

3月前半の ひがしくるめ カレンダー

3月 今日はどんな日	催し
1日(火) マーチの日 	<p>健 離乳食教室(18日実施)の申し込み受け付け...生後6カ月~12カ月児の保護者。午後1時半~3時半、中央公民館で。エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふき1枚、筆記用具のほか着替えなど保育に必要なものを持参。定員20名。保育あり。申し込みは電話で健康課へ。</p> <p>健 妊婦歯科健診(22日実施)の申し込み受け付け...妊娠をされている方。ブラッシング指導など。午後1時15分~2時。保健福祉センターで。母子手帳、歯ブラシ、コップ持参。申し込みは電話で健康課へ。</p> <p>健 幼児食教室(23日実施)の申し込み受け付け...4~5歳児とその保護者。午後1時~3時半、中央公民館で。お子さんと一緒に料理をします。エプロン(親子)三角きん、ふきん2枚、台ふき1枚、筆記用具を持参。定員20名。保育あり。申し込みは電話で健康課へ。</p> <p>健 食事相談(28日実施)の申し込み受け付け...乳幼児から高齢者まで、食事・栄養のことなどの相談を受けます。午前9時~午後零時半、保健福祉センターで。申し込みは電話で健康課へ。</p> <p>健 プレ・パパママクラス...これからお父さん・お母さんになる方。午後1時~4時、保健福祉センターで。申し込みは電話で健康課へ。</p>
2日(水)	イベント・健康情報等はほかのページにもあります。ご参考に!
3日(木) ひなまつり	健 4カ月児健康診査...16年10月11日~11月5日生まれの乳児。午後零時半~1時半、保健福祉センターで受け付け。詳しくは健康課へ。
4日(金)	健 すこやか親子教室...1歳3カ月~1歳11カ月児のお母さん(保護者)、親子遊びをしながら子育てを楽しみましょう。午前10時~11時、保健福祉センターで。母子健康手帳を持参。申し込みは電話で健康課へ。 
5日(土) 啓蟄(けいちつ)	<p>イ おはなし会...小学生を対象に、午前11時から中央図書館おはなし室で。直接会場へ。詳しくは中央図書館へ。</p> <p>イ 科学の本のよみかかせ「月」...小学生を対象に、午後2時~3時、東部地域センター講習室で。直接会場へ。詳しくは東部図書館☎70・8022へ。</p>
6日(日) 世界一周記念日	イ 薬湯の日「紅花の湯」...源の湯(東本町7-6)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10)が午後3時~11時半。小学生以下は無料。詳しくは産業振興課労政商工係☎70・7743へ。
7日(月)	今月の月間・週間案内 国土緑化運動強化期間(~5月31日) 春の防犯運動(~5月31日) 婦人運動月間 道路交通環境整備強化推進月間 春の全国火災予防運動(1日~7日) こころの健康づくり週間(15日~21日) 絵本週間(27日~4月9日)
8日(火) 国際女性デー ミツバチの日 	<p>健 むし歯予防教室...8カ月~2歳11カ月児と保護者。お子さんの定期歯科健診を受けるための保護者向け講習会。講習終了後、歯科健診あり。午前9時15分(時間厳守)保健福祉センター講堂で。母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ、コップ、タオルを持参。定員20名。申し込みは1日から電話で健康課へ。</p> <p>健 プレ・ママクッキング...妊婦の大切な栄養やバランスのよい食事を楽しく調理しながら学びませんか。午前10時~午後2時、福祉会館で。食材費500円。申し込みは電話で健康課へ。</p> <p>健 子ども相談...幼児とその保護者。お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談に、心理相談員がおこたえします。午前9時半~午後3時、保健福祉センターで。申し込みは電話で健康課へ。</p>
9日(水)	健 1歳6カ月児健康診査...15年7月16日~8月7日生まれの幼児。午後零時半~1時半、保健福祉センターで受け付け。詳しくは健康課へ。
10日(木)	イ スポーツ体験講習「クライミング」...午前10時~正午、スポーツセンターで。種目に適した服装で。対象は小・中学生。参加費100円。詳しくはスポーツセンターへ。
11日(金)	イ ニュースポーツデー...午前11時~午後4時、スポーツセンターで。参加費100円(何種目でも可)。上履きを持参。詳しくはスポーツセンターへ。
12日(土)	イ シルビア・クラシック・コンサート...午後2時開演(1時半開場)中央公民館ホールで。入場整理券配布中。詳しくは公民館へ。
14日(月) ホワイトデー	健 東久留米市在宅栄養士会...市内在住の在宅栄養士の情報交換・学習会。午後1時半~3時半、保健福祉センターで。詳しくは健康課へ。
15日(火)	<p>健 中高年健康相談...30歳以上の方。午後1時半~3時、コミュニティホール上の原で。直接会場へ。お持ちの方は健康手帳を持参。詳しくは健康課へ。</p> <p>健 プレ・パパママクラス...1日と同じ。</p>

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

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

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

資源ごみ

びん・缶・トレイ・ペットボトル・紙パック類は、週1回程度、地域ごとの指定日に回収します。古布は「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(日曜日と祝日の午前9時~正午と午後1時半~4時半)
 ・福祉会館内(中央町1-17-17)
 【内科・小児科】
 2階休日診療室 ☎73・3663
 【歯科】
 3階休日診療室 ☎74・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)
 ・前田病院 6日
 (中央町5-13-34 ☎73・2133)
 ・滝山病院 13日
 (滝山4-1-18 ☎73・3311)

- 医療機関の24時間電話案内 -
ひまわり
 (東京都保健医療情報センター)
 ☎03・5272・0303

【問い合わせ先と開庁日時】

東久留米市役所	☎70・7777(代)	
ごみ対策課	☎73・2117	午前8時半~午後5時(一部の窓口を除き、正午~午後1時はお休み)。土曜・日曜日、祝日、国民の休日、振替休日と年末年始は休み
健康課(保健福祉センター内)	☎77・0022	
水道業務課・水道工務課	☎71・5184	
スポーツセンター	☎70・7900	午前9時~午後9時半。第2・第4火曜日(この日が祝日のときは水曜日に変更)と年末年始は休館
中央図書館	☎75・4646	午前10時~午後5時(全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで)。月曜日(この日が祝日のときは火曜日に変更)第3火曜日、土曜・日曜・月曜日を除く祝日、特別整理期間と年末年始は休館
中央公民館	☎73・7811	午前9時~午後10時。
消防署	☎71・0119	一般事務は市役所と同じ

健 健康情報

イ イベント

市政へのご要望・ご意見はこちらへ
 ご意見箱(市役所ロビー、各出張所に設置) エコーテレホン・エコーファクス ☎72・1131
 ホームページのご意見箱 <http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken.htm>

《関係機関の電話番号》

コミュニティ振興公社	☎71・7210
シルバー人材センター	☎75・0738
社会福祉協議会	☎71・0294
多摩六都科学館	☎69・6100
柳泉園組合	☎70・1555
多摩小平保健所	☎50・3111
田無警察署	☎67・0110