**西部地域センター**電**471・7210

多摩六都科学館

①開館25周年イベント

東久留米市民感謝ウィーク

東久留米市内在住・在学・在勤の方は期間中の入館料が半額になります。身分証を受付で提示してください。 ※プラネタリウム、大型映像は別料金。

入7月3日（火）～8日（日）の午前9時半～午後5時**入**7月8日（日）は東久留米駅西口から無料シャトルバスを運行（午前8時45分、10時、11時、



午後1時、2時15分)

◎東久留米市特産市（市商工会協力）
市の特産品販売、キッチンカーも登場します。

入7月8日（日）午前9時半～午後5時**場**同館**入**同館**電**469・6100
②**全編生解説プラネタリウム「小惑星ってどんな星？」**

小惑星には太陽系誕生時の情報や、生命起源につながる証拠が存在していると言われています。間もなく小惑星リュウグウに到着する探査機はやぶさ2の最新情報とともに、小惑星と太陽系天体の秘密に迫ります。

入7月20日（金）までの水曜・土曜・日曜日、祝日の午後1時10分からと3時50分から（その他の平日は3時50分のみ）**場**同館サイエンスエッグ**定**先着234人**費**大人1,000円、4歳児～高校生400円**入**小学2年生以下は保護者同伴**入**当日開館時から地下1階インフォメーションで観覧券を販売**入**同館**電**469・6100

ガイド

佐々総合病院 市民公開講座

入**入**6月16日（土）午後2時～3時が「認知症に備えよう！～正しい知識と予防方法～」、リハビリテーション科。23日（土）午前10時半～11時半が「④市民アカデミー：気をつけよう！誤嚥性肺炎 食物を飲み込む機能」、同病院副院長で外科副部長の中西陽一氏**場**佐々総合病院3号館4階ホール**費**無料**入**入場の人数を制限する場合があります**入**当日直接会場へ**入**同病院広報室**電**461・1535

薬湯の日“桃の葉湯”

入**場**7月1日（日）、源の湯（東本町7－6、**電**471・0005）が午後3時半～11時、第二喜多の湯（幸町1－5－10、**電**471・2475）が午後3時～10時**入**6歳以下は無料**入**各利用施設