

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

人口と世帯<平成26年9月1日現在> 人口116,535人(うち外国人1,650人) /前月比21減
男57,200人 /前月比17減 女59,335人 /前月比4減 世帯数52,194 /前月比18増

【表記の凡例】 日日時 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

けんこう

特定保健指導に関するお知らせ

26年度特定健診の結果、主にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判定された方を対象に、生活習慣の改善に取り組む「特定保健指導」を行います。

◎特定保健指導とは

特定健診の結果から、主にメタボリックシンドロームおよび予備群の方を対象に、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの予防を目的とした、生活習慣の改善を専門スタッフが支援するプログラムです。この機会に特定保健指導を受け、日頃の生活習慣を見直してみませんか。なお、すでに高血圧・糖尿病・脂質異常などで、服薬治療を受けている方は対象になりません。

◎利用方法

対象となる方には、健診を受診して約3カ月程度経過後に「特定保健指導利用券」を案内通知と共に郵送します。

水痘(水ぼうそう)と成人用肺炎球菌の定期予防接種化のお知らせ

10月から、子どもの水痘と成人の肺炎球菌の定期予防接種が開始されます。26年度は市内在住の次の方が対象です。

◎水痘

①26年10月1日時点で1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日の方＝順次個別勧奨を行います
②26年10月1日時点で3歳の誕生日～5歳の誕生日の前日の方＝順次個別勧奨を行います

◎成人用肺炎球菌

①26年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上となる方＝順次個別勧奨を行います

す②26年度中に60歳～64歳となる方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障害を有する方＝健康課☎477・0030へ問い合わせてください

接種方法などの詳細は市ホームページをご覧ください☎同課予防係

お子さんの予防接種

①日本脳炎

日本脳炎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方の特例措置として、26年度は、次の方を対象に勧奨を行うことになりました。

☎17歳・18歳(8年4月2日～10年4月1日生まれ)の方＝第2期不足分
②麻しん、風しん

麻しん(はしか)は感染力が極めて強く、重症化する場合があります。風しんは今年に入り流行が継続しています。26年度は、次の方を対象に勧奨を行います。

☎▼第1期＝25年4月1日～26年3月31日生まれの方▼第2期＝20年4月2日～21年4月1日生まれの方

☎①②のいずれも第1期分は誕生月に、第2期分は一括して、それぞれ個別に通知します。感染予防、免疫獲得のために予防接種することをお勧めします。なお、対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ問い合わせください☎同係

B C G 予防接種

☎9月24日(水)午後1時40分～2時40分受け付け☎わくわく健康プラザ☎26年4月1日～4月30日生まれの乳児(生後6カ月以上～1歳になる誕生日の前日の未接種の乳児も接種できます)☎当日直接会場へ☎健康課予防係

☎477・0030

3歳児健診

☎9月25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9月5日～22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

1歳6カ月児健診

☎10月2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3月7日～26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

若さを保つ! 元気食教室

～老化予防・低栄養予防のために～

栄養が十分でないとなら老化も進みます。元気の出る食べ方のコツを栄養士がお伝えします。

☎全2回(2日間通して参加できる方)。
①10月6日(月)午前10時～午後0時半(会食あり)
②10月20日(月)午前10時～正午☎西部地域センター講

習室2・3☎老化予防の食事や簡単に栄養のある料理方法の講義(調理実習はありません)。会食を通じた参加者との楽しい交流など☎市内在住の65歳以上の方。「一日2回の食事」「肉・卵・牛乳などをほとんど食べない」などの食生活で、疲れやすい方。体重が減ってきている方。男性もぜひ、ご参加ください。なお、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などで、医師から食事制限の指示がある方は参加できません☎先着10人☎650円(教室1日目の会食代。栄養士がバランスを考えた、こだわりのお弁当をご用意します)☎今回は主に西部地域(前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里)に在住の方が対象です。同様の教室を11月に中部地域、12月に東部地域で開催予定☎9月16日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎470・7777(内線2502、2557)へ



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)
9月15日＝山口内科・呼吸器科クリニック(本町3-12-2、☎472-2386)
9月21日・28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)
9月23日＝たかはしクリニック(本町2-3-4、☎479・1800)

【歯科】

9月15日・21日・23日・28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)

- 9月15日・23日＝前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
- 9月21日・28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

9月15日(敬老の日)・23日(秋分の日)のごみ収集は

9月15日・23日はいずれも祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います☎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)