1



くらしの情報は12面から始まり8面まで続きます

目月火水木金土 1 2 3 4 **6 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

■ 月 火 水 木 金 土

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

²³/₃₀ 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

2472 · 1131

◎ホームページのご意見箱

http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html

〈今月の月間・週間案内〉消費者月間、憲法週間(1日~7日)、愛鳥週間(10日~16日)、世界赤十字デー(8日)、ヨーグルトの日(15日)、環境美化の日(30日)

日日時 場場所 内内容 対対象・資格 冠定員 励講師 覺費用 局持ち物 登ご注意 値その他 申申し込み 問問い合わせ 【表記の凡例】

雷話番号



肺がん検診

▼受診日·受診方法 5月1日 (水)

~31日(金)に、下表の医療機関で直 接受診してください図市内在住の26年 3月末で40歳以上の方。ただし、次の 方はご遠慮ください。①現在、肺の疾 患で治療中の方②肺がん検診で精密検 査を受けたことがある方、または疾病

が発見されて経過観察中の方内問診・ 胸部レントゲン・喀痰検査(医師が必 要と認めた場合) 置レントゲンのみ 1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円

(受診医療機関の窓口でお支払いくだ さい)。また、生活保護受給者・中国残 留邦人等支援給付対象者は検診費用が 無料です。ただし受給証明書の提出ま たは中国残留邦人等本人確認証の提示 が必要です心喀痰の検体が提出されな かった場合でも、自己負担金は返却で きません。あら

かじめご了承く ださい。検診結 果は7月上旬に 郵送します。な お、東日本大震 災により、東久 留米市に避難し ている方は、無 料で受診できま すので、健康課 特定健診係吞



477・0013へ問い合わせてください問 同係

からだ改善!予防教室 テーマは「脂質異常症予防」

「講座」と「調理実習」の2日間コー ス。健康診断の結果から「悪玉コレス テロールが高い」「中性脂肪が高い」「善 玉コレステロールが低い」などの方は、 からだ改善にチャレンジしてみません か。食事や日常生活でのポイントを管 理栄養士と保健師が解説します。子育 て中の方も、ぜひご参加ください。

■①講座=5月24日(金)午前10時 ~正午②調理実習=6月12日(水)午 前9時15分~午後2時場わくわく健康 プラザ置①は無料。②は食材費500円間 筆記用具・健康手帳(お持ちの方)他 運動のできる服装でご参加を。保育希 望の方は要相談(先着若干名) 甲間5 月1日(水)から電話で健康課保健サ ービス係☎477・0022へ



肺がん検診実施医療機関一覧

所在地

达赞俄舆 名	所 在地	电祜奋万
東久留米団地診療所	上の原 1 - 4 -28-113	471 · 2628
武田クリニック	大門町 1 - 1 -24	477 · 5856
おかの内科クリニック	東本町 6-15 2階	477 · 0055
石橋クリニック	東本町8-9 2階	477 · 5566
福山内科クリニック	新川町 1 - 9 -22	470 · 9177
尾崎医院	浅間町 2 -26-19	421 · 8138
高月内科クリニック	学園町 1 -14-32	421 · 2121
ひばりヶ丘診療所	学園町 2 -11-14	421 · 0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472 · 8709
小笠原医院	本町1-2-3	471 · 0056
たかはしクリニック	本町2-3-4	479 · 1800
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476 · 4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471 · 2291
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472 · 2386
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1 2階	477 · 0555
鹿島医院	南沢4-3-2	461 · 2967
鈴木クリニック	南沢 5 -18-50	460 · 8502
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470 · 9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460 · 0531
滝山病院	滝山4-1-18	473 · 3311
飯田医院	滝山7-15-16	472 · 8181

2 3

ゴールデンウィークにおける5月3日・6日のごみ収集は

5月3日は金曜日の祝日、6日は月曜日の休日ですが、平常通り該当地区につ いてごみの収集を行います問ごみ対策課☎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。

ゃ 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 团地、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

Ĩ 源 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)

必ず保険証をご持参ください。保険 你目。夜間診療 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) 5月3日、5日、6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)

5月4日=石橋クリニック(東本町8−9、**☎**477・5566)

5月12日=おざき内科循環器科クリニック (幸町 4 − 2 − 1、**☎**477·0555)

5月3日、4日、5日、6日、12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) **5月3日、5日、12日=滝山病院**(滝山 4 − 1 −18、**☎**473・3311)

5月4日、6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 四470・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 $2471 \cdot 0294$

▼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 25. 5. 1

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

\$6\$\$\$\$\$\$\$\$

市内のおすすめポイントめぐり

「ウオーキングを始めたいので効果的な歩き方を知りたい」「歩く仲間を作りたい」など考えている方。健康づくりの第一歩として、一緒に歩いてみませんか。

【日時】5月17日(金)午前9時15分~正午、市民プラザホールに集合

【内容】初心者向け。約4kmの市内ウオ ーキング(落合川コース)

【**持ち物**】タオル、飲み物、歩数計(お持ちの方)

【ご注意】小雨決行 (天候により中止の場合あり)。歩きやすい服装と靴でご参加ください

申し込みと詳しくは、5月1日 (水) ~ 16日 (木) に電話で健康課保健サービス係・ 健康づくり推進部会**☎**477・0022へ。

【表記の凡例】 目日時 명場所 🔼内容 💆対象・資格 尾定員 励講師 潤費用 閍持ち物 俎ご注意 個その他 耳申し込み 閰問い合わせ

12面からつづく

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチン 予防接種

25年4月から、これらのワクチンは 予防接種法に基づく定期接種となりま した。

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワク チンは、乳幼児の細菌性髄膜炎や肺炎 などの重篤な感染症を予防するための 予防接種です。また、子宮頸がん予防 ワクチンは若い女性に多い子宮頸がん を予防する予防接種です。

★ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワ クチン=生後2カ月目に個別通知しま す

★子宮頸がん予防ワクチン=中学1 年生相当の女子を対象に個別通知しま す

【接種費用】1割を自己負担。ただし、 生活保護受給者は無料となりますので、 福祉総務課(市役所1階)で交付する 受給証明書などを医療機関窓口に提出 してください個通知が届かない方、す でに接種を始めている方でも、対象年 齢内であれば接種できます。市内実施 医療機関で予診票を配布していますの で、直接医療機関に予約してください

【ご注意】①保護者の同伴が必要です。 保護者が同伴できず親族などに委任す る場合は、委任状が必要になります ②13歳以上の方が子宮

頸がん予防ワクチンを 接種する場合、「予診票 への保護者自署」と「保 護者同意書」があれば、 同伴しなくても接種が

可能です。「保護者同意書」は健康課で配布していますので、問い合わせてください。

【実施会場】次の通り

①**東久留米市内の実施医療機関=**下 表の通り

②小平市・東村山市・清瀬市・西東 京市の指定医療機関=東久留米市の予 診票が必要です。事前に健康課へ問い 合わせてください

間健康課**☎**477⋅0030

25年度ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチン接種 (市内実施医療機関)

医療機関	所在地	電話番号	ヒブ	小児用 肺炎球菌	子宮頸 がん
東久留米団地診療所	上の原 1-4-28-113	471 · 2628	0	0	0
篠原医院	金山町2-6-14	471 · 1431	0	0	0
松岡レディスクリニ ック	東本町1-3	479 · 5656			0
細井医院	東本町4-3	471 · 0130	0	0	0
石橋クリニック	東本町8-9	477 · 5566	0	0	0
いくせ医院	新川町1-4-18	471 · 2304	0	0	0
尾崎医院	浅間町 2 -26-19	421 · 8138	0	0	0
たかはしクリニック	本町2-3-4	479 · 1800			0
大塚小児科アレルギ ー科クリニック	本町3-1-23	479 · 7300	0	0	0
富士見通り診療所	本町3-3-23	471 · 2291		0	0
あだち医院	本町3-11-15	420 · 5661			0
山口内科・呼吸器科 クリニック	本町3-12-2	472 · 2386			0
おざき内科循環器科 クリニック	幸町4-2-1	477 · 0555			0
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470 · 7676			0
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421 · 0973	0	0	0
前沢医院	前沢 2 -10-9	471 · 0154	0	0	0
鈴木クリニック	南沢 5 -18-50	460 · 8502	0	0	0
鹿島医院	南沢4-3-2	461 · 2967	0	0	
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460 · 0531			0
大波クリニック	下里7-6-2	473 · 7355	0	0	0
滝山病院	滝山4-1-18	473 · 3311			0
ペルフェ滝山マタニ ティクリニック	滝山5-3-6	477 · 3503			0
石垣整形外科	滝山 5 -22-17	470 · 0620			0
飯田医院	滝山7-15-16	472 · 8181			0
長生医院	滝山7-3-17	473 · 1117	0	0	0

各ワクチンの対象・接種回数など

①ヒブワクチン

【対象】生後2カ月~5歳に至るまで(誕生日の前日まで)の乳幼児 【持ち物】母子健康手帳、予診票

【接種回数・接種間隔】下表の通り。接種を開始する年齢 (月齢) で異なります

接種開始の月齢	接種回数・間隔	自己負担額
(標準的な接種) 2カ月以上 7カ月に至るまで	初回接種:27日(医師が認めた場合には20日)~56日 の間隔をおいて3回接種。 追加接種:初回接種終了後7カ月~13カ月の間隔をお いて1回接種。	
7カ月以上 12カ月に至るまで	初回接種:27日 (医師が認めた場合には20日)~56日 の間隔をおいて2回接種。 追加接種:初回接種終了後7カ月~13カ月の間隔をお いて1回接種。	900円 (1回当たり)
12カ月以上 60カ月に至るまで	1回	

②小児用肺炎球菌ワクチン

【対象】生後2ヵ月~5歳に至るまで(誕生日の前日まで)の乳幼児 【持ち物】母子健康手帳、予診票

【接種回数・接種間隔】下表の通り。接種を開始する年齢 (月齢) で異なります

接種開始の月齢	接種回数・間隔	自己負担額
(標準的な接種) 2カ月以上 7カ月に至るまで	初回接種:27日以上の間隔をおいて3回接種。 注)初回接種2回目と3回目の接種は、生後12ヵ月 になる前日までに完了 追加接種:初回接種終了後、60日以上の間隔をおい て1回接種(12ヵ月以上15ヵ月に至るまで の間)。	
7カ月以上 12カ月に至るまで	初回接種:27日以上の間隔をおいて2回接種。 注)初回接種2回目の接種は、生後12ヵ月になる前日までに完了 追加接種:生後12ヵ月以降に、初回接種終了後60日以上の間隔をおいて1回接種。	1,200円 (1回当たり)
12カ月以上 24カ月に至るまで	60日以上の間隔をおいて2回接種。	
24カ月以上 60カ月に至るまで	1回	

③子宮頸がん予防ワクチン

【対象】小学6年(12歳相当)~高校1年生(16歳相当)の女子 【持ち物】母子健康手帳、予診票

※母子健康手帳がない方は、接種後に実施医療機関から予防接種済証を受け取り、2回目以降の接種時に必ず持参してください。

【ワクチンの種類と接種回数など】下表の通り。接種を開始する年齢(月齢)で 異なります

ワクチンの種類	接種回数	標準的な接種間隔	接種間隔	自己 負担額
サーバリックス	- 3回	1回目の接種日から1カ 月の間隔をおいて2回目 を接種。 1回目の接種日から6カ 月の間隔をおいて3回目 を接種。	やむを得ず接種間隔の変更が必要な場合 2回目:1回目の接種から 1 ヵ月 \sim 2ヵ月半までの間隔をおいて接種。 3回目:1回目の接種から 5 ヵ月 \sim 12ヵ月の間隔をおいて接種。	1,600円
ガーダシル		1回目の接種日から2ヵ 月の間隔をおいて2回目 を接種。 1回目の接種日から6ヵ 月の間隔をおいて3回目 を接種。	2回目:1回目の接種から1カ月以上の間隔をおいて接種。	(1回当たり)

※標準的な接種期間は、中学1年生(13歳となる日の属する年度の初日から当該年度の末日まで)の間です。

※サーバリックスとガーダシルは、いずれも子宮頸がんの予防効果があります。 医療機関で接種できる方を接種してください。なお、3回とも同じ種類のワクチンを接種します。

※副反応の予防のため、接種後30分は安静にする必要があります。

5月のプレ・パパママクラス

5月25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=■7日(火)午後0時半~4時

◎プレママ・クッキング=**■**14日 (火) 午前9時半~午後2時**四**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=■25 日(土)午後 0 時半~ 4 時

◎妊婦歯科健診=■28日(火)午後 1時15分~3時内歯科健診とブラッシングなど

《共通事項》場かくわく健康プラザ図おおむね妊娠16週以降の方とその夫定 先着25組(応募者多数の場合は、初産の方を優先)他4回で1コース。ただし1日のみの参加も可用問電話で健康課保健サービス係四477・0022へ

3~4カ月児健康診査・産婦健康診査

■5月9日(木)午後0時半~1時 半受け付け場わくわく健康プラザ**図**24 年12月19日~25年1月9日生まれの乳 児園当日直接会場へ**固**健康課保健サー ビス係**☎**477・0022

3歳児健康診査

■5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**図**22 年 4 月16日~5 月 6 日生まれの幼児**国** 当日直接会場へ**間**健康課保健サービス 係**☎**477・0022

らくらく離乳食

■5月22日(水)午後1時半~3時半場わくわく健康プラザ図6カ月~1歳未満児の保護者図調理実習配先着20人。対象児の保育あり1日5月1日(水)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022~

育児相談

■5月17日(金)午前9時半~午後2時場中央児童館内育児の相談、体重測定別乳幼児とその保護者目間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"

■5月14日(火)① 1 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図歯の手入れ方法、 虫歯予防について、親子遊びなど図定 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組申間5月1 日(水)から電話で健康課保健サービス係番477・0022~

2歳児歯科健診

25. 5. 1

■5月8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 内歯科健診、ブラッシングなど図23年 4月生まれの幼児■当日直接会場へ間 健康課保健サービス係☎477・0022

子ども相談

■5月7日(火)午前9時半~午後3時場わくわく健康プラザ図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図幼児とその保護者■問電話で健康課保健サービス係四477・0022~食事相談・健康相談

■5月10日(金)午後1時半~3時半場わくわく健康プラザ園血糖・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)の測定園健康診断の結果表、食事記録など■週電話で健康課保健

X

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)

サービス係2477・0022へ

☆幼児のつどい=国内対 5 月 2 日 (木) 午前10時半~11時15分が「スタンプ遊び (こいのぼり製作)」、2 歳児。 汚れてもよい服装で。9 日 (木) 午前 10時半~11時半が「わんぱく遊び」、3・ 4 歳児。16日(木)午前10時半~11時15 分が「ゆったり触れ合い遊び」、2 歳児

☆おはなし会=国効7日・14日・21 日・28日のいずれも火曜日、午後3時 半からが幼児、4時からが小学生内絵 本の読み聞かせほか

☆**将棋教室=■**11日(土)午後3時 ~4時50分**園**小学生~高校生**師**中井孝 雄氏**個**初めての方もどうぞ

☆ハンドメイドの日=■18日(土) 午前10時半から四日光で色が変わる 「忍者ねん土」工作列小学生定先着16 人■5月6日(休)午前9時から申し 込み受け付け

くぬぎ(前沢4-6-3)電話473・7315)

☆**囲碁の日=国**5月1日・8日、いずれも水曜日、午後3時から**内**囲碁に 挑戦しよう**切**小・中学生**団**囲碁連盟

☆幼児のつどい=国内2日が「節句のお祝い会」。9日が「春の遠足(滝山公園でポイントラリーごっこを楽しもう)」。いずれも木曜日午前10時半から図幼児他9日は弁当・飲み物・敷物持参

☆おはなしの日=**目**7日・14日、いずれも火曜日午後4時から**内**素話、絵本の読み聞かせ、手遊び**切**小学生

☆オセロ大会=■8日(水)午後3 時半から個トーナメント戦例小学生

☆すこやかタイム=■13日(月)午前10時15分~11時15分**△**親子エアロビクス**図**2歳児以上とその保護者**定**先着12組**励**岡田陽子氏**■**受け付け中(電話可)

中 央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆卓球大会=**目**5月1日 (水) 午後 3時から**図**小学3年~6年生**用**試合開 始前に申し込みを

☆幼児のつどい=国内2日(木)が 「こいのぼり作り」。9日(木)が「しゃぼんだま遊び」図幼児

☆おはなしの日=■8日(水)午前 11時~11時半**凶**手遊びと絵本の読み聞 かせ**対**幼児

☆トランポリンの日=■15日 (水) 午後2時から**園**小・中学生**個**跳びやす い服装で

☆**きらら=■**17日(金)午前10時半から**囚**幼児のつどいの参加シールを作りながら、子育ての情報交換などをします**囚**幼児とその保護者

け や き (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば=国内5月1日が「わらべ歌で遊ぼう」(講師は赤神千恵美氏)。8日が助産師による体重測定・育児相談。いずれも水曜日午前10時半~11時半図0歳児とその保護者(1日は妊婦さんもどうぞ)個協力はひがしくるめ助産師会

☆**幼児のつどい=国内対**2日が「こいのぼり作り」、1・2歳児。汚れても良い服装で。9日が「カーネーション作り」、3・4歳児。いずれも木曜日午前10時半から

☆手芸WEEK=■3日(祝)~6 日(休) 図オリジナルポプリ袋作り図 小学生以上個材料がなくなり次第終了

☆**おはなしの日=■**7日・14日のいずれも火曜日午前11時~11時20分**內**絵本の読み聞かせと手遊び**対**幼児師みくりおはなしの会

☆よちよちひろば**=1**0日(金)午前10時半~11時**図**音遊びや親子触れ合い遊び**図**1歳児

ひばり(ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=国内対5月2日 (木)午前10時半~11時10分が「こいのぼり工作」。うさぎ(1歳1カ月~2歳6カ月児)。9日(木)午前10時半~11時15分が「母の日工作」。あひる(2 歳6カ月~4歳児)

☆工作ウイーク=■3日(祝)~6 日(休)の午後3時から図ストローで 竹とんぼ作り図小学生■当日受け付け ☆お花植え=■4日(祝)午前10時 半から図ひまわりの種をまきます図小 学生■当日受け付け

☆おはなしの日=■15日(水)午後 3時半~4時間幼児~小学校低学年間 水曜おはなし会■当日受け付け

☆ぴよぴよママの会=■15日(水) 午前10時~11時半日助産師による体重 測定、育児相談など図0歳児とその保 護者個保育あり(先着3人。前日まで に要申し込み)■当日受け付け

○臨時閉館のお知らせ

5月1日 (水) の午前中は職員研修 のため、中央・くぬぎの各児童館は閉 館します。午後は1時から開館します。



図書館へ行こう

よもう あそぼう かがくの本 テーマ「かげ・げ・げ・げ」

絵本「かげはすてきなともだち」(福 音館書店)を読んで、かげを体験して みよう。

■5月12日(日)午前10時半~11時 半場中央図書館視聴覚ホール圏無料■ 当日直接会場へ間中央図書館☎475・ 4646

5月の図書館休館日

5月の図書館休館日は、中央・滝山・ ひばりが丘・東部の各図書館とも、3 日(祝)・10日(金)・17日(金)・24日 (金)・31日(金)です。

中央図書館は、6日(休)が午後5時に閉館、21日(火)が館内整理のため休館します

問中央図書館☎475·4646



初心者和弓教室

日本に古くから伝えられる武道の和 弓を通して、礼儀作法を学びましょう。

■全6回。6月5日(水)・8日(土)・12日(水)・15日(土)・19日(水)・22日(土)のいずれも午後7時~9時場スポーツセンター3階号道場対市内在住・在勤・在学の18歳以上で、6日間参加できる方置2,520円(保険代、施設使用料を含む) ■5月8日(水)までに(必着)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203−0011、大門町2−14−37、スポーツセンター内、体育協会事務局宛て郵送を間同事務局☎470・2722

誰でもエアロビクス教室

日ごろの運動不足を解消できるよう、 楽しいリズムに合わせて初歩から優し く指導します。

■全10回。6月11日~8月13日の毎週火曜日、午前9時半~10時半週スポーツセンター図市内在住・在勤で高校生以上の方置30人(応募者多数の場合は抽選)置3,000円(施設使用料相当分) ■5月10日(金)までに(必着)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、体育協会事務局宛て郵送を間同事務局 2470・2722

い会い会健康家族

No.148 「訪問診療」と「往診」って違うの?

患者さんやご家族から「訪問診療 は往診と、どう違うの」と聞かれる ことが多くあります。

訪問診療は、悪性疾患(癌など)、 慢性疾患(心不全・腎不全など)、脳 疾患(脳卒中・認知症など)、整形疾 患(骨折後や骨祖しょう症など)、呼 吸器疾患(COPDなど)、難病、その 他の病気で、医師の診療を定期的に 受ける必要があるけれど通院困難 な方に、医師がその病気の治療計画 を立て、定期的に自宅または老人施 設に伺い診療を行うことを言いま す。

一方、往診は、急に熱が出たり、 腹痛など突発的な変化で受診する ことが難しい方が、かかりつけの医 師に自宅に来て診療してもらう事 を言います。もちろん定期的な訪問 診療を行っている方でも、病状が急 に変化したときには往診します。

訪問診療も往診も自宅に伺って 診療をすることに変わりはありま せんが、往診のみでは状態悪化時だ けの対応となり、すぐに入院してしまうことも少なくありません。これに対して、定期的な訪問診療を行えば、重度の患者さんやがんの末期患者さんにも対応し、状態悪化の予防ができ、より落ち着いた状態で自宅での療養継続が可能になります。

長期にわたり療養が必要な方の 多くは、暮らし慣れた場所での生活 を続けたいと願っています。そうい う方に訪問診療が役立つと思いま す。

訪問診療を受けるには、どうした ら良いのでしょうか。通院困難な方 とは、どういう人でしょうか。

保険診療上は「寝たきり、またはこれに準ずる状態で通院困難」となっており、個々の患者さんがこれに該当するかどうかは、かかりつけ医の判断に任されています。介護保険の介護度などによるものではありませんので、あなたのかかりつけ医に相談してみましょう。

(東久留米市医師会)

9面へつづく

25. 5. 1

■ 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 **6 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

| 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

23_{so} 24 25 26 27 28 29

パラリンピック・メダリスト 小山恭輔氏と泳ごう!

~市水泳連盟主催

【日時】5月23日(木)午前9時半~11時半 【会場】柳泉園グランドパーク屋内プール 【内容】小山恭輔氏による実技、専属コーチ の八尋大氏による講義と指導

【対象】16歳以上で水泳可能な方

【定員】50人(応募者多数の場合は抽選) 【参加費】300円(保険代を含む) 【持ち物】水着

◆申し込みは5月13日(月)までに(消印 有効)、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・ 性別・年齢・電話番号(返信用にも住所・氏 名)を記入の上、〒203-0052、幸町2-13 -2、山下美智子宛て郵送を

詳しくは市水泳連盟・山下☎420・9892(午 前9時~午後5時)へ。

【表記の凡例】 ■日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 置費用 閉持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 間問い合わせ

10面からつづく

アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽に合わせて 体操し、楽しみながら体力づくりをし ませんか。

■6月5日・12日・19日・26日の毎 週水曜日。Aコースが午前10時〜11時、 Bコースが11時~正午のいずれも4回 コース陽スポーツセンター 関市内在 住・在勤で18歳以上の方**足**各コース30 人(応募者多数の場合は抽選) 🔁 1,800 円(施設使用料相当分) 即5月15日(水) までに(消印有効)、往復はがきに教室

名・希望コース・住 所・氏名・年齢・電 話番号・在勤の場合 は勤務先(返信用に も住所・氏名)を記 入の上、〒203-0011、 大門町 2 -14-37、

スポーツセンター

内、体育協会事務局宛て郵送を間同事 務局☎470・2722

わくわく冒険隊自然体験教室 楽しい野外活動を体験して

わくわくしよう!

夏休みのメインイベントとして、い ろいろな体験をしてみましょう。

■8月1日(木)~4日(日)場国 立信州高遠青少年自然の家(長野県) 内ご来光ハイキング、星座観測、野外 炊飯、ハンドクラフト、スポーツ大会 など対市内在住・在学で持病がなく、 健康で団体生活ができる小学5年~中 学 3 年生**定**40人**置**13,000円**他▼交通手** 段 往復貸切バス▼保護者説明会 6 月9日(日)午後1時から、生涯学習 センターで**▼準備会** 1回目が6月16 日(日)午後4時~6時、2回目が7 月7日(日)午前9時~午後4時、3 回目が7月21日(日)午前9時~午後 4時の3回、生涯学習センターで。 ※ 準備会に出席できない方は参加できま せん。 **目**5月17日 (金) までに (必着)、

はがきに教室名・氏 名(ふりがな)・住所・ 電話番号・学校名・ 学年・生年月日・性 別・年齢・保護者名・ Tシャツサイズを記 入の上、〒203-0011、



大門町 2 -14-37、スポーツセンター 内、体育協会事務局宛て郵送を間同事 務局☎470・2722

みんなで楽しく汗をかこう! さわやかスポーツ

~生きがい健康の会主催

初夏の季節、身も心も軽やかに、ス ポーツで気持ち良く汗を流しませんか。 今注目のダーツゲームも用意していま すので、お誘い合わせの上、気軽にご 来場ください。

■5月26日(日)午後1時~3時半 (受け付けは0時半から) 場わくわく 健康プラザ体育室内ダーツゲーム、ラ ージボール卓球、ミニテニス、スカッ

トボール、輪投げ、フロートR対誰で も自由に参加できます置無料情タオル、 上履き他運動のできる服装でご参加を 申当日直接会場へ間生きがい健康の 会·村山☎465·4884

ニュースポーツデー

~スポーツ推進委員会

■5月11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 トボール置100円間上履き即当日直接 会場へ間生涯学習課スポーツ振興係☎ $470 \cdot 7784$



子ども家庭 /わくわく健康プラザ2階) 支援センター (電話471・0910

☆手作り布おもちゃの会=■5月7 日(火)午前10時~正午対乳幼児とそ の保護者野裁縫箱・はさみ個保育なし ■5月7日(火)までに同センターへ

センター上の原 (上の原 1 - 2 -44) 電話420・9011

☆上の原赤ちゃん広場=■5月10日 (金) 午前10時~11時内ママ友達を作 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 相談も受けます対り歳児とその保護者 間バスタオル 甲当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座=■5月9日 (木) 午前10時~11時半**内**1 · 2 歲児 の遊び・生活・しつけなど、子育ての

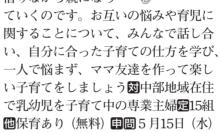
悩みをテーマに話し合います。一人で 悩まず一緒に考えましょう図1・2歳 児とその保護者定先着10組他保育あり ■5月1日(水)から同センターへ

☆なかよし広場=■5月14日 (火) 午前10時~11時半陽第六小学校內気軽 に育児の情報交換をしたり、ボランテ ィアと一緒に遊びましょう図0歳~5 歳児とその保護者間スリッパ甲当日直 接会場へ徒歩か自転車で来場を

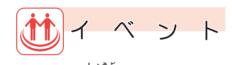
☆**育児講座「NP講座」=■**全6回。 6月12日~7月17日の毎週水曜日、午 前10時~正午陽生涯学習センター 内 「Noboday's perfect~完璧な親なんて

いない!」。そこから スタートする講座で す。初めから一人前 の親なんていません。 みんな周りの助けを 借りながら親になっ

からセンター上の原へ



☆休館日のお知らせ=5月16日(木) は館内整備のため休館します



薬湯の日 "菖蒲の湯"

国場5月5日(祝)、源の湯(東本

町7-6、四471・0005) が午後3時 半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5 -10、 5471・2475) が午後3時~10 時半他小学生以下は無料問産業振興課 労政商工係☎470・7743

第40回東久留米子どもまつり

さわやかな青空とまぶしい新緑の中、 第40回目を迎える「東久留米子どもま つり」を今年も開催します。

会場には遊びのコーナ ーのほか、手作り工作、 囲碁、ダンス、人形劇、 ジャンケン列車、スタン プラリーなど、楽しいコ

ーナーが校庭いっぱいに設けられます。 皆さんで遊びに来てください。

■5月12日(日)午前10時~午後2 時陽第七小学校(雨天の場合は、体育 館と教室で開催) 注駐車場がありませ んので、バスや自転車などをご利用く ださい間土田 2090・1698・6128、市 生涯学習課☎470・7784



楽しい遊びのコーナーがいっぱいです!

子ども家庭支援センターを ご利用ください

「子ども家庭支援センター」 のご案内

子ども家庭支援センターは、0歳 ~18歳未満のお子さんと子育てをし ている家庭に関することを相談でき る窓口です。また、子育て中のお母 さんの友達作りや情報交換、交流の 場としてもご利用ください。

開館日は祝日と年末年始を除く、 月曜~土曜日の午前9時~午後5時 です。

◆子育で総合案内

一人で悩まず、気軽にご相談くだ さい。相談専門電話番号☎471·0910

◆子どもショートステイ

保護者が出産、病気などで、お子 さんの養育にお

困りのときにご 利用ください。 対象は1歳6カ 月児~小学6年 生。事前に手続 きが必要です



◆交流スペース

親子や友達と、気軽に遊べる広場 です。赤ちゃん向けのおもちゃや、 畳のコーナー、授乳コーナーもあり ます(午前10時~午後4時半)

◆くつろぎスペース

飲食できる専用のお部屋です。ミ ルクのお湯や離乳食の温めもできま す(ポット、電子レンジ有り)

◆地域活動室

子育てグループや地域子育てボラ ンティアなどの集まりにご利用くだ さい。要予約。使用料無料。

利用時間・手続きなど、詳しくは 子ども家庭支援センター☎471・ 0910∕√₀

「地域子ども家庭支援センター 上の原」のご案内

地域子ども家庭支援センター上の 原は、乳幼児とその保護者が安心し て楽しく遊べる場です。ママ友達作 りのお手伝いもしています。子育て 家庭の親子の交流の場、相談、子育 て情報が聞ける場、学びの場として ご利用ください。

開館日は祝日と年末年始を除く、 月曜〜金曜日。ひろばの利用時間は 午前9時半~午後4時です。

◆ひろば

乳児室=授乳コーナー・畳の赤ち ゃんコーナー。赤ちゃんが安心して 遊べるお部屋です▽**幼児室**=ままご と・絵本・積み木・ブロックコーナ ーがあります▽**地域活動室=**子育て グループ作りに、サークル活動に午 前・午後各2時間、無料で貸し出し ます(要予約)▽飲食室=昼食・お やつにご利用ください。ポット・電 子レンジがあります

◆赤ちゃん・ふらっと

授乳やおむつ替えにご利用くださ い(午前8時半~午後5時)

◆事業案内

赤ちゃん広場=第1金曜日▽ちび っこ育児講座=第2木曜日▽なかよ し広場=第一小学校が第3火曜日。 第六小学校が第2・第4火曜日

8月の各種事業はお休みです。詳 細は広報紙でお知らせします。

詳しくは地域子ども家庭支援セン ター上の原☎420・9011へ。

東日本大震災復興支援イベント 「まろにえ祭り」

昨年、一昨年に引き続き、復興支援 イベント「まろにえ祭り」を開催します。 市内の作家の皆さんによる「チャリテ ィーマーケット」や、プロの演奏家に よる「みんなのクラシックコンサート」、 「体験コーナー」など、いろいろなイ ベントをお届けします。ご家族そろっ て来場ください。

■5月19日(日)午前10時~午後4 時場生涯学習センター(まろにえホー ル) 置無料 (コンサートのみ要整理券) 他出演は市内の作家、演奏家、団体、 店舗など用コンサート整理券は生涯学 習センター、市民プラザ、各地域セン ターで配布中間生涯学習センター☎ $473 \cdot 7811$



ご家族そろってご来場ください

市民プラザ

①市民プラザ塾講演会

「自由学園・東久留米で80年」

■6月2日(日)午後2時~4時場 市民プラザホール師学校法人自由学園 理事長の市岡揚一郎氏定先着80人置無 料価8月から全4回の講座も開催予定 申当日直接会場へ

②おやこでたのしむ母の日コンサート

■5月12日(日)午前11時~正午場 市役所1階屋内ひろば内出演は西谷国 登氏(ヴァイオリン)、ゑ川逆子氏(ピ アノ)、湯原千更氏(歌)。主な曲目は「チ ャルダッシュ」「愛の挨拶」「さんぽ」 「バスにのって」ほか 足先着70組置大 人300円、子ども1歳以上200円田市民 プラザで受け付け中

③「西部地域センターまつり」の 実行委員を募集します

10月4日(金)~6日(日)に開催 する「西部地域センターまつり」の実 行委員を募集します。

申5月20日(月)までに、同センタ ーで配布する申込用紙に必要事項を記 入の上、同センター管理事務室へ**他**第 1回実行委員会は5月23日(木)に開 催予定(申し込みをした方は実行委員 会へ要出席)**間**同センター**否**471·7210

多摩六都科学館

(1)サイエンスショー「ふいて、ながれて、 うごく空気のふ・し・ぎ」

いろいろな条件で空気の流れ「風」 を起こすと、意外な現象が見られます。 当日参加できるショーに、新しいテー マが加わりました。

■5月11日(土)·12日(日)、6月 1日(土)・2日(日)のいずれも①午 前11時半②午後1時半③3時④4時か ら。各回15分場多摩六都科学館置入館 券=大人500円、4歳~高校生200円

②プラネタリウム全編生解説

テーマは「南半球の星空」

普段見られないものを見てみたいと 思いませんか。当日の星空解説ととも に、東京からは見ることができない「南 半球の星空|を解説員が紹介します。 世界一のプラネタリウムで南半球にバ ーチャル旅行をしましょう。

■5月31日(金)まで。平日は午後

3時50分から(水曜日は午後1時から も投影)。土曜・日曜日は午後1時10分 からと3時50分から。5月3日(祝) ~6日(休)は午後0時半・3時15分・ 4時半からの3回投影。各回約45分場 多摩六都科学館置観覧付入館券=大人 1,000円、4歳~高校生400円間同館☎ $469 \cdot 6100$



知

社会福祉協議会

①避難所運営訓練などの共催団体 を募集

地域の困りごとに、ボランティア団 体や市民活動団体と社協ボランティア センターとが一緒に取り組む企画やア イディアを募集します。一つの団体だ けではやりきれない課題を一緒に考え、 講座やイベント、調査研究などについ て、役割分担をして取り組みます。

今年の重点事業は、複数の自治会・ 自主防災組織で実施する「避難所運営 訓練」などの災害に備える事業です(昨 年度は、二小避難地区合同防災訓練を 実施)。特に初めての団体を応援します。 また、地域福祉の新しい課題に取り組 む事業も募集しています。

対市内で活動する非営利の市民活動 団体(自治会の場合は複数の会から成 る実行委員会を予定していること) ▼ 助成額 1事業上限5万円(3事業を 実施予定)▼期間 26年3月までに事 業が終了するもの自社会福祉協議会地 域福祉係へ相談・打ち合わせの上、申 請書類を提出してください問同係☎ $475 \cdot 0739$

②新企画「いきいきパソコン」講 座ほか社協塾の受講者を募集

八幡町地区センターで新たに開催す る「いきいきパソコン講座」のほか、 水彩色えんぴつ画・太極拳・コーラス・ フォークダンス・文学の受講者を募集

■6月~9月対55歳以上の方置1講 座8回で6,000円他日程・応募方法など、 詳細は各地区センターで配布する案内 をご覧ください間同協議会社協塾担当 ☎479・5550 (火曜日、祝日休み)

③東久留米市ファミリー・サポー ト・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動。 利用したい方、協力したい方、合同の 説明会です。保育園や学童保育所への 送迎が間に合わない方、子どもを預け てちょっと外出したい方など、この機 会にご登録をお薦めします。地域の子 育てへの協力者も募集中です。まずは 説明会にご参加ください。

国場①5月8日(水) 午前10時から、生涯学 習センター集会学習室 5で②5月17日(金) 午後1時半から、わく わく健康プラザ社協会



議室で聞入会希望者(保護者)の顔写 真他所要時間は約1時間半。保育あり (土曜・日曜日を除く3日前までに要 予約) 間同センター事務局**☎**475·3294 公益社団法人東久留米市シルバー 人材センター会員募集

~あなたの知識・技能・経験を活かし ませんか~

「就職は望まないが、何らかの収入を 得たい」「地域に貢献したい」という健 康で意欲のある方は、入会説明会にご 来場ください。

■5月15日(水)午後1時半から、2

25 日 ?歴史を持ち、 (日) 楽 国指定重要文化財に指定 な奇岩や大 に 幻想的な雰囲気に包 て高い る神楽殿をステージ 5 月 幽玄 S は 存在感の 金子健S 百 杜音楽会 \mathbf{s} (主)・26の p e

玄ば の 杜も 音 楽 会

幽さ



(スペ よる バ日 $\widehat{\exists}$ シャ は群馬交響楽団メ 然のジャズライブが、 ĺ

が、





幻想的な雰囲気に包まれた音楽会です

音楽会の説 玄の杜の間を16 して ホ 市榛名支所地 ら隔絶された

食事を味っ で行わ 湧水で作

いるこの音楽会も、 音楽で癒や ・ズとクラ 幽玄の

> 各優秀賞に副賞50万円を贈呈します。 主催は多摩信用金庫。後援は経済産 業省関東経済産業局、東京都、東久留

> > 米市ほか多摩地域およびその周辺の各 市町村・商工会議所・商工会。 対多摩地域と周辺地域に事業拠点を 置く中小企業・個人事業主など▼募集 **期間** 5月1日(水)~9月6日(金)

> > 問多摩ブルー・グリーン賞事務局☎ 042・389・1133、または多摩信用金庫 本支店(http://www.tamashin.jp/) しごとセンター多摩の就業支援

> > ①34歳以下対象「実践!採用担当者に 選ばれる応募書類&面接対策講座」

> > ■5月28日(火)·29日(水)午後1 時半~4時半定先着30人(予約制) ②30歳~54歳対象「実践!採用される ための応募書類・面接対策講座」

■5月15日(水)午後1時~5時定 先着50人(予約制)

③55歳以上対象「自分を活かす!再就 職対策講座」

■5月22日(水)午後1時半~4時 半定先着50人(予約制)

④新卒者等対象「就活力UP特別セミ ナー

国内5月22日(水)午前10時~午後 0時半が「文章で自分を魅せる!~書 類対策~」。午後1時半~4時が「実践 で自分を魅せる!~面接対策~」**定**各 先着40人(予約制)他26年3月卒業予 定の方、または既卒3年以内の方が対 象です

⑤34歳以下対象「就コム」

■全12回。5月14日 (火) ~6月20 日 (木) の毎週火曜・木曜日、午後1 時半~4時半四就職支援アドバイザー やクラスの仲間と一緒に就活のための スキルやビジネスマナーを身に付けて いきます**足**15人(選考あり)

⑥30歳~44歳対象「就活ワークトレイ ン多摩スタートコース」

■全5回。5月27日(月)~31日(金) の午前10時~午後5時(講義内容・日 程により変動あり) 定15人(選考あり) 《共通事項》会場は、いずれも東京し ごとセンター多摩 (国分寺市南町3-22-10) 間同センター多摩番042・329・ 4524

時間程度(毎月開催しています)場シル バー人材センター2階会議室(下里4 - 1 - 44) 対市内在住の原則60歳以上 で同センターの趣旨に賛同頂ける方情 年度会費2,000円、顔写真 $(4 \text{ cm} \times 3)$ cm) 1 枚、筆記用具、郵便貯金通帳、 認め印、本人確認書類問同センター☎ $475 \cdot 0738$

ガイ

学校法人自由学園 春の南沢フェスティバル

自由学園のキャンパスを開放します。 子どもから高齢者まで楽しめる、さま ざまな企画を準備しています。キャン パスの自然、東京都選定歴史的建造物 もご覧ください。主催は自由学園協力 会。共催は自由学園。

■5月19日(日)午前10時~午後4 時場自由学園(学園町一丁目)内ポニ ーの乗馬、ニジマスを釣って焼き魚、 藍染め、葉脈のしおり作り、ペーパー ウェイト作り、ミニコンサート、パン 工房製品販売、フリーマーケットなど 置入場料無料。一部有料の企画もあり ます問同学園 **否**422·3111(http://www. jiyu.ac.jp)

ご利用ください 患者の声相談窓口(電話相談)

安心して医療期間にかかるための対 応方法をご一緒に考えます。

相談時間は、平日の午前9時~正午 と午後1時~5時。相談方法は、原則 電話で30分程度。

○東京都多摩小平保健所・医療安全支 援センター「患者の声相談窓口」

(診療所等の相談) ☎042・450・3222 ○東京都 医療安全支援センター「患者 の声相談窓口」

(病院の相談) 203・5320・4435 「第11回多摩ブルー・グリーン賞」 募集

多摩地域の中小企業の活性化と地域 経済の振興に寄与することを目的とし た顕彰制度です。優れた技術・製品を 表彰する「多摩ブルー賞」、新しいビジ ネスモデルを表彰する「多摩グリーン 賞」があり、各最優秀賞に副賞100万円、