

# くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり8面まで続きます



↓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〉都市緑化月間、全国労働衛生週間（1日～7日）、新聞週間（15日～21日）、国際協力の日（6日）、鉄道の日（14日）、速記記念日（28日）

【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 申込み 問い合わせ

## けんこう

### 大腸がん検診

現在、大腸がん検診を実施しています。

東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者の方へは、誕生月ごとに受診月が決まっています。詳細は、特定健診などのご案内を個別に通知しますので、ご確認ください（すでに、個別通知を受け

取っていて、期限内に受診できなかつた方は、健康課特定健診係☎477・0013へご連絡ください。なお、被用者保険などに加入している方に対しては、個別通知を実施していません。10月31日（水）までに、下記の内容を参照していただき、受診してください。

い（日時は検診受診医療機関に問い合わせてください）  
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☎477・0013へ問い合わせてください  
同係

### 特定健康診査、後期高齢者健康診査 10月の受診対象は2・3月生まれの方

生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容・実施医療機関などは、個別通知を9月下旬に発送しましたので、ご確認ください。

①特定健診＝東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和13年～48年生まれ）の方  
②後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者の方  
24年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方は、健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください  
同係

### 大腸がん検診実施医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	471・2628
篠原医院	金山町2-6-14	471・1431
細井医院	東本町4-3	471・0130
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477・0071
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
子田整形外科	本町3-1-1	475・0610
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
あだち医院	本町3-11-15	420・5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676
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
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
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
石垣整形外科（注）	滝山5-22-17	470・0620
長生医院	滝山7-3-17	473・1117
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355

注…石垣整形外科では、特定健診は実施していません。

▼受診方法 左表の医療機関で直接受診してください  
市内在住で、25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、大腸およびそのほかの腸の疾患で治療中の方  
②大腸がん検診で精密検査を受けた方、または疾病が発見されて経過観察中の方  
③生理中の方  
④便潜血検査（2日法）費500円（受診医療機関の窓口でお支払いください）  
⑤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。なお、検診結果は医療機関で直接お聞きください



## ごみ

### 10月8日（体育の日）のごみ収集は

10月8日は月曜日の祝日ですが、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	燃やせないごみ
週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。	週1回、袋で収集します。
【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	【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢
【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	【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
紙類	資源ごみ
週1回、回収します。	★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
【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢	★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
【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生	★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)
【水曜日】 上記以外の地域	

### 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)  
10月7日・8日・14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】  
10月7日・8日・14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）  
10月7日・14日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）  
10月8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

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

## 市立児童館 山登りハイキング

いつもの児童館を飛び出して、自然の中で山登りやハイキングを楽しもう。  
**日**10月27日(土) 午前8時15分に東久留米駅西口集合、午後

4時20分に同解散。雨天中止  
 埼玉県日高市内の日和田山～物見山ハイキング **対**小学4年～中学生 **定**50人(各館おおむね10人程度) **費**小学生360円、中学生720円 **他**事前に各館で準備会を実施します **申**10月1日(月)午後3時半から、参加費を添えて各児童館へ **問**各児童館



10月1日(月)から夕焼けチャイムの放送時間が午後5時20分から4時20分になります

【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

### 12面からつづく

#### 女性のための健康講座

～若さ・美しさを保つために～

プレ更年期という言葉を知っていますか。30歳代後半～40歳代半ばの女性でも、更年期障害に似た症状に悩まされている方が増えています。女性の若さや美しさ、健康を守っているのは「女性ホルモン」の働きです。女性ホルモンと身体の変化について知り、エクササイズを通して自分の身体と向き合ってみませんか。更年期前の時期を、無理なくゆったり、美しく乗り切りましょう。

**日**10月10日(水) 午前9時半～正午 **場**わくわく健康プラザ **内**保健師による講話と、健康運動指導士によるヨガ・ストレッチなど **対**更年期前のおおむね30歳～40歳代の女性 **定**30人(初回申し込みの方を優先) **持**タオル、飲み物 **他**保育あり(先着8人)。動きやすい服装で **申****問**10月1日(月)から電話で健康課保健サービス係 **電**477・0022へ

#### 子宮がん検診

広報9月1日号でご案内の通り、現在子宮がん検診を実施しています。

**日**11月30日(金)まで **場**下表の実施医療機関 **内**市内在住の20歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方(和暦で大正、昭和は偶数年生まれ、平成は元年と3年生まれの方が対象)。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 **費**自己負担金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。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の提示が必要) **持**健康保険証 **注**受診の際は、直接実施医療機関の窓口へ。医療機関によっては混雑状況により、検診をお受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。なお、不正出血・生理時には受診できません **他**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



## ピンクリボンキャンペーンを 実施します

乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを伝えるピンクリボン活動を、健康づくり推進員と共に行います。がん予防の資料配布や模型による乳がん自己検診体験を予定しています。ぜひ、お立ち寄りくだ

**電**477・0013へ問い合わせてください **問**同係

#### 乳がん検診の追加募集を行います

広報9月1日号のご案内に引き続き、乳がん検診の募集を行います。受け付けは先着順につき、申込期間内でも予定人数に達し次第、締め切ります。早めにお申し込みください。

**日**25年2月まで予定(医療機関の休診日を除く) **場**複十字病院健康管理センター(清瀬市) **内**問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査) **対**市内在住の40歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方(例えば、昭和20年、22年などの和暦偶数年生まれの方が対象)。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。また、妊娠中の方、授乳中の方、卒乳後半年を経過していない方は受診できません **費**1,000円。ただし、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料(受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認の提示が必要) **他**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 **電**477・0013へ問い合わせてください **日**9月に募集した乳がん検診の返信が、まだ終わっていません。そのため、今回お申し込み頂いた方への返信は、11月末日頃を予定しています。あらか



さい。

**日**10月2日(火) 午前10時～11時 **場**市役所1階屋外ひろば **申**当日直接会場へ **問**健康課保健サービス係 **電**477・0022

じめご了承ください **日**10月12日(金)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがき(封筒でも可。ただし、切手を貼った返信分も必要)の往信面に、「乳がん検診希望」と明記して、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を。10月1日(月)～12日(金)の期間は電子申請も受け付けます **問**同係

#### 4カ月児健康診査・BCG予防接種

**日**10月11日(木) 午後零時半～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5月21日～6月11日生まれの乳児 **申**当日直接会場へ **問**健康課保健サービス係 **電**477・0022

#### 1歳6カ月児健康診査

**日**10月18日(木) 午後零時半～1時半受け付け **場**わくわく健康プラザ **日**23年3月1日～3月23日生まれの幼児 **申**当日直接会場へ **問**健康課保健サービス係 **電**477・0022

#### らくらく離乳食

**日**10月24日(水) 午後1時半～3時半 **場**わくわく健康プラザ **日**生後6カ月～1歳未満児の保護者 **内**調理実習 **定**先着20人。対象児の保育あり **持**エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの **申****問**10月1日(月)から電話で健康課保健サービス係 **電**477・0022へ

#### 育児相談

**日**10月19日(金) 午前9時半～午後

2時 **場**わくわく健康プラザ **内**育児の相談、体重測定 **対**乳幼児とその保護者 **問**電話で健康課保健サービス係 **電**477・0022へ

#### 第19回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ

「いざ」というときに家族を救うあなたの手～東日本大震災を踏まえて～  
 ～東久留米市歯科医師会主催  
 震災時には、いつも通りの公共サービスは受けられません。「いざ」というときに、救急車が来なかったら…。

東日本大震災を踏まえ、家族や友人、隣人などの大切な人を守るために、応急救護の必要性について話をするとともに、東日本大震災で活動した東京消防庁ハイパーレスキュー隊員による活動の概要を説明します。

**日**10月20日(土) 午後2時～4時 **場**市民プラザホール **師**東京消防庁東久留米消防署員 **費**無料 **申**当日直接会場へ **問**東久留米市歯科医師会 **電**475・8903

#### はじめてのはみがきレッスン “ステップアップクラス”

**日**10月16日(火) 午後1時からと2時15分から **場**わくわく健康プラザ **内**歯みがきの実際、虫歯予防について、親子遊びなど **対**満1歳～1歳3カ月児とその保護者 **定**各先着12組 **申****問**10月1日(月)から電話で健康課保健サービス係 **電**477・0022へ

#### 子ども相談

**日**10月9日(火)・17日(水)、いずれも午前9時半～午後3時 **場**わくわく健康プラザ **内**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 **対**幼児とその保護者 **問**電話で健康課保健サービス係 **電**477・0022へ

#### 食事相談・健康相談

**日**10月5日(金) 午後1時半～3時半 **場**わくわく健康プラザ **内**血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児～高齢者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 **申****問**電話で健康課保健サービス係 **電**477・0022へ

#### 「子宮がん検診」実施医療機関

医院名	所在地・電話	検診時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 <b>電</b> 479・5656 ※予約はできません。	月・火・木・金曜日=午前9時半～正午、午後2時～5時 水曜日=午後3時～6時半
尾崎医院	浅間町2-26-19 <b>電</b> 421・8138	月・火・水・金・土曜日=午前9時～正午
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 <b>電</b> 477・3503	月・火・金曜日=午前9時～11時50分、午後1時～4時20分 水・土曜日=午前9時～正午 ※月・火・金曜日の午後が比較的空いています。
長生医院	滝山7-3-17 <b>電</b> 473・1117	月・火・木・金曜日=午前9時～正午、午後2時半～6時 土曜日=午前9時～正午
前沢医院	前沢2-10-9 <b>電</b> 471・0154	火曜日=午前9時～11時半、午後3時～5時 金・土曜日=午前9時～11時半



## 児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴を。行事の詳細は各児童館へお問い合わせください。

### 滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆おはなし会=**日**10月2日・9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

☆幼児のつどい=**日**4日(木) 午前10時半～11時15分 **内**11日の合同運動会の練習 **対**2歳児

☆将棋教室=**日**6日(土) 午前10時～11時50分 **対**小学生～高校生年代 **師**中井孝雄氏 **他**初めての方もどうぞ

☆サロンフレンズ=**日**10日(水) 午前10時半から **内**高齢者と幼児の触れ合いサロン **対**幼児 **持**マグカップ

### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆みんなでアート=**日**10月3日(水)が午後2時から、6日(土)が午後1時半から **内**壁面飾りをみんなで作ります **対**小・中学生

☆幼児のつどい=**日**4日(木) 午前10時半～11時半 **内**運動会の練習 **対**幼児

☆きらら=**日**5日(金) 午前10時半から **内**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をします **対**幼児とその保護者

☆おはなしの日=**日**10日・24日のいずれも水曜日、午前11時～11時半 **内**手遊び、絵本の読み聞かせ **対**幼児

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=日10月2日・9日のいずれも火曜日、午後4時から内容素話、絵本の読み聞かせ、手遊び

☆囲碁の日=日3日・10日のいずれも水曜日、午後3時から内容囲碁に挑戦しよう

☆幼児のつどい=日4日(木)午前10時半から内容合同運動会に向けて

☆卓球大会=日10日(水)午後3時半から内容トーナメント戦

☆マーミーズコットン=日19日(金)午前10時~11時50分内容布おもちゃ作り

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=日10月2日・9日のいずれも火曜日、午前11時~11時20分内容絵本の読み聞かせ、手遊び

☆妊婦さんのためのわらべ歌遊び=日3日(水)午前10時~10時半内容わらべ歌でお腹の赤ちゃんと遊びましょう

☆赤ちゃんひろば=日3日(木)が「わらべうた遊び」、10日が「助産師による体重測定、育児相談」。

☆幼児のつどい=日4日(木)午前10時半~11時15分内容10月お誕生会と11日の合同運動会に向けた練習

☆たのしくつくろう=日15日(月)午前10時から内容カボチャマンでハロウィンパーティー

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日10月4日(木)午前10時半~11時10分内容運動遊び

☆ダンスの日=日7日(日)午後3時~4時内容みんなで楽しくダンスを練習しよう

☆ひばりグランプリ=日9日(火)~12日(金)、いずれも午後3時半から内容毎日缶積みに挑戦できます

☆切り絵の日=日13日(土)午前9時~午後4時内容はさみを使った切り絵

☆おはなしわらべうた=日15日(月)午前11時から内容紙芝居、絵本の読み聞かせ、親子でわらべ歌

◎市立5児童館合同幼児のつどい運動会 日10月11日(木)午前10時~正午(受け付けは9時45分から)。

◎開館時間を変更します 10月11日(木)は「市立5児童館合同幼児のつどい運動会」のため、くぬぎ・中央の各児童館は午後3時から開館します。

スポーツ

ニュースポーツデー ~スポーツ推進委員会

日10月13日(土)午前10時~午後4時内容スポーツセンター内容クライミング体験(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

市民卓球大会 ~市卓球連盟主催

日10月27日(土)午前9時開場内容スポーツセンター内容種目は、①お楽しみダブルス=AランクとCランクのペア、Bランク同士のペア。

迎②男子シングルス=一般の部(高校生~49歳)、壮年の部(50歳以上)③女子シングルス=年齢制限なし④ラージボールダブルス⑤中学生大会⑥小学生シングルス。①~③は重複出場可。②③は市代表選手選考を兼ねます

第26回シングルステニス大会

日10月28日(日)。予備日は11月4日(日)内容市内各テニスコート内容一般男女シングルス内容市内在住・在勤・在学・在テニススクールで高校生以上の方

加費の返金はできませんので、ご注意ください。日10月10日(水)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名・東久留米市テニス連盟)で、通信欄に郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外在住の方は勤務先・学校名・スクール名を記入の上、参加費を振り込んでください。

クライミングウォール使用認定会

スポーツセンターのクライミングウォール個人開放時に使用できる方を判定・登録する認定会を開催します。

日11月2日(金)午後7時~9時内容スポーツセンター内容高校生年代以上で、リードクライミング技術を習得し、グレード5.10前半程度が完登できる方

は市山岳連盟日10月1日(月)午前9時から、同センターで配布する用紙で申し込みを(要認め印。未成年者は保護者の同意が必要)

アクアフィットネス教室

日11月7日~28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。いずれも4回コース

第27回ファミリースポーツフェスティバル

全国大会に出場した東久留米ハンドボールクラブ(小学生)も特別参加します!



昨年のファミリースポーツフェスティバルでの運動会「パン食い競争」の様子

ソフトバレーボール、卓球、クライミングウォール体験、エアロビクス体験、ミニ運動会など、多くの種目が楽しめます。今年も、全国大会で活躍した東久留米ハンドボールクラブ(小学生)が特別参加し、素晴らしいプレーを披露します。

【日時】10月8日(祝)午前10時~午後3時半(雨天決行。受け付けは午後2時半まで)

【会場】スポーツセンター、大門中学校

【参加費】無料 【持ち物】上履き 【ご注意】当日は駐車場がありませんので、徒歩や自転車で来場してください。参加賞もあります。

《実施種目》

①スポーツ体験コーナー=ソフトバレーボール、ミニテニス、ストラックアウト、クライミング、ラージボール卓球、弓道、アーチェリー、スカットボール、ドッジボール、ユニカール、エアロビクス、ジムトレーニング、自由遊泳(水着・水泳帽持参、けん玉・おて玉・おはじきなどの伝承遊び)

②ウォーキング=スタートは滝山球場と市役所の2カ所。いずれも午前10時。ゴールはスポーツセンター。黒

目川と落合川の遊歩道など約6kmのコース

③救急法の指導と体験=東久留米CPR友の会による傷害の手当てや人工呼吸、心臓マッサージの指導

④ミニ運動会=午前10時半~午後零時半、大門中学校校庭で。パン食い競争やリレーなど

⑤エキシビジョン=ヒップホップの

発表(出演は東京ドームスポーツ)、ハンドボール(出演は西中学校、東久留米ハンドボールクラブ)

⑥フリーマーケット、出店(雨天の場合は中止)

⑦地場産野菜の販売

⑧楽しい餅つき体験

詳しくは市体育協会事務局470・2722へ。

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

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日10月3日(水)午前10時~11時半内容6カ月未満児とその保護者

☆手作り布おもちゃの会=日10月16日(火)午前10時~正午内容布でおもちゃを作ります

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=日10月4日(木)午前10時~11時半内容ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをして、ストレスを解消しましょう。スタッフ

が体重測定や育児相談を受けます

☆ちびっこ育児講座=日10月11日(木)午前10時~11時半内容1・2歳児の遊び・生活・しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います。

☆なかよし広場=日10月9日(火)は第六小学校で、16日(火)は第一小学校で。いずれも午前10時~11時半

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	

### 地域資料展

「東久留米のぞきめがね 学校編～地域資料にみる明治以降の学校～」と歴史講演会

今回は学校に関する資料や写真を展示します。明治時代からの学校の歴史をたどるほか、給食に関する展示も行います。また、市職員で文化財学芸員の山崎丈氏による講演会

「東久留米の近代史を学ぶ～明治から昭和の学校を中心として～」も併せて開催します。  
【日時】①展示=10月6日(土)～14日(日)、午前10時～午後5時(12日は休館) ②講演会=10月11日(木)午後2時～4時  
【会場】中央図書館視聴覚ホール  
【費用】①②のいずれも無料  
【ご注意】11日(木)正午～午後5時は講演会開催のため、展示の見学はできません 詳しくは同館☎475・4646へ。

【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

### 10面からつづく

## 図書館へ行こう

### 紙芝居連続講座

日本独自の文化として、海外でも評価の高い紙芝居。あなたも演じてみませんか。

紙芝居の普及に尽力されている加藤武郎氏(子どもの文化研究所員・童心社顧問)を講師に迎え、紙芝居を上手に演じるコツを教えてください。

第1回が10月18日(木)、第2回が10月25日(木)。いずれも午前10時～11時半(なるべく2回ともご参加ください) 中央図書館大集会室 無料 応募者多数の場合は抽選 10月1日(月)～15日(月)の午前10時～午後5時に、直接中央図書館1階窓口または電話(475・4646)で同館へ同館



### ひばりが丘図書館工作会 テーマ「木の実のケーキ」

どんぐりなど木の实を使って、自分だけの「木の実のケーキ」を作ります。

10月24日(水)午後3時から 南部地域センター2階和室 3歳児以上 駐車場はありませんので、車での来館はご遠慮ください 当日直接会場へ 10月24日(水)午後3時から 南部地域センター2階和室 3歳児以上 駐車場はありませんので、車での来館はご遠慮ください 当日直接会場へ

### よもう! あそぼう! かがくの本「OTOTOTO おとのつながり」 読む本「いとでんわ」

いとでんわを作って、音のふしぎを体験します。読み聞かせと本の貸し出しも行います。

10月14日(日)午前10時半～11時半 滝山児童館集会室 無料 滝山図書館 ☎471・7216

### 10月の図書館休館日

10月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも、10月5日(金)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・26日(金)です。

中央図書館 ☎475・4646

## イベント

### 薬湯の日をご利用ください

東久留米市浴場組合では、毎月「薬湯の日」として、公衆浴場の入浴サービスを行います。小学生以下は無料です。

10月7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 小学生以下は無料 前記の実施浴場または市産業振興課労政商工係 ☎470・7743

### 24年度「薬湯の日」実施予定

実施日	薬湯名
10月7日(日)	ラベンダー湯
11月4日(日)	柿の葉湯
12月2日(日)	ショウガの湯
12月21日(金)	ゆず湯
25年1月6日(日)	南天の湯(注)
2月3日(日)	行者の湯
3月3日(日)	紅花の湯

(注) 第二喜多の湯では、25年1月6日(日)の「南天の湯」は実施しません。

## お知らせ

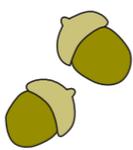
向山緑地・立野川から始める地域学～湧水が育んだ豊かな風土へご招待～ 全3回。①10月27日(土)午後

1時半～4時が第1回「向山の植生、保全活動の紹介と氷川神社栗原宮司のお話」 ②11月10日(土)午後2時～4時が第2回「先土器時代の暮らしを知ろう」 ③11月24日(土)午後2時～4時が第3回「湧水と農村の暮らし・伝統行事」 ①が現地(集合)、②③が南部地域センター 1,000円 20人 10月1日(月)から同センター ☎451・2021 同センター

### 住宅の増・改築から修繕まで 建築職人さんを紹介します ～地元業者だから安心!～

市では、市民の皆さんの家屋修理・改築などに応じられるよう、市内の建設業団体と協定を結び、大工・左官・塗装・配管・屋根・畳・タイル張りなどの修理・改築などの業者を住宅あわせん協議会を通じて紹介しています。どんな小さな事でもお気軽にご相談ください。市民の皆さんのご利用をお待ちしています。

紹介できる工事は次の通りです。①増・改築(新しく部屋を増室、室内の模様替え) = 応接間、高齢者の部屋、書斎などの増築、台所・浴室・トイレの改築、和室を洋室に、窓をサッシに、2階の増築、物干し台を2階に、防音工事、店舗や事務所の改築など ②修繕(傷んだ部分の修繕) = 内壁・外壁・屋根・台所・浴室・建具・雨どいなどの修繕、清掃・雨漏りの修理・ペンキ塗りなど ③付帯工事(住宅内外の工事) = 車庫・門・フェンス・物置などの工事など ④その他 = 害虫駆除など 修繕箇所・増改築の内容を産業振興課労政商工係(市役所6階)へ



## 市民プラザ ロビーコンサート

### ～市民プラザ音楽祭～

今回は時間を拡大して、ハンドベル、歌、アフリカの楽器、アコーディオン、フルート、オカリナ、ミュージカルと、盛りだくさんの内容でお送りします。お誘い合わせの上、ご来場ください。

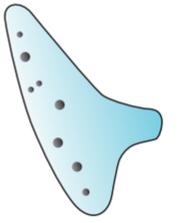
【日時】10月27日(土)午後1時～4時

【会場】市役所1階屋内ひろば

【内容】出演は「アプロディテ・ベ

ルクワイヤ」「声楽アンサンブル・リドしおん」「パークッションクラブ『とーくるン』」「湯田昭夫」「ニューフレンズ」「フルートアンサンブル翼」「鈴木恵美」「Kidsミュージカルファクトリー」(出演順)。主な曲目は、当日お楽しみに。

【入場料】無料 当日直接会場へ。詳しくは市民プラザ ☎470・7813へ。



## じぶんの町を 良くするしくみ

### 10月1日から「赤い羽根 共同募金運動」が始ります

赤い羽根共同募金は、支援を必要とする高齢者や障害者を支える民間の社会福祉施設・団体や、地域を支える社会福祉事業(住民参加による子育て・家庭支援事業、NPO法人や市民活動団体が行う開拓的な地域福祉活動など)を支援するための募金活動です。また、被災地支援にも役立っています。

【募金運動推進期間】10月1日(月)



～31日(水)(募金の最終締め切りは12月末日)

【募金方法】次の通り

①窓口で=社協事務局、中央町地区センター、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所で受け付けます

②お住まいの自治会で=各戸への回覧募金、自治会費などの一括募金にご協力ください

③街頭募金で=10月1日(月)は午後2時半から、7日(日)は午後2時から。いずれもイトーヨーカドー東久留米店、東久留米駅出入口付近で実施

④募金箱で=市内公共施設や金融機関などの窓口に設置します

詳しくは社会福祉協議会地域福祉係 ☎475・0739へ。

直接、または電話でご相談ください 同係 ☎470・7743

### チャレンジボランティア講座 ボランティアのための福祉施設の見学と体験

ボランティアに興味のある人のための福祉施設見学会です。ボランティアの内容やその存在がどのように役に立つのかを学び、活動を疑似体験できます。

お手伝いしてみたいけれど、自分が役に立つのか分からない。ひとりで施設見学に行くのには勇気がないという人にオススメです。会場以外のボランティア活動もご紹介します。

### ◎保育園

10月22日(月)午前10時～正午 下里しおん保育園(下里7-8-20) 10人(事前予約・先着順)

### ◎特別養護老人ホーム(高齢者福祉施設)

11月8日(木)午後2時～4時 シャローム東久留米(南沢5-18-36) 10人(事前予約・先着順)

《共通事項》

小学4年生以上の学生、主婦や定年退職者など、地域でボランティア活動してみたい方 200円(資料代として) 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739へ

### 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・今月はサポート(協力)会員増強月間です～

職場復帰をお考えの方は早めのご登録を。協力を希望する方は講習受講後の活動となります。まずは説明会にご参加ください。今月は講習会がありません。

10月2日(火)午前10時から、わくわく健康プラザ社協会議室 10月6日(土)午前9時半から、市民プラザホール 10月10日(水)午後1時から、生涯学習センター集会学習室 5 持入会希望者(保護者)の顔写真 保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約) 同センター事務局 ☎475・3294

### ロンドンパラリンピック銅メダリスト

## おやまきょうすけ 小山恭輔選手が市役所を訪れました

今年の夏に開催されたロンドンパラリンピック・競泳「男子50m バタフライ・S6」で銅メダルを獲得した小山恭輔選手（神宝町在住）が、9月19日に市役所を訪問し、馬場市長へ大会の結果報告を行いました。

祝福の花束を受けた小山選手は、前回の北京大会に続くメダル獲得について、「北京で金メダルをとった中国の選手に負けたくない、という気持ちが結果に結びついたのだと思います」と、笑顔で感想を述べました。

ロンドンパラリンピックの大会の雰囲気を探ると、「会場は2万人規模でしたが、連日満員。（地元

の）イギリス選手のときは大きな声援が上がりますが、他国の選手でも拍手が送られ、好記録が出た際にはスタンディングオベーションが贈られました。バリアフリーは日本の方がずっと進んでいますが、（イギリスは）心のバリアフリーが進んでいる国だと思います」と語っていただきました。

「今回は自己ベスト（31秒01）を更新できず悔しいので、4年後を目指していきたい。オリンピックが東京に来るなら、それまで頑張りたいです」と、今後に向けての意気込みを力強く語る小山選手の眼は、既にその先を見据えています。



馬場市長から笑顔で花束を受ける銅メダリストの小山恭輔選手（写真右）

### 秋の火災予防運動が始まります 「守りたい 防火の心で みんなの笑顔」～24年度東京消防庁防火標語

作者・佐藤晴菜さん（北区）～

11月9日（金）～15日（木）は、「秋の火災予防運動」実施期間です。

防火防災に関する意識や防災行動力を高め、火災や地震から尊い命と貴重な財産を守りましょう。

①住宅用火災警報器を設置しよう！ 22年4月1日から、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。住宅用火災警報器は火災の煙や熱などを感知して、音声や警報音で知らせてくれるので、火災の早期発見に大変有効です。奏功例も多数報告されています。

◆住宅用火災警報器を設置したあとは、日頃からお手入れや点検をしましょう ◎警報器にホコリが付くと、火災を感知しにくくなります。汚れが目立ったら、乾いた布でふき取りましょう。

◎電池切れのときは、音声や警告音などで知らせてくれます。きちんと作動するか、月に1回は点検しましょう。詳細は取り扱い説明書を参照してください。

◆住宅用火災警報器の悪質な訪問販売にご注意ください

②事業所の防火防災対策を進めよう！ 消防法により、飲食店や物品販売店舗などの事業所（特定防火対象物）は、年2回以上の消火および避難訓練が義務付けられています。この機会に訓練を実施しましょう。

また、大きな地震などが発生した場合には、事業所と地域住民が連携して活動することも重要です。機会をとらえて協力体制づくりを進めましょう。

### ③地域の防火安全対策を進めよう！ ～子どもの火遊びによる火災を防ぐ～

▼火遊びによる火災の恐ろしさを教えよう▼マッチやライターは子供の手の届かない所に保管しよう▼地域で火遊びができない環境をつくろう

### ④わが家の地震に対する備えを確認しよう！

近年発生した地震でけがをした原因を調べると、約3割～5割が家具類の転倒・落下・移動によるものでした。地震時の負傷防止や避難路を確保するため、家具類の転倒・落下・移動防止対策を進めましょう。

### ◎秋の火災予防運動中のイベント

#### ①防火のつどい

日11月13日（火）午後2時から（予定）場生涯学習センター 図第1部＝火災予防功労者表彰式▼第2部＝防火講演会 図タレントのダニエル・カール氏 図無料

#### ②市民みんなのまつりで「消防コーナー」を開設します

日11月10日（土）・11日（日）場「市民みんなのまつり」会場 図消防少年団による防火PR、チビッコ消防隊変身コーナー、東京消防庁音楽隊パレード（予定）

図東久留米消防署予防課防火査察係 図471・0119（内線520）

### 24年度自衛消防訓練審査会・発表会を開催します

事業所において火災や地震が発生した場合、組織力や設備を最大限に活用し、総力を挙げて的確な通報、初期消火、避難誘導などのほか、傷病者の救出・救護活動など、多岐にわたる活動を行わなければなりません。

様名の梨は、明治元年に栽培が始まり豊かな自然環境に育まれ、現在は生産量と栽培面積が、群馬県1位を誇る様名の名産です。町の中央を流れる烏川を挟み南側の里見地域では、国道406号線沿いを「くだもの街道」と呼び、多くの直売店が店を開き賑わいを見せています。北側の久留馬地域は市場出荷が中心で、JAはぐくみ久留馬総合選



甘くて、みずみずしい様名の梨をご賞味ください

果場においては、糖度や熟度を計測する光センサー選果機を使い共同選果を行い販売もしています。収穫は、8月中旬の「幸水」から始まり、「豊水」「二十世紀」「新高」など11月下旬まで楽しむことができ、10月下旬から12月下旬まで収穫できるの

旬まで収穫できるのが、大玉品種の「愛宕」「新雪」「王秋」などです。通常の梨は1個300g程度ですが、この品種は1kg前後で大きなものは2.5kgを越え、冬将軍伝説の商標登録でジャンボ梨のブランド化を図り、贈答用として人気があります。

注文も受け付けていますので、ぜひ、フレッシュな様名の梨を味わってみてはいかがでしょうか。詳しくは産業観光課 ☎027・374・6712へ（高崎市様名支所地域振興課）

その自衛消防活動を円滑に、しかも手際よく行うため、日頃から訓練を積み重ねた自衛消防隊の成果を確認するため、審査会と発表会を行います。参加隊員の勇姿を、ぜひご覧ください。

日10月12日（金）午前10時～午後1時（小雨決行、荒天中止）場一般財団法人機械振興協会技術研究所敷地内（八幡町1-1-12） 図東久留米消防署予防課危険物係自衛消防担当 ☎471・0119（内線600）。



市役所の自衛消防隊員による訓練風景

## ガイド

### 戦傷病者などの妻の皆さんへ

「戦傷病者等の妻に対する特別給付金」が支給されます。

日①平成15年4月2日～23年4月1日に新たに戦傷病者などの妻になった方②平成15年4月1日～18年9月30日に一般のけがや病気で死亡（平病死）した戦傷病者などの妻の方 日請求は福祉総務課福祉政策係 ☎470・7741へ 日同係または都福祉保健局生活福祉部 ☎03・5320・4077

### 江戸・TOKYO 技とテクノの融合展2012

中小企業の皆さんへの経営支援の取り組みとして、信用保証協会主催の6回目となるビジネスフェアが東京国際フォーラムにて開催されます。今回は、多くの中小企業の皆さんの声を受け、開催規模が拡大されました。新技術や新商品の情報収集の場として、またビジネスパートナーとの出会いの場として、ぜひ積極的にご活用ください。

日10月17日（水）午前10時～午後5時 場東京国際フォーラム展示ホール（千代田区丸の内3-5-1） 日①284企業によるブース展示②著名講師

陣による講演会（1部が板本日出夫氏、2部が中里良一氏、3部が寺島実郎氏）出展者によるプレゼンテーション 図無料 図東京信用保証協会ビジネスフェア実行委員会事務局 ☎03・3272・2070 または当協会ホームページをご覧ください（http://cgc-tokyo.or.jp）

### 「油・断・快適！ 下水道～下水道に油を流さないで～」キャンペーン

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良い水環境にもつながります。

日都下水道局流域下水道本部 ☎042・527・4828

### 浄化槽をお使いの皆さんへ 10月1日は「浄化槽の日」です

浄化槽は、適正に維持管理を行わないと、排水を処理する機能を十分に発揮することができません。そこで、浄化槽法では、浄化槽を使用する方が行うべき3つの義務を定めていますので、確実に実施してください。

①保守点検（都に登録した専門業者が定期的実施する点検作業）

②清掃（市町村の許可を受けた業者が実施する浄化槽の清掃作業）

③法定検査（知事が指定した機関が実施する、①と②の状況などを客観的に判断する検査）

また、下水道接続などにより浄化槽使用を廃止した場合は、30日以内に届け出をお願いします。

日都多摩環境事務所廃棄物対策課浄化槽係 ☎042・528・2692

### 青年農家との「ふれあい交流会」女性参加者を募集します

～JA東京みらい青壮年部主催 魅力ある都市農業を担う青年農家との素晴らしい出会いや親睦を深める交流会に参加してみませんか。

日11月24日（土）午前11時～午後4時半（午前10時半から受け付け） 場中国割烹旅館「掬水亭」（山口線レオライナー「遊園地西駅」から徒歩1分） 日青年農家との立食や、西武園ゆうえんちのアトラクションほか 日20歳～40歳前後の独身女性 日先着25人 日1,000円（入場料、昼食代含む） 日11月9日（金）までにJA東京みらい本店指導課・小島 ☎477・0037へ