

# くらしの情報

くらしの情報は12面から始まり10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.higashikuru.me.lg.jp>)のご意見箱（「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から）

〈今月の月間・週間案内〉水防月間、憲法週間（1日～7日）、児童福祉週間（5日～11日）、地質の日（10日）、看護の日（12日）、国際生物多様性の日（22日）

【表記の凡例】 日日時 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

### 肺がん検診

☎5月1日（土）～31日（月）場下表の実施医療機関☎問診・胸部レントゲン・喀痰検査（必要な方のみ）☎市内在住で4年3月末までに40歳以上になる方。ただし、次の方はご遠慮ください。①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に精密検査で異常を指摘された方☎レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円（受診医療機関でお支払いください）。※生活保護受給者などは無料です。ただし、受給証明書の提出が必要です。☎喀痰の検体が提出されなかった場合でも、自己負担金はお返しできません。あらかじめご了承ください

### 3年度 肺がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856
おかの内科クリニック	東本町6-15、2階	477-0055
石橋クリニック	東本町8-9、2階	477-5566
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421-2121
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476-4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420-6527
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452-5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460-8502
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474-1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470-9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460-0531
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311
黒目川診療所	滝山5-27-16	420-7215
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181

※医療機関には事前に連絡し、検診日・時間などをご確認ください。

## ごみ収集カレンダー

ゴールデンウィークにおける5月3日～5日のごみ収集は

5月3日（月）～5日（水）はいずれも祝日ですが、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。

☎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

い☎検診結果は6月下旬頃から順次郵送します☎直接実施医療機関へ☎健康課特定健診係☎477・0013

### 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。

☎5月21日（金）午後1時半～3時45分（予約制、1人30分程度）☎わくわく健康プラザ1階☎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☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

☎5月11日（火）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お受けします☎幼児とその保護者☎☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### すくすく子育て相談（育児相談）

☎5月14日（金）午前9時半～午後2時☎わくわく健康プラザ☎育児の相談、身体測定、歯の相談は午前中のみ☎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

### BCG予防接種

☎5月19日（水）午後1時半～3時受け付け☎わくわく健康プラザ☎2年12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）☎日程の都合がつかない方は、次回6月16日（水）でも接種可☎当日直接会場へ☎健康課予防係☎477・0013

### もぐもぐ幼児食（保育付き）

☎5月26日（水）午後1時15分～2時半☎わくわく健康プラザ☎1歳児の食事についての講話とデモンストレーション☎1歳児の保護者☎10人☎飲み物、母子健康手帳、筆記用具☎新型コロナウイルス感染状況によっては変更あり☎☎5月6日（木）から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  
☆本村小・十小なかよし広場=☎5月7日（金）が本村小学校、21日（金）が第十小学校、いずれも午前10時～11時半☎お子さんと遊びながら、育児の情報交換。スタッフと一緒に親子で触れ合い遊び、育児相談も受けます☎乳幼児とその保護者☎当日直接会場へ  
☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」=☎☎12日が「ねんねの会」0カ月～6カ月児とその保

護者、②26日が「はいはいの会」7カ月～12カ月児とその保護者。いずれも水曜日の午前10時～11時半☎体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう。①は助産師が、②は栄養士がいます☎各6組☎バスタオル☎兄弟姉の保育あり。各日先着3人。要予約☎5月6日（木）午前10時から同センターへ

☆手作り布おもちゃの会=☎5月18日（火）午前10時～11時半☎0歳児とその保護者☎6組☎刺しゅう針・布切りはさみ☎5月11日（火）午前10時から同センターへ

☆わくわくおはなし広場=☎5月24日（月）午前11時～11時半、子ども家庭支援センター地域活動室☎乳幼児向けの絵本の読み聞かせや、ペープサート・パネルシアター、手遊びや親子の触れ合い遊び☎0歳～未就学児とその保護者☎6組☎5月10日（月）午前10時から同センターへ



### 広報ひがしくるめをスマートフォン用の無料アプリ「マチイロ」で配信しています

スマートフォンなどで下のQRコードを読み取り同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。☎マチイロは、株式会社ホープが運営しています▼利用中に広告が表示されますが、市はその内容に一切責任を負いません▼通信料は利用者の負担になります☎秘書広報課☎470・7708



▲QRコード

11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。受診の際は必ず事前に電話でご連絡ください。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

5月3日・9日・16日

=わくわく健康プラザ内休日内科診療所（滝山4-3-14、☎473・3663）

5月2日=福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470・9177）

5月4日=石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

5月5日=東久留米駅前クリニック

（本町1-3-6、グランツビル2階、☎471・5051）

### 【歯科】

5月2日～5日・9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）

5月2日・4日・9日=滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

5月3日・5日・16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**  
**全編生解説プラネタリウム**  
**「ノチウ -アイヌ民族の星座をたずねて-」**  
 北海道や東北地方などに暮らしてきたアイヌ民族には、独自の星座・星名が伝わっています。アイヌ語で星は「ノチウ」。ノチウのお話を訪ねて北の空へ向かいましょう。  
 休館日を除く7月4日(日)までの午後4時から(上映時間45分程度。5月7日(金)と水曜・土曜・日曜日、祝日は午後1時からと4時からの

2回上映) 多摩六都科学館サイエンスエッグ館  
 各回先着110席 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変動する可能性あり。  
 観覧券付き入館券1,040円(4歳~高校生は420円)  
 小学2年生以下は保護者と観覧当日開館時からインフォメーションで観覧券を販売  
 同館 ☎469・6100



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

12面からつづ

**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=5月20日(木)は館内整備のため休館します。  
 ☆小山小・六小なかよし広場=5月11日(火)が第六小学校、13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乳幼児とその保護者スリッパ当日直接会場へ。徒歩か自転車で来場を  
 ☆ちびっこ育児講座(1・2歳児ママのおしゃべり広場)=5月19日(水)午前10時~11時半内1歳~2歳児の遊び・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1歳~2歳児とその保護者5組保育あり5月6日(木)午前10時から同センターへ  
 ☆おはなし広場=5月17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乳幼児とその保護者6組5月10日(月)午前10時から同センターへ



**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

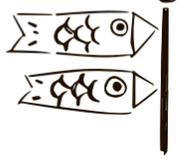
☆幼児のつどい=5月13日(日)が「しゃぼん玉」、20日(日)が「えのぐ遊び」、いずれも木曜日午前10時半からと11時5分からの2部制1歳~4歳児とその保護者各15組第1部が定員を超えた場合にのみ第2部を実施13日分は5月7日(金)、20日分は5月14日(金)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け  
 ☆ベビーマッサージ=5月14日(金)午前10時~10時半と11時~11時半の2部制第1部の据わったお子さん~9カ月児とその保護者各4組鈴木あゆみ氏バスタオル動きやすい服装で5月3日(祝)午前10時から受け付け(電話可)  
 ☆リトミック=5月24日(月)午前10時~11時が首が据わったお子さん~ハイハイのお子さん、11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん各15組千葉理恵子氏持飲み物動きやすい服装で5月12日(水)午前10時から受け付け(電話可)

**中央** (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆中学・高校生世代レクの日=5月8日(土)午後5時半から内種目を決めてみんなで遊ぼう内中学・高校生世代当日受け付け  
 ☆幼児のつどい=5月13日(日)が「リズムあそび」、20日(日)が「つくってあそぼう」、いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制1歳~4歳児各12組第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施13日分は5月7日(金)、20日分は5月14日(金)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け  
 ☆こども会議=5月15日(土)午後3時から内児童館のルールについての話し合いや要望を聞きます小学生当日受け付け

**けやき** (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=5月11日(火)午前11時~11時25分内絵本の読み聞かせや手遊びなど乳幼児とその保護者みくりおはなしの会当日受け付け  
 ☆赤ちゃん広場=5月12日(水)午前10時半から内助産師による体重測定・育児相談0歳児とその保護者みくりがくるめ助産師会バスタオル当日受け付け



☆おはなし会=5月12日(水)午後3時~3時半内絵本の読み聞かせなど小学生協力は東部図書館

☆幼児のつどい=5月13日(日)が「ヒーローごっこ」、20日(日)が「新聞紙遊び」、いずれも木曜日の午前10時半からと11時10分からの2部制1歳~4歳児各15組第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施13日分は5月7日(金)、20日分は5月14日(金)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆リトミック講座=5月28日(金)午前10時半~11時が首の据わったお子さんとその保護者、午前11時15分~11時45分が歩けるようになったお子さんとその保護者内リトミック団体による音楽イベント先着15組リトミック研究所の千葉氏他トランポリンと体操タイムはありません5月14日(金)午前9時から受け付け(電話可)

**ひばり** (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆防災教育の日=5月8日(土)午後3時半から内地震、火災を想定した訓練を行います利用者全員  
 ☆バドミントンの日=5月12日(水)午後3時半から小学生当日受け付け  
 ☆幼児のつどい=5月13日(日)が「ふれあい遊び」2歳~4歳児(あひる)、20日(日)が「公園で遊ぼう(六仙公園)」1歳児(うさぎ)、2歳~4歳児(あひる)合同、いずれも木曜日の午前10

時半からと11時からの2部制各15組第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施。20日は現地集合です(雨の場合は児童館で行います)。\*20日は、晴天時は午前中休館で午後1時から開館、雨天時は午前9時から開館13日分が5月7日(金)、20日分が5月14日(金)のいずれも午後1時半から電話で受け付け



☆ひばスポ=5月15日(土)午後5時半から内バレーボール内中学・高校生世代室内シューズ5月2日(日)午後3時半から受け付け

**児童の居場所づくり事業**

市では、公共施設などを活用して地域子どもたちに健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

- ◎野火止地区センター(第1・2会議室)=5月10日(月)午後1時半~4時半内「お花のモビール作り」が乳幼児、「お花モチーフの工作を作ろう」が小学生
- ◎小山台遺跡公園(屋外)=5月15日(土)午前10時~正午内「ネイチャーであそぼう!」乳幼児~小学生
- ◎本村小学校(体育館)=5月18日(火)午後4時~5時半内「楽しい運動遊び~ボールあそびをしよう~」小学生

《共通事項》  
 無料タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子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です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。プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています当日現地で受け付け児童青少年課児童青少年係 ☎470・7735

**スポーツ**

**ジュニア育成地域推進事業 「ジュニアソフトテニス教室」**

~都・公益財団法人東京都体育協会・市体育協会主催  
 6月~10月の毎週土曜日(原則第5土曜日は除く)全16回。6月~9月は午前10時~正午、10月は午前9時~11時柳窪テニスコート市内在住・在学の小学3年~中学1年生の初心者50人(小学生40人、中学生10人)無料シューズ、ラケット(貸し出しあり)、タオル、帽子、飲み物5月26日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年(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市体育協会宛て郵送同協会事務局 ☎470・2722

**いきいき健康家族**

No.196 褥瘡(床ずれ)を予防しましょう!



長時間座って作業しているときやうたた寝をしているときに「おしりが痛い」と思ったことはありませんか?  
 わたしたちは普段無意識のうちに、眠っている間は寝返りをうったり、長時間座っている時は姿勢を変えたりして、同じ場所に圧力が加わらないようにしています。しかし、自分で体位変換ができず長期間寝たきりになると、体重で圧迫されている場所の血流が滞り、皮膚が赤くなったり、ただれたり、傷ができて、「褥瘡(床ずれ)」ができてしまいます。褥瘡は、体位変換ができない、栄養状態や皮膚の状態が悪い人、むくみなどがある人にできやすく、おしりの仙骨部にできることが47%と最も多いです。  
 褥瘡は適切に治療しないと重症化して命に関わることもありますので予防と早期発見・治療することが大切です。  
 褥瘡を予防するために、普段から次のことを意識して日常のケアを行っててください。  
 ①毎日の観察を行ってください。特に圧力がかかりそうな部位の皮膚が赤くなっていないかを観察して指

で押しても赤みが引かないようでしたら主治医や訪問看護師に相談してください。  
 ②褥瘡の好発部位を意識しながら体位変換やポジショニングを変えます。皮膚の摩擦やずれが生じないように注意することも大切です。ベッドのマットレスを体圧分散マットに変更することで、一カ所の部位に体圧が集中することを減らして褥瘡を予防することもできます。  
 ③皮膚に汗・尿・便が身体についてたままだと、皮膚のバリア機能が低下して褥瘡ができやすくなってしまいます。きれいにして保湿や保護用の軟膏を塗布することをおすすめします。  
 ④栄養状態が悪いと褥瘡ができやすくなってしまいます。できてしまった褥瘡の治りも悪くなります。食べやすい形態でしっかりバランスの良い栄養をとっていきましょう。もし褥瘡ができてしまった時は、早めに主治医や訪問看護師、ケアマネジャーに相談しましょう。介護保険や在宅サービスを利用されていない方は受診や地域包括支援センターにご相談ください。  
 (東久留米市医師会)

