

# 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
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					

↓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1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所

◎エコテレホン・エコファクス  
☎472・1131 (夜間・休日のみ)

◎ホームページ (http://www.city.higashikurume.lg.jp)  
のご意見箱 (左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から)

〈今月の月間・週間案内〉 防災とボランティア週間 (15日～21日)、全国学校給食週間 (24日～30日)、成人の日 (11日)、118番の日 (18日)、文化財防火デー (26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

### 子ども相談

☎1月12日 (火)・27日 (水) のいずれも午前9時半～午後3時 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇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 〇〇〇〇〇〇幼児とその保護者 〇〇〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 2歳児歯科健診

☎1月13日 (水) 午前9時15分～10時15分受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇歯科健診、ブラッシングなど 〇〇〇〇〇〇25年12月生まれの幼児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 3～4カ月児健診・産婦健診

☎①1月14日②2月4日のいずれも木曜日、午後0時半～1時半受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇①が27年8月18日～9月14日、②が9月15日～10月9日生まれの乳児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### すくすく子育て (育児相談)

☎1月15日 (金) 午前9時半～午後2時 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇育児の相談、身体測定 〇〇〇〇〇〇乳幼児とその保護者 〇〇〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### BCG予防接種

☎1月20日 (水) 午後1時40分～2時40分受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇27年8月生まれの乳児 (生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種できます) 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課予防係 ☎477・0030

### 1歳6カ月児健診

☎1月21日 (木) 午後0時半～1時半受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇26

年6月22日～7月14日生まれの幼児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### らくらく離乳食

☎1月26日 (火) 午後1時半～3時半 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇調理実習 〇〇〇〇〇〇6カ月～1歳未満児の保護者 〇〇〇〇〇〇20人 〇〇〇〇〇〇申込時にお知らせします 〇〇〇〇〇〇対象児の保育あり 〇〇〇〇〇〇1月7日 (木) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 3歳児健診

☎1月28日 (木) 午後0時半～1時半受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇24年12月17日～25年1月11日生まれの幼児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 1月のプレ・パパママクラス

1月23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 = ☎12日 (火) 午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング = ☎19日 (火) 午前9時半～午後2時 〇〇〇〇〇〇妊娠中の栄養の話と調理実習 〇〇〇〇〇〇500円 (食材費)

◎もく浴実習・妊婦疑似体験 = ☎23日 (土) 午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診 = ☎26日 (火) 午後1時15分～3時 〇〇〇〇〇〇歯科健診とブラッシングなど

《共通事項》 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇おむね妊娠16週以降の方とその夫 〇〇〇〇〇〇先着25組 (応募者多数の場合は、初産の方を優先) 〇〇〇〇〇〇4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 〇〇〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。

☎1月19日 (火) 午前10時～11時半、午後1時～4時 〇〇〇〇〇〇市民プラザホール 〇〇〇〇〇〇

本人確認できるもの

### ◎はたちの献血キャンペーン実施中

2月29日 (月) までの期間、成人式を迎える方を中心に「はたちの献血キャンペーン」を実施しています。成人の第一歩に、ご協力をお願いします。

〇〇〇〇〇〇健康課予防係 ☎477・0030

### 足腰らくらく体操教室

～実践！自宅でする

### お手軽トレーニング～

高齢者が速く歩けることは、元気で長生きにつながると言われています。そこで足腰を鍛えるために、ゴムバンドを使った簡単な体操を紹介します。「最近、足腰が弱ったかな」と気になっている方、ぜひご参加ください。

☎2月3日・10日・17日のいずれも水曜日、午後1時半～3時半 〇〇〇〇〇〇生涯学習センター集会学習室 〇〇〇〇〇〇自宅で1人でもできるゴムバンドを使った体操やストレッチ。3月16日 (水) に「おさらい教室」もあります 〇〇〇〇〇〇市内在住で65歳以上の方。ただし次の方は参加できません。「心臓病、血圧が高く、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」 〇〇〇〇〇〇先着20人 (初めての方、3日間通して参加できる方を優先) 〇〇〇〇〇〇無料 〇〇〇〇〇〇運動靴 (バレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル 〇〇〇〇〇〇運動できる服装で 〇〇〇〇〇〇1月8日 (金)～22日 (金) の午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777 (内線2501・2502・2557) へ

## 〔(仮称) 特別養護老人ホーム楓〕開設準備室のご案内

現在、上の原地区 (上の原一丁目2番地) に建設中の「(仮称) 特別養護老人ホーム楓」は、今年5月に開設予定です。利用申し込みや職員の応募などは開設準備室に問い合わせてください。

【事業者】 社会福祉法人 陵風会 【開設準備室】 ☎470・3090、ファクス (472・7751)。祝日を除く、月曜～金曜日の午前9時～午後5時

7面へつづく

## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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)

1月10日・11日・17日・24日・31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】

1月10日・11日・17日・24日・31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)

1月10日・17日・31日 = 前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)

1月11日・24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

### 1月11日 (成人の日) のごみ収集は

1月11日は月曜日の祝日ですが、通常通り当該地区についてごみの収集を行います 〇〇〇〇〇〇ごみ対策課 ☎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)