

# くらしの情報の情報

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.higashikurume.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〉健康強調月間、全国労働衛生週間（1日～7日）、薬と健康の週間（17～23日）、法の日（1日）、安全安心なまちづくりの日（11日）

【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

## けんこう

### 大腸がん検診

10月31日（土）まで。 ※東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、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生日ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒に受けてください。 下表の実施医療機関 便潜血検査2日法（検便検査）。 ※内視

鏡検査ではありません。 市内在住の3年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①と②に該当する方は、受診前にかかりつけ医に相談してください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方。

※生理中を避けて受診してください。 500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。ただし、受給証明書の提出が必要で） 検診結果は医療機関でお聞きください。検体を提出しなかった場合で

も、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。また、医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、期間に余裕を持って受けてください。健康課特定健診係 ☎477・0013

### 高齢者に対するインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づきインフルエンザ予防接種を実施します。接種は義務ではなく、本人が希望する場合に限り行います。

医療機関の休診日を除く10月1日（木）～3年1月31日（日）※本年は症状が似ている新型コロナウイルス感染症の感染拡大も予想されているので、早めの接種をお勧めします。 左表の実施医療機関。 ※近隣市（小平市・東村山市・清瀬市・西東京市）に限り、協定により市内の医療機関と同様に取扱いします（3年1月31日（日）まで）。近隣市で接種を受ける場合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市役所1階総合案内のほか、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係（わくわく健康プラザ内）で配布します。 ※市内の実施医療機関で接種を受ける場合には、予診票を既に配布しているため持参する必要はありません。 市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に、

自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方（身体障害者手帳の写しが必要） 接種費用は、現在関係各所と調整中です。9月29日以降に市ホームページに掲載し、広報紙10月15日号でお知らせします。詳細は健康課予防係 ☎477・0030へお問い合わせください。昨年同様、生活保護受給者の方は同受給証明書の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、同本人確認を提示または支援給付受給証明書を提出いただくとも無料になります。必ず実施医療機関に予約の上で受診してください。接種の際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを提示の上、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください。健康課予防係 ☎477・0030

### BCG予防接種

10月21日（水）午後1時30分～3時受け付け わくわく健康プラザ 2年5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11月18日（水）でも接種可 当日直接会場へ健康課予防係 ☎477・0030

表 高齢者インフルエンザ予防接種・大腸がん検診・おたふくかぜ予防接種 市内実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	インフル エンザ	大腸 がん	おたふく かぜ
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628	○	○	○
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473・2040	○		
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856	○	○	
松岡レディスクリニック	東本町1-3	479・5656	○		
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	473・5596	○		
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055	○	○	
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566	○	○	○
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	○	○	
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	○	○	
ひがしくるめ在宅クリニック	本町1-2-22	449・4492	○		
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	○	○	
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800	○	○	
東久留米N整形外科クリニック	本町3-1-1	475・0610	○		
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100	○	○	
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	479・7300			○
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	○	○	
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	○	○	
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530	○	○	
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555	○	○	
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676	○	○	○
アルテミスウイメンズホスピタル※1	中央町1-1-20	472・6111	○	○	○
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	○	○	○
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	○	○	
島田整形外科	前沢5-24-23	470・9511	○	○	
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531	○	○	
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497・6200			○
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311	○	○	
石垣整形外科※2	滝山5-22-17	470・0620	○	○	
黒目川診療所	滝山5-27-16	420・7215	○	○	
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	○	○	○

※1 アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

※2 石垣整形外科の大腸がん検診は「被用者保険単独実施」および「東久留米市特定健診等対象者単独実施」のみ。



### 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な内容（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 情報ははこちら

事業者支援 情報ははこちら

### 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。  
10月4日・11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）

**【歯科】**  
10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）

**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）  
10月4日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）  
10月11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）

### 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、お掛け願います。

**【東地区】** 上の原、神宝町、金山町、水川台、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



多摩六都科学館 大人のためのハーブ講座 (秋のハーブと調味料編)

朝採れのフレッシュハーブの香りに包まれながらハーブの解説を楽しんだ後、ハーブ調味料の作り方と調理に役立つ情報を紹介します。六都なおきちオリジナルハーブランチボックス付きです。
10月21日(水) 午前11時～午後0時半 多摩六都科学館科学学習室 18歳以上 ※参加者以外入室不可 定員12人。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。有限会社ニクラファームの新倉大次郎氏、六都なおきちの佐藤うらら氏(1,600円(持ち帰り用ハーブ代、持ち帰りランチボックス代)と入館券(520円) 10月8日(木)までに(必着)、同館ホームページから申し込み、またははがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢・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を 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面からつづく

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

東久留米市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。

12面左側の表の実施医療機関 個別接種。接種回数は1回。市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児(2,000円)母子健康手帳、本人確認書類(健康保険証など) 実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります 同会 ☎473・5661

乳がん検診

医療機関の休診日を除く3年2月27日(土)まで 複十字病院健康管理センター(清瀬市)、アルテミスウイメンズホスピタル、わくわく健康プラザでの検診車(東京都予防医学協会) 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、2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(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) 実施機関の特徴を市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望に添えない



乳がん検診 QRコード

はがき記入項目

今年度から往復はがきではなく、はがきでお申し込みください。

Form for breast cancer screening application with fields for name, address, date, and phone number.

※検診車以外を希望の方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載する「予約電話番号」へ連絡の上、決めていただきます。

表 検診車実施日一覧

Table with 2 columns: 月 (Month) and 日 (Date). Rows include 11月, 12月, 1月, 2月.

※各日、午前・午後を選択できます。
※例年、前半に応募が集中します。12月以降の希望日も選択するようにしてください。11月のみを希望された場合、後日、12月以降に振り替えていただくことがあります。

い場合があります。10月1日(木)～12日(月)に(消印有効)、電子申請(スマートフォンも可)または、1人1枚のはがきに必要事項(左下図参照)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。結果は11月中旬に市から順次郵送します。 ※市ホームページにもはがきの記入例を掲載しています。 同係 ☎477・0013

ピンクリボンキャンペーンを実施します

健康課では、10月のピンクリボン月間に合わせ、パネル展示やリーフレット配布などを行います。

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかると言われているほど身近な病気です。30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代に多く、40～60代前半女性のがん死亡原因1位となっています。一方で、乳がんは、早期発見・治療により、9割以上の方が治るといわれています。そのため、40歳になったら、2年に1回の検診を定期的に受け、月に1回自己触診を行きましょう。

10月1日(木)～11月2日(月) わくわく健康プラザ1階 健康課保健サービス係 ☎477・0022

特定健診、後期高齢者健診

10月の受診対象は2月・3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、9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(12面記事参照)。

受診の際は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用をお願いします。また、感染拡大の状況により健診実施に変更が生じる場合もありますので、できる限り受診月中の受診をお願いします。

1特定健診=東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方 2後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者 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へ問い合わせください 同係

10月1日(木)からロタウイルスワクチンが定期接種になります

2年8月1日以後に生まれた乳児が対象です(9月25日以降個別通知を送付しています)。

接種方法=ワクチンの種類によって違います。▼「ロタリックス」の場合、生後6週間～24週間の間に、4週間の間隔をおいて2回経口投与▼「ロタテック」の場合、生後6週間～32週間の間に、4週間の間隔をおいて3回経口投与 10月1日(木)より前に接種したロタウイルスワクチンは、任意接種となり公費助成の対象にはなりません。また、10月1日(木)より前に定期予防接種のロタウイルスワクチンに相当する経口投与を受けた方は、定期

の予防接種のロタウイルスワクチンを経口投与された方とみなして、以降の経口投与を行います。接種時期については、かかりつけ医と相談してください。 健康課予防係 ☎477・0030

子ども相談

10月6日(火)・14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お受けします 幼児とその保護者 同 ☎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

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ます。

10月6日(火) 午前9時20分～10時半(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利用できます 同 ☎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)

10月16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 乳幼児とその保護者 同 ☎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

らくらく離乳食

10月21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 定員20人 申込時にお知らせします 対象児の保育あり 10月1日(木)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

親子の歯っぴーライフ

「集まれ歯みがキッズ!!」 家族みんなで作る歯と口の健康～東久留米市歯科医師会主催

親子で歯やお口のことを学べる、楽しいイベントです。子どもの頃の良い生活習慣が健康な体と心を育てます。歯みがきも大切な習慣の一つです。歯垢は1mgに1億個もの細菌の塊。この細菌は歯や口だけでなく、体の病気を引き起こす原因にもなります。これから生え変わりを迎える時期のお口の疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。

10月24日(土) 午前10時から1時間程度(9時45分から受け付け) わくわく健康プラザ1階講堂 劇「ムッシーをやっつける」、歯磨き指導「ひがしくんと歯を磨こう」、歯科医師に



親子の歯っぴーライフの様子

よる話ほか 3歳～未就学児とその保護者 先着20組 無料 10月1日(木)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



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=10月8日「ふれあい遊び」、15日「ごっこ遊び」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部の定員を超えた場合のみ第2部を実施 8日分は2日、15日分は10月9日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ボルダリングの日=11日(日) 午後1時半～3時 小学生 動きやすい服装で当日受け付け

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆こども会議=10月4日(日) 午後3時から 児童館のルールなどについて話し合います 小学生

☆おはなし会=6日・13日のいずれも火曜日午後3時50分から 絵本の読み聞かせ、素話など 小学生 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館

☆幼児のつどい=8日「運動会ごっこ」、15日「親子遊び」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歳児とその保護者 各12組 第1部の定員を超えた場合のみ第2部を実施 8日分は10月2日、15日分は10月9日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆中高校生世代会議=10日(土) 午後5時半から 児童館のルールなどについて話し合います 中学・高校生 世代

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆ジャンジャンタイム=10月3日・10日のいずれも土曜日午後4時半から みんなで運動遊びをしよう 小学生 当日受け付け

☆幼児のつどい=8日「ミニミニ運動会」、1歳～4歳児、15日「更生保護女性会～ミニシアター」、2歳～4歳児、いずれも木曜日午前10時半からと11時10分からの2部制 各15組 15日「更生保護女性会」のくまさんグループ 第1部の定員を超えた場合のみ第2部を実施 8日分は10月2日、15日分は10月9日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆赤ちゃんひろば=14日(水) 午前10時半から 助産師による体重測定、育児相談 0歳児とその保護者 ひがしくるめ助産師会 参加人数によってはお待ちいただくことがあります 当日直接会場へ

## ひばり (ひばりが丘団地 8-11)

電話464・9300

☆防災教育の日=日10月3日(土)  
午後3時半から火災を想定した訓練  
を行います利用者全員

☆幼児のつどい=日8日が「スタン  
プ遊び」、1歳児(うさぎ)、15日が  
「お外遊び」2歳～4歳児(あひる)、  
いずれも木曜日午前10時半からと11時  
からの2部制各15組第1部の定員  
を超えた場合のみ第2部を実施日  
分は10月2日、15日分は10月9日  
のいずれも金曜日午後1時半から電話  
でのみ受け付け

☆おはなしわらべうた=日12日  
(月)午前11時から絵本、わらべう  
たなど1歳児以上とその保護者5  
組当日受け付け

☆ひばスポ=日17日(土)午後5時  
半からバレーボール中学・高校生  
世代10月3日(土)午前10時から



## 子育て

子ども家庭 (わくわく健康プラザ2階)  
支援センター 電話471・0910

10月・11月は里親月間です

～あなたも里親になりませんか～

養育家庭(里親)とは、いろいろな  
理由で親と一緒に暮らせない子どもた  
ちを家庭に迎えて家族と一緒に暮らし  
て養育している家庭です。当市でも養  
育家庭の皆様が「社会的養護」に取り  
組んでいます。

◎養育家庭体験発表会

今年も児童相談所より「里親制度」  
のDVD上映と養育家庭の里親さんから  
貴重な体験をお話いただきます。  
発表会終了後に、児童相談所の里親担  
当者が里親に関する個別相談を受けま  
す。ぜひご参加ください。

日10月23日(金)午後2時～4時市民  
プラザ都内在住・在勤・在学で里親  
制度に関心のある方50人日10月5日  
(月)午前10時から子ども家庭支援セ  
ンター471・0910へ

☆本村小なかよし広場=日10月2日  
(金)午前10時～11時半本村小学校  
お子さんと遊びながら、育児の情報  
交換をしましょう。職員による読み聞  
かせ、手遊びや触れ合い遊び。育児相  
談も受け付け乳幼児とその保護者日  
当日直接会場へ徒歩か自転車での来場を

☆わくわく赤ちゃん広場『ねんねの  
会』=日10月14日(水)午前10時～11  
時半助産師による相談あり。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0カ月～6カ月児  
とその保護者6組バスタオル他  
きょうだいの保育あり。先着3人。要  
予約日10月5日(月)午前10時から同  
センターへ

☆手作り布おもちゃの会=日10月6  
日・20日のいずれも火曜日午前10時～  
11時半0歳児とその保護者6組刺  
しゅう針、布切りばさみ日10月1日  
(木)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

☆六小・小山小なかよし広場=日10  
月6日(火)が第六小学校、8日(木)  
が小山小学校で、いずれも午前10時～  
11時半お子さんと遊びながら、育児  
の情報交換をしましょう。育児相談を  
お受け付け乳幼児とその保護者日  
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=日9日(金)

午前10時～11時半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。1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組保育あり日10月1  
日(木)午前10時から同センターへ

☆おはなし広場=日19日(月)午前  
10時～11時半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組日10月8日  
(木)午前10時から同センターへ



## 図書館へ行こう

中央図書館は、大規模改修工事に伴い、  
3月31日(予定)まで休館中です。市  
役所7階に臨時窓口を開設していま  
す(午前9時～午後5時。返却資料の  
受け取り、予約・リクエスト資料の貸  
し出し、予約・リクエストの受け付け  
のみ)

10月の図書館休館日

2日(金)・9日(金)・16日(金)・  
23日(金)・30日(金)は、滝山・ひば  
りが丘・東部の各図書館と中央図書館  
臨時窓口は休館です。同臨時窓口は20  
日(火)も休館です。

日中央図書館475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本  
「どんぐりとまつぼっくり」

「『どんぐり』という木は、あるのか  
な」「松ぼっくりは、植えたら木にな  
るのかな」。いろいろな種類の木の実  
を観察して秋を楽しみます。

日11月8日(日)午前10時半～11時  
半東部地域センター1階講習室小学生  
(幼児はご遠慮ください)日先着  
30人科学の本の読み聞かせの会「ほ  
んとほんと」無料駐車場はありません。  
車での来場はご遠慮ください日  
10月10日(土)～11月7日(土)に電  
話または直接東部図書館へ同図書館  
470・8022



## スポーツ

第35回ファミリースポーツフェス  
ティバルの中止について

毎年10月に「ファミリースポーツ  
フェスティバル」をスポーツセンター  
で開催していますが、今年度は新型コ  
ロナウイルス感染症の拡大防止のため  
中止いたします。

日生涯学習課470・7784、市体育  
協会事務局470・2722

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験  
できます。

日10月10日(土)午前10時～午後4  
時スポーツセンター内ミニテニス、  
ユニカール、ラージボール卓球、ボツ  
チャ100円(未就学児無料)日室内  
履き(運動ができる靴)マスク日運動  
ができる服装で。午後は、「第7回  
フィットネスウォーキング」が同時開  
催のため、混雑する場合があります日  
当日直接会場へ同センター470・  
7900

ボッチャ練習会

～スポーツセンター主催

子どもからお年寄りまで、誰でも楽  
しめるボッチャを体験しましょう。

日10月31日(土)午前11時～午後2  
時半スポーツセンター内第1体育室  
日先着64人無料日飲み物、室内履  
き、タオル日10月1日(木)～18日  
(日)に電話または直接スポーツセン

ター470・7900へ

子どもの体力運動能力向上事業

第3回スポーツ教室「ラケット編」

第4回スポーツ教室「跳躍編」

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。

日全8回。第3回が11月10日～12月  
22日のいずれも火曜日(11月26日のみ  
木曜日)、第4回が11月2日～12月28  
日のいずれも月曜日(11月23日は休  
み)いずれも午後5時～6時スポーツ  
センター第1体育室日運動が苦手で、  
学校体育以外で運動をする機会のない  
小学校1年～3年生日各30人(応募多  
数の場合は抽選)日無料日技術を身に  
付ける内容ではありません日10月20  
日(火)までに電話で同センター4  
70・7900へ



## お知らせ

Jアラート全国一斉伝達試験(第2  
回)のお知らせ

Jアラート(全国瞬時警報システ  
ム)の全国一斉伝達試験が10月7日  
(水)午前11時に実施されます。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。

日防災防犯課470・7769

男女共同参画情報誌「ときめき」  
65号の発行時期について

9月30日に発行予定だった東久留米  
の男女共同参画情報誌ときめき65号は、  
3年3月31日に発行します。

日男女平等推進センター472・  
0061

弁護士による

「こころといのちの法律相談」

東京弁護士会、第一東京弁護士会、  
第二東京弁護士会では、新型コロナウ  
イルス感染症の影響による「雇止め」  
「家族関係の悪化」「店舗の家賃が払  
えない」「罹患による差別」などの解  
決に向けて無料の電話法律相談を開催  
します。

日10月2日(金)、11月2日(月)、  
12月1日(火)、3年1月22日(金)  
いずれも午後3時～7時無料日直接  
同相談窓口0120・556・289へ電話し  
てください日東京弁護士会人権課03  
・3581・2205

清瀬・東久留米

ホスピス緩和ケア週間パネル展示

「ホスピス緩和ケアってなあに?」

重い病を抱える方やその家族の心身  
のさまざまなつらさを和らげる取り組  
み(緩和ケア)についてをパネル展示  
と資料の配布をします。

日10月12日(月)～30日(金)日市  
民プラザ屋内エレベーター裏ひろば  
(市役所1階)日東久留米市在宅療養  
相談窓口(東久留米市委託事業)4  
420・5521

社交ダンスの集い

社交ダンスを楽しんでいる方、また  
ご興味のある方は気軽にご参加くださ  
い。フリーダンスパーティーを開催し  
ます。新型コロナウイルス感染症対策  
のため、マスクの着用をお願いします。

日10月18日(日)午後1時半～4時  
日市民プラザホール(市役所1階)日  
無料日シニア活き活き健康の会日同会  
会長・佐藤090・5396・4544

南部地域センター

10月催し物のお知らせ

☆妊婦さん＆ママのための～こころ  
とからだのセルフケアレッスン～日

10月26日(月)午前10時～11時半2  
階和室1・2日妊娠～出産～育児に関  
する勉強会。地域での子育ての情報や  
不安などの解消にも役立ちます日ひば  
りmaman所属でアロマセラピストの  
飯岡祐子氏、ボディセラピストの鈴木  
早苗氏、助産師の篠宮晃子氏日500円  
日6人(親子参加は3組まで)日南  
部地域センター451・2021

10月度放課後講座 栄養編  
献立はかせになろう

生涯学習センターでは月1回、放課  
後講座としてこどもの  
居場所づくりをしてい  
ます。10月のテーマは  
「献立はかせになろ  
う!」。毎日欠かせな  
い食事。カラダがよ  
くお献立を、食  
材の絵や写真を使い  
ながらお皿に配置  
し、自分だけのオリ  
ジナル献立をつく  
ってみましょう。

日10月28日(水)午後4時～4時45  
分と5時～5時45分日生涯学習セ  
ンター学習室4日小学生～中学生日各  
回10人日クッキングサロン「タイム」  
主宰の馬場麻記子氏日無料日10月1  
日(木)午前9時から電話(473・7811)

または直接同センター(第4月曜日を  
除く午前9時～午後9時)へ

第231回東京都都市計画審議会の  
傍聴者を募集します

日11月17日(火)午後1時半から日  
都庁会議室日15人(事前抽選)日個人  
のプライバシーに関わる案件などがあ  
る場合は、会議が一部非公開となるこ  
とがあります日付議予定案件は都都市  
整備局ホームページ(<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>)または都都市計画課03・5388・3225へ問い合わせてください日10月23日(金)までに(消印有効)、往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課宛て郵送を日同課

油・断・快通! 下水道  
～下水道に油を流さないで!～

キッチンから流れた油は、下水道管  
のつまりや悪臭の原因となります。鍋  
や食器に付いた油污は、洗う前に拭  
き取りましょう。この行動が川や海  
の良好な水環境にもつながります。

日市施設建設課下水道計画担当4  
470・7758、都下水道局流域下水道本  
部042・527・4828

## ガイド

東久留米市薬剤師会  
薬と健康の相談所

一般的な薬や健康の相談に加え、現  
在のコロナ禍で重要性が増しているウ  
イルス予防や消毒について、マスクの  
正しい使用方法やアルコールによる手  
指消毒の正しい方法などをチェックリ  
ストを用いて、しっかりと感染予防策  
を取りながら薬剤師がお伝えします。  
どなたでも気軽にお立ち寄りください。

日10月17日(土)午後2時～5時、  
18日(日)午前9時～正午日市役所1  
階屋内ひろば日無料日衣香堂薬局・大  
槻420・5190

薬湯の日「ラベンダー湯」

日10月11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  
時日小学生未満は無料日各利用施設