

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

↓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）

〈今月の月間・週間案内〉 防災とボランティア週間（15日～21日）、110番の日（10日）、成人の日（13日）、防災とボランティアの日（17日）、文化財防火デー（26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

BCG予防接種

1月22日（水）午後1時半～3時受け付け^場わくわく健康プラザ^対元年8月生まれの乳児。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乳児も接種可^他次回2月19日（水）でも接種可^場当日直接会場へ^問健康課予防係☎477・0030

子宮頸がん検診

1月31日（金）まで^場右上表の実施医療機関^対市内在住の20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、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^問健康保険証^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^場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^問健康課特定健診係☎477・0013

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。元年度は次の方を対象に勧奨を行っています。

13歳・14歳（平成17年4月2日～19年4月1日生まれ）の方＝第2期不足分^場平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方は4月上旬に、平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方は13歳の誕生月の翌月上旬に、それぞれ個別で通知します

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、重症化する場合があります。予防接種を2回受けることで予防効果が高まります。令和元年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	住所・電話	実施日
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ★予約はできません ※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（同院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 ※いずれも予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ベ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

第1期＝平成30年4月1日～31年3月31日生まれの方▼第2期＝平成25年4月2日～26年4月1日生まれの方^他第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》

^場対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ問い合わせてください^問同係

子ども相談

1月14日（火）・22日（水）、2月4日（火）午前9時半～午後3時^場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受けます^場幼児とその保護者^問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

1月15日（水）午前9時15分～10時15分受け付け^場わくわく健康プラザ^対歯科健診、ブラッシングなど^場平成29年12月生まれの幼児^場当日直接会場へ^問健康課保健サービス係☎477・0022

3歳児健診

1月16日（木）午後0時半～1時半受け付け^場わくわく健康プラザ^対平成28年11月28日～12月18日生まれの幼児^場当日直接会場へ^問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）

1月17日（金）午前9時半～午後2時^場わくわく健康プラザ^対育児相談、身体測定^場乳幼児とその保護者^問健康課保健サービス係☎477・0022へ

6カ月～1歳未満児の保護者^場20人^場申し込み時にお知らせします^場対象児の保育あり^場1月6日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

3～4カ月児健診、産婦健診

1月9日が元年8月6日～9月3日生まれの乳児、1月30日が元年9月4日～30日生まれの乳児、いずれも木曜日の午後0時半～1時半^場わくわく健康プラザ^場当日直接会場へ^問健康課保健サービス係☎477・0022

食事・健康相談

1月31日（金）午後1時半～3時45分（1人30分程度）^場わくわく健康プラザ^対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^場健康診断の結果表、食事記録など^場電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



1歳6カ月児健診

1月23日（木）午後0時半～1時半受け付け^場わくわく健康プラザ^対平成30年6月15日～7月13日生まれの幼児^場当日直接会場へ^問健康課保健サービス係☎477・0022

らくらく離乳食

1月28日（火）午後1時半～3時15分^場わくわく健康プラザ^対調理実習

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。

1月12日、2月2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）

1月13日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

1月19日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

1月26日＝山口内科・呼吸器科クリニック（本町3-12-2、☎472・2386）

【歯科】

1月12日・13日・19日・26日、2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）

1月12日・19日、2月2日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

1月13日・26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）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

ごみ収集カレンダー

1月13日（成人の日）のごみ収集は

1月13日は月曜日の祝日ですが、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。

場ごみ対策課☎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

Calendar for January 2017. 1st is circled.

Calendar for January 2017. 12th is circled.

多摩六都科学館 大人向けプラネタリウム 「プラネタリウムで星雲・星団を観察～メシエ天体めぐり～」

1,040円、中学生～高校生420円 当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売 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

献血にご協力ください 次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。



子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 赤ちゃんを連れて遊びに来てください

時～11時半 0歳児とその保護者 20組 刺しゅう針、布切りはさみ 1月21日の回は1月6日(月)、2月4日の回は1月20日(月)のいずれも午前10時から同センターへ

悩まず一緒に考えましょう 1歳～2歳児とその保護者 10組 保育あり 1月6日(月)午前10時から同センターへ

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161 ☆おはなし会=日 1月7日・14日・21日・28日のいずれも火曜日午後3時50分から

赤ちゃん広場「助産師による体重測定・育児相談」=日 1月8日(水)午前10時半～11時半

いきいき健康家族

No.188 便秘のはなし 快便は、快食、快眠と並んで、健康のパロメーターです。便通に問題があると健康が損なわれます。

児童館で遊ぼう

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071 ☆幼児のつどい=日 1月9日が「お正月あそび、1月のお誕生日会」

☆赤ちゃん広場「親子のコミュニケーションワークとティータイム」=日 15日(水)午前10時半～11時半



ひばり (ひばりが丘団地 8-11) 電話464・9300

☆びよびよママの会 = 日 1月15日 (水) 午前10時~11時半 因 助産師による体重測定・育児相談 因 0歳児とその保護者 因 きょうだいの保育あり。定員2人。1月8日 (水) ~14日 (火) に要予約 因 当日直接会場へ

☆おはなしの日 = 日 15日 (水) 午後3時45分~4時15分 因 絵本の読み聞かせや素話 因 幼児~小学生 因 水曜おはなし会 因 当日直接会場へ

☆幼児のつどい = 日 16日 (木) 午前10時半~11時15分が2~4歳児 (あひる) ②23日 (木) 午前10時半~11時10分が1歳児 (うさぎ) ③30日 (木) 午前10時半~11時半が1~4歳児 (うさぎ・あひる合同) 因 ①と②が「お店屋さんのかばん・財布作り、1月生まれのお誕生会」、③が「お店屋さん」

☆ひばり CAFE = 日 17日 (金) 午前10時半~11時半 因 助産師が卒乳についてお話し 因 1歳前後の乳児とその保護者 因 12組 因 1月10日 (金) 午前10時から受け付け (電話可)

☆すくすく広場 = 日 24日 (金) 午前10時半~11時半が「お口のケア」、歯が生え始めた0歳~1歳2カ月前後の乳児とその保護者、先着10組、1月17日 (金) 午前10時から受け付け (電話可)。2月4日 (火) 午前10時~11時が「ひばり保育園の栄養士による離乳食講座 (離乳食初期向け)」、4カ月~1歳児とその保護者、先着15組、1月28日 (火) 午前10時から受け付け (電話可)。2月5日 (水) 午前10時半~11時半が「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」、0歳児とその保護者、10組、講師は炭田契恵子氏、1月29日 (水) 午前10時から受け付け (電話可)

図書館へ行こう

1月の図書館休館日

10日 (金)・17日 (金)・24日 (金)・31日 (金) は全館休館です。中央図書館は21日 (火) も休館します。

因 中央図書館 ☎475・4646

はっけん東久留米

「東久留米の年中行事」

市内に伝わる季節の節目ごとの行事を、図書館で所蔵する資料や郷土資料室の写真で紹介しします。

日 3月16日 (月) までの午前9時~午後7時 (毎週金曜日、第3火曜日、2月12日 (水) ~19日 (水) の特別整理休館を除く) 因 中央図書館 2階展示コーナー 因 同館 ☎475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本 「でんとうがつくまで」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「でんとうがつくまで」です。電灯のスイッチの工作も行います。

日 1月19日 (日) 午前10時半~11時半 因 中央図書館 1階みんなのへや 因 小学生 因 先着30人 因 無料 因 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 因 同館 ☎475・4646

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによる素話の公演です。

日 1月26日 (日) 午後2時~3時半 因 西部地域センター 3階第2・3講習室 因 大人 (子どもは参加できません) 因 50人 因 無料 因 駐車場はありません 因 当日直接会場へ 因 滝山図書館 ☎471・7216

ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみが図書館におと

まり。子どもたちの想像力を広げ、より図書館に親しめるような会です。

日 2月6日 (木) 午後3時~3時半 因 場 びばりが丘図書館えほんのもり 因 未就学児 因 先着10人 因 無料 因 ぬいぐるみ (30cm以内) 因 駐車場はありません 因 1月7日 (火) ~2月5日 (水) に電話または直接同館へ 因 同館 ☎463・3996

ウィキペディアタウンin東久留米 東久留米を舞台にした作品や文学者をしらべよう!

図書館資料を使ってウィキペディアに記事を作成することで、情報の探し方や使い方を学びます。

日 ①第1回「みんなで調べる~ゆかりの作家と作品」、2月6日 (木) 午前10時~午後0時半 ②第2回「ウィキペディアの記事を書いてみよう」、3月7日 (土) 午後1時~5時半 因 中央図書館 2階学習室 因 小学5年生以上 因 ①先着20人 ②先着12人 因 ウィキペディア日本語版編集者 因 無料 因 ①当日直接会場へ ②1月7日 (火) 午前9時~2月29日 (土) 午後7時に、中央図書館に電話 (475・4646)、直接来館または同館ホームページから申し込みを 因 同館へ

読書会 (藤沢周平「たそがれ清兵衛」)

文学作品を読み、参加者同士で意見や感想を交換する読書会です。

日 2月16日 (日) 午後2時~4時 因 南部地域センター 2階講習室 1・2 因 一般 (中学生以上) 因 先着10人 因 無料 因 他 駐車場はありません 因 1月15日 (水) ~2月15日 (土) に電話 (463・3996) または直接ひばりが丘図書館へ 因 同館

スポーツ

ニュースポーツデー

日 1月11日 (土) 午前10時~午後4時 因 場 スポーツセンター 因 ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール、ネオホッケー、ポッチャ 因 100円 因 上履き 因 当日直接会場へ 因 生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

第145回スキー教室~市スキー連盟主催

日 1月31日 (金) 午後8時15分 因 出発 (8時に市役所前集合) ~2月2日 (日) 午後7時ごろ 因 帰着 因 行き先 = 菅平高原スキー場 (宿泊は天狗ロッジ ☎0268・74・2431) 因 小学生以上 (小学生は保護者同伴) 因 先着35人 因 一般 2万7,000円、会員2万5,000円、小・中学生2万4,000円 (1.5泊5食付き。リフト代別) 因 1月15日 (水) までに電話・ファクスで同連盟・榎本 ☎474・9197 (ファクス同。携帯電話090・6028・5110) へ。受け付け後、参加費を東京みらい農協・東久留米駅前支店・口座番号 (普通) 3046479「東久留米市スキー連盟」 (振り込み時の氏名はフルネームで) に振り込んでください 因 同連盟・榎本

お知らせ

第32回多摩郷土誌フェア

~東京都市社会教育課長会文化財部会主催 多摩地域の市町が発行している郷土史や文化財・自然関係の刊行図書が一堂に集まる「多摩郷土誌フェア」が今年も開催されます。今年は24市1町の図書などが展示・有料頒布されます。

日 1月18日 (土) 午前10時~午後5時、19日 (日) 午前10時~午後3時 因 場 立川市女性総合センターアイム1階センターギャラリー (立川市曙町2-36



▲大会の様子

前回の大会の出走者数は6550人で、日本屈指のヒルクライム大会です。初心者コース、榛名神社コース、榛名湖コースと3コースに分かれていますので、初心者の方も安心して参加できます。

また、ハルヒルの魅力の1つは1000人を越えるボランティアが大会を支えていることです。コース沿道からは多くの温かい声援が送られ、選手の力になること間違いなしです。

新緑の季節に、気持ちのいい汗を流してみたいかがでしょうか。

【申し込み開始日時】1月18日 (土) 午後1時から

詳しくは榛名観光協会 ☎027・374・5111へ。

高崎市榛名支所地域振興課

榛名山ヒルクライム in 高崎

今回で第8回目を迎える榛名山頂を目指し駆け上る自転車レース、「榛名山ヒルクライムin高崎」が5月16日 (土)・17日 (日) に開催されます。

市民プラザ・地域センターの催し物

①第264回市民プラザロビーコンサート「春の声~クラリネットとファゴットの溶け合う響き~」 = 日 1月25日 (土) 午後2時~3時 因 場 屋内ひろば 因 クラリネット・ファゴット・ピアノによる新春の調べ 因 無料 因 当日直接会場へ 因 同プラザ ☎470・7813

②市民プラザ「バレンタインコンサート」 = 日 2月2日 (日) 午後2時 (1時半開場) 因 場 屋内ひろば 因 恋の生まれる季節、バレンタインに愛の歌をあなたに。出演は溪なつき氏 (宝塚、劇団四季出身) 他 因 先着150人 因 1,000円 (未就学児不可) 因 市民プラザ、東部・西部・南部の各地区センター窓口で受け付け中 (電話予約不可) 因 同プラザ ☎470・7813

③南部地域センター「手縫いサロン~色々な巾着」 = 日 2月3日 (月) が講習室1、3月2日 (月) が和室、いずれも午前10時~正午 因 初心者でも気軽に参加できます。好きな布と大きさを巾着作り 因 10人 因 ハンドメイド教室カムフォートの岡崎美和氏 ☎500円 (材料費別) 因 同センター ☎451・2021

④東部地域センター「脳と身体を刺激する! 大人のための健康リトミック」 = 日 1月15日 (水) 午前10時~11時 因 講習室 因 音楽に合わせて、反応する力や正しい呼吸方法、脳トレなど人間本来の感覚を目覚めさせます。歌って踊って楽しく老化防止 因 30人 因 林あつ子氏 ☎500円 因 同センター ☎470・8020

⑤西部地域センター「たのしいうたごえ」 = 日 2月8日 (土) 午後1時半~3時半 因 場 多目的ホール 因 アコーディオンの伴奏で唱歌や歌謡曲と一緒に歌いましょう。他に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 因 馬場節夫氏 ☎200円 因 当日直接会場へ 因 同センター ☎471・7210

社会保険労務士による無料相談会

日 1月22日 (水) 午後1時半~4時 因 場 市役所1階屋内ひろば 因 年金、社会保険 (健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題 (賃金未払い、解雇など) 因 無料 因 当日直接会場へ 因 生活文化課 ☎470・7738

第7回ライフプラン講座「20代・30代からの老後資金2,000万の作り方」

~くるねと主催、市・市消費者センター共催 人生100年時代をより充実したものにするため、今から準備を始めましょう。専門家が丁寧に講義します。個別無料相談会 (要予約。テーマ以外の相談可) も実施します。

日 1月18日 (土) 午後1時半~4時半 因 場 市民プラザホール (市役所1階) 因 80人 因 ファイナンシャル・プランナーの伊藤魅和氏 因 無料 因 同館

ねと・石川 ☎042・476・2872 (ファクス同) または生活文化課 ☎470・7738

簡単・便利なポリ袋料理教室

~くるねと主催、市・市消費者センター共催 災害時やアウトドアで役立つポリ袋を使った簡単料理法を活用しませんか。

日 2月8日 (土) 午前10時~午後1時 因 場 生涯学習センター料理室 因 メニュー = 彩りオムレツ、温野菜サラダ他 (予定) 因 先着18人 因 得平由美氏 ☎500円 因 エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具 他 2歳~未就学児の保育あり。要予約。先着2人 因 1月10日 (金) 午前9時から電話で生活文化課 ☎470・7738へ 因 同課

老い支度講座

「任意後見制度の説明・個別相談会」

認知症などで判断能力が不十分になる前に財産や家の管理、福祉サービスの利用契約や入院の支払いなどを人に頼む契約制度で、老い支度を考えたい方などに注目されている仕組みです。

日 2月26日 (水)、講演会は午後2時~3時半、個別相談会は午後3時半~4時半 因 場 市民プラザホール (市役所1階) 因 市内在住の方 因 講演会50人、個別相談会4人 (いずれも事前申し込み) 因 講演会は司法書士の河西麻子氏、個別相談は司法書士 因 無料 因 1月14日 (火) ~2月21日 (金) までに、電話またはファクス (476・4545) で、氏名・年齢・住所・電話番号・個別相談の希望を市社会福祉協議会成年後見制度推進機関へ 因 同協議会 ☎479・0294

ガイド

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程の生徒を募集します

日 選考日 = 2月1日 (土) 午前10時から 因 都内在住または在勤で、次の①と②のいずれかに該当する方。①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格のない方 ②現行制度での義務教育が未修了で、学齢相当年齢を超過した方 (①に準ずる方) 因 若干名 因 1月24日 (金) までに (消印有効)、神田一橋中学校で配布する出願書類に必要な事項を記入の上、〒101-0003、千代田区一ツ橋2-6-14、千代田区立神田一橋中学校宛て郵送または直接同校へ持参 因 同校 ☎03・3265・5961

薬湯の日「行者の湯」

日 2月2日 (日)、源の湯 (東本町7-6、☎471・0005) が午後3時半~11時、第二喜多の湯 (幸町1-5-10、☎471・2475) が午後3時~10時 因 小学生未満は無料 因 各利用施設