

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>

〔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）、税を考える週間（11日～17日）、文化の日（3日）、勤労感謝の日（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 注意 その他 申込み 問い合わせ

けんこう

四種混合ワクチンが定期接種になりました

三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）と不活化ポリオワクチンが合わさった四種混合ワクチンが、11月1日（木）から定期接種として接種できるようになりました。

生後3カ月～7歳6カ月になる2日前の方 ※3カ月児には個別に通知します。接種回数・間隔は次の通り。
 ▼初回接種＝20日～56日間の間隔を空けて3回（生後3カ月～12カ月での接種が標準） ※20日～56日以外の場合、任意接種の取り扱いとなります。ただし、7歳6カ月になる2日前までの接種費用は、公費負担（無料）です。
 ▼追加接種＝初回接種の3回目終了後、6カ月以上の間隔を空けて1

回（初回接種終了後1年～1年6カ月が標準）三種混合ワクチン、単独の不活化ポリオワクチンの接種を開始している方は、原則最後まで同じワクチンで接種完了するようにしてください
 実施医療機関や詳細は市ホームページを参照してください健康課予防係 ☎477・0030

第59回市民のための医療講座「災害に備えて」

～東久留米市三師会主催
 日11月17日（土）午後2時～4時 場市役所7階701会議室 定先着150人 師東久留米市医師会、東久留米市歯科医師会、東久留米市薬剤師会 費無料 日当日直接会場へ健康課 ☎477・0022

4カ月児健康診査・BCG予防接種

日11月8日（木）午後0時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け 場わくわく健康プラザ 日24年6月12日～7月8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

3歳児健康診査

日11月15日（木）午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ 日24年10月17日～11月7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

はじめてのはみがきレッスン“歯っぴーベイビー”

日11月13日（火）午後1時～2時半 場わくわく健康プラザ 日赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、虫歯予防について 日満8カ月～10カ月児とその保護者 日先着15人 日11月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診

日11月7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 日歯科健診、ブラッシングなど 日22年10月生まれ幼児 日当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022



第2回わくわく健康フェスタ

～ふれあって、楽しく笑って健康づくり～

11月21日（水）正午から、市役所1階屋内ひろばなどで

健康づくりのイベント「わくわく健康フェスタ」を開催します。地域の方と触れ合いながら、自分に合った健康づくりのヒントを見つけに来ませんか。家族や友人を誘って、ぜひご来場ください（クイズに参加の方には、参加賞があります）。

主催は健康づくり推進部会と市健康課。なお、このイベントは市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」に基づいて実施します。

【日時】11月21日（水）正午～午後3時半（受け付けは3時まで。ただし、血管老化度測定を受け付けは2時半まで）。当日直接会場へ

【会場】市役所1階屋内ひろば、市民プラザホール

【イベント内容】次の通り

①「わくわく健康プラン東くるめ」の活動紹介やパネル展示＝健康づくり推進員が市内で展開している活動を紹介します。健康づくりのサ

ークル活動の紹介もしています

②自分の健康度をチェック＝血圧測定、足指力測定、握力測定、血管老化度測定

③運動を楽しもう＝健康運動実践指導者や東京農業大学講師（保健体育担当）が、家でもできる簡単な運動を紹介。いつまでも若々しく、元気で過ごせるように、足腰を鍛え、触れ合いながら楽しく運動しましょう（運動実施時間は午後0時15分～2時45分）

④野菜を食べよう＝健康のために野菜はどれくらいの量を食べたら良いでしょうか。正解は大人1日350gです。当日は量だけでなく、食品サンプルを見ながら、家でも気軽に食べられる方法を栄養士がお伝えします。お手軽レシピも多数取りそろえていますので、ぜひ自宅でもお試しください

詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

ごみ

岡ごみ対策課 ☎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・紙パック類…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)

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）

11月3日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

11月4日・11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3日・4日・11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3日・11日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

11月4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出） ☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646（月曜・火曜日が午前10時～午後6時。水曜・木曜日が午後8時まで。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）

○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、祝日が午前9時～午後9時半）

○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

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=11月1日が「楽しく運動遊び」、8日・15日が「クリスマス工作」。

☆おはなしの日=11月6日・13日のいずれも火曜日、午前11時～11時20分

☆妊婦さんのためのわらべ歌遊び=11月7日(水) 午前10時～10時半

☆赤ちゃんひろば=11月7日が「わらべ歌で遊ぼう」、14日が「助産師による体重測定・育児相談」。

☆小学生卓球大会=11月7日(水) 午後3時半～4時半

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=11月1日・8日が午前10時半～11時10分。「作って遊ぼう・新聞紙で遊ぼう」。

☆クッキングの日=11月11日(日) 午後1時半からと3時から

☆工作Week=11月12日(月)～16日(金)のいずれも午後3時から

☆ひばりんカルチャー=11月19日(月) 午前10時～11時半

☆クリスマス会=12月9日(日) 午後2時～3時半

☆クリスマス会=12月9日(日) 午後2時～3時半

図書館へ行こう

読書週間「ホントノキズナ」

読書の秋、11月9日(金)までは読書週間です。図書館へご来館ください。

①よもう! あそぼう! かがくの本

11月8日(木) 午後3時半～4時半が中央図書館視聴覚ホールで。

②図書館DEサイエンス(講演と研究発表)

11月4日(日) 午後1時～4時 中央図書館視聴覚ホール

図書のリサイクル

図書館では、一定の年数を経過して古くなったり、十分目的を果たした一般図書を、皆さんに再活用していただ

くため、無料で頒布します。どうぞご利用ください。

11月25日(日)・26日(月)、いずれも午前10時～午後5時

11月の図書館休館日

11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、2日(金)、9日(金)、16日(金)、20日(火)、23日(祝)、30日(金)です

イベント

成人の日のつどい 25年1月14日(祝)に開催します

「成人の日のつどい」を25年1月14日(祝)に生涯学習センターで開催します。

25年1月14日(祝) 1回目(午前11時から) =久留米中学校・西中学校・下里中学校の学区の方

薬湯の日「柿の葉湯」

11月4日(日)、源の湯(東本町7-6、471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、471・2475)が午後3時～10時半

お知らせ

くるくる親睦会とフォト&川柳コンテスト表彰式

東久留米のふれあい情報サイト「くるくる」(http://kuru2.genki365.net/)では、登録団体・市民レポーター・協賛企業の皆さんを対象に、親睦会を開催します。

12月16日(日) 午後1時半～4時 市民プラザホール

第5回「団塊シンポジウム」

「団塊くるねっと」では、団塊世代を中心にこれから地域で趣味やスポーツ、社会活動などを考えている市民の方を対象に、地域デビューのきっかけや楽しさを語り合ったり、地域参加の糸口をつかんでもらうため、「団塊シンポジウム」を開催します。

11月17日(土) 午後1時半～6時 市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば

秋に収穫されたばかりの新そばを味わう「新そば祭り」が、12月1日(土)と2日(日)に榛名神社の門前にある社家町で開催されます。

かつて、誰でも気軽ににお寺や神社に参拝できなかつた時代、信仰する村々の人たちの間でお金を集め、毎年代表者が参拝する組織が結成されました。

榛名神社の「講」は江戸時代から始まり、神社の門前町には、代表して参拝に来た人々が休憩・食事・宿泊をするための施設として、90余の宿坊があったと言われています。

現在、12坊余りが屋号を残して、新そばを提供している、新そばを振興課

榛名神社前そば



情緒ある町並みを感じさせる社家町

披露します。榛名産の地粉を使い、榛名山麓の湧き水で打ったのど越しの良い手打ちそばを召し上がりながら、宿坊の歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

多摩六都科学館のプラネタリウムが世界記録に認定されました

多摩六都科学館のプラネタリウム「ケイロンII(CHIRONII)」が「最も先進的なプラネタリウム」として世界記録に認定されました。

「ケイロンII」は、株式会社五藤光学研究所が開発したもので、直径23mを超える大型ドームでは世界初となるLED光源を採用、約1億4,000万個の恒星の投影を実現し、リアルで美しい星空を楽しむことができます。

同館 469・6100



1億4,000万個の星を映し出すプラネタリウム機器。©GOTO

ガイド

事業主の皆さん 労働保険の加入手続きはお済みですか

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働者を一人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。

労災保険は三鷹労働基準監督署労災課 0422・48・1161、雇用保険はハローワーク三鷹雇用保険適用課 0422・47・8623

都立久留米特別支援学校「学校公開」(都教育の日事業)

同校は、ぜん息、腎臓・心臓疾患、糖尿病や肥満などの病虚弱児童・生徒が寄宿舎を利用して生活を規制しながら、健康回復・改善や病気による長期欠席のための遅れた学習を取り戻す努力をしている学校です。

11月23日(祝) 午前9時半～午後0時40分 同校(野火止2-1-11)

中尚輝氏(NPO法人市民福祉団体全国協議会専務理事、中央大学法学部政治学科講師、長野県・新しい公共推進事業「県民協働を進める信州円卓会議」座長) ▼2部「ミニコンサート」=出演はウォールナツ ハワイアンズ ▼3部「団塊世代おかえりなさいパーティー」=軽い飲み物でアトラクションを楽しみながら、交流会を行います

500円(軽食・ドリンク付き。要入場券) 入場券は市民プラザ、東部・南部・西部の各地域センターで頒布

100人 生活文化課市民協働係 470・7738。団塊くるねっとの活動情報は、東久留米のふれあい情報サイト「くるくる」(http://kuru2.genki365.net/)をご覧ください

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です

ファミリー・サポート・センターでは、「利用したい方」「協力していただける方」への説明会を開催します。

11月8日(木) 午前10時から、東部地域センター会議室で

11月16日(金) 午後1時半から、わくわく健康プラザ社協会議室で。

11月11日(日) 第1回が午後1時～1時45分、第2回が午後3時～3時45分

11月11日(日) 第1回が午後1時～1時45分、第2回が午後3時～3時45分

11月11日(日) 第1回が午後1時～1時45分、第2回が午後3時～3時45分

11月11日(日) 第1回が午後1時～1時45分、第2回が午後3時～3時45分

11月11日(日) 第1回が午後1時～1時45分、第2回が午後3時～3時45分