

# 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						

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](https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html)

〔今月の月間・週間案内〕 子ども・若者育成支援強調月間、文化財保護強調週間（1日～7日）、医療安全推進週間（23日～29日）、文化の日（3日）、介護の日（11日）

〔表記の凡例〕 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 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

### 第67回市民のための医療講座 「東久留米市における在宅医療のこれから」

日11月15日（土）午後2時～4時  
 市役所7階701会議室 定先着100人  
 市医師会会長の石橋幸滋氏、市歯科医師会会長の小玉剛氏、市薬剤師会理事の稲田みちる氏、市介護サービス事業者協議会訪問看護部会の中島朋子氏  
 無料 当日直接会場へ 健康課 ☎477・0022

### お口の寝たきり予防 ～健口体操でいきいき笑顔～

「固いものが食べにくい」「口の渴きが気になる」「食べ物がかえやすい」などは、お口に関する老化のサインです。講義と実技を通して楽しく学び、「お口の寝たきり」を予防しましょう。いつまでも若々しくいられるように、ぜひご参加ください。

日11月21日（金）午後2時～4時（1時半から受け付け）  
 市民プラザホール 市内在住のおおむね65歳以上の方 定100人（定員になり次第、受け付けを終了します）  
 歯科衛生士の古賀登志子氏 無料 当日直接会場へ 介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2502・2557）

### 成人歯科検診

日実施期間は11月29日（土）まで  
 市内の実施医療機関 歯と歯茎の診断 市内在住で、27年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方（対象者には8月末に受診券を送付）  
 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）  
 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・年齢が確認できるもの）  
 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  
 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、健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせてください  
 直接実施医療機関へ 同係

を記入）、健康保険証など（住所・氏名・年齢が確認できるもの）  
 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  
 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、健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせてください  
 直接実施医療機関へ 同係

### 子宮頸がん検診

日実施期間は11月29日（土）まで  
 市内の実施医療機関 市内在住の20歳以上の女性で、26年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、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はご遠慮ください  
 1,000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）  
 健康保険証 不正出血・生理時には受診できません。また「子宮体がん検診」ではありませんのでご留意ください  
 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、健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせてください  
 受診の際は、直接実施医療機関の窓口へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します 同係

### 「子宮頸がん検診」実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号など
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 土曜日未実施 ※予約不可。駐車場無し。
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。駐車場有り。
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154 ※駐車場有り。
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場有り。
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場有り（3台）。

## ごみ

### 11月3日（文化の日）のごみ収集は

11月3日は月曜日の祝日ですが、通常通り当該地区についてごみの収集を行います  
 粗大ごみ対策課 ☎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。

### 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）

### 2歳児歯科健診

日11月5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 歯科健診、ブラッシングなど  
 24年10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

### 3歳児健診

日11月6日（木）午後0時半～1時半受け付け  
 わくわく健康プラザ 23年10月12日～10月28日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 食事相談・健康相談

日11月7日（金）午後1時半～3時半  
 わくわく健康プラザ 乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定  
 健康診断の結果表、食事記録など 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 子ども相談

日11月11日（火）・19日（水）のいずれも午前9時半～午後3時  
 わくわく健康プラザ 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  
 幼児とその保護者 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 1歳6カ月児健診

日11月13日（木）午後0時半～1時半受け付け  
 わくわく健康プラザ 25年4月20日～5月13日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 育児相談

日11月14日（金）午前9時半～午後2時  
 わくわく健康プラザ 育児の相談、体重測定  
 乳幼児とその保護者 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

### ぱくぱく幼児食

日11月26日（水）午後1時15分から  
 わくわく健康プラザ 野菜たっぷり幼児食の試食や料理体験をします  
 2・3歳児とその保護者 定20組 特エプロン（試食用）、飲み物 当日11月4日（火）から電話で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

**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】** 救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）  
 11月2日・3日・9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2日・3日・9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）  
 11月2日・9日=滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）  
 11月3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）

## 【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

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

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					

### 成人の日のつどい

27年1月12日(祝)に生涯学習センターホールで、「成人の日のつどい」を開催します。対象は、平成6年4月2日～7年4月1日に生まれた方です。案内状は、11月末日現在、市住民基本台帳に登録されている方に、12月上旬に送付します。なお式典は、会場の都合により、中学校の通学区域で分けて2回行います。  
【1回目＝午前11時から】久留米中学校・西中学校・南中学校の通学区域の方

【2回目＝午後2時から】東中学校・大門中学校・下里中学校・中央中学校の通学区域の方。式典は手話通訳があります。  
※車でのお来場はできません。詳しくは市文化協会☎477・4700、または生涯学習課生涯学習係☎470・7784へ。



【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 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

## 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問い合わせを。

### 滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい＝日対①11月6日(木)午前10時15分、西部地域センター広場に集合。滝山農業塾滝山農園で「合同カブ・大根収穫体験」。着替え・水筒を持参。参加費無料。汚れても良い服装で。当日受け付け。2歳～4歳児②13日(木)午前10時半～11時15分、「お買い物遊び」と10月～12月生まれの誕生会。2歳児☆わらべうたスマイル講座＝日11日(火)午前10時半～11時半遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談など0歳児とその保護者原悠子氏当日受け付け



☆サロンフレンズ＝日12日(水)午前10時15分～11時半内「グループホーム滝山」を訪問し、高齢者の皆さんと遊びましょう0歳児とその保護者他現地集合・現地解散。場所が不明の場合は問い合わせてください

☆ベビーマッサージ＝日19日(水)午前10時半～11時半0歳児が居る頃～ハイハイ程度の乳児8人師鈴木あゆみ氏無料持バスタオル、お出掛けセット日11月5日(水)午前9時から受け付け(電話可)

### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆バックギャモンの日＝日11月1日(土)午後2時から0小学生～高校生年代師日本バックギャモン協会の林氏・荒井氏

☆卓球大会＝日5日(水)午後3時から0小学3年～6年生他トーナメント戦日試合開始前までに受け付け

☆幼児のつどい＝日内6日が「はっぱでアート」。13日が「どんぐり遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半0幼児

☆子ども会議＝日8日(土)午後2時から0児童館の運営についてのアイデアや意見、クリスマス会の出し物の相談0小学生

☆おはなしの日＝日12日(水)午前11時から内手遊びや絵本の読み聞かせ0幼児

### けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日＝日11月4日・11日のいずれも火曜日、午前11時～11時25分内絵本の読み聞かせ、手遊び0幼児師みくりおはなしの会

☆幼児のつどい＝日内6日が「運動あそび」。2歳～4歳児。13日が「クリスマス工作」。1歳児。いずれも木曜日、午前10時半から

☆バスケットの日＝日8日(土)午後3時から0小学生以上持上履き、タオル日当日受け付け



☆赤ちゃんひろば＝日12日(水)午前10時半～11時半内助産師による体重測定・育児相談0歳児とその保護者師ひがしくるめ助産師会

☆ドッジボールの日＝日12日(水)午後3時半から0小学生日当日受け付け

### ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい＝日内①11月6日が「運動遊び」。あひる(2歳6カ月～4歳児)②13日が「親子で楽しむ音楽遊び」。うさぎ・あひる合同(1歳1カ月～4歳児)。いずれも木曜日、午前10時半～11時15分

☆ダンスの日＝日8日(土)午後3時～3時45分0小学生日先着30人師ダンススクール講師持タオル・水筒・上履き他動きやすい服装で日受け付け中(電話不可)



☆おはなしわらべうた＝日10日(月)午前11時から内わらべ歌と絵本01歳以上の幼児日当日受け付け

☆体操交流＝日14日(金)午前11時から内ひばり保育園と一緒に体操をします0乳幼児日当日受け付け

## 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) 電話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。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」＝日11月5日(水)午前10時～11時半06カ月未満児とその保護者持バスタオル他保育あり(先着3人。予約制)日当日直接会場へ

### センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆赤ちゃん広場＝日11月7日(金)午前10時～11時半内ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます0歳児とその保護者持バスタオル日当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座＝日11月13日(木)午前10時～11時半内遊び・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01・2歳児とその保護者日先着10組他保育あり(要予約)日11月4日(火)から同センターへ

## 図書館へ行こう

第3回「ぬいぐるみのおとまり会」大好きなぬいぐるみと一緒にお話を聞いたり、紙芝居を見た後、ぬいぐるみは、図書館に2泊します。

日11月20日(木)午後3時半から。ぬいぐるみのお迎えは22日(土)午前11時以降滝山図書館0満4歳～小学2年生日先着10人費無料持ぬいぐるみ1体(大きさは15cm～30cm)他車での来場はご遠慮ください日11月1日(土)午前10時から、電話または直接滝山図書館☎471・7216へ日同館

講演会「ひがしくるめ今昔その2」ひばりが丘図書館40周年特別企画第3弾として、講演会を開催します。東久留米の魅力を再発見してください。

日11月19日(水)午前10時～11時半場南部地域センター2階講習室日40人(要予約)師自由学園最高学部教員で考古学専門の奈良忠寿氏費無料他車での来場はご遠慮ください日電話または直接ひばりが丘図書館☎463・3996へ日同館

よもう!あそぼう!かがくの本「どんぐり」いろいろな「どんぐり」を比べてみましょう。

日11月30日(日)午前10時半～11時半場東部地域センター1階講習室0幼児(保護者同伴)～小学生費無料他車での来場はご遠慮ください日当日直接会場へ日東部図書館☎470・8022



11月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)は、全館休館です。中央図書館は18日(火)も休館します。23日(祝)は各地域センター休館日のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は休館します。

日中央図書館☎475・4646

## スポーツ

### ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

日11月15日(土)午前10時～午後4時場スポーツセンター内クライミング体験(午前10時～正午)、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、スカットボール費100円持

上履き日当日直接会場へ日生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784



第44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30日(日)場スポーツセンター内市内在住・在勤・在学、または市内で活動している中学生以上の方日組み合わせ抽選会は11月16日(日)午後7時からスポーツセンター3階で実施日11月7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.157 正常眼圧緑内障



目に入ってきた光は、目の奥にある網膜で像を結び、電気信号となって網膜の細胞から伸びる神経線維を伝わっていきます。視神経は、網膜全体の細胞から伸びる神経線維が集まり眼球から脳につながっています。眼圧の上昇などで、視神経に障害を受け、視野が欠けてしまうのが「緑内障」です。

人工多能性幹細胞(iPS細胞)を用いた、滲出型加齢黄斑変性への初の移植手術が取り上げられ、再生医療への今後の期待が高まっていますが、現在のところ緑内障で萎縮してしまった視神経を元に戻す方法はなく、完全に治療することはできません。しかし、緑内障の進行を遅らせることはできます。

日本で失明する原因の第1位は、緑内障です。日本人で失明した方の5人に1人が緑内障で、特に高齢者は2人に1人です。

緑内障の中で最も多いのが「正常

眼圧緑内障」です。正常眼圧緑内障は、眼圧が正常の範囲(10～21mmHg)であるにもかかわらず、視神経に障害を受けてしまうタイプの緑内障で、全体の7割を占めると言われています。日本人には非常に多く、何らかの要因(強い近視や視神経の抵抗力の弱さなど)で、視神経が傷ついたり萎縮したりして、視野狭窄(見える範囲が狭くなる)が起こります。

そこで、緑内障の治療は視神経の障害の進行を食い止め、欠損が広がらないようにすることを目的に、眼圧を下げる治療が中心です。主な治療方法は、薬物療法・レーザー治療・手術の3種類です。

こういった治療を開始するためにも、最も重要なのは早期発見です。40歳を過ぎたら、定期的に検査を受けるとよいでしょう。

(東久留米市医師会)



