

くらしの情報

くらしの情報は4面から始まり3面まで続きます



↓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(<https://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＜令和2年8月1日現在＞ 人口116,981人（うち外国人2,239人）／前月比34増
男56,954人／前月比1増 女60,027人／前月比33増 世帯数55,244 前月比58増

【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

きょうだいの保育あり。先着3人（要予約） 8月21日（金）午前10時から同センターへ

けんこう

お子さんの予防接種

麻しん（はしか）、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合がありますが、予防接種を2回することで予防効果が高まります。令和2年度は、次の対象者へ個別通知を送ります。

第1期＝平成31年4月1日～令和2年3月31日生まれの方▼第2期＝平成26年4月2日～27年4月1日生まれの方他第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ同係

子ども相談

8月26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お受けします対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

9月のプレ・パパマクラス

9月26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＝8月7日（月）午後0時半～4時
◎プレ・ママクッキング＝8月15日（火）午前9時15分～午後2時内妊娠中の栄養と食事の話、調理実習費500円（食料費）
◎お風呂の入れ方・妊婦疑似体験、交流会＝8月26日（土）午後0時半～4時
◎妊婦歯科健診＝8月29日（火）午後1時15分～3時

《共通事項》場わくわく健康プラザ内おおむね妊娠16週以降の方とその夫定先着25組（応募多数の場合は、初産の方を優先）他4回で1コース。ただし1日のみの参加も可申問電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

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。
8月9日（金）午後1時半～3時

45分（予約制、1人30分程度）場わくわく健康プラザ1階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）の測定持健康診断の結果表、食事記録など申問健康課保健サービス係☎477・0022へ

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）
電話471・7071

☆忘れ物展示会＝8月17日（月）～23日（日）内昨年度からの忘れ物を展示します。心当たりのある方は確認に来てください

☆ヨーヨー教室＝8月30日（日）午後2時半～3時半内ヨーヨーやディアボロの教室です対小学生師上村哲弘氏

中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

☆シアターの日＝8月24日（月）午後2時から内みんなで映画を見ましょう対小学生～高校生世代他参加者が多数の場合は、入場を制限することがあります。この時間はほかの部屋では遊ばません（乳幼児室は除く）

☆パパサタ＝8月29日（土）午前10時半から内パパと遊ぼう対乳幼児とその保護者

☆おはなし会＝8月9日（火）午後3時50分から内絵本の読み聞かせ、素話など対小学生他協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆たのしくつくろう＝8月17日（月）午前10時から内「ライオンのうちわ」対幼児とその保護者申当日受け付け。材料が無くなり次第終了

☆中学・高校生世代子ども会議＝8月18日（火）午後5時半から内児童館のルールについて話し合おう対中学・高校生世代申当日申し込み

☆こま大会＝8月20日（木）午後3時から対小学生以上申当日受け付け

☆将棋大会＝8月26日（水）午後3時から対小学生申当日受け付け

ひばり（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300

☆子ども会議＝8月17日（月）午後3時半から内児童館の遊びなどについての意見交換対小学生申当日受け付け
☆中学・高校生世代会議＝8月21日（金）午後5時半から内職員といろいろな話をしましょう対中学・高校生世代申当日受け付け

☆環境整備の日＝8月30日（日）午後3時半から内みんなで児童館をきれいにしましょう申当日受け付け

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

☆手作り布おもちゃの会＝8月9月1日（火）午前10時～11時半内0歳児とその保護者定6組持刺しゅう針・布切りばさみ申8月25日（火）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

☆赤ちゃん広場＝8月9月4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しましょう。助産師による相談、体重測定内0～12カ月児とその保護者定6組持バスタオル他

きょうだいの保育あり。先着3人（要予約） 8月21日（金）午前10時から同センターへ

☆子育て講座「手あそび・親子遊び」＝8月9月16日（水）午前10時からと11時から場生涯学習センター和室内触れ合い遊びからリズム遊びまで、定番とは少し違う、新しい手遊びを体験できます。皆さんでゆったり遊び、スキップの楽しさを実感しましょう内1歳～3歳児とその保護者定各回8組師都内各地で「手あそびトントタおやこ教室」を実施している、いづみれいな氏持飲み物他動きやすい服装で申8月17日（月）午前10時から同センターへ

スポーツ

クライミング体験会

～市山岳連盟主催

8月25日（火）、9月23日（水）、10月20日（火）のいずれも午後7時～9時場スポーツセンター内トップロープによるスポーツクライミング体験内高校生以上のクライミング初心者定先着10人程度費500円申当日直接会場へ同連盟・藤重☎090・4240・6393

3面へつづく

新型コロナウイルス感染症相談窓口

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談

帰国者・接触者電話相談センター

●東京都多摩小平保健所☎450・3111

（土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）

●東京都電話相談センター☎03・5320・4592

（平日午後5時～翌午前9時。土曜・日曜日、祝日は終日受付）

※曜日、時間により窓口が異なります。

※症状がある方は、上記相談窓口またはかかりつけ医にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的内容（予防など）の相談

●厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）

☎0120・565653（午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付）

●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（新型コロナコールセンター）

☎0570・550571（午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付）

※日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。

新型コロナウイルス感染症関連情報（市ホームページQRコード）

生活支援

情報はこちら



事業者支援

情報はこちら



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。受診の際は必ず事前に電話でご連絡ください。

8月16日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

8月23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30日＝水野胃腸クリニック（本町3-8-19、☎420・6527）

【歯科】

8月16日・23日・30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）

8月16日・30日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

8月23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）

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。

図ごみ対策課☎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。

【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



保育付き家庭教育講座

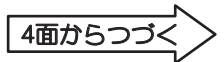
「しつけ～ほめることから始めよう～」

ほめることをベースに前向きな子育てについて、考えてみませんか。自分に合った子育てプランを考えてみましょう。

【日程】 全5回。9月9日が「はじめまして」、16日が「しつけ」、23日が「ほめる」、30日が「教える」、10月7日が「私の子育て」いずれも水曜日の午前10時～正午**【会場】**生涯学習センター**【対象】**市内在住・在勤・在学で子育て中の方、子育てに携わっている方**【定**

先着16人**【**NPO法人ウイズアイ、ボーイズタウン
コモンセンス・ペアレンティング幼児版認定管理
者でNPNC認定ファシリテーターの黒田一美氏**】**
無料**【**他**】**満1歳半～未就学児の保育あり。先着8人。
(要予約) **【**申**】**8月17日(月)～31日(月)に講座名・
氏名・住所・電話番号・保育の有無(有りの場合
は、お子さんの氏名・年齢)を記入の上、ファク
ス、電子メール (office@h-bunnka.or.jp) または
電話で市文化協会 ☎477・4700 (ファクス同) へ
【問**】**同協会

【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



ジュニアクライミング体験教室

～市体育協会主催

国土曜体験会＝9月5日午後4時45分～8時15分▼**火曜体験教室**＝8月18日、9月1日・15日・29日、10月13日・27日のいずれも午後6時45分～8時15分**場**スポーツセンター**対**小・中学生**師**市山岳連盟**費**無料**申**当日直接会場へ**問**同協会事務局**☎**470・2722

クライミングウォール使用認定会

～市体育協会主催

日9月8日(火)午後7時～9時**場**
 スポーツセンター**対**高校生年代以上で、
 リードクライミング技術を習得し、グ
 レード5.10前半程度が完登できる方**定**
 10人**師**判定員は市山岳連盟**費**1,300円
 (保険代)。当日集金します**持**認め印。
 用具を持っている方は持参**他**未成年者
 は保護者の同意が必要です**申**8月31日
 (月)までに、市体育協会**☎**470・
 2722へ**問**同協会

市民体力測定会

～測ってみよう！あなたの体力！

新型コロナウイルス感染症対策を実施し、体力テストで行われている種目をピックアップして開催します。スポーツ推進委員がアドバイスします。

■ 9月12日（土）。20歳～64歳は午後1時から（0時半～1時受け付け）、65～79歳は2時半から（2時～2時半受け付け）**場スポーツセンター内種目**＝20歳～64歳は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び。65歳～79歳は、握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行**※**市内在住・在学・在勤の20歳～79歳で運動制限を受けていない方 ※血圧160mmHg／95mmHg以上の方は参加できません**定**各15人**持**室内運動靴、

タオル、飲み物[※]今回は体力年齢が計測できません^他運動のできる服装で
申問9月7日（月）までに電話で同センター☎470・7900へ



お知らせ

脳健康教室

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。

日 9月30日～3年3月17日の毎週水
 曜日午前10時から1時間程度**場**シル
 バー人材センター（下里4-1-44）

※市内在住の65歳以上で、1人で会場に通うことができ、おおむね毎回参加ができる方。介護保険サービスをご利用されていない方を優先**定10人費無料**
持筆記用具、飲み物**申****固**8月17日(月)
午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎470・7777(内線2501~2503)へ

若さを保つ！元気食教室

～老化予防・低栄養予防のために～

元気の出る食べ方のコツを栄養士が分かりやすくお伝えします。

④全2回(2日とも参加できる方に限ります)。9月14日(月)午前10時～11時45分、28日(月)午前10時～11時45分⑤西部地域センター講習室2・3⑥老化予防の食事や簡単に栄養のある料理方法についての講義など⑦市内在住の65歳以上で医師から食事制限の指示が出ていない方⑧先着12人⑨無料⑩8月17日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎470・7777(内線2501～2503)へ

多摩六都科学館

鉱物ペンダントづくり

鉱物の解説を聞いて、身に付けられる鉱物標本をつくってみよう。

■ 9月12日（土）・13日（日）午後



相談内容・定員	相談員	予約開始日	相談日	時間	会場	問い合わせ先
法律相談 (各日 8 人)	弁護士	8 月 27 日 (木)	2 日 (水) 9 日 (水)	午前 10 時から	市役所 2 階 相談室	各予約開始日 の午前 8 時半 から電話で 生活文化課 ☎470・7738
		9 月 10 日 (木)	16 日 (水) 23 日 (水)			
不動産・相続・会社の 登記等相談 (5 人)	司法書士	8 月 25 日 (火)	2 日 (水)	午後 1 時から		
表示登記・土地の 境界等相談 (4 人)	土地家屋調査士		午前 10 時から			
相続・遺言・成年後見 等手続き相談 (5 人)	行政書士	9 月 3 日 (木)	9 日 (水)	午後 1 時から		
税務相談 (5 人)	税理士	9 月 8 日 (火)	16 日 (水)			
人権・ 身の上相談 (4 人)	人権擁護委員	9 月は実施しません				
不動産取引相談 (5 人)	宅地建物取引士	8 月 27 日 (木)	3 日 (木)	午後 1 時から		
交通事故相談 (5 人)	弁護士	9 月 17 日 (木)	23 日 (水)			
年金・労災・雇用・保険・ 人事管理等相談 (4 人)	社会保険労務士		午前 10 時から			
女性の悩みごと相談 (各日 5 人)	女性 カウンセラー	8 月 19 日 (水)	7 日 (月)	午前 10 時～ 午後 4 時半	市役所 2 階 相談室	各予約開始日 の午前 9 時から 電話で 男女平等推進 センター ☎472・0061
			14 日 (月)	午前 10 時半～ 午後 4 時半		
	9 月 2 日 (水)	25 日 (金) 28 日 (月)				
女性弁護士による 法律相談 (4 人)	女性弁護士	8 月 21 日 (金)	4 日 (金)	午前 9 時半～ 午後 0 時半		
経営相談	市商工会 経営指導員	前日までに	平日	午前 10 時～ 午後 4 時	東久留米市 商工会館	市商工会 ☎471・7577

相談内容	相談日	時間	会場	相談員	問い合わせ先
耐震相談	9月は実施しません			東久留米建築設計協会会員	同協会事務局・ 桑原建築設計事務所 ☎476・1515
教育相談 ※電話相談も可。	火曜～ 土曜日	午前10時～ 午後5時 (滝山のみ 水曜日は 6時まで)	中央相談室 (成美教育文化会館) 内教育センター)	教育相談員	中央相談室 ☎473・3667
	月曜～ 金曜日		滝山相談室 (西部地域センター内)		滝山相談室 ☎475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～ 午後5時	児童青少年課 (市役所2階)	母子・父子 自立支援員	児童青少年課 ☎470・7736
身体障害者相談	11日(金)	午前10時～ 正午	市役所1階相談室	身体障害者 相談員	前月末までに 障害福祉課 ☎470・7747、 ファックス 475・8181
知的障害者相談	9日(水)			知的障害者 相談員	
心身障害者(児) 相談	平日	午前9時～ 午後5時	さいわい 福祉センター	さいわい福祉 センター支援員	同センター ☎477・2711
職業相談	開庁日		市役所2階 ワークコーナー	ハローワーク 三鷹職員	※直接会場へ。
住宅増改築相談	10日(木)	午前10時～ 正午、 午後1時～ 4時	市役所1階 屋内ひろば	市住宅増改築 等幹旋事業登録 団体協議会	※直接会場へ。
消費者相談 ※電話相談。	平日		生活文化課 (市役所2階)	消費生活 相談員	市消費者 センター ☎473・4505
行政相談	9日(水)	午前10時～ 正午		行政相談委員	生活文化課 ☎470・7738
妊婦訪問	希望する方は右記へ 問い合わせください。		ご自宅	助産師・ 保健師	健康課 保健サービス係 ☎477・0022
赤ちゃん訪問					
生活困窮者 自立相談	開庁日	午前9時～ 午後4時	福祉総務課 (市役所1階)	相談支援員	福祉総務課 ☎470・7741