

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

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
31						

↓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
- ◎ホームページのご意見箱
https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html

〈今月の月間・週間案内〉 大気汚染防止推進月間、障害者週間（3日～9日）、世界エイズデー（1日）、世界人権デー（10日）、天皇誕生日（23日）

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

けんこう

らくらく離乳食

日12月9日（火）午後1時半～3時半 場わくわく健康プラザ 内容調理実習 対象6カ月～1歳未満児の保護者 定員先着20人 申込み時にお知らせします 対象児の保育あり 日12月1日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

日12月10日（水）・16日（火）のいずれも午前9時半～午後3時 場わくわく健康プラザ 内容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 対象幼児とその保護者 日12月1日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

3歳児健診

日12月11日（木）午後0時半～1時半 受け付け 場わくわく健康プラザ 内容23年11月14日～12月11日生まれの幼児 日当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

育児相談

日12月12日（金）午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ 内容育児の相談、体重測定 対象乳幼児とその保護者 日12月1日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

日12月16日（火）①1歳児（ステップアップ）クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半 場わくわく健康プラザ 内容歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど 対象①が満1歳～1歳3カ月児とその保護者、先着12組②が満8カ月～10カ月児とその保護者、先着15組 日12月1日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

0022へ

3～4カ月児健診・産婦健診

日12月18日（木）午後0時半～1時半 受け付け 場わくわく健康プラザ 内容26年7月25日～8月17日生まれの乳児 日当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

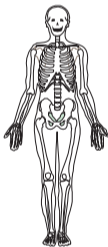
親子でLet'sクッキング

日12月25日（木）午後0時45分～3時半 場わくわく健康プラザ 内容親子で一緒に料理をします 対象4歳～未就学児とその保護者 定員先着20組 持ち物エプロン（親子）、三角巾（親子）、布巾2枚、台布巾、筆記用具 他きょうだい（6カ月児以上）の保育あり 日12月1日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

骨粗しょう症検診

日27年2月2日（月）午前9時～午後4時（予定） 場わくわく健康プラザ 内容身体計測、骨密度測定（エックス線）

※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。 対象市内在住で、27年3月31日時点で、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性 定員200人（応募者多数の場合は抽選） 費用500円（生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付対象者は無料） 対象骨粗しょう症で治療中の方、妊娠の可能性のある方はご遠慮ください 他東日本大震災により、市内に避難している方は無料で受診できますので、お問い合わせください 日12月15日（月）までに（消印有効）、1人1枚の往復はがきの往信面に、「骨粗しょう症検診希望」と明記して、「午前・午後」の希望（どちらでもよい場合はその旨）、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号を記入の上（返信用にも住所・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。12月1日（月）から電子申請も受け付けます。 ※受診の決定は、27年1月22日ごろまでに、通知または電子メールでお知らせします。 日12月15日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0013



年齢・電話番号を記入の上（返信用にも住所・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。12月1日（月）から電子申請も受け付けます。 ※受診の決定は、27年1月22日ごろまでに、通知または電子メールでお知らせします。 日12月15日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0013

児童館で遊ぼう

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お問い合わせを。

滝山（滝山4-1-10）

☎471・7214

☆サロンフレンズ＝日12月10日（水）午前10時半～11時半 対象高齢者と幼児の触れ合いサロンでクリスマス会をします 対象幼児

☆クッキングの日＝日14日（日）午後1時半～3時40分 内容ホットケーキミックスでクリスマスケーキを作ろう 対象

小学生 定員10人 日12月1日（月）午後3時から受け付け

☆ベビーマッサージ＝日17日（水）午前10時半～11時半 対象首が据わる頃～ハイハイ程度の乳児 定員8人 講師鈴木あゆみ氏 費用無料 持ち物バスタオル、お出掛けセット 日12月3日（水）午前9時から受け付け（電話可）

☆クリスマスお楽しみ会＝日21日（日）午後1時45分～3時15分 場西部地域センター3階ホール 内容ハンドベル、合奏、ダンス、手品など 対象幼児（保護者同伴）～高校生年代 定員150人 日12月7日（日）午前9時から参加整理券（無料）を配布します

☆臨時閉館のお知らせ＝21日（日）は「クリスマスお楽しみ会」のため午後5時まで閉館します。午後5時から中学・高校生年代のみ利用できます



休日・夜間診療 必ず保険証をご持参ください

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】 救急診療に限り（薬の処方も最低限の日数となります）

12月7日
＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

12月14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】

12月7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）

夜間診療医療機関（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）

12月7日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

12月14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）

【主な問い合わせ先】（市外局番は042）

- 東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）
▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）
▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030 特定健診係☎477・0013
- わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸し出し）☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646（月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日）
- 生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）
- スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで）
- 市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

- ▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110
- ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110
- ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
- ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
- ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

ごみ

日12月15日（月）までに（消印有効）、1人1枚の往復はがきの往信面に、「骨粗しょう症検診希望」と明記して、「午前・午後」の希望（どちらでもよい場合はその旨）、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号を記入の上（返信用にも住所・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。12月1日（月）から電子申請も受け付けます。 ※受診の決定は、27年1月22日ごろまでに、通知または電子メールでお知らせします。 日12月15日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0013

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

- 【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
- 【火曜日・金曜日】 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、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

- 週1回、回収します。
- 【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢
- 【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生
- 【水曜日】 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

- 【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢
- 【火曜日】 前沢、南町、滝山
- 【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生
- 【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止
- 【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

- ★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日（学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日）、地域ごとの指定日に回収
- ★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収
- ★古布…「燃やせるごみの日」に出してください（雨天の場合は次回に）