

# 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	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〉地球温暖化防止推進月間、脱スパイクタイヤ推進月間、障害者週間（3日～9日）、人権週間（4日～10日）、デジタル放送の日（1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

### 乳がん検診

医療機関の休診日を除く2年2月29日（土）まで複十字病院健康管理センター（清瀬市）、わくわく健康プラザでの検診車（医療法人クレモナ会ティーエムクリニック）。※定員に達したため、アルテミスウイメンズホテルの募集は行いません。問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）市内在住の40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①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①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②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方費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）実施機関の特徴をホームページに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希

#### 図1 往復はがき記入項目

「乳がん検診希望」	
①希望検診場所	検診車を希望の方のみ記入 (希望日は表1から選択)
②住所	
③氏名（ふりがな）	
④生年月日	
⑤年齢	
⑥電話番号	
⑦検診車の受診希望日（※）	
第1希望 ○月○日 午後	
第2希望 △月△日 午前	
第3希望 □月□日 午後	

※複十字病院を希望の方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日返信はがきに記載する「予約電話番号」へご自身でご連絡し決めていただきます。

#### 表1 検診車実施日一覧

1月	25日（土） 午後のみ
2月	1日（土）・3日（月）・14日（金）・16日（日）・17日（月）

※1月25日（土）以外は、午前・午後を選択できます。

## ごみ収集カレンダー

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。

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

望に沿えない場合があります。12月13日（金）までに、1人1枚の往復はがきに必要事項（左下図参照）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、健康課特定健診係宛て郵送を。申し込み結果は2年1月中旬に、市から順次郵送します。※市ホームページにも往復はがきの記入例を掲載しています。同係☎477・0013

### 3～4カ月児健診・産婦健診

12月5日（木）午後0時半～1時半受け付け。わくわく健康プラザ。元年7月18日～8月5日生まれの乳児とその母親。当日直接会場へ。健康課保健サービス係☎477・0022

### 食事・健康相談（保育付き）

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、家族からの相談も受けれます。

12月10日（火）午前9時～11時15分（1人30分程度）。わくわく健康プラザ。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。健康診断の結果表、食事記録など。生後6カ月～未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます。電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### らくらく離乳食

12月11日（水）午後1時～3時15分。わくわく健康プラザ。調理実習。6カ月～1歳未満児の保護者。定20人。申し込み時にお知らせします。対象児の保育あり。12月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

12月11日（水）午前9時半～午後3時。わくわく健康プラザ。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れます。幼児とその保護者。電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 3歳児健診

12月12日（木）午後0時半～1時半受け付け。わくわく健康プラザ。平成28年11月6日～11月27日生まれの乳児。当日直接会場へ。健康課保健サー

ビス係☎477・0022

### すくすく子育て相談（育児相談）

12月13日（金）午前9時半～午後2時。わくわく健康プラザ。育児相談、身体測定。乳幼児とその保護者。電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

12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。わくわく健康プラザ。歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど。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。12月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### BCG予防接種

12月18日（水）午後1時半～3時受け付け。わくわく健康プラザ。元年7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可。次回2年1月22日（水）でも接種可。当日直接会場へ。健康課予防係☎477・0030

### 親子でLet'sクッキング

12月20日（金）午後1時～3時45分。わくわく健康プラザ。4歳～未就学児とその保護者。先着20組。エプロン（親子）、三角巾（親子）、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子健康手帳。下の子（6カ月児以上）の保育あり。12月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### シャキシャキ介護予防教室

簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について学ぶ2カ月間コースの教室です。

全8回。2年1月10日・17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日のいずれも金曜日午前10時～11時半または午後2時～3時半。スポーツクラブネサンス東久留米（本町3-3）。市内在住のおおむね65歳以上で介護保

険申請と、医師からの運動制限の指示がない方。各コース先着15人。無料。汗拭きタオル、室内履き、飲み物。動きやすい服装で。12月2日（月）午前10時から同クラブ☎476・7654へ。介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501～2503）

## 児童館で遊ぼう

乳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）

☆おんがくの日＝12月1日（日）午後2時半～3時半。ハンドベルやタンバリンなどを使ってクリスマス会に向けての練習。幼児～高校生世代。春田直江氏

☆幼児のつどい＝12月5日（木）が「クリスマス会の練習・12月のお誕生日会」、12日（木）が「クリスマス会」、いずれも午前10時半～11時半。1歳～4歳児

☆ベビーマッサージ＝12月13日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分。2カ月～9カ月児。先着各8組。鈴木あゆみ氏。バスタオル、動きやすい服装。12月2日（月）午前10時から受け付け（電話可）

☆クリスマスお楽しみ会＝12月14日（土）午後2時半～4時。ハンドベル、合奏、レクリエーションゲームなど。小学生。当日の通常利用はできません。詳細はおたより、館内掲示などをご確認ください。当日受け付け

☆ベビーヨガ＝12月20日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児、午前11時～11時50分が7カ月～12カ月児。先着各9組。崎田千佳子氏。バスタオル、動きやすい服装。12月9日（月）午前10時から受け付け（電話可）



## 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。
    - 12月1日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）
    - 12月8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）
      - 12月15日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
    - 【歯科】
      - 12月1日・8日・15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）
    - 12月1日・15日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）
    - 12月8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）



### 子どもの体力運動能力向上事業 第6回「跳躍スポーツ教室」

全8回。2年1月7日～2月25日のいずれも火曜日午後5時～6時場スポーツセンター 運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。運動が苦手な、学校体育以外で運動をする機会のない小学1年～3年生定20人（応募多数の場合は抽選）無料技術者を身に付ける内容ではありません。12月20日（金）までに電話で同センター ☎470・7900へ

### ジュニアバレーボール教室の参加者を募集します

毎週土曜日午後1時半～3時半 第2小学校他市内在住の小学4年～中学生先着30人無料市バレーボール連盟・山川 ☎471・9365

## お知らせ

### Jアラート全国一斉伝達試験を実施します

12月4日（水）午前11時に第3回Jアラート（全国瞬時警報システム）全国一斉伝達試験を実施します。防災行政無線から「これはJアラートの試験です」と試験放送が流れます。

### 防災無線の試験放送を実施します

12月6日（金）午後4時半から防災無線の伝達確認をするためのテスト放送を実施します。防災行政無線から「これは、防災無線の試験放送です」と4回流れます（雨の場合も実施します）。

### 「経済センサスー基礎調査」を実施しています

2年3月末まで「経済センサスー基礎調査」を実施しています。同調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。皆さまの調査へのご理解、ご回答をよろしくお願いいたします。

調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。皆さまの調査へのご理解、ご回答をよろしくお願いいたします。

### 情報管理課統計調査係 ☎470・7777（内線2224）

### 地場産農産物の昼市

東久留米の農産物を知っていただくため、東久留米市認定農業者の会による「地場産農産物の昼市」を開催します。市内の農業者が丹精込めて育てた新鮮で安全・安心な朝採り野菜や果樹、鉢花などを販売します。

12月7日（土）午後1時半から（雨天決行）※商品が無くなり次第終了。東和銀行東久留米中央支店駐車場（市役所向かい）産業政策課農政係 ☎470・7743



▲昨年の昼市で並んだ地場産農産物

### 市民プラザ・地域センター 12月の催し物のお知らせ

①東部地域センター「ベビトレヨガ」=12月20日（金）午前10時半～11時半 2階和室 産後ダイエットや骨盤調整。ベビトレヨガで脳や身体の成長をサポート。首が据わった3歳までの乳幼児とその保護者先着4組 費1,000円 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（レンタルあり） 東部地域センター ☎470・8020へ

②南部地域センター「うたごえ喫茶クリスマススペシャル」=12月22日（日）午後1時開場 2階講習室 プロの講師バクさんと伴奏者の名リードのもと、みんなで一緒に歌いましょう 定100人 費500円（茶菓付き） 南部地域センター ☎451・2021へ

③市民プラザ「大人のための健康リトミック」=12月21日（土）午前10時～11時 市民プラザホール（市役所1階）音楽に合わせて反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間本来の感覚を目覚めさせるレッスン 定30人（要予約） 林あつ子氏 費500円 市民プラザ ☎470・7813へ

④市民プラザ「第263回ロビーコンサート ヴァイオリンとピアノとステンドグラスのハーモニー」=12月21日（土）午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば 出演＝給田俊哉氏（ヴァイオリン）、ピカリ直美氏（ピアノ）、望月ひろ子氏（ステンドグラス展演出） 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813

### 多摩六都科学館 みんな集まれ！たまろく防災ひろば

もし私たちの住む街で地震や洪水が起きたらどうしたらいいでしょう。避難所のことや、街の防災の取り組みを専門家に直接教えてもらえます。避難所体験スペースや「多摩北部広域子ども体験塾」参加者による防災技術の紹介などを行う成果発表会も開催します。

12月14日（土）・15日（日）午前10時半～午後3時（正午～午後1時半を除く） 多摩六都科学館地下1階イベントホール 入館券520円、4歳児～高校生は210円 協力は西東京レスキューバード、ジョージ防災研究所 当日直接会場へ 同館 ☎469・6100

### 多摩六都科学館組合 2～4年度競争入札参加資格審査の申請を受け付けます

多摩六都科学館組合が発注する工事請負、物品供給、業務委託などの取引を希望する方の資格審査の申請を受け付けます。

申込期限＝2年2月7日（金）まで ▼提出書類・申請方法など、詳細は多摩六都科学館組合ホームページ（http://www.tamarokuto-sc.or.jp）をご覧ください 同組合管理課 ☎469・6982

### 低利率で資金をあっせんします 市の各種資金融資制度

市では、市内の中小企業者（金融保険業・不動産業・風俗営業を除く）に低利率で融資をあっせんしています。また、利用する方の負担を軽減するために、利子や信用保証料の一部を市が助成しています。申し込み受け付け後に、書類の審査と実質調査を行います。融資までに4週間前後かかりますので、利用の際はお早めに申し込んでください。詳細は市ホームページをご覧ください。

※この他に「大規模小売店舗へ出店する中小企業者への融資制度」もあり

### 榛名湖イルミネーション フェスタ2019

12月6日（金）～28日（土）

「榛名湖イルミネーション」が今年も盛大に開催されます。初日の点灯式では約55万球もの電飾が一斉に点灯し、瞬く間に漆黒の会場が幻想的で煌びやかに輝く光に包まれます。また、12月6日（金）11日（水）・14日（土）・18日（水）・21日（土）・25日（水）・28日（土）は、午後8時から打ち上げ花火が上がり、夜空と湖

12月の榛名湖は氷点下になりますので、温かい格好でお出かけください。

詳しくは榛名湖イルミネーション実行委員会（榛名観光協会） ☎027・374・5111 または期間中専用ダイヤル ☎027・374・9116へ。

（高崎市榛名支所地域振興課



面に映る花火と共に、美しいイルミネーションを楽しむことができます。また、期間中は榛名山ロープウェイが夜間運行されますので、頂上からイルミネーション会場の全景と高崎や前橋の夜景をぜひ楽しんでみてください。



面  
に  
映  
る  
花  
火  
と  
共  
に  
、  
美  
し  
い  
イ  
ル  
ミ  
ネ  
ー  
シ  
ョ  
ン  
を  
楽  
し  
む  
こ  
と  
が  
で  
き  
ま  
す  
。  
ま  
た  
、  
期  
間  
中  
は  
榛  
名  
山  
ロ  
ー  
プ  
ウ  
ェ  
イ  
が  
夜  
間  
運  
行  
さ  
れ  
ま  
す  
の  
で  
、  
頂  
上  
か  
ら  
イ  
ル  
ミ  
ネ  
ー  
シ  
ョ  
ン  
会  
場  
の  
全  
景  
と  
高  
崎  
や  
前  
橋  
の  
夜  
景  
を  
ぜ  
ひ  
楽  
し  
ん  
で  
み  
て  
く  
だ  
さ  
い  
。

ます。 産業政策課労政商工係 ☎470・7743

### 平成31年度コミュニティ助成事業 宝くじの助成金で備品を整備しました

水川台自治会で会議用机・いす、AED関連備品一式を、宝くじ助成金で整備しました。

この助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじ普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民の行うコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

生活文化課 ☎470・7738

### 外食時の「おいしい食べきり」 全国共同キャンペーン

食品ロスの削減に向けて、宴会時の食べ残しを減らす「宴会五箇条」を実践しましょう。食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすために、皆さんのご協力をお願いします。

宴会五箇条＝①まずは適量注文を②幹事から「おいしく食べきろう」の声かけ③開始から30分と終了前の10分は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム」（30・10運動）④食べきれない料理は仲間で分け合う⑤それでも食べきれなかった料理は、店の方に確認して持ち帰りましょう

ごみ対策課 ☎473・2117

## ガイド

### 柳泉園組合 冬の清掃工場見学会と夜景鑑賞会

ごみ分別の重要性について理解を深めていただき、その後、工場から見える夜景を鑑賞します。詳細は柳泉園組合ホームページをご覧ください。

12月18日（水）・19日（木）・20日（金）の午後3時～5時 同組合管理棟1階ロビー 無料 当日直接会場へ 同組合総務課庶務文書係 ☎470・1545

### 東京税理士会東村山支部 サラリーマンのための 確定申告休日無料相談会

サラリーマンの方を対象とした確定申告（医療費控除、住宅ローン控除など）の相談会を開催します。

2年1月18日（土）・19日（日）・25日（土）・26日（日）の午前10時～午後4時 東京税理士会東村山支部 時間内に限りがあるため、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください 同

支部ホームページ（http://higashimurayama-zeirishikai.jp/）から取得できる申込書に必要事項を記入の上、〒189-0014、東村山市本町1-20-27-201、東京税理士会東村山支部宛て郵送またはファクス（042・394・8115）で送信を 同支部 ☎042・394・7038

### 東村山税務署からのお知らせ 確定申告書作成会場を開設します

2年2月17日（月）～3月16日（月） ※会場が混雑している場合には、受け付けを早めに締め切ることがありますので、早めにお越しください 東村山税務署（東村山市本町1-20-22） 申告書作成会場開設初日と最終日付近は混雑が予想されますので、なるべく開設期間中の他の日をご利用ください 詳細は国税庁ホームページをご覧ください 同税務署 ☎042・394・6811（自動音声で2番を選択してください）

### シルバー人材センター入会説明会

12月18日（水）午後1時半から 同センター（下里4-1-44） 市内在住の原則60歳以上で働く意欲のある方 同センター ☎475・0738

### 社会福祉協議会 ちょっと気になる身近な困りごとは地域福祉コーディネーターへ

東久留米市地域福祉計画（基本理念「新たな“つながり”づくり」）に基づき、平成27年から市受託事業として西部地域（小金井街道より西側の地域）で、一人ひとりの困りごとについて関係機関と連携しながら解決に向けた手伝いをしています。

悩みを抱えている人や手助けを必要としている人などで、どこに相談したら良いかわからない場合や地域の中で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739または「はあとふる一むくるめ」 ☎420・6351（八幡町2-7-61、八幡町地区センター1階、祝日を除く毎月第1・3水曜日午前9時～午後4時に受け付け）

### 社会福祉協議会 令和2年4月正規職員募集

職種＝事務局業務全般（社会福祉に関する相談援助および一般事務） ▼採用予定日＝2年4月1日（水） ▼採用人数＝1人 2年1月10日（金）までに（必着）、採用試験要項に記載の提出書類を同会事務局宛て郵送または期間中の午前9時～午後5時に本人が同会事務局まで直接持参を 同会ホームページまたは総務担当 ☎471・0294