

くらしの情報

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1階屋内ひろば、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（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〉 障害者雇用支援月間、救急医療週間（8日～14日）、結核予防週間（24日～30日）、世界自殺予防デー（10日）、空の日（20日）

【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

けんこう

成人歯科検診

日9月2日（月）～11月30日（土）場下表1の実施医療機関内歯と歯茎の診断市内在住で、2年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方（対象者には8月末にご案内と受診券を送付済み）費500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です）注「成人歯科検診受診券」（氏名などを記入）、健康保険証など（住所・氏名・年齢が確認できるもの）注現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方のご遠慮ください申受診の際は、直接実施医療機関へ問健康課特定健診係☎477・0013

表1 令和元年度 成人歯科検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
こだま歯科医院	上の原1－4－11－102	471・2311
篠田歯科医院	金山町2－6－14	471・7655
石塚歯科医院	大門町1－1－24	472・0711
あいば歯科医院	東本町3－20	472・1118
藤山歯科医院	東本町6－15、平和ビル3階	474・5128
川村歯科医院	東本町14－25、カムレイド101	477・8688
よりこデンタルクリニック	新川町1－3－37、KRビル3階	477・0222
おの歯科医院	新川町1－4－18、わかさとビル203	471・4182
とみつか歯科医院	新川町1－10－3、パークガーデン101	476・8829
鈴木歯科医院	浅間町3－21－3	421・8562
高畑歯科	学園町2－18－20	423・5959
田口歯科医院	本町1－3－1、東久留米本町ビル2階	477・1600
本町歯科クリニック	本町1－3－5、大森ビル3階	477・7110
やすだ歯科クリニック	本町1－5－2、グランディール石坂301	476・0730
くるめ歯科医院	本町1－5－18、柴田ビル3階	473・4003
神津歯科医院	本町3－4－10	473・3232
せきね歯科クリニック	幸町5－6－8	476・1834
神谷歯科医院	中央町2－1－54	471・6555
嶋田歯科医院	中央町5－13－15	479・4801
大野歯科クリニック	中央町6－2－53、三栄ビル101	474・8241
内田歯科医院	南沢1－4－36	472・6060
北村歯科	南沢5－3－9	463・7220
宮崎歯科医院	前沢3－6－49	471・5911
さかいの歯科	前沢4－31－6	475・5118
西川歯科医院	滝山4－1－35、2階	475・1637
滝山中央歯科医院	滝山4－1－40、2階	470・8787
谷歯科医院	滝山5－6－5	473・0999
うえます歯科医院	滝山5－22－17、浜庄ビル1階	470・8282
おおたか歯科医院	滝山7－20－2	477・2715
早崎歯科医院	下里2－8－29、下里ビル2階	474・6480

※医療機関には事前に連絡の上、検診日・時間などをご確認ください。

ごみ収集カレンダー

9月16日（敬老の日）のごみ収集は

9月16日は月曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

問ごみ対策課☎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、おかけ願います。

【東地区】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、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

ている方、朝に必ず飲む薬がある方は、事前に主治医に相談してください。なお、今年度すでに市の胃がん検診を受診した方は受けられません。定各日40人費500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です）注希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります。例年、前半の健診実施日に応募が集中します申9月1日（日）～13日（金）に、電子申請または1人1枚の通常はがきに必要事項（下図参照）を記入の上、〒203－0033、滝山4－3－14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。10月中旬から申し込み結果を順次通知します。 ※市ホームページにもはがきの記入例を記載しています。郵便料金の不足がないようご注意ください。問同係☎477・0013

図 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」	希望日は表2から選択
①住所	
②氏名（ふりがな）	
③生年月日（和暦）	
④年齢	
⑤性別	
⑥電話番号	
⑦受診希望日	
第1希望	○月○日
第2希望	△月△日
第3希望	□月□日

※通常（片面）はがきで申し込みが可能です。

表2 胃がん検診実施日一覧

11月	8日（金）・13日（水）・17日（日）・19日（火）・22日（金）・25日（月）・26日（火）・29日（金）・30日（土）
12月	2日（月）・6日（金）・8日（日）・9日（月）・10日（火）・17日（火）・20日（金）

※いずれの日も午前中のみ

特定健診、後期高齢者健診

9月の受診対象は12月・1月生まれの方です

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。健診内容や実施医療機関などは、8月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

注特定健診＝市の国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和20年～54年生まれ）の方▼後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者注3月以降に国民健康

保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください。問同係

1歳6カ月児健診

日9月5日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ内平成30年1月26日～2月17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☎477・0022

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日9月6日（金）午後1時半～3時45分（1人30分程度）場わくわく健康プラザ内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定注健康診断の結果表、食事記録など申問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

日9月10日（火）・18日（水）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受けます注幼児とその保護者申問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

日9月11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内歯科健診、ブラッシングなど注平成29年8月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☎477・0022

3～4カ月児健診・産婦健診

日9月12日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ内平成31年4月21日～5月12日生まれの乳児とその母親問健康課保健サービス係☎477・0022

献血にご協力ください

日9月17日（火）午前10時～11時半、午後1時～4時場市民プラザホール注本人確認できるもの問健康課予防係☎477・0030

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
保険証がないと自費診療になります

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】※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

9月1日・8日・16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）

9月15日＝水野胃腸クリニック（本町3－8－19、☎420・6527）

【歯科】

9月1日・8日・15日・16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）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）

9月1日・15日＝前田病院（中央町5－13－34、☎473・2133）

9月8日・16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）

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		

多摩六都フェア
第17回水と緑ウォッチングウォーク

多摩六都の緑地や水辺環境を再発見してみませんか。主催は多摩北部都市広域行政圏協議会。

日10月5日（土）午前9時集合。正午解散予定
場集合場所＝谷戸イチョウ公園（西東京市）西武池袋線「ひばりヶ丘駅」南口から徒歩5分
コース＝谷戸イチョウ公園（西東京市）→はなみずき公園（西東京市）→東久留米市南部地域センター→竹林公園→神宝大橋（落合川・黒目川合流点）

→神山大橋→神山堂阪公園→上の原東公園
定100人（定員を超えた場合は抽選）
費無料
持飲み物、雨具など
日9月20日（金）までに（必着）、往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-8555、本町3-3-1、環境政策課緑と公園係宛て郵送または電子メール（kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp）で送信を。結果と詳細は後日通知します
同係
470・7753

【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
---------	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	------	---	-------

8面からつづく

子宮頸がん検診

日9月2日（月）～2年1月31日（金）
場右表の実施医療機関
対市内在住の20歳以上の女性で、元年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。
①現在、治療中または経過観察中の方
②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方
費1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です）
持健康保険証
注不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません
日受診の際は、直接実施医療機関へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します
問健康課特定健診係
477・0013
はじめてのはみがき
“歯っぴーベイベー”

日9月17日（火）
①1歳児クラス＝午前10時～11時
②0歳児クラス＝午後1時～2時半
場わくわく健康プラザ
内歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど
対定①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。
②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。
いずれも初めての方を優先
日9月2日（月）から電話で健康課保健サービス係
477・0022へ
B C G 予防接種
日9月18日（水）午後1時半～3時
受け付け
場わくわく健康プラザ
内平成31年4月生まれの乳児（生後6カ月以

子宮頸がん検診 実施医療機関一覧		
医療機関名	所在地・電話番号など	診療時間
松岡レディスクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 479・5656 ※駐車場なし。★予約不可	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 472・6111 ※駐車場あり。★要予約（同院ホームページからも予約できます）	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※いずれも予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 477・3503 ※駐車場あり。★要予約（外来診療時間に電話受け付け）	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時20分 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 473・1117 ※駐車場あり（2台）。	【月曜・火曜・木曜・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

上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可
他次回10月23日（水）でも接種可
日当日直接会場へ
問健康課予防係
477・0030
口腔の老化予防講演会
「お口の寝たきり予防～噛む力・飲み込む力をつけよう～」
「口が渇く」「飲み込みにくい」「固いものが食べにくい」などは、口の老化のサインです。口の周りも筋肉です。筋肉が衰えると噛む力や飲み込む力が弱くなってしまいます。正しい知識を知り、実技を通して楽しく学びましょう。
日9月19日（木）午後2時～4時（1時半から受け付け）
場市民プラザホール
内おおむね65歳以上の方
対先着100人
師歯科衛生士の古賀登志子氏
費無料
日当日直接会場へ
問介護福祉課地域ケア係
470・7777（内線2501～2503）

すくすく子育て相談（育児相談）
日9月20日（金）午前9時半～午後2時
場わくわく健康プラザ
内育児相談、身体測定
対乳幼児とその保護者
日問健康課保健サービス係
477・0022へ
らくらく離乳食

日9月25日（水）午後1時半～3時15分
場わくわく健康プラザ
内調理実習
対6カ月～1歳未満児の保護者
定20人
持申込時にお知らせします
他対象児の保育あり
日9月2日（月）から電話で健康課保健サービス係
477・0022へ
第86回市民のための医療講座
「脳の老化を止めなければ歯を守りましょう！」
認知症の中で日本人に最も多いタイプといわれるアルツハイマー型と口に関する因果関係についてお話します。
日9月28日（土）午後2時～4時
場市役所7階701会議室
対先着100人
師東久留米市歯科医師会会長の北村晃氏。司会は東久留米市歯科医師会専務理事の神谷貴充氏
費無料
日当日直接会場へ
問健康課保健サービス係
477・0022

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。

あおぞら（前沢4-25-8）
電話471・7071

☆休館のお知らせ＝秋の遠足のため、28日（土）は休館します。

☆幼児のつどい＝日9月5日（木）が「新聞紙であそぼう！」「8・9月のお誕生日会」、12日（木）が「えのぐアート」、いずれも午前10時半～11時半
対1歳～4歳児

☆サロンフレンズ＝日11日（水）午前10時半～11時半（10時に同館へ集合）
内グループホームたきやまを訪問します
対乳幼児とその保護者

☆ベビーマッサージ＝日13日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分
対2カ月～9カ月児
対先着各8組
師鈴木あゆみ氏
持バスタオル、動きやすい服装
日9月2日（月）午前10時から受け付け（電話可）

☆ベビーマッサージ（父親向け）＝日21日（土）午前10時～10時40分と11時～11時40分
内パパと赤ちゃんのための

ベビーマッサージ講座
対2カ月～9カ月児
対先着各5組
師鈴木あゆみ氏
持バスタオル、動きやすい服装
日9月6日（金）午前10時から受け付け（電話可）
☆秋の遠足＝日28日（土）午前9時に同館集合、午後4時頃同館解散予定（雨天の場合は、同館で遊びます）
内小金井公園で思い切り遊ぼう
対小学生
定30人
費220円（バス代）
他18日（水）・24日（火）のいずれも午後4時から同館で準備会を行います。参加希望者は両日とも参加してください
日9月2日（月）午後4時～17日（火）に同館へ

中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

☆おはなし会＝日9月3日・10日いずれも火曜日の午後4時から
内絵本の読み聞かせや素話など
対小学生
師協力は、おはなしくぬぎと中央図書館
☆幼児のつどい＝日5日が「あわあわシャボンアート」、12日が「センサリ－遊び」いずれも木曜日の午前10時半～11時半
対1歳～4歳児とその保護者
☆のびのびぐんぐん＝日10日（火）午前11時から
内手遊びや体操、季節行事など
対12カ月前後のお子さんとその保護者

☆工作戦隊＝日15日（日）・16日（祝）いずれも午後2時から
内くるくるレインボードブルを作ります
対小学生
日当日受け付け

☆やる気を引き出す魔法の質問＝日20日（金）午前10時～11時半
内保護者向けの参加型講座
対乳児～小学生の保護者
定16人
師石井レイナ氏
他保護者のみの参加可。保育あり（先着8人。申し込み時にお伝えください）
日9月6日（金）午前10時から受け付け（電話可）

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

利用制限のお知らせ

東部地域センターまつりの開催に伴い、同館が9月7日（土）午後2時～5時、同館遊戯室が8日（日）午前10時～正午に通常利用できません。

☆防災教育の日＝日9月2日（月）午後3時から

☆幼児のつどい＝日9月5日が「縁日ごっこ」、1歳～4歳児、12日が「10月3日（木）の4児童館合同幼児のつどい運動会」に向けて練習と応援ボード作り」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から
他動きやすい服装で

☆おはなしの日＝日10日（火）午前11時～11時25分
内絵本の読み聞かせ、手遊びなど
対幼児
師みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝日11日（水）午前10時半から
内助産師による体重測定、育児相談
対0歳児
師ひがしくるめ助産師会

☆リラクゼーションヨガ＝日24日（火）午前10時～10時半
内子ども連れでも参加できるヨガ
対乳幼児とその保護者
対先着12組
持長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装
師aki氏
他妊娠初期の方はご遠慮ください
日9月10日（火）午前9時から受け付け（電話可）

いきいき健康家族

No.186 子どもの風邪



子どもは風邪をよくひきます。特に、保育園や幼稚園など集団生活に入ると、繰り返し熱を出すこともあるので、心配になる方も多いと思います。クリニックでは、「こんなに熱を出すのは、免疫に何か問題があるからではないか」と聞かれることもあります。しかし、そのほとんどは心配のないものです。熱を出す度に入院するほど重症化していなければ問題ありません。子どもは風邪をひくと免疫が鍛えられ、徐々に熱も出にくくなり、風邪をひいても軽く済むようになります。

風邪の8割～9割はウイルスによるものです。ウイルスは「水痘（水疱瘡）」や「インフルエンザ」などの一部を除いて特效薬がありません。また、抗菌薬（抗生物質）は、「溶連菌感染症」などの細菌感染には効果がありますがウイルスには効きません。なので、風邪に抗菌薬は必要なく、風邪を治す薬というものもないのです。

風邪をひくと熱が出ることが多く、特に子どもは40℃近い高熱になることもあります。熱の上がり際は寒が

ることがありますので、その時は体を温め、熱が上がりがきたら逆に薄着にして、熱がこもらないようにしましょう。

熱が出たときに病院で処方されるのが「解熱剤」ですが、これも抗菌薬同様、正しく使う必要があります。熱は、風邪を治そうとする体の防御反応です。体が免疫に対して「風邪と闘え」と指令を出すのです。体温が38℃を超えると、ウイルスや細菌の増殖を抑制する効果もあります。このように、熱は悪者ではありませんから、高熱＝解熱剤という使い方は正しくありません。解熱剤は、「高熱のせいで辛い時」に「辛さを緩和する」目的で使うのです。

食欲が落ちてしまうことも心配ありません。とにかく、水分をしっかりと摂らせてあげましょう。風邪が治ってくれば、食欲も回復してきます。

成長すればめったに熱も出さなくなります。心配なことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

（東久留米市医師会）

ひばり（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300

☆スポーツで元気＝**回**9月2日（月）午前10時～10時45分が首が据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時15分が園児年代（3歳児以上）、3時半～4時半が小学生**内**体操の先生と身体を使って遊ぶ**日**当日受け付け

☆オセロ大会＝**回**11日（水）午後3時半から**回**小学生**日**9月4日（水）午後3時半から受け付け

☆幼児のつどい＝**日**12日（木）午前10時半～11時半**内**緑日遊び**回**1歳～4歳児（うさぎ・あひる合同）

☆ぴよぴよママの会＝**日**18日（水）午前10時～11時半**内**助産師による体重測定・育児相談**回**0歳児とその保護者**他**きょうだいの保育あり。定員2人。11日（水）～前日までに要予約。電話可**日**当日受け付け

☆ひばC A F E＝**日**20日（金）午前10時半～11時半**内**助産師とお話ししよう**回**乳幼児とその保護者**定**12組**日**9月13日（金）午前10時から受け付け（電話可）



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）。育児相談も受けます。

☆本村小なかよし広場＝**回**9月6日（金）午前10時～11時半**内**お子さんと遊びながら、育児の情報交換。育児相談も受けます**回**乳幼児とその保護者**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を
☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」＝**日**9月11日（水）午前10時～11時半**内**助産師による体重測定**回**6カ月未満児とその保護者**日**バスタオル**他**きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは9月2日（月）午前10時から同センターへ**日**当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会＝**回**9月17日（火）午前10時～11時半**回**0歳児とその保護者**定**20組**持**刺しゅう針、布切りはさみ**日**9月2日（月）午前10時から同センターへ

センター上の原（上の原1-2-44）
電話420・9011

臨時休館のお知らせ

9月19日（木）は館内整備のため休館します。

☆赤ちゃん広場＝**日**9月6日（金）午前10時～11時半**内**ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。栄養士による栄養相談もあります**回**0歳児とその保護者**日**バスタオル**日**当日直接会場へ

☆おはなし広場＝**日**9月9日（月）午前11時～11時半**内**ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び**日**当日直接会場へ

☆六小・小山小なかよし広場＝**日**9月10日（火）が第六小学校、12日（木）が小山小学校で。いずれも午前10時～11時半**内**お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます**回**0歳～5歳児とその保護者**日**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座＝**回**9月13日（金）午前10時～11時半**内**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。1人で悩まず一緒に考えましょう**回**1・2歳児とその保護者

定10組**他**保育あり**日**9月2日（月）午前10時から同センターへ

児童の居場所づくり事業

公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する事業です。

◎野火止地区センター

日9月9日（月）午後1時半～4時半**場**第1・2会議室**内**家族&自分へのプレゼント作り**回**乳児～小学生

◎小山台遺跡公園（屋外）

日9月21日（土）午前10時～正午**内**森のキャンプで遊ぶ**回**乳児～小学生

◎本村小学校（体育館）

日9月17日（火）午後4時～5時半**内**運動会遊び**回**小学生

《共通事項》**費**無料**持**タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子**注**乳幼児は保護者同伴。徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止**他**内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を**日**当日受け付け**回**児童青少年課児童青少年係**☎**470・7735



9月の図書館休館日

6日（金）・13日（金）・20日（金）・27日（金）は全館休館です。中央図書館は17日（火）も休館します。
日中央図書館**☎**475・4646



西部地域センター 9月の催し物

①第19回西部地域センターまつり＝**日****内**21日（土）午前10時半からがオープニング（式典、太極拳、ダンス、演奏）、子どもまつり、展示▼22日（日）が舞踊祭、展示▼23日（祝）が音楽祭、ダンスパーティ、展示▼21日・22日のみピロティおまつり広場（焼きそば、射的・古本市・靴の販売ほか）

②いきいきのびのび「たのしいたごえ」＝**日**9月14日（土）午後1時半～3時半**場**3階多目的ホール**内**アコーディオンの伴奏で誰もが知っている歌唱や歌謡曲と一緒に歌いましょう**師**馬場節生氏**費**200円**日**当日直接会場へ

③パステル和アート教室＝**日**昼間クラスが9月10日・24日のいずれも火曜日午前10時～正午、夜間クラスが9月27日（金）午後6時半～8時半**場**3階第1講習室**内**パステルを粉状にして指やコットンで描く独特の技法が生み出す優しいアート**師**日本パステルホープアート協会公認インストラクターの梅田茂美氏**費**1,000円

《共通事項》**日**西部地域センター**☎**471・7210

市民プラザ 9月の催し物

①第3回「終活セミナー」＝**日**9月21日（土）午前10時～11時半**場**市民プラザ会議室**内**失敗しない相続手続きの進め方と、もめない相続の勘どころなどをプロから学ぶ「やさしい相続セミナー」**定**先着24人**費**200円**日**同プラザ窓口へ

②第260回市民プラザロビーコンサート＝**日**9月21日（土）午後2時～3時**場**市役所1階屋内ひろば**内**出演＝藤原美沙季氏（フルート）、名塚朋未氏（ピアノ）▼演奏曲＝「タイスの瞑想曲」「ノクターンOp.9-2」他**費**無料**注**立ち見になる場合があります**日**当日直接会場へ
《共通事項》**日**市民プラザ**☎**470・7813
こころの健康づくり講演会
「うつ病の知識と予防について」
日9月20日（金）午後1時半～3時



半（1時から受け付け）**場**市役所1階市民プラザホール**定**先着100人**師**東久留米市医師会所属の精神科医の落裕美氏**他**手話通訳・磁気ループ設置あり**日**当日直接会場へ**日**健康課**☎**477・0022
多摩六都科学館

①三回連続講座

大人のための地球科学入門

地球の変化と身の回りの地質や地形のつながりについて考えてみましょう。

日第1回＝9月25日（水）午前11時～正午▼第2回＝10月2日（水）午前11時～正午または午後2時半～3時半▼第3回＝10月16日（水）午前11時～正午**内**第1回・第3回は多摩六都科学館科学学習室での講座、第2回は花小金井駅周辺市街地を散策しながら、石材を観察します**回**18歳以上（高校生不可）で3日とも参加できる方**定**20人**費**各回1,000円。第1・第3回は入館券が必要**日**9月9日（月）までに（必着）、はがきにイベント名・開催日・2回目の希望時間・氏名（フリガナ）・年齢・生年月日・性別・郵便番号・住所・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または同館ホームページから申し込みを

②自然のものを表現してみよう

＜Qua Quaワークショップ＞

イタリアのレッジョ教育をもとに子どもたちの自由な発想で、表現遊びを体験します。

日**内**9月28日（土）が「生き物の形をよく見て描こう」、12月1日（日）が「素材を使って自然物を表現しよう」、いずれも午前10時半～正午と午後1時半～3時**場**多摩六都科学館イベントホール**回**4歳～6歳の未就学児とその保護者**定**各回20組40人**費**各回1組400円。他に入館券が必要**他**子どもと保護者は分かれて作業を行います**日**9月分は9月17日（火）、12月分は11月18日（月）までに（必着）、はがきにイベント名・開催日・希望時間・氏名（フリガナ）・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、同館宛て郵送または同館ホームページから申し込みを

《共通事項》**費**入館券は大人500円、4歳～高校生が200円。10月からは大人520円、4歳～高校生が210円**他**応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します**日**同館**☎**469・6100
「下水道デー」イベントを開催します
毎年9月10日は「下水道の日」です。普段あまり意識されない下水道について理解していただくため、「下水道デー」イベントを開催いたします。

日9月5日（木）午前10時～午後3時**場**イトーヨーカドー東久留米店1階

初秋を彩る
マツムシソウ



エスカレーター脇**内**パネル展示、イベントグッズ配布**日**施設建設課下水道施設担当**☎**470・7759

無料不動産相談所を開設します

日9月7日（土）午前10時～午後4時**場**西武新宿線田無駅北口アスタビル2階センターコート**内**不動産に関する一般相談（法律、税務、売買、賃貸など）**費**無料**日**当日直接会場へ**日**東京都宅地建物取引業協会北多摩支部**☎**467・3188

■ ガイド ■

薬湯の日“スギナの腰湯”

日**場**9月16日（祝）、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**他**6歳未満（未就学児）は無料**日**各利用施設
第39回いのちかがやけ作品展

市内の特別支援学級やハンディを持つ方が所属する団体による作品展です。

日9月28日（土）～30日（月）午前10時～午後5時。 ※初日は午後1時から**場**市役所1階屋内ひろば**費**無料**日**市社会福祉協議会**☎**475・0739または手をつなぐ親の会・大野**☎**458・2122

地域福祉権利擁護事業
生活支援員募集 事業説明会

認知症や知的・精神の障害などで、日常生活に不安のある方が安心して地域で暮らすため、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理などを支援する地域福祉権利擁護事業生活支援員を募集します。まずは事業説明会にご参加ください。

日9月17日（火）午後2時～3時半、25日（水）午前10時～11時半**場**わくわく健康プラザ社協議室**内**応募資格＝次の①～④のすべてに該当する方。①事業説明会に参加した方②社会福祉に理解と熱意があり、心身ともに健康な方③応募時に20歳～おおむね70歳未満の方④週1回、平日の日中に1～2時間程度の活動ができる方**日**当日直接会場へ**日**市社会福祉協議会相談支援担当**☎**479・6294

市社会福祉協議会
社協塾の受講者を募集します

コーラス・ストレッチヨガ・なりきり宝塚・文学・水彩色えんぴつ画・フォークダンスなどの趣味講座の受講者を募集します。

回55歳以上の方**費**1講座8回で6,000円**他**詳細は各地区センターで配布している「案内」や社協ホームページをご覧ください**日****日**9月13日（金）までに、同協議会社協塾担当**☎**479・5550または**☎**471・0294へ