

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



↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ
 ◎ご意見箱設置場所
 市役所ロビー、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
 ◎エコーテレホン・エコファクス
 ☎472・1131
 ◎ホームページのご意見箱
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html>

〈今月の月間・週間案内〉 道路ふれあい月間、水の週間（1日～7日）、健康ハート週間（10日～16日）、薬草の日（9日）、帽子の日（10日）、蚊の日（20日）

【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象・資格 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

大腸がん検診

6月1日から、大腸がん検診を実施 日10月31日（木）まで。ただし、東「大腸がん検診」実施医療機関一覧

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|--------------------|-------------------------|----------|
| 東久留米団地診療所 | 上の原1-4-28-113 | 471・2628 |
| 篠原医院 | 金山町2-6-14 | 471・1431 |
| 細井医院 | 東本町4-3 | 471・0130 |
| 初谷整形外科クリニック | 東本町5-1 3階 | 473・5596 |
| 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 |
| 武田クリニック | 大門町1-1-24 | 477・5856 |
| いくせ医院 | 新川町1-4-18 | 471・2304 |
| 福山内科クリニック | 新川町1-9-22 | 470・9177 |
| 東久留米クリニック | 新川町2-2-22 | 477・0071 |
| 尾崎医院 | 浅間町2-26-19 | 421・8138 |
| 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 |
| 小笠原医院 | 本町1-2-3 | 471・0056 |
| たかはしクリニック | 本町2-3-4 | 479・1800 |
| 子田整形外科 | 本町3-1-1 | 475・0610 |
| 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 |
| あだち医院 | 本町3-11-15 | 420・5661 |
| 山口内科・呼吸器科クリニック | 本町3-12-2 | 472・2386 |
| おぎき内科循環器科クリニック | 幸町4-2-1 2階 | 477・0555 |
| さいわい町診療所 | 幸町5-7-1 | 470・7676 |
| 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 |
| 前沢医院 | 前沢2-10-9 | 471・0154 |
| 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 |
| 石垣整形外科（※） | 滝山5-22-17 | 470・0620 |
| 長生医院 | 滝山7-3-17 | 473・1117 |
| 飯田医院 | 滝山7-15-16 | 472・8181 |
| 胃腸科内科松本クリニック | 下里2-8-21 | 479・7171 |
| 大波クリニック | 下里7-6-2 | 473・7355 |

（※）石垣整形外科では特定健診を実施していません。

しています。近年大腸がんは急増しており、がんの部位別死亡者数では、肺がん、胃がんに次いで3番目に多いがんです。大腸がんを早期発見するために、検診をご利用ください。

久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者および中国残留邦人等支援給付金受給者は、特定健診などの受診時に大腸がん検診と一緒に受けていただくようお願いいたします。※特定健診などの受診月は、4～6月生まれが6月、7～9月生まれが7月、10・11月生まれが8月、12・1月生まれが9月、2・3月生まれが10月です。▼受診方法 左表の医療機関で直接受診してください。便潜血検査（2日法）。内視鏡検査ではありません。市内在住の26年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①②に該当する方は、受診の際かかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸およびその他の腸の疾患で治療中の方②大腸がん検診で精密検査を受けた方、または疾病が発見されて経過観察中の方 ※生理中を避けて受診してください。費500円（受診医療機関の窓口でお支払いください） 検査結果は医療機関で医師から直接お聞きください（結果の郵送は行っていません）。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。がん検診推進事業の対象年齢の方には、大腸がん検診無料クーポン券とご案内を5月下旬に送付しています。詳細は送付した「大腸がん検診無料クーポン対象者の皆様へ」をお読みください。なお、東日本大震災により、市内に避難している方は、無料で受診できますので、問い合わせください。健康課特定健診係 ☎477・0013



もぐもぐ幼児食

日8月28日（水）午後1時15分からと2時半からの2回。わくわく健康プラザ。離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験してみませんか。試食のみ。1歳児とその保護者。各15組。お子さんのエプロン、飲み物。8月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



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料金になります。

- 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】 ※救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）
 8月4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11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4日、11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4日=前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
 8月11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）

【主な問い合わせ先】（市外局番は042）

- 東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）
 ▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）
 ▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030
 特定健診係☎477・0013
- わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸し出し） ☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646（月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日）
- 生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）
- スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで）
- 市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター
《関係機関の電話番号》
 ▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110
 ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110
 ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
 ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
 ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

ごみ

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)

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | | |

「くるちゃん川柳」を募集!

東久留米市コミュニティサイト運営委員会では、昨年好評をいただいた「川柳コンテスト」を今年も行います。日ごろ目にしたり、耳にしたりする風景、人情や出来事などを、皆さんの視点で表現してみてください。
募集開始は8月15日(木)から、1人3点

までです。詳細は東久留米のふれあい情報サイト「くるくるチャンネル」(http://kuru-chan.com/)で随時、ご案内します。ぜひご応募ください。

☎東久留米市コミュニティサイト運営委員会事務局 ☎439-6033、電子メール(kuru2@bz03.plala.or.jp)、または生活文化課市民協働係 ☎470-7738



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

8面からつづ

特定健康診査、後期高齢者健康診査 8月の受診対象は10・11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、7月下旬に個別通知をしていますので、ご確認ください。

☎「特定健診」=東久留米市国民健康保険加入者で40歳~74歳(昭和13年~48年生まれ)の方 ▼「後期高齢者健診」=後期高齢者医療被保険者 ☎25年4月1日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は問い合わせください ☎健康課特定健診係 ☎477-0013

子ども相談

☎8月6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

2歳児歯科健診

☎8月7日(水) 午前9時15分~10時15分 ☎受け付け ☎わくわく健康プラザ ☎歯科健診、ブラッシングなど ☎23年7月生まれの幼児 ☎当日直接会場へ ☎健康課保健サービス係 ☎477-0022

3歳児健康診査

☎8月8日(木) 午後0時半~1時半 ☎受け付け ☎わくわく健康プラザ ☎22年7月17日~8月6日生まれの幼児 ☎当日直接会場へ ☎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。

滝山 (滝山4-1-10) ☎471-7214

☆オセロ大会=☎8月3日(土) 午後3時半から ☎トーナメント戦 ☎小学生 ☎当日受け付け

☆おはなし会=☎☎6日・13日・20日・27日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児、4時からが小学生 ☎滝山図書館 ☎絵本の読み聞かせほか

☆ハンドメイドの日=☎13日(火) 午前10時~11時 ☎万華鏡を作ろう ☎小学生 ☎12人 ☎8月4日(日) 午前9時から受け付け (電話不可)

☆えんにち・スリラー館=☎17日(土) 午後1時半~4時、18日(日) 午前10時~正午 ☎お化け屋敷、お店屋さんなど ☎幼児~高校生 ☎300人 ☎8月14日(水)~16日(金)は準備のため、遊戯室と育成室は利用できません ☎8月3日(土) 午前9時から参加整理券(無料)を配布 (電話不可)

☆中高生クッキング=☎29日(木) 午後3時~6時 ☎カレーライスを作ろう ☎中学・高校生年代 ☎10人 ☎エプロン

ン・バンダナ・ハンカチ ☎8月19日(月) 午前9時から受け付け

☆環境整備の日=☎31日(土) 午後4時から ☎みんなで児童館をきれいにしよう ☎小・中学生

☆臨時閉館のお知らせ=8月24日(土) 午後~25日(日)は、「滝山・前沢みんなの夏祭り」のため閉館します



くぬぎ (前沢4-6-3) ☎473-7315

☆おはなしの日=☎8月6日・13日・20日・27日のいずれも火曜日、午後4時から ☎素話、絵本の読み聞かせ、手遊びほか ☎小学生

☆囲碁の日=☎7日・14日・21日・28日のいずれも水曜日、午後3時から ☎囲碁に挑戦してみよう ☎小・中学生 ☎囲碁連盟

☆卓球大会=☎14日(水) 午後3時半から ☎トーナメント戦 ☎小学生

☆科学工作教室=☎27日(火) ①午前9時半から ②午後1時半から ③3時から ☎ニュートンのロケットカーを作ろう ☎小学生 ☎各回10人 ☎師松浦悦悦氏 ☎8月6日(火) 午前9時半から受け付け (電話不可)

☆ハッピータイム=☎9月6日(金) 午前10時半から ☎親子ヨガ ☎0歳児とその保護者 ☎12組 ☎師中島真美氏 ☎8月23日(金) 午前9時半から受け付け (電話可)

☆すこやかタイム=☎9月9日(月) 午前10時15分から ☎親子エアロビクス ☎1歳6カ月児以上とその保護者 ☎12組 ☎師岡田陽子氏 ☎8月26日(月) 午前9時半から受け付け (電話可)

中央 (中央町1-10-11) ☎476-2161

☆みんなでアート=☎8月7日(水) 午後2時から ☎8月の壁面飾りをみんなで作ろう ☎小・中学生

☆工作の日=☎15日(木)・16日(金)、いずれも午後1時半から ☎ホワイトボードを作ろう ☎小・中学生 ☎当日午後4時まで受け付け

☆オセロ大会=☎22日(木) 午後2時から ☎トーナメント戦 ☎小学生以上 ☎当日受け付け

☆将棋教室=☎28日(水) 午後3時から ☎小・中学生 ☎東久留米将棋研究会

☆夏休みおにぎりパーティー=☎29日(木) 午前11時から ☎おにぎりを作って食べよう ☎小・中学生 ☎40人 ☎持手拭きタオル、米1カップ ☎豚汁作り希望者は、当日午前10時集合(小学4年生以上、10人) ☎8月8日(木) 午前9時から受け付け(本人または家族が直接申し込みを)

☆バスケットボール教室=☎31日(土) ①午後2時~2時50分 ②3時~

4時 ☎バスケットボールの基本を教えてください ☎①が小学1年~3年生、②が小学4年~6年生 ☎各10人 ☎8月10日(土) 午前9時から受け付け(本人または家族が直接申し込みを)

けやき (大門町2-10-5) ☎474-6653

☆ミニサッカーの日=☎8月2日(金) 午後3時から ☎みんなでサッカーを楽しもう ☎小学生 ☎室内用運動靴

☆夏休み工作WEEK=☎8日(木)~11日(日)、いずれも午前10時から ☎プラ板を使った夏休み限定工作 ☎幼児~高校生年代

☆バスケの日=☎10日(土) 午後3時から ☎バスケの基礎練習とミニゲーム ☎小学生以上 ☎室内用運動靴

☆オセロ大会=☎15日(木) 午後3時半から ☎小学生以上 ☎当日受け付け

☆ぼんぼんトランポリン=☎23日(金) 午前11時~11時半 ☎幼児

☆小学生クッキング「コロコロミックス焼き」=☎24日(土) 午後1時半~3時半 ☎ホットケーキミックスを、たこ焼き風にアレンジ。おいしいホットスイーツを作って食べよう ☎小学生 ☎先着18人 ☎エプロン、三角巾またはバンダナ、手拭きタオル ☎8月19日(月) 午後1時から受け付け (電話不可)

☆K.B.C 3ON3=☎27日(火) 午後2時半から ☎3on3形式のミニバスケットボール大会 ☎小学生 ☎室内用運動靴 ☎1チーム3人で申し込み。個人でも可 ☎8月10日(土) 午前10時から受け付け (電話不可)

☆中高B.B.C=☎27日(火) 午後5時半から ☎中学・高校生年代のバスケットボール大会 ☎室内用運動靴 ☎当日受け付け

☆将棋の日=☎28日(水) 午後3時半から ☎将棋指導と対戦 ☎小学生以上 ☎師五角探求会

ひばり (ひばりが丘団地8-11) ☎464-9300

☆工作ウイーク=☎8月13日(火)~15日(木)、いずれも午前9時から ☎ロケット飛行機を作ろう ☎小学生 ☎当日受け付け

☆手芸の日=☎20日(火) 午前9時半~午後4時 ☎ビーズでキラキラサンシャイン飾りを作ろう ☎小学生 ☎30人 ☎当日受け付け

☆子どもといっしょにたのしむおはなし会=☎23日(金) 午前10時~正午 ☎おはなしスマイルズによる公演 ☎乳児~小学生とその保護者 ☎無料 ☎当日午前中の遊戯室は利用できません ☎当日受け付け

☆環境整備の日=☎29日(木) 午後3時半から ☎みんなで児童館をきれいにしよう。終了後、おやつを食べます ☎当日の利用者全員



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) ☎471-0910

☆育児講座「NP講座」=☎全6回。9月19日~10月24日の毎週木曜日、午前10時~正午 ☎わくわく健康プラザ1階プレイルーム ☎「Nobody's perfect~完璧な親なんていない!」そこからスタートする講座です。初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。お互いの悩みや育児について、みんなで話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合い、一人で悩まずママ友達を作って楽しい子育てをしましょう ☎西部地域在住で乳幼児を子育て中の専業主婦 ☎15組 ☎他保育あり(無料) ☎☎8月6日(火) から同センターへ



センター上原 (上の原1-2-44) ☎420-9011

☆子育て講座「親子でわくわくヨガ体験」=☎9月18日(水) ①午前10時20分~10時50分 ②11時~11時半 ☎生涯学習センター和室 ☎親子でリラクゼーション。ヨガで身体をほぐし、育児や家事の疲れを癒やしましょう ☎①が一人でお座りができる子~よちよち歩きができる子。②がしっかり歩ける2歳6カ月までの子 ☎各15組 ☎師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 ☎☎8月19日(月) 午前8時半から同センターへ

スポーツ

第39回東久留米市オープンミックスダブルス卓球大会

☎9月8日(日) 午前9時開場 ☎スポーツセンター ☎種目は年齢別ミックスダブルス(女子ダブルスも可)。2人の合計年齢で分けます(25年4月1日の満年齢)。Aが合計年齢100歳まで、Bが101歳~120歳、Cが121歳~130歳、Dが131歳以上。試合方法は予選リーグ後、決勝トーナメント(人数により変更あり) ☎先着200組 ☎1組2,000円 ☎☎8月15日(木)までに(必着)、現金書留または小為替で、参加費と種目・2人の住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号を記入した用紙を、〒203-8799、東久留米郵便局留、山田弘子宛て郵送を(電話や当日の受け付けは不可。申し込み後の返金はできません) ☎木村 ☎474-8448または山田 ☎473-1459

第20回市民水泳大会

～市水泳連盟主催

9月14日(土) 午前10時半～午後4時 会場 スポーツセンタープール 種目は①自由形②平泳ぎ③背泳ぎ④バタフライ⑤個人メドレー⑥リレー(4人組。組み合わせ自由。当日受け付け)。

①②は25m・50m・100m、③④は25m・50m、⑤⑥は100m 市内および近隣市在住で小学3年生以上の健康な方(小学生は保護者の同意が必要)

1種目につき小・中学生300円、高校生以上500円(保険代含む) 8月1日(木)～31日(土)に、同センターまたは柳家園グランドパークで配布する所定の用紙に必要事項を記入の上、申し込み箱に入れてください 同連盟・鈴木 472・3452(夜間)

ジョイフルスローピッチソフトボール教室

3回コース。9月6日・13日・20日のいずれも金曜日、午後1時半～3時半。予備日は27日(金) 滝山球場 市内在住・在勤で健康な方(年齢・性別不問) 30人(応募者多数の場合は抽選) 500円(保険代など) 持道具のある方は持参を(野球用グローブ可)

運動しやすい服装・靴でご参加を 8月16日(金)までに(必着)、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、体育協会宛て郵送を 同協会事務局 470・2722

初心者アーチェリー教室

3回コース。9月7日・14日・21日のいずれも土曜日、午後7時～9時 会場 スポーツセンター 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方 10人(応募者多数の場合は抽選) 1,150円(保険料、施設使用料相当分) 8月16日(金)までに(必着)、往復はがきに教室名、住所・氏名・年齢・電話番号、在勤・在学の方は勤務先・学校名(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、体育協会宛て郵送を 同協会事務局 470・2722

アクアフィットネス教室 4回コース。9月4日・11日・18日・25日のいずれも水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが11時～正午 会場 スポーツセンター 市内在住・在勤で18歳以上の方 各コース30人(応募者多数の場合は抽選) 1,800円(施設使用料相当分) 8月16日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名、希望コース、住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先(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、体育協会宛て郵送を 同協会事務局 470・2722

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会主催

8月10日(土) 午前10時～午後4時 会場 スポーツセンター クライミング体験(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール 100円(特上履き) 当日直接会場へ 生涯学習課スポーツ振興係 470・7784

図書館へ行こう 8月の図書館休館日 中央・滝山・ひばりが丘・東部の各

図書館の休館日は、8月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)です。

中央図書館は、20日(火)も館内整理のため休館します。

中央図書館 475・4646

教室・講座等

家庭教育講座「親子で育つ心がつながらるコミュニケーション」

子どもの話を上手に聴ける、育児の悩みの解決が上手な親に。自分の考えを上手に伝えるコミュニケーション力を身に付けませんか。

全3回。9月7日・21日、10月5日のいずれも土曜日、午前10時～正午 会場 生涯学習センター 市内在住・在勤・在学の方および関心のある方 先着30人 精神保健福祉士の矢森裕章氏 無料 2歳～未就学児の保育あり(先着10人、8月30日(金)までに要予約) 8月1日(木)から、電話またはファクスで、市文化協会 477・4700(ファクス同。電話受け付けは8月26日(月)を除く平日の午前9時～午後5時)へ。ファクスの場合は講座名・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、送信してください 同協会

市民企画講座「表現する女性たち～一瞬を切り取った一枚の写真が物語るもの」～男女平等推進センター主催 訪れた国は世界60カ国、アーティストのポートレートを撮り続けてきた写真家が見てきたものは何か。「漂とした静けさとともに人が在る」、そこから紡ぎ出される物語。生きていく勇気とヒントを東久留米の女性たちに。企画・運営は、東久留米アートプロジェクト。

9月7日(土) 午後3時～5時 会場 男女平等推進センター会議室 写真家の松本路子氏 先着24人 無料 2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。8月5日(月)～23日(金)に要予約 同 8月5日(月)～9月4日(水)に電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

市社会福祉協議会 ①「巨大地震 VS 安心度200%」運命を変える防災対策(災害啓発講演会) 首都直下地震、南海トラフ大地震、火山災害など、近い将来懸念される巨大災害に対し、安心して暮らし続けるために今必要な防災対策とは何か。中央防災会議で想定された首都中枢機能の障害、膨大な人的・物的被害の予測を前に、国や自治体に取り組む「公助」、私たち一人ひとりが取り組む「共助」、「自助」とは何かを改めて考えます。

8月24日(土) 午前9時半～正午 会場 市民プラザホール 先着100人 ※市内在住・在勤の方が優先。中央防災会議「防災対策推進検討会議」首都直下地震対策検討ワーキンググループ委員で東京ボランティア・市民活動センター所長の山崎美貴子氏 8月1日(木)から、電話(475・0739)、ファクス(476・4545)、ホームページ(http://www.higashikurume-shakyo.or.jp)で、氏名・住所・電話番号・メールアドレス、手話通訳が必要な方はその旨

をお知らせください 同協議会ボランティアセンター 475・0739

②災害ボランティアセンター「市民スタッフ養成講座」 9月18日・25日、10月2日・9日のいずれも水曜日、午後7時～9時 会場 市役所会議室ほか 次のいずれかに該当する心身ともに健康な20歳以上の方で、全日程に参加でき講座修了後、災害時に被災者支援を目的に設置される「災害ボランティアセンター」の運営スタッフとして登録し、運営補助や災害ボランティア活動・広報活動を行う意思のある方。①市内在住・在勤の個人②市内に活動拠点のある市民活動団体(自治会・自主防災組織を含む)③行政職員、市内避難所の施設職員、学校教員、福祉施設職員など④その他、市社会福祉協議会会長が認める方 20人(団体推薦による参加者は、1団体2人まで)。最少催行人数10人。応募者多数の場合は選考(自治会・自主防災組織・ボランティア活動経験のある方を優先) 無料(別途材料費など、実費がかかる場合があります) 9月6日(金)までに同協議会ボランティアセンター 475・0739へ

薬湯の日「ハッカの湯」 8月4日(日)、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時半 小学生以下は無料 各利用施設 公立昭和病院 第11回市民公開講座 今回のテーマは、病院長の上西紀夫氏による「胃がんはどうしてできるのか」、消化器内科の浦牛原幸治氏による「早期胃がんの診断と内視鏡治療」、消化器外科の山口浩和氏による「胃がんの外科治療・すべてお話しします～術前治療から術後の生活まで～」についてです。事前申し込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

8月11日(日) 午後2時半～4時

「くだもの街道」と呼ばれ、沿道には多くの果樹園や観光農園が広がります。とくに榛名地区のモモ・プラム・ナシは群馬県一の生産量を誇ります。榛名山南面の豊かな日照、水

はけの良い土地などの好条件が、おいしい果物を育てるのです。榛名のナシは、明治以来の長いナシ栽培の伝統の中で培われてきました。幸水、豊水、二十世紀、ジャンボ梨

イイベントが盛りだくさんです。榛名湖畔にて、榛名の秋の味覚を味わいに訪れてみませんか。(高崎市榛名支所地域振興課)

はるなの梨まつり「ナシの皮むき大会」の様子(前年)

など、種類も豊富で、みずみずしく甘みたっぷりと評判です。 8月25日(日)には、榛名湖畔のロッジ前で「第24回はるなの梨まつり」が開催され、ナシの皮むき大会、無料配布など、楽しい

をお知らせください 同協議会ボランティアセンター 475・0739

丸ネこだいら(西武新宿線小平駅南口) 当日直接会場へ 同病院医事課 医事係 042・461・0052(内線2170) 食からの健康づくりシンポジウム～多摩小平保健所主催 9月6日(金) 午後1時20分～4時45分 丸ネこだいら中ホール(西武新宿線小平駅南口) 基調講演＝「適切な食情報を発信するために～無責任情報の責任情報化に要注意～」

シンポジウム＝「行動変容に繋がる情報発信について」 給食施設、学校、飲食店、自主団体などで健康づくりを推進する方、健康づくりに興味がある方 基調講演は、群馬大学教育学部教授の高橋久仁子氏。シンポジウムは、国立スポーツ科学センター研究員の石井美子氏、複十字病院栄養科長の川崎由香理氏、株式会社WA・ON代表取締役の飯田和子氏 無料 詳細は同保健所ホームページ(www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/)をご覧ください 8月30日(金)までに、同保健所生活環境安全課保健栄養係 450・3111(代)へ

自衛官募集 〇一般曹候補生 ▼資格 18歳以上27歳未満の男女 ▼試験日(一次試験) 9月16日(祝)・17日(火) ▼受付期間 9月6日(金)まで 〇自衛官候補生 ▼資格 18歳以上27歳未満の男女 ▼試験日 男子＝受け付け時にお知らせします。女子＝9月22日(日)～26日(木)の指定された日 ▼受付期間 男子＝年間を通じて随時。女子＝9月6日(金)まで 〇航空学生(パイロット養成コース) ▼資格 21歳未満で高校卒業(見込み)の男女 ▼試験日(一次試験) 9月21日(土) ▼受付期間 9月6日(金)まで

〇防衛医科大学校看護学科学生(看護師養成コース) ▼資格 21歳未満で高校卒業(見込み)の男女 ▼試験日 10月19日(土) ▼受付期間 9月5日(木)～30日(月) 《共通事項》 資格の対象年齢は25年4月1日現在時です。受付期間は締め切り日に必着です 防衛省国分寺募集案内所(東久留米市担当)・時野谷 042・324・1010

ガイド 薬湯の日「ハッカの湯」 8月4日(日)、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時半 小学生以下は無料 各利用施設 公立昭和病院 第11回市民公開講座 今回のテーマは、病院長の上西紀夫氏による「胃がんはどうしてできるのか」、消化器内科の浦牛原幸治氏による「早期胃がんの診断と内視鏡治療」、消化器外科の山口浩和氏による「胃がんの外科治療・すべてお話しします～術前治療から術後の生活まで～」についてです。事前申し込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

8月11日(日) 午後2時半～4時



はるなの梨まつり「ナシの皮むき大会」の様子(前年)



図書館へ行こう

8月の図書館休館日 中央・滝山・ひばりが丘・東部の各