

※システムなどの都合により各種通知などの元号が平成として表記されている場合があります。

1. 10. 1

※市外局番は書いてあるものを除きすべて042です。

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

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	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〉体力づくり強調月間、「法の日」週間（1日～7日）、行政相談週間（7日～13日）、体育の日（14日）、食育の日（19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

大腸がん検診

回10月31日（木）まで。 ※東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒に受けてください。場右表の実施医療機関内便潜血検査2日法（検便検査）。 ※内視鏡検査ではありません。対市内在住の2年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①と②に該当する方は、受診前にかかりつけ医に相談してください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方。 ※生理中を避けて受診してください。費500円（受診医療機関でお支払いください。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です）注検診結果は医療機関でお聞きください（郵送は行っていません）。検体を提出しなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。また、医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、期間に余裕を持って受けてください。問健康課特定健診係☎477・0013

乳がん検診

回医療機関の休診日を除く2年2月29日（土）まで場複十字病院健康管理センター（清瀬市）、アルテミスウイメンズホスピタル、わくわく健康プラザでの検診車（医療法人クレモナ会ティーエムクリニック）問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）対市内在住の40歳以上の女性で、元年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①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②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れて

いる方費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です）他実施機関の特徴を市ホームページに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に添えない場合があります。回10月1日（火）～11日（金）に（消印有効）、電子申請または1人1枚の往復はがきに必要事項（下図参照）を記入の上（返信面にも住所・氏名を書いて）、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。結果は11月中旬に、市から順次郵送します。 ※市ホームページに往復はがきの記入例を掲載しています。問同係☎477・0013

回 往復はがき記入項目

「乳がん検診希望」 ①希望検診場所 第1希望 第2希望（※） ②住所 ③氏名（ふりがな） ④生年月日（和暦） ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦検診車の受診希望日（※） 第1希望 ○月○日 午後 第2希望 △月△日 午前 第3希望 □月□日 午後	検診車は希望日の方の選択（希望日は表1から記入）
---	--------------------------

※検診車以外を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日返信はがきに記載する「予約電話番号」へご連絡し決めていただきます。
※アルテミスウイメンズホスピタルは抽選になる可能性があるため、希望する方は第2希望までご記入ください。

表1 検診車実施日一覧

11月	10日（日）・15日（金）・16日（土）
12月	1日（日）・11日（水）・14日（土）
2年1月	17日（金）・21日（火）・25日（土）
2年2月	1日（土）・3日（月）・14日（金） 16日（日）

※各日、午前・午後を選択できます。
※例年、希望日が直近の実施月に集中しますので、12月以降の希望日も選択するようにしてください。11月のみを希望された場合、後日、12月以降に振り替えていただくこともございます。

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

東久留米市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」の費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。

医師と相談の上、ご利用ください。

場下表の実施医療機関内個別接種。接種回数は1回対市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児費2,000円問母子健康手帳、本人確認書類（保険証など）問実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります。問同会☎473・5661

1歳6カ月児健診

回10月17日（木）午後0時半～1時

表2 大腸がん検診・おたふくかぜ予防接種 市内実施医療機関 ※○印が取り扱い検診・予防接種

医療機関名	所在地	電話番号	大腸がん	おたふくかぜ
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628	○	○
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856	○	
細井医院	東本町4-3	471・0130	○	○
おかの内科クリニック	東本町6-15、2階	477・0055	○	
石橋クリニック	東本町8-9、2階	477・5566	○	○
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304	○	○
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177	○	
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121	○	
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709	○	
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2階	471・5051	○	
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800	○	
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100	○	
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	479・7300		○
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291	○	○
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420・6527	○	
あだち医院	本町3-11-15	420・5661	○	
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386	○	
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530	○	
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1、2階	477・0555	○	
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676		○
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	中央町1-1-20	472・6111	○	○
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967	○	
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452・5801	○	○
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502	○	○
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497・6200		○
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○	○
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112	○	
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118	○	
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531	○	
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311	○	
石垣整形外科(※)	滝山5-22-17	470・0620	○	
長生医院	滝山7-3-17	473・1117	○	○
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181	○	
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171	○	
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355	○	○

(★)は女性のみ。(※)は特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診を実施していません。

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。
10月6日＝さくらんぼキッズクリニック（南町4-1-17、☎497・6200）
10月13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）
10月14日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
【歯科】
10月6日・13日・14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）
10月6日・14日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）
10月13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）



第12回くるねっとシンポジウム 「現役機長によるとっておきの話」 講演会を開催します ～くるねっと・市主催～

飛行機が好きな人、パイロットになりたい人集まれ！普段聞けない、知らないいろいろな話をJALの現役機長を講師に招き、「パイロットって実は…現役機長によるとっておきの話」講演会を開催します。航空関係のクイズと解説などもあり、飛行機にますます興味が湧いてくる講演会です。

●10月27日（日）午後1時半～3時半●市民プラザホール（市役所1階）●定先着80人●山崎聡氏●費無料●申問くるねっと・石川●☎476・2872（ファクス同）電子メール（ctwjp782@jcom.home.ne.jp）または市生活文化課市民協働係●☎470・7738へ



【表記の凡例】	日	時	場	所	内	容	対	象	定	定	員	師	講	師	費	費	用	持	持	物	注	注	意	他	他	申	申	込	込	み	問	問	い	い	合	合	わ	わ	せ	せ
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8面からつづく

2歳児歯科健診

●10月9日（水）午前9時15分～10時15分受け付け●わくわく健康プラザ●内歯科健診、ブラッシングなど●定29年9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

らくらく離乳食

●10月16日（水）午後1時～3時15分●わくわく健康プラザ●内調理実習●定6カ月～1歳未満児の保護者●定20人●持申込時にお知らせします●他対象児の保育あり●申問10月1日（火）から電話で健康課保健サービス係●☎477・0022へ●BCG予防接種

●10月23日（水）午後1時半～3時受け付け●わくわく健康プラザ●定元年5月生まれの乳児。生後6カ月以上で1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可●他次回11月20日（水）でも接種可●当日直接会場へ●健康課予防係●☎477・0030

特定健診、後期高齢者健診

10月の受診対象は2月・3月生まれの方です

生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、9月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。（8面参照）

●定①特定健診＝東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和20年～54年生まれ）の方●定②後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者●他平成31年3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係●☎477・0013へ問い合わせてください●同係

食事・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、家族からの相談も受けます。

●10月8日（火）午前9時～11時15分（1人30分程度）●わくわく健康プラザ●内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、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。子育て中の方も気軽にご利用いただけます●申問電話で健康課保健サービス係●☎477・0022へ●子ども相談

●10月16日（水）午前9時半～午後3時●わくわく健康プラザ●内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●定幼児とその保護者●申問電話で健康課保健サービス係●☎477・0022へ●すくすく子育て相談（育児相談）

●10月18日（金）午前9時半～午後2時●わくわく健康プラザ●内育児の相談、身体測定●定乳幼児とその保護者●申問電話で健康課保健サービス係●☎

477・0022へ

ピンクリボンキャンペーンを実施します

10月はピンクリボン月間です。乳がんへの理解を深めるピンクリボン活動を行います。健康課では、パネル展示やリーフレット配布などを行います。

乳がんは30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの年齢に多く、日本人女性の11人に1人がかかるとされています。しかし、早期の発見・治療により、90%以上の方が治るといわれています。早期発見のため、40歳になったら、2年に1回の検診を定期的に受け、月に1回自己触診を行いましょう。

●10月1日（火）～31日（木）●わくわく健康プラザ1階●健康課保健サービス係●☎477・0022

公立昭和病院

第28回市民公開講座

●10月19日（土）午後2時半～4時（2時開場）●場ルネこだいら中ホール（小平市美園町1－8－5）●内師「頭頸部がんについて～くび・のど・口の中のがん」が公立昭和病院耳鼻咽喉科部長の吉田昌史氏、「今日から始める脳卒中予防」が同病院脳神経内科医長の深尾絵里氏、「なぜ今、腎臓と腎臓病が注目されているか？～知っていますか？腎臓病の発見方法とその治療法～」が小平北口クリニック院長の小沢尚氏●費無料●申当日直接会場へ●同病院医事課医事管理係●☎461・0052（内線2171）●シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」の教室です。

●全8回。10月25日・11月1日・8日・15日・22日・12月6日・13日・20日のいずれも金曜日、午前コースが10時～11時半、午後コースが2時～3時半●場スポーツクラブルネサンス東久留米（本町3－3）●定市内在住のおおむね65歳以上で、介護保険申請と医師からの運動制限の指示がない方●定各コース先着15人●費無料●持汗拭きタオル、室内履き、飲み物●他動きやすい服装で●10月1日（火）午前10時から、電話で同クラブ●☎476・7654へ●内介護福祉課地域ケア係●☎470・7777（内線2501～2503）

からだメンテナンスセミナー【血管美人編】（高血圧予防）

血管美人への第1歩は「血圧」から。日常生活に取り入れられるストレッチや料理のポイントを学んで血管美人を目指しましょう。当日、ご家庭の汁ものをお持ちいただくと塩分計で濃度をチェックすることができます。

「講座」と「調理実習」の2日間コースです。

●定●①10月29日（火）午前10時～正午（9時45分から受け付け）が管理栄養士と保健師による講話、ストレッチ●②11月26日（火）午前9時半～午後2時（9時15分から受け付け）が調理実習●わくわく健康プラザ●定①②のどちらから参加できる方●定20人●費①無料②

500円（食材費）●持筆記用具など●他運動できる服装で●定保育を希望の方は事前に電話で健康課保健サービス係●☎477・0022へ（先着順）●申問10月1日（火）～25日（金）に電話または直接同係へ●「歯ッピー大会」in東久留米

障害のある方や障害者施設における歯と口腔の健康づくりを、地域ぐるみで考え、進めていくための情報発信、交流の集いです。

●10月29日（火）午後1時半～3時●場市民プラザホール●内お口の健康を守るための取り組み・工夫などの紹介や表彰、講話や健康体操●当日直接会場へ●多摩小平保健所企画調整課●☎450・3111または市障害福祉課●☎470・7747●第26回歯と歯茎の市民健康フェスタ「口は災いの元！」～お口の健康から健康長寿を目指す～

～東久留米市歯科医師会主催

おいしい食事をして、栄養を摂ることは元気・健康の源です。しっかり噛んで飲み込むというお口の働きが低下してしまうことは、栄養状態や身体活動が低下してしまう「フレイル」（介護が必要となる前段階）という状態になる要因になると考えられます。また、お口の健康は全身の健康状態に影響があり、歯周病は糖尿病や心疾患、脳血管疾患などと密接に関係し、悪い影響を与えます。今回の講演では、口腔が全身の健康に関係していて、まさに「口は災いの元」である、ということをつかり易くお話いたします。

●11月2日（土）午後2時～4時●場市民プラザホール●師日本歯科医学会理事で獨協医科大学名誉教授の今井裕氏●費無料●他手話通訳あり●申当日直接会場へ●同会●☎475・8903



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。

市立4児童館合同

幼児のつどい運動会

●10月3日（木）午前10時～11時45分（9時45分から受け付け）●場スポーツセンター●定幼児とその保護者●持上履き、水筒（飲み物）、事前に「幼児のつどい」で配布するゼッケン●他動きやすい服装で●同各館●臨時休館のお知らせ

10月3日（木）は「市立4児童館合同幼児のつどい運動会」のため、4館いずれも臨時休館します。

あおぞら（前沢4－25－8）電話471・7071

☆おんがくの日＝10月6日（日）午後2時半～3時半●内ハンドベルやタ

ンバリンなどを使って「音」と「リズム」を楽しむ●定乳児～高校生世代●師春田直江氏

☆サロンフレンズ＝10月9日（水）午前10時半～11時半●内高齢者と乳幼児親子のほのぼのふれあいタイム（読み聞かせ・手遊び・レクリエーション）●定乳幼児とその保護者

☆幼児のつどい＝10月10日（木）午前10時半～11時半●内いもほりごっこ・10月のお誕生日会●定1歳～4歳児とその保護者

☆ベビーマッサージ＝10月11日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分●定2カ月～9カ月児●定先着各8組●師鈴木あゆみ氏●持バスタオル●他動きやすい服装で●申10月2日（水）午前10時から受け付け（電話可）

☆将棋教室＝10月12日（土）午後2時半～4時●定小学生～高校生世代●師中井孝雄氏●他親子で参加できます

中 央（中央町1－10－11）電話476・2161

☆おはなし会＝10月1日・8日・15日のいずれも火曜日午後4時から●内絵本の読み聞かせや素話など●定小学生●協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

☆のびのびぐんぐん＝10月8日・15日のいずれも火曜日午前11時から●内手遊びや体操、季節行事など●定12カ月前後のお子さんとその保護者

☆幼児のつどい＝10月10日（木）午前10時半から●内水道キャラバン●定1歳～4歳児とその保護者

☆かんたんクッキング＝10月13日（日）午後1時半からと3時からの2部制●内スイートポテトをつくろう●定小学生●定各10人（定員を超えた場合は前回不参加の方を優先の上、抽選）●持エプロン、三角巾、手拭きタオル●申10月5日（土）午前10時から、申込用紙（同館配布のおたよりに添付）に保護者が記入の上、同館へ（電話不可）

☆臨時休館のお知らせ＝10月12日（土）は遠足のため臨時休館します。

け や き（大門町2－10－5）電話474・6653

☆オセロ大会＝10月2日（水）午後3時半から●定小学生●申当日受け付け

☆おはなしの日＝10月8日（火）午前11時～11時25分●内絵本の読み聞かせ、手遊び●定幼児とその保護者●師みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝10月9日（水）午前10時半から●内助産師による体重測定、育児相談●定0歳児とその保護者●師ひがしくるめ助産師会

☆おはなし会＝10月9日（水）午後3時～3時半●内絵本の読み聞かせなど●定小学生●協力は東部図書館

☆幼児のつどい＝10月10日（木）午前10時半から●内どんぐり工作と自由学園L.A.「うたうりバティー」の方によるミニステージ●定1歳～4歳児

☆臨時休館のお知らせ＝10月12日（土）は遠足のため臨時休館します。

