

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〉 テレワーク月間、教育・文化週間 (1日～7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

成人歯科検診

11月30日 (金) まで場市内の実施医療機関内歯と歯茎の診断市内在住で、31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500円 (生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要) 持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・年齢が確認できる物) 注現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください申直接実施医療機関へ問健康課特定健診係 ☎477・0013

子宮頸がん検診

31年1月31日 (木) 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、30年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、現在治療中、経過観察中、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1,000円 (生活保護受給者などは無料。ただし受給証明書の提出が必要) 持健康保険証 注不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません申直接実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に市から郵送します問健康課

30年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧表

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 ★予約不可 ※駐車場なし。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ★要予約 (同医療機関ホームページからも予約できます) ※駐車場あり。	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※これは予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ★要予約 (外来診療時間に電話で受け付け) ※駐車場あり。	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時20分 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場2台分あり。	【月曜・火曜・木曜・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

ごみ収集カレンダー

11月3日 (文化の日) のごみ収集は

11月3日は土曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。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。

問ごみ対策課 ☎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。

【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

東地区

- 【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

西地区

- 【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

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・健康相談です。家族からの相談もできます。

11月20日 (火) 午前9時～11時15分 (1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階内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) の測定持健康診断の結果表、食事記録など他生後6カ月～未就学児の保育あり申問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

11月21日 (水) 午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ場30年6月生まれの子供 (生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の子供も接種可) 他次回12月19日 (水) でも接種可申当日直接会場へ問健康課予防係 ☎477・0030

もくもく幼児食

11月28日 (水) 午後1時15分からと2時半からの2回場わくわく健康プラザ内離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験しませんか (試食のみ) 持1歳児とその保護者各15組持お子さんのエプロン、飲み物、母子手帳申問11月1日 (木) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ
第83回市民のための医療講座
「健康寿命を延ばすフレイル対策を考えよう」

高齢になっても「できるだけ元気で」「寝たきりにならずに」という願いをかなえるために大切なのは「フレイル」を予防することです。フレイルを予防する「コツ」を医師・歯科医師・薬剤師それぞれの立場から伝授します。

11月17日 (土) 午後2時～4時場市役所7階701会議室持先着100人師東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏 (司会も担当)、東久留米市歯科医師会会長の北村晃氏、東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏 費無料申当日直接会場へ問健康課保健サービス係 ☎477・0022

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。

11月3日=山口内科・呼吸器科クリニック (本町3-12-2、☎472・2386)

11月4日=石橋クリニック (東本町8-9、☎477・5566)

11月11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)

【歯科】

11月3日・4日・11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)

11月3日・11日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)

11月4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

①全編生解説プラネタリウム

「秋の星空に描くギリシャ神話の世界」

アンドロメダ座やカシオペア座など、星座にはギリシャ神話にまつわるものが数多くあります。解説員が生解説で、秋の夜空をゆったりとご紹介いたします。

日12月21日(金)まで▼水曜・土曜・日曜日、祝日と12月＝午後1時10分からと3時50分から▼その他の曜日は3時50分から(いずれも約45分間)

②大型映像「星の旅～世界編～」

南十字星や天の川、ウユニ塩湖に映る満天の星。北半球から南半球へ、世界各地の絶景と美しい星空を巡る旅を実写映像でドームに再現します。

日11月1日(木)からの休館日を除く毎日午後2時半から(約35分間)

《①・②共通事項》多摩六都科学館サイエンスエッグ各回先着234人(大人1,000円、4歳児～高校生400円)小学2年生以下のお子さんは保護者同伴日当日直接会場へ同館☎469・6100

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

8面からつづく

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆小山小・六小なかよし広場＝日場11月8日(木)が小山小学校、13日(火)が第六小学校、いずれも午前10時～11時半(お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受け付け)0歳～5歳児とその保護者(スリッパ)当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座＝日11月9日(金)午前10時～11時半(遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう)1・2歳児とその保護者(先着10組)保育あり日11月1日(木)午前10時から同センターへ

☆臨時休館のお知らせ＝11月15日(木)は館内整備のため休館します

児童の居場所づくり事業

◎野火止地区センター

日11月12日(月)午後1時半～4時半(第1・第2会議室)「彩り豊かな秋の工作」(乳幼児～小学生)

◎本村小学校(屋内)

日(内)11月13日(火)午後4時～5時半が「おもしろスポーツテスト」、小学生、5時～7時が「スポンジボールサッカー」、中学・高校生年代(体育館)

◎小山台遺跡公園(屋外)

日11月17日(土)午前10時～正午(遠足ごっこで遊ぼう)(乳幼児～小学生)

◎青少年センター(体育館)

日(内)11月22日(木)午後1時半～2時半が「運動遊びコーナー」、乳幼児、2時半～3時半が「体育教室～鉄棒～」、幼児、3時半～4時半が「運動会遊びをしよう」、小学生

《共通事項》無料(タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子)乳幼児は保護者同伴。徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です(内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を。年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びも用意しています)当日現地で受け付け(児童青少年課児童青少年係☎470・7735)

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。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい＝日(内)11月1日が「忍ぞごっこ」、8日が「お店屋さんごっこ準備」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半(1歳～4歳児)

☆音楽の日＝日4日(日)午後2時半～3時半(リズム遊び、ハンドベルを使って「音」を楽しむ)乳幼児～高校生年代(春田直江氏)当日受け付け

☆スポーツで元気＝日(内)7日(水)午前10時～10時45分が首が据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半～4時半が小学

生以上(体操の先生と身体を使って遊ぼう)当日受け付け

☆将棋教室＝日10日(土)午後2時半～4時(小学生～高校生年代)中井孝雄氏(親子で参加できます)

☆ベビーヨガ＝日(内)16日(金)午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児、11時～11時50分が7カ月～12カ月児(各回先着9組)崎田千佳子氏(バスタオル)動きやすい服装で日11月6日(火)午前10時から受け付け(電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

第三小学校での児童館事業の開催

中央児童館の大規模修繕工事に伴い閉館中は第三小学校2階ポプラ教室で事業を実施します。

中央児童館リニューアルオープンのお知らせ

大規模修繕工事に伴い閉館中の中央児童館は12月1日(土)午前9時から開館します。

指定管理者導入のおしらせ

31年1月から中央児童館は、指定管理者「株式会社明日葉」が運営します。日曜日、祝日も開館し、開館時間を次の通り変更します。

▼乳幼児とその保護者、小学生＝午前9時～午後5時▼中学・高校生年代＝通常利用が午前9時～午後7時半、要申請が午後7時半～9時▼日曜日、祝日＝午前9時～午後6時(児童青少年課児童青少年係☎470・7735)

☆幼児のつどい＝日(内)11月1日が「木の葉遊び」、8日が「どんぐり遊び」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半(中央第一学童保育所(第三小学校北側隣接)幼児)

☆簡単工作、カレンダー工作＝日7日・14日のいずれも水曜日、午後2時半～4時50分。10日(土)午前9時～正午と午後1時～4時50分(アンコール工作(人気があった工作)、12月のカレンダー)小学生

☆工作の日＝日10日(土)午後1時半からと14日(水)午後2時半から(秋のウッドオブジェ)小学生(当日受け付け)

☆バックギャモンの日＝日10日(土)午後2時～4時半(小学生)日本バックギャモン協会の林氏、荒井氏

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい＝日(内)11月1日が「ゆらゆらきのこを作ろう」、1歳児。8日が「クリスマス工作」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から

☆赤ちゃん絵本＝日6日(火)午前10時45分～11時15分(絵本の読み聞かせ、手遊びなど)乳幼児とその保護者(協力は東部図書館)

☆わらべうた遊びでからだを動かそう＝日(内)7日(水)午前10時半～11時が0歳児、11時10分～11時半が1歳児～未就園児(龍澤美徳氏)動きやすい服装で当日受け付け

☆赤ちゃんひろば＝日14日(水)午前10時半から(助産師による体重測定、育児相談)0歳児とその保護者(ひがくるめ助産師会)

☆小学生クリスマス会＝日12月8日(土)午後2時～4時(子どもたちの出し物など)4歳児(保護者同伴)～中学・高校生年代(先着150人)参加券、靴袋(当日は通常利用できません)11月10日(土)午前10時から参加券(無料)を配布。当日直接同館へ(電話不可)

☆臨時休館のお知らせ＝11月3日(祝)は「小学生秋の遠足」のため休館します

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい＝日(内)11月1日(木)午前10時半～11時15分が2歳～4歳児(あひる)、8日(木)午前10時半～11時10分が1歳児(うさぎ)、いずれも「お外で遊ぼう」、汚れてもいい服装で。15日(木)午前10時半～11時15分が2歳～4歳児(あひる)、「新聞紙遊び」

☆どうぶつしょうぎ大会＝日7日(水)午後3時半から(小学生)11月1日(木)午後3時半から受け付け

☆中高生年代バスケットボール大会＝日10日(土)午後5時半から(中学・高校生年代)受け付け中

☆親子体操＝日12日(月)午前10時～11時(親子で身体を動かしましょう)1歳～4歳児とその保護者(20組)健康運動実践指導者の戸田まゆみ氏(飲み物)ひばり保育園との共催行事。動きやすい服装で日11月5日(月)午前10時から受け付け(電話可)

☆びよびよママの会＝日21日(水)午前10時～11時半(助産師による体重測定・育児相談)0歳児とその保護者(きょうだいの保育あり。定員2人。11月14日(水)～前日までに要予約(電話可) 当日受け付け

スポーツ

市民バレーボール大会

～市バレーボール連盟主催

日①11月18日が家庭婦人の部②12月16日が一般男子・女子の部。いずれも日曜日午前9時から(場①が南中学校、②がスポーツセンター)①が市内在住・在勤の方(年間登録者は市外でも可)、②が年間登録者(いずれも1チーム3,000円)①が11月7日(水)までに、②が12月5日(水)までに、同連盟・西原☎472・3427へ

第52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 日11月25日(日)場スポーツセンター(中学生以上の方)1チーム4人～8人で申し込んでください。審判は相互審判です(日)11月9日(金)までに、同連盟ホームページまたは細川☎090・5540・3065へ

いきいき健康家族

No.181 ワクチンシリーズ②成人肺炎球菌ワクチンについて



65歳以上の方で「肺炎球菌ワクチンを受けましょう」という通知が市から届いた方も多いと思います。子どもには「肺炎球菌ワクチン」だけでなく「ヒブワクチン」「四種混合」などたくさんのワクチン接種が勧められています。なぜ高齢者には「肺炎球菌ワクチン」なのでしょう。従来、日本人の死因は1位がん、2位心臓病、3位脳血管疾患だったのですが、2011年には、肺炎が3位になりました(誤嚥性肺炎を含む)。肺炎の原因になる病原体にはさまざまなものがありますが、高齢者で重症な肺炎の原因になる病原体は「肺炎球菌」が多いのです。インフルエンザが重症化する際には、他の病原体も感染することが多いですが、それも肺炎球菌が多いのです。従って、肺炎球菌の感染を減らすことで、肺炎での死亡を減らすことができると分かってきました。

肺炎球菌ワクチンには2種類あります。1種類は、主に成人用ワクチンとして導入された「ニューモバ

ックス」で、市から案内があった年度に接種を受けると5,000円で受けられます。もう一つは乳幼児の重症感染症予防目的で開発された「プレベナー」です。ニューモバックスは23種類、プレベナーは13種類の肺炎球菌に対するワクチンですが、プレベナーはもともと赤ちゃんにも免疫が付くよう工夫して作られており、高齢者にもニューモバックスに劣らない効果が確認されています(残念ながら市の補助は出ません)。米国では、1年以上の期間を空けて両方のワクチンを接種することも推奨されており、日本でもその方法は可能です。ニューモバックスは高齢者以外でも心・呼吸器の慢性疾患、腎不全、肝機能障害、糖尿病など、免疫が低下する状態がある場合は(補助は出ませんが)接種可能です。他のワクチンと同様に、完全な予防ができるわけではありませんが、肺炎の確率を減らすことができるので、一度検討してみたいかがでしょうか。

(東久留米市医師会)

