

# くらしの情報の情報

くらしの情報は4面から始まり3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  
市役所ロビー、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  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

人口と世帯<平成25年8月1日現在> 人口116,245人(うち外国人1,634人) / 前月比54減 男57,133人 / 前月比40減 女59,112人 / 前月比14減 世帯数51,791 / 前月比3増

【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

## けんこう

### 足腰らくらく体操教室

～実践！ 自宅でできるお手軽トレーニング～

高齢者が早く歩けることは、元気で長生きにつながると言われています。今回、足腰を鍛えるためにゴムバンドを使った体操やストレッチなど、自宅で一人でもできる体操を紹介し、各コースとも3日間を通しての参加となります。

**会場Aコース**=9月12日・19日・26日、いずれも木曜日の午前9時半～11時半、市役所7階703会議室ほかで**▼Bコース**=9月10日・17日・24日、いずれも火曜日の午後2時～4時、南部地域センターで**市内在住で65歳以上の方**。ただし、次の方は参加できません**▼心臓病、血圧が高い、足腰の痛みなどで運動が困難な状態の方▼要介護・要支援認定を受けている方▼医師から運動を止められている方**Aコースが先着20人、Bコースが先着15人 ※初めての方を優先。無料運動靴(パレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル。運動のできる服装で**10月29日(火)**に「おさらい教室」もあります**8月19日(月)～23日(金)**に電話で介護福祉課地域ケア係☎470・7750へ

### 3～4カ月児健康診査・産婦健康診査

**8月29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8日～4月25日生まれの乳児**当日直接会場へ健康課保健サービス係**☎477・0022

### BCG予防接種

**8月28日(水)**午後1時半～2時半受け付け**わくわく健康プラザ**25年

3月1日～3月31日生まれの乳児(生後6カ月～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

### 1歳6カ月児健康診査

**8月22日(木)**午後0時半～1時半受け付け**わくわく健康プラザ**24年1月13日～2月4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

### 2歳児歯科健診

**9月4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**23年8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

### 9月のプレ・パパママクラス

9月21日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

- ◎小児科医・助産師の話=**2日(月)**午後0時半～4時
- ◎プレママ・クッキング=**10日(火)**午前9時半～午後2時**妊娠中の栄養の話と調理実習**500円(食材費)
- ◎もく浴実習・妊婦疑似体験=**21日(土)**午後0時半～4時
- ◎妊婦歯科健診=**24日(火)**午後1時15分～3時**歯科健診とブラッシングなど**

《共通事項》**わくわく健康プラザ**おむね妊娠16週以降の方とその夫**先着25組**(応募者多数の場合は、初産の方を優先) **4回**で1コース。ただし1日のみの参加も**電話**で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

**8月28日(水)**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



## 防災行政無線を用いた「緊急情報の伝達訓練」9月11日(水)に実施します

市では、地震や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート※)から送られてくる国からの緊急情報を確実に皆さんにお伝えするため、情報伝達訓練を行います。

**【日時】** 9月11日(水) 午前11時ごろと11時半ごろの2回  
**【内容】** 市内に



設置してある防災行政無線から試験放送を一齐に行います。放送する内容は次の通りです。

「これは、試験放送です」(3回繰り返す) → 「こちらは、防災東久留米です」 → 防災行政無線チャイム

【その他】当日は、東久留米市以外でも、全国的にさまざまな手段で情報伝達訓練が実施されます

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

詳しくは防災防犯課☎470・7769へ。

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へ

### 食事相談・健康相談

**8月27日(火)**午前9時半～11時半**わくわく健康プラザ****血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、**

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****電話**で健康課保健サービス係☎477・0022へ



## 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料金になります。

### 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】**※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)  
**8月18日、9月1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)  
**8月25日**=石橋クリニック(東本町8-9、☎477-5566)

**【歯科】**  
**8月18日・25日、9月1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)  
**8月18日、9月1日**=前田病院(中央町5-13-34、☎473-2133)  
**8月25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

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)

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					

### 「平和の千羽鶴」作製 ご協力ありがとうございました

2013東久留米市平和事業「平和の千羽鶴」作製に、多くの市民の皆さんのご協力を頂きありがとうございました。

皆さんの平和への願いを込めた折り鶴を千羽鶴にして、市長のメッセージとともに、原爆被爆地である広島市と長崎市に届けました。来年度も実施する予定ですので、ぜひご参



皆さんの平和への願いが込められた「平和の千羽鶴」

加ください。

企画経営室総務課庶務担当 ☎470・7714

【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

#### 4面からつづく

### イベント

#### 地域の子どもたちみんなあつまれ! 「お日さまサンサン フェスティバル」

障害のある子どもたちが、ボランティアの皆さんと一緒に楽しい遊びの一日を過ごす集いです。生涯学習センター全館を使用して、いろいろな団体が遊びのコーナーを作ってみんなを待っています。

☎8月23日(金) 午前10時～午後2時15分 生涯学習センター ☎弁当・水筒・敷物 ☎市文化協会事務局 ☎477・4700 (電話受け付けは平日の午前9時～午後5時)



### スポーツ

#### 市民弓道大会 ～市弓道連盟主催

☎9月16日(祝) 午前9時半～午後1時 生涯学習センター弓道場 ☎市内在住・在勤で16歳以上の経験者の方、市または連盟主催の和弓教室卒業の方、市弓道連盟会員の方 ☎無料 ☎当日直接会場へ(午前9時半締め切り) ☎石井 ☎468・6384

### お知らせ

#### 地元の都営住宅(シルバーピア)への入居者を募集します

8月16日(金)から都営住宅のシルバーピア(高齢者集合住宅)の入居者を募集します。

▼募集住戸 単身者向け▼所在地・募集戸数など 前沢二丁目(前沢2-6)=2戸(1DK)、幸町一丁目(幸町1-20)=1戸(1DK)、大門町二丁目(大門町2-12)=4戸(1DK) ▼申込資格 ①65歳以上の単身者②市内に3年以上居住③所得が基準額内(0円～256万8,000円)④住宅に困っている⑤暴力団員でない▼募集案内の配布 土曜・日曜を除く8月16日(金)～22日(木)に都市計画課(市役所5階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センターで配布 ☎8月28日(水)までに(必着)、募集案内に折り込みの申込書・申込封筒(宛先不要)に必要事項を記入の上、郵送してください。窓口での受け付けはできません ☎同課計画調整担当 ☎470・7762

25年秋 スポーツ祭東京2013 (第68回国民体育大会)シリーズ③ 東久留米市は「山岳競技(クライミング)」 スポーツ祭東京2013(以下、スポーツ祭)に向けてのシリーズ第23回目の今回は、「クリーンアップ運動」についてお伝えします。

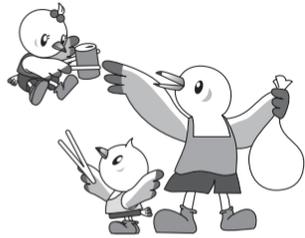
クリーンアップ運動は、スポーツ祭に伴う市民運動の一環として行うもので、市内7カ所の中学校周辺などから、スポーツ祭山岳競技会場のスポーツセンターに隣接している大門中学校まで清掃活動を行います。実施日は9月21日(土)です(小雨決行)。荒天の場合は22日(日)に延期します。

市青少年健全育成協議会の協力のもと、市立小・中学校などへボランティア参加を募りました。毎年、清掃活動をしている地区もあれば今回初めてという地区もありますが、「きれいな街で全国からの選手とお客様をお迎えしたい」と約1,200人の方から参加申し込みをいただきました。

当日は、スポーツ祭のマスコット「ゆりーと」のイラスト入りのごみ袋や軍手を使って清掃活動を行います。

今回のクリーンアップ運動が、家の周りなどの清掃やポイ捨て防止など、市内の環境美化につながっていくこと

を期待しています。  
(スポーツ祭東京2013東久留米市実行委員会事務局)



### ガイド

#### 水道使用の開始・中止など、各種問い合わせは

「水道局多摩お客さまセンター」へ ▼受付時間 日曜日、祝日を除く午前8時半～午後8時 ※漏水事故など緊急のご用件については、全日24時間ご案内しています。▼各種問い合わせ

①引越しやご契約の変更 ☎0570・091・100 (ナビダイヤル) ②料金、漏水修繕、その他 ☎0570・091・101 (ナビダイヤル) ※PHSなどナビダイヤルをご利用できない場合は ☎042・548・5110。 ☎多摩お客さまセンター ☎042・548・5110

#### 耐震キャンペーンを開催します

都では、8月25日(日)～9月7日(土)に耐震キャンペーンを開催します。同キャンペーンでは、「都民一人ひとりの命を守るため、いつ起こるか分からない巨大地震へ備えて建築物の耐震化に向けた具体的な行動を」を開催主旨に、耐震フォーラムのほか、耐震化個別相談会、体験・見学バスツアーなどを開催します。詳細は「東京都耐震ポータルサイト」(http://www.taishin.metro.tokyo.jp/)をご覧ください。

#### ○耐震フォーラム

☎9月4日(水) 午後1時半～4時15分 都庁第一本庁舎5階大会議場 ☎500人(要予約) ☎電話 (03・3447・8655)、ファクス (03・5475・5842)、電子メール (taishin2013@landmark-p.com)で 2013夏 耐震キャンペーン事務局へ ☎都都市整備局建築企画課 ☎03・5388・3362

#### 東京発・伝統WA感動 東京大茶会2013

☎9月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後5時 江戸東京たてもの園(都立小金井公園内。東京大茶会当日は入園無料) ☎茶席700円(要事前申し込み)、野点300円、茶道はじめて体験300円、子供のための茶道教室200円 ☎主催は東京都ほか、特別協力は東久留米市文化協会茶道会 ☎8月31日(土)までに(消印有効)、往復はがきに希望日(午前か午後)・人数(2人まで)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入の上、〒105-0004、港区新橋3-5-1、サンパウロビル5階、東京大茶会事務局へ。ホームページ (http://www.tokyo-grand-tea-ceremony2013.jp/)からも申し込みできます ☎同事務局 ☎03・6268・8602

#### 無料特設行政相談を実施します

☎9月5日(木) 午前10時～午後5時 東京総合行政相談所(西武池袋本店7階「行政、法律、くらしの行政相談コーナー」内) ☎税金、登記、相続、情報通信や国の行政に関する相談 ☎参加機関は関東総合通信局、東京法務局、第二東京弁護士会、東京税理士会、関東管区行政評価局 ☎当日直接会場へ(受け付けは午後4時半まで) ☎東京総合行政相談所 ☎03・3987・0229

#### 都立多摩図書館「バックヤードツアー」にご参加ください

普段公開していない作業室や書庫をご案内するバックヤードツアーを開催します。一般の方を対象とした「一般案内コース」は年5回、団体(4人～10人程度)対象の「団体案内コース」は随時申し込みを受け付けます。

☎都立多摩図書館(立川市錦町6-3-1) ☎同館 ☎042・524・7186

「市民伝言板」後期分は9月2日(月)から受け付けます 広報ひがくるめ「市民伝言板」の後期分(25年10月15日号～26年4月1日号)の受け付けは、9月2日(月)午前8時半から企画調整課秘書広報担当(市役所4階)で行います ☎同担当 ☎470・7708

### 市民伝言板

#### 会員募集

◆日本画(杉の会) 第1土曜 午前10時～正午、生涯学習センターで。会費月2,000円(材料費込み)。初心者も個別に丁寧指導。詳しくは中島 ☎458・6470へ。

◆東久留米市ラジオ体操連盟 毎朝午前6時10分～7時、滝山公園 向台広場、小山・本村の各小学校など、市内7カ所。会費年1,200円。正しいラジオ体操 練功十八法を身に付け健康維持。初心者歓迎。詳しくは対馬 ☎471・5742へ。

◆フラダンス(フルメリア) 月3回。月曜日午後7時半～9時半、西部地域センターで。入会金4,500円、会費月4,500円。楽しいフラでリフレッシュ。50歳以上の方歓迎。詳しくは山田 ☎474・8356へ。

◆ジャズダンス&ストレッチ(ダンスM.S.) 毎週月曜日 午前11時20分～午後1時半ほか、スポーツセンターで。入会金1,000円、会費1回1,200円ほか。他にひばりが丘集会所で練習。初心者・経験者歓迎。無料体験有り。詳しくはタカムラ ☎473・1229へ。

◆ヨガ(パドマサンガ) 毎週火曜日午後1時半～3時半、コミュニティホール東本町で。入会金1,000円、会費月3,500円。市の講座から生まれたヨガの会です。一緒に楽しみませんか。詳しくは土屋 ☎476・7931へ。

◆Jackさんの英会話スクール 毎週土曜日午前10時50分～正午、生涯学習センターほかで。入会金1,000円、会費月4,000円。初級。他に午前9時半から中級有り。詳しくは塚本 ☎090・2666・4856へ。

#### 催し

◆東久留米マニシヨン管理組合連絡会設立総会 9月7日(土) 午後1時半～3時半、生涯学習センターで。参加費無料。マニシヨン問題の解決と地域コミュニティの育成を目的として設立。どなたでも。詳しくは岸 ☎476・0185へ。

◆第37回滝山・前沢夏祭り 同日実行委員会 8月24日(土)・25日(日)、滝山中央通りおよびその周辺で。交通規制は午後4時～8時。駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。詳しくは横井 ☎090・3808・6224へ。

◆第37回平成25年8月24日(土)・25日(日) 滝山・前沢 夏祭り 24日 三代舞まつり 25日 阿波踊り

