

# 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	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

↓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
- ◎エコテレホン・エコファクス  
☎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）

人口と世帯＜平成30年8月1日現在＞ 人口116,835人（うち外国人2,023人）／前月比36減 男57,072人／前月比9減 女59,763人／前月比27減 世帯数54,077／前月比55増

【表記の凡例】日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ

## けんこう

### 3歳児健診

8月23日（木）午後0時半～1時半受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇27年7月13日～8月5日生まれの幼児 〇当日直接会場へ 〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 1歳6カ月児健診

8月30日（木）午後0時半～1時半受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇29年1月24日～2月19日生まれの幼児 〇当日直接会場へ 〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 子ども相談

9月4日（火）午前9時半～午後3時 〇わくわく健康プラザ 〇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 〇幼児とその保護者 〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

食事相談・健康相談（保育付き）  
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。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

2歳児歯科健診  
9月5日（水）午前9時15分～10時15分受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇歯科健診、ブラッシングなど 〇28年8月生まれの幼児 〇当日直接会場へ 〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

9月のプレ・パパママクラス  
9月15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＝8月3日（月）午後0時半～4時  
プレ・ママクッキング＝8月11日（火）午前9時15分～午後2時 〇妊娠中の栄養と食事の話、調理実習 ☎500円

（食材費）

〇お風呂の入れ方、妊婦疑似体験、交流会＝8月15日（土）午後0時半～4時

〇妊婦歯科健診＝8月25日（火）午後1時15分～3時

《共通事項》〇わくわく健康プラザ 〇おむね妊娠16週以降の方とその夫 〇先着25組（応募者多数の場合は、初産の方を優先） 〇4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 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。

〇14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。

〇第1期＝29年4月1日～30年3月31日生まれの方 〇第2期＝24年4月2日～25年4月1日生まれの方 〇第1期分は1歳の誕生日に、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》〇対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へお問い合わせください 〇同僚若さを保つ！元気食教室

～老化予防・低栄養予防のために～

普段の食生活を振り返ってみませんか。たくさん「満遍なく」食べることが、元気で長生きできる秘訣です。元気の出る食べ方のコツを栄養士が分かりやすくお伝えします。男性もぜひご参加ください。

〇全2回。①9月11日（火）午前10時～午後0時半（会食あり）②25日（火）午前10時～正午 〇東部地域センター会議室 2 〇老化予防の食事や簡単で栄養のある料理方法の講義（調理実習はありません）、会食を通じた参加者との交

流など 〇全2回参加できる、市内在住の65歳以上で、老化予防の食事について学びたい方、「1日2回の食事」「肉・卵・牛乳などをほとんど食べない」などの食生活で、疲れやすい方。体重が減ってきている方など 〇先着12人（要介護認定を受けていない方優先） 〇620円（①の会食代。当日集金。釣り銭のないようにご用意を） 〇医師から食事制限の指示がある方は参加できません 〇8月16日（木）午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2501～2503）へ

## 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） ☎471・0910

赤ちゃんを連れて遊びに来てください（月曜～土曜日、午前10時～午後4時半）。育児相談も受けます。

☆手作り布おもちゃの会＝8月9日（火）午前10時～11時半 〇0歳児とその保護者 〇20組 〇縫い針、布切りはさみ 〇8月20日（月）午前10時から同センターへ

センター上の原（上の原1-2-44） ☎420・9011

☆おはなし広場＝8月20日（月）午前11時～11時半 〇ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 〇当日直接会場へ

☆水遊びのお知らせ＝水遊びは8月31日（金）で終了します。

☆子育て支援者講座「見えますか、子どものこころ～発達の気になる子供の理解と対応～」＝8月28日（金）午前10時～正午 〇生涯学習センターホール 〇子育て支援に携わっている方、関心のある方 〇先着100人 〇都立小児総合医療センター医師の田中哲氏 〇無料 〇当日直接会場へ

## 児童館で遊ぼう

乳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。

中央（中央町1-10-11） ☎476・2161

大規模修繕工事に伴い閉館中は第三小学校ポプラ教室で事業を実施します。

☆簡単工作、カレンダー工作＝8月16日（木）～30日（木）の午前9時～正午と午後1時～4時50分

☆囲碁教室＝8月15日（水）午後3時から 〇小学生 〇東久留米市囲碁連盟

☆工作の日＝8月20日（月）・21日（火）のいずれも午後1時半から 〇オリジナルミラー作り 〇小学生

☆おはなし会＝8月21日・28日のいずれも火曜日、午後4時から 〇素話、絵本の読み聞かせ、手遊びなど 〇小学生 〇おはなしくぬぎ

☆折り紙教室＝8月24日（金）午後2時～4時半 〇小学生 〇本多秀子氏

ひばり（ひばりが丘団地8-11） ☎464・9300

☆プラ板工作＝8月19日（日）午前10時～11時半 〇プラ板でキーホルダーを作ろう 〇小学生 〇当日受け付け

☆子ども会議＝8月20日（月）午後3時半から 〇児童館の遊びなどについての意見交換 〇小学生 〇当日受け付け

☆中高生カフェ＝8月24日（金）午後5時半から 〇ジュースを飲みながらいろいろな話をしましょう 〇中学・高校生年代 〇当日受け付け

☆環境整備の日＝8月30日（木）午後3時半から 〇児童館をきれいにしよう 〇4歳児（幼児は保護者同伴）～高校生年代 〇当日受け付け

☆中高生年代バドミントン大会＝8月9日（土）午後5時半～6時半 〇中学・高校生年代 〇8月18日（土）午後3時半から受け付け



## ごみ収集カレンダー

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

〇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。

【東地区】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、南沢、中央町

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

## 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診療になります。

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。

8月19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）  
8月26日＝山口内科・呼吸器科クリニック（本町3-12-2、☎472-2386）  
9月2日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471-2304）

【歯科】  
8月19日・26日、9月2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）

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）  
8月19日、9月2日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473-3311）  
8月26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）  
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）



### 多摩六都科学館 天体観望会「月のクレーター、火星の模様、土星の環を観察しよう」

東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市の市民は優先で参加できます。  
9月15日(土)午後6時半~8時 多摩六都科学館サイエンスエッグ、同館屋上 小学生以上(小学生は保護者と参加)。※参加者以外の同伴はできません。定50人 無料 8月31日(金)までに(必着)、はがきにイベント名・開催日・氏名

(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送または同館ホームページ(https://www.tamarokuto.or.jp/)から申し込みを。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 同館 ☎469・6100



▲天体観測の様子

【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申込み 問い合わせ

#### 4面からつづく

#### あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆ボルダリングの日=8月18日(土)午後1時半~3時 体験小学生他動きやすい服装で当日受け付け

☆将棋教室=8月18日(土)午後2時半~4時 小学生~高校生年代 中井孝雄氏他親子で参加できます

☆環境整備の日=8月30日(木)午後4時から 児童館をきれいにしよう 幼児(保護者同伴)~高校生年代

☆大学生と遊ぼう=9月1日(土)午後2時~3時半 大学生と思いきり遊ぼう 小学生他フードロス食品を提供しますので、アレルギーなどが心配な方は問い合わせください 8月18日(土)午前10時から

◎開館時間変更のお知らせ=8月25日(土)・26日(日)は「滝山・前沢みんなの夏祭り」のため午後1時に開館します

#### けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆ドッジボールの日=8月15日(水)午後3時から 小学生 当日受け付け

☆こま大会=8月23日(木)午後3時から 小学生以上 当日受け付け

☆中高生年代スポーツ大会=8月24日(金)午後5時半から 中学・高校生年代 当日受け付け

☆ズーナ先生のビートボックス教室=8月29日(水)午後3時~4時 マイクとスピーカーを使い人間の発声で音楽を作り出します。リズムと音楽を楽しもう 小学生以上 ズーナ氏 当日受け付け

☆中高生年代クッキング=8月29日(水)午後5時半から 焼きそばを作

「市民伝言板」後期分は9月3日(月)から受け付けます 広報ひがくるめ「市民伝言板」の後期分(30年10月15日号~31年4月1日号)の受け付けは、9月3日(月)午前8時半から秘書広報課(市役所4階)で行います。 同課 ☎470・7708

って食べよう 中学生・高校生年代 持エプロン、三角巾、マスク、タオル 当日受け付け(電話不可)

### スポーツ

#### 第6回シニアスポーツ振興事業 ユニカール教室(後期) ~都・都体育協会・市体育協会主催、ユニカール協会主管

氷上ではなく、カーペットの上のカーリングです。適度な運動量で、誰でもすぐに楽しめます。

9月8日・15日、10月13日のいずれも土曜日、午後1時~4時(大会は10月31日(水)午前9時~正午の予定) 場 青少年センター 内容 ルールの解説、基本練習、ゲーム 原則として60歳以上の方 無料 運動靴、飲み物 軽運動できる服装で 市体育協会 ☎470・2722へ

#### 都シニアスポーツ振興事業 「ダンスから養成講習会」

~都・都体育協会・市体育協会主催、市ダンス連盟主管

正しい身体の使い方を知り、自分の身体を意識的に使い動かすことができるように講習と実技で学びます。

9月13日、10月11日のいずれも木曜日、午後0時半~3時半 場 スポーツセンター 対象 市内在住・在勤・在サークルで60歳以上の方 費用 JBDFスタンダードA級選手で全日本ファイナリストの家泉朋美氏 無料 ダンスシューズ 他 社交ダンスができる服装で 市電子メール(nishigakiuchi@hotmail.com)または電話で市ダンス連盟・西垣内 ☎090・1885・8856へ

#### ジュニア育成地域推進事業 「ジュニア卓球教室」

~都・都体育協会・市体育協会主催、市卓球連盟主管

将来のオリンピック選手を目指しましょう。

9月15日(土)~31年2月までの毎月1回、いずれも午後3時~5時 場 わくわく健康プラザ体育室 対象 市内在住の小・中学生 定員 小・中学生各25人 申込みはがきに住所・氏名・年齢・電話番号・

学校名・学年を記入の上、〒203-0051、小山1-9-2、市卓球連盟・笹川宛て郵送を 同連盟・笹川 ☎471・1052

### 図書館へ行こう

#### 図書館の臨時休館のお知らせ

9月18日(火)~30日(日)の期間、図書館蔵書管理システムの更新作業を行うため、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館を臨時休館します。また、図書館ホームページもご覧いただけません。なお、東久留米駅の返却ポストも閉鎖します。休館中、資料の返却ができないことから、9月4日(火)~17日(祝)に貸し出した資料は、返却日を10月8日(祝)に延長します。

10月1日(月)午前9時から全館通常通り開館します。図書館ホームページは、同日午前10時からご覧いただけます。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

中央図書館 ☎475・4646

#### としょかんになんじゃ にんにん!

忍者に関する楽しい読み聞かせや手遊びです。「ミッション」を遂行すると「としょかんになんじゃにんていしょ」がもらえます。

9月8日(土)午前10時半~11時半 場 滝山図書館児童コーナー 対象 3歳児~小学2年生(保護者同伴可) 定員 10人 無料 駐車場はありません 申込み 8月15日(水)~9月6日(木)に電話または直接同館 ☎471・7216へ

#### 音訳者初級講習会

図書館では、さまざまな分野の本を読み上げて録音し、主に視覚による表現の認識に障害のある方へ音訳資料として貸し出しています。図書館の録音図書作製や対面朗読サービスを担っていただく方を養成する講習会です。

全8回。10月4日(木)・9日(火)・18日(木)・25日(木)・11月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)のいずれも午前10時~正午(事前説明会は9月13日(木)午前10時から) 場 中央図書館 みんなのへや 内容 ①~③のすべてを満了の方。①事前説明会と全日程に出席できる②受講後、毎年実施する実務

者講習会に出席できる③簡単なパソコン操作ができる 定20人 費用 ニッポン放送アナウンサーの磯部誠子氏 無料 他 事前説明会で漢字テストを予定しています 申込み 8月15日(水)~9月6日(木)に電話または直接同館 ☎475・4646へ

### お知らせ

#### ~日ごろの備え~防災メモ 水害から身を守る①

7月の豪雨によって、西日本各地に土砂災害や河川の氾濫が起き、多くの被害が発生しました。市内でもゲリラ豪雨や台風による大雨により、道路冠水や内水被害が毎年発生しています。

気象の見通しや避難の判断には、テレビ・ラジオなどから正確な情報を得ることが重要です。市では防災行政無線、安心くるめーる、ツイッターでお知らせしています。また、6月に開局したFMひがくるめ(85.4メガヘルツ)でも協定により災害情報を提供していきます。

国防防災課 ☎470・7769

#### 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

保育園への送迎、保護者外出時の預かりなどを地域の協力者がサポートする有償の子育て助け合い事業です。利用者、協力者合同の説明会を開催します。

8月24日(金)がわくわく健康プラザ協議室、9月4日(火)が東部地域センター会議室2、いずれも午前10時から約1時間半 申込み希望者(保護者)の顔写真他保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約) 申込み 当日直接会場へ 場 ファミリー・サポート・センター ☎475・3294

#### いきいきのびのび 「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で、誰もが知っている唱歌や歌謡曲をみんなで歌います。脳トレゲームやお笑いトーク、ストレッチ体操もあります。

9月8日(土)午後2時~4時 場 西部地域センター3階多目的ホール 定員 先着150人 費用 馬場節生氏 200円 飲み物 申込み 同センター ☎471・7210へ

## 市民伝言板

### 会員募集

◆年金者組合歌う会ワルツ月1回。木曜日午後1時半~3時半、市民プラザ会議室で。会費月200円

◆歌の好きな方、歌を通して友達交流、健康維持に役立ててください。詳しくは湯田 ☎474・7992へ。

◆草の実社交ダンス同好会 月3回。火曜日午後1時半~4時、西部地域センターで。会費月200円。フリーダンスで年齢制限なし。見学自由。みんなで楽しく踊っています。詳しくは佐藤 ☎090・5396・4544へ。

◆スマイル英会話教室 毎週金曜日午後2時~3時半、西部地域センターで。入会金1000円、会費月3000円。初級。元タレントの外国人講師出陣予定。教科書も使います。丁寧に教えます。詳しくは大谷 ☎474・6234へ。

◆実用書道(明峰書院) 月3回。水曜日午前9時半~正午、生涯学習センター1他で。会費月3800円。初心者から師範まで養成。漢字・仮名・ペン字を明るく楽しく指導。詳しくは齋藤 ☎473・2575へ。

◆滝山マンドリンアンサンブル第34回コンサート(東久留米市滝山マンドリンアンサンブル) 9月16日(日)午後2時開演(1時半開場、生涯学習センターホールで。入場料無料。

◆東久留米市太極拳連盟 連盟に加入する太極拳団体を随時募集しています。年会費あり。詳しくは黒川 ☎473・4793へ。

演奏曲は、「セレナータ」真夏の夜のワルツ、「木曾節」「ピバ・チャップリン」他 詳しくは高橋 ☎472・1315へ。  
◆滝山・前沢みんなの夏祭り(NPO法人東久留米ふれあい会) 8月25日(土)・26日(日)の午後4時半~8時半、滝山中央通りおよび周辺地域で。参加費無料。駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。交通規制あり。詳しくは横井 ☎080・6729・1636へ。



◆子ども達のための外国語教育(東久留米市語学研究所主催・文化協会後援) 8月22日(水)・29日(水)の午前9時半~11時半、中央地区センターで。参加費無料。市の小・中学生英語教育はどうあるべきか。小・中学校の教師、塾の講師などによる座談会です。詳しくは大谷 ☎474・2344へ。

### 催し

### その他