

くらしの情報の情報

くらしの情報は4面から始まり3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	30		

↓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)

人口と世帯<平成28年8月1日現在> 人口117,053人(うち外国人1,833人) / 前月比2減 男57,300人 / 前月比1減 女59,753人 / 前月比1減 世帯数53,225 / 前月比22増

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ

けんこう

3～4カ月児健診・産婦健診

8月25日(木)午後0時半～1時半受け付け 〇〇健康プラザ 〇〇28年3月31日～4月23日生まれの乳児 〇〇当日直接会場へ 〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健診

9月1日(木)午後0時半～1時半受け付け 〇〇健康プラザ 〇〇25年8月1日～19日生まれの幼児 〇〇当日直接会場へ 〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

食事相談・健康相談(保育付き)

9月2日(金)午前9時～11時15分(1人30分程度) 〇〇健康プラザ 〇〇乳幼児期～高齢期の食事や、子育て中の方で、ご自身や家族の健康に関する個別相談。体組成の測定 〇〇健康診断の結果表、食事記録など 〇〇6カ月～未就学児の保育あり 〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

9月のプレ・パパママクラス

9月24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、交流会 = 〇〇5日(月)午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング = 〇〇13日(火)午前9時半～午後2時 〇〇妊娠中の栄養と食事の話、調理実習 〇〇500円(食材費)

◎お風呂の入れ方、妊婦疑似体験、交流会 = 〇〇24日(土)午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診 = 〇〇27日(火)午後1時15分～3時

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

康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

9月6日(火)・14日(水)のいずれも午前9時半～午後3時 〇〇健康プラザ 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 〇〇幼児とその保護者 〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022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

赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受けます。

☆手作り布おもちゃの会 = 〇〇9月6日(火)午前10時～正午 〇〇乳幼児とその保護者 〇〇先着20組 〇〇裁縫箱、はさみ 〇〇保育はありません 〇〇8月15日(月)午前10時から同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」 = 〇〇9月7日(水)午前10時～11時半 〇〇6カ月未満児とその保護者 〇〇バスタオル 〇〇保育あり(先着3人)。8月15日(月)から受け付け 〇〇当日直接会場へ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆おはなし広場 = 〇〇8月22日(月)午前11時～11時半 〇〇ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 〇〇当日直接会場へ

☆赤ちゃん広場 = 〇〇9月2日(金)午前10時～11時半 〇〇ママ友達をつくり、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を受けます 〇〇0歳児とその保護者 〇〇バスタオル 〇〇当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座 = 〇〇9月9日(金)午前10時～11時半 〇〇遊び・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 〇〇1・2歳児とその保護者 〇〇先着10組 〇〇保育あり 〇〇9月1日(木)午前9時半から同センターへ

☆育児講座「親子でわくわくヨガ体験」 = 〇〇9月14日(水)の①午前10時10分～10時40分が、一人でお座りできる月齢～よちよち歩きができる子とその保護者 〇〇11時～11時半が、しっかり歩ける月齢～2歳6カ月児とその保護者 〇〇生涯学習センター和室 〇〇親子でリラクゼーション。体をほぐし、育児や家事の疲れを癒します 〇〇各15組 〇〇ベビーマッサージ協会キッズヨガ認定講師の渡辺直子氏 〇〇8月24日(水)午前10時から同センターへ

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

☆スポーツで元気 = 〇〇8月19日(金)午前10時～正午が乳幼児、午後3時～4時半が小学生以上 〇〇みんなで体を動かそう

☆おはなし会 = 〇〇20日(土)の午後2時からが幼児、2時半からが小学生 〇〇絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆夏休み映画会 = 〇〇21日(日)午後1時半から 〇〇「トムとジェリーの星空の音楽会」他 〇〇幼児～高校生年代 〇〇当日受け付け。 ※開催時間中は育成室、遊戯室の通常利用はできません。

☆環境整備の日 = 〇〇30日(火)午後4時から 〇〇みんなで児童館をきれいにしよう 〇〇幼児(保護者同伴)～高校生年代

☆臨時閉館のお知らせ = 8月27日(土)・28日(日)は「滝山・前沢みんなの夏祭り」のため閉館します

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆囲碁教室 = 〇〇8月17日(水)午後3時から 〇〇小・中学生 〇〇東久留米市囲碁連盟

碁連盟

☆オセロ大会 = 〇〇18日(木)午後2時から 〇〇トーナメント戦 〇〇小学生 〇〇当日受け付け

☆将棋教室 = 〇〇24日(水)午後3時から 〇〇小・中学生 〇〇東久留米市将棋研究会

☆中高校生年代卓球大会 = 〇〇24日(水)午後5時半から 〇〇中学・高校生年代 〇〇当日受け付け

☆ネットの日 = 〇〇26日(金)午後3時から 〇〇遊戯室にネットを張って、みんなで遊びます 〇〇小学生

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆ドッジボールの日 = 〇〇8月17日(水)午後3時半～4時50分 〇〇小学生 〇〇当日受け付け

☆中高校生年代バドミントン大会 = 〇〇20日(土)午後5時半から 〇〇中学・高校生年代 〇〇当日受け付け

☆小学生スイーツクッキング = 〇〇27日(土)午後1時半～3時半 〇〇小学生 〇〇先着15人 〇〇エプロン、三角巾、マスク、タオル 〇〇受け付け中(電話不可)

☆スポーツで元気 = 〇〇29日(月)の午前10時からが乳児、11時からが幼児、午後2時からが小学生以上

☆リラクゼーションヨガ = 〇〇9月7日(水)午前10時20分～11時 〇〇親子で参加できるヨガ 〇〇乳幼児とその保護者 〇〇先着15組 〇〇aki氏 〇〇長めのタオル、飲み物 〇〇足先の出る動きやすい服装で 〇〇8月24日(水)午前9時から受け付け(電話可)

「市民伝言板」後期分は9月1日(木)から受け付けます
広報ひがくるめ「市民伝言板」の後期分(28年10月15日号～29年4月1日号)の受け付けは、9月1日(木)午前8時半から秘書広報課(市役所4階)で行います。
〇〇同課 ☎470・7708

ごみ

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)

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】 ※薬の処方最低限の日数となります。

8月21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)

8月28日 = 山口内科・呼吸器科クリニック (本町3-12-2、☎472-2386)

【歯科】

8月21日・28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)

8月21日 = 滝山病院 (滝山4-1-18、☎473-3311)

8月28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)



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	

多摩六都科学館
ロクトサイエンスレクチャー

深読み解説「鷹の爪団のジュラジュラ！
ジュラシクトラベル」

当館で上映中の「鷹の爪団のジュラジュラ！ジュラシクトラベル」をもうご覧になりましたか。映像作品から始める最新恐竜学を紹介します。

日9月17日(土)午後5時10分～6時40分(小学生3年生以上(小学生は保護者同伴。応募者多数の場合は抽選)定200人)国立科学博物館研究主幹

の真鍋真氏(入館券=500円(高校生以下の参加者は無料)日9月3日(土)までに(必着)、はがきにイベント名・参加者全員の氏名・年齢(学年)・住所(郵便番号)・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。また、同館ホームページからも受け付けます)同館☎469・6100



←講師の真鍋真氏(撮影は赤崎広志氏)

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 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

4面からつづ

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆卓球大会=日8月17日(水)午後3時から(小学生3年～6年生)受け付け中

☆子ども会議=日22日(月)午後3時から(児童館の遊びなど)についての意見交換(小学生)

☆中高生年代会議=日29日(月)午後5時半から(ボランティア活動、飲食の仕方について)中学・高校生年代

☆環境整備の日=日30日(火)午後3時半～4時(みんなで児童館をきれいにしよう)4歳(幼児は保護者同伴)～高校生年代

☆すくすく広場=日9月5日(月)午前10時半～11時半(歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア)0歳～1歳2カ月ぐらまでの幼児とその保護者(定10組)タオル、歯ブラシ(日8月29日(月)午前10時から受け付け(電話可))

図書館へ行こう

地球のなかま ふくぶくろ ～生物多様性の福袋～

「地球のなかま」というテーマで本の福袋を行います。

日9月1日(木)～11日(日) 場ひばりが丘図書館(幼児～小学生向け)同館☎463・3996

講演会「地球のなかまin東久留米」

「生物多様性」をテーマに、東久留米に生息する鳥、魚、虫、植物、それらの生態系から魅力ある東久留米を再発見しましょう。

日9月4日(日)午前10時～11時半 場南部地域センター2階講習室1(中学生以上)定40人(師東久留米ほとけどうを守る会代表の豊福正己氏)無料(車で)の来場はご遠慮ください(日電話または直接ひばりが丘図書館☎463・3996)同館

ウィキペディアタウンin東久留米

誰でも編集できるウェブのフリー百科事典・ウィキペディアに地域の記事

を作成・編集します。実際に作成・編集している方からオープンデータの考え方などを学び、まち歩きと図書館での文献調査を行い、編集をします。

日9月25日(日)午前10時～午後5時 場中央図書館1階視聴覚ホール(先着20人)師ウィキペディア日本語版編集者の日下九八氏(無料)持パソコンまたは電子タブレット、デジタルカメラ、モバイルルーター、電源タップ(お持ちでない方は事前にお問い合わせください) 申日8月15日(月)午前10時～9月22日(祝)午後5時の開館時間中に、電話(475・4646)、ファクス(475・6631)または直接中央図書館へ

スポーツ

第1回市民ユニカール大会

～市ユニカール協会主催

カーペット上のカーリングです。3人1組ですが、1人から参加できます。

日9月5日(月)正午から 場スポーツセンター(市内在住・在勤・在学の方)費1,000円(当日直接会場へ)市体育協会事務局☎470・2722

高齢者プールエクササイズ

～スポーツセンター主催

水中ウオーキングやアクアヌードルを使ったシニア向けの水中運動です。

日9月6日・13日のいずれも火曜日、午後1時～2時、8日・15日のいずれも木曜日、午前11時～正午 場スポーツセンター(50歳以上の方)定各回先着20人(定員になり次第キャンセル待ち) 費500円(施設使用料を含む) 申日8月17日(水)午前9時から、同センター☎470・7900へ

子どもの体力運動能力向上事業

①バスケットボール運動教室

「えいごdeバスケ」

日全8回。9月6日～10月25日のいずれも火曜日、午後4時～5時

②レスリング教室

日全8回。9月7日～10月26日のいずれも水曜日、午後4時～5時

《共通事項》

場スポーツセンター(運動が苦手、

学校体育以外で運動をする機会がない小学1・2年生)定20人(応募者多数の場合は抽選) 費無料(持バスケットボールやレスリングの技術を身に付ける内容ではありません。①②両方の申し込みは可能ですが、応募者多数の場合は片方とします) 申日8月20日(土)までに電話で同センター☎470・7900へ

ターゲットバードゴルフ体験会

～都・都体育協会・市体育協会主催

日9月9日(金)午前9時～正午(予備日は15日) 場東部運動広場(市内在住で60歳以上の方)他用具は貸し出します(申当日直接会場へ)市体育協会・腰越☎470・2722またはターゲットバードゴルフ協会・児玉☎422・3848

誰でもエアロビクス教室

日全10回。10月4日～12月6日のいずれも火曜日、午前9時半～10時半(予備日は12月13日) 場スポーツセンター(市内在住・在勤で高校生以上の方)定30人(応募者多数の場合は抽選) 費3,500円(施設使用料、保険代など) 申日8月31日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・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(同協会事務局☎470・2722)

お知らせ

市民自主企画講座「映画監督有原誠治さんと平和を語る」

日9月10日(土)午後1時半～4時 場生涯学習センター集会所1・2(市内在住・在勤・在学で関心のある方)定先着40人(師映画監督の有原誠治氏) 費100円(他主催は市教育委員会。主管は市文化協会。企画・運営は新日本婦人の会東久留米支部)日8月15日(月)から電話(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)または講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を記入の上、ファクスで同協会事務局☎477・4700(ファクス同)へ(同協会事務局

男女平等推進センター主催
市民企画講座「はかる、知る、くらす。
放射能の心配に科学的に向き合うために」

福島原発事故から5年。暮らしの中の放射能はどうなっているのか。市内の放射線量の数値などを材料に講師から話を伺い、安心・安全な暮らしへのヒントを探ります。企画・運営は放射能から子どもを守る会@東久留米。

日9月11日(日)午前10時～正午 場男女平等推進センター会議室(定20人)師こどもみらい測定所の石丸偉丈氏(無料) 費2歳～未就学児の保育あり。定員5人。8月29日(月)までに要予約(申日8月15日(月)から電話または直接同センター☎472・0061へ(火曜日休館) 特設行政相談所を開設します

行政機関や公共性の高い法人、公的行政機関から委任され補助金を受けている法人などについて、苦情や意見・要望などの相談に、行政相談員が応じます。相談費用は無料です。

日8月24日(水)午後1時半～4時 場市役所1階屋内ひろば(他車での来場はご遠慮ください) 申当日直接会場へ(生活文化課市民相談・施設係☎470・7738) 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会
～地域で子育ての助け合い～

日場①8月18日(木)午前10時からがわくわく健康プラザ社協議室②9月5日(月)午後1時半からが東部地域センター会議室2。いずれも1時間半程度(入会希望者(保護者)の顔写真(他保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約) 申日同サポート・センター☎475・3294

ガイド

備蓄キャラバン
～今やろう「日常備蓄」～

日8月30日(火)午後1時～4時 場イオンモール東久留米1階(南沢五丁目) (他詳細は都防災ホームページ(<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>)) をご覧ください(同都防災管理課☎03・5388・2549

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市ラジオ体操連盟 毎 日午前6時10分～7時(向台広場本 村小学校、ひばりが丘団地南公園) 会費年1200円。正しいラジオ体操 練功十八法を身に付け健康維持初心 者歓迎。詳しくは電話☎471・57 42へ。

◆展覧会「正刻画」 毎週土曜 日曜日の午後4時半～6時半(他、スポ ーツセンターで。入金金1000円 会費月2000円。18歳以上で長期間 続けられる方。初心者・男性・女性・ シニアどなたでも。詳しくは早稲女 ☎471・4520へ。

◆日本画形の会 第1土曜日前 9時半～正午、生涯学習センターで。 会費月2000円(絵の具代含む)。

◆岩絵の具を使った日本画を初歩から 個別に指導。詳しくは中島☎458・ 6470へ。

◆書道・水墨画教室(高友社) 毎 週月曜・水曜・金曜日の午後1時～3 時(他、浅間町地区センターで。会費月 1000円)他、毎月第1週第3週が 書道、第2週第4週が水墨画。師範 資格取得コースあり。初心者・高齢者 歓迎。詳しくは福田☎090・939 6・6964へ。

◆ヨガの会ララザ 月4回(金曜 日午前10時～正午、コミュニティホ ール東本町で。入金金1000円)会 費月3500円(初心者や体が硬くて も大丈夫です。健康な方もどうぞ。詳 しくは志原☎477・7618へ)。

◆第40回東久留米市ラジオ体操連 盟「東久留米子どもユニシカル 祭」(東久留米子どもユニシカル 祭) 9月4日(日)午後6時から、生涯 学習センターホールで。入場料180 0円。8月31日(水)まで、2枚組み 3000円のペア割引あり。ぜひ見 に来てください。詳しくは福田☎08 0・3344・3939へ。

◆第40回前山前沢みんなの夏祭り (NPO法人東久留米ふれあいの街) 8月27日(土)・28日(日)の午後 4時半～8時半(滝山・前沢)の両 周辺地域で。参加費無料。駐車場はあ りません。車の来場は、遠慮くださ い。交通規制あり。詳しくは横井☎ 80・6729・1636へ)。

催し

◆滝山・前沢みんなの夏祭り 第40回 平成28年8月27日(土)・28日(日) 27日(土) 三代舞まつり 28日(日) 阿波踊り 主催 NPO法人東久留米ふれあいの街 後援 東久留米市・商工会

