「ゆるキャラグランプリ2018」に「湧水の妖精るるめちゃん」が出場しています

「ゆるキャラグランプリ2018」に東久留米市地域資源PRキャラクターの「湧水の妖精るるめちゃん」が出場しています。

「湧水の妖精るるめちゃん」は、昨年のグランプリでは、1692票を獲得し、299位でした。今年は昨年を上回ることを目標にしています。ぜひ「湧水の妖精るるめちゃん」の応援をお願いします。

【投票期間】11月9日（金）午後6時まで

【投票方法】同グランプリホームページ（http://www.yurugp.jp/）をご覧ください。

詳しくは産業政策課☎470・7743へ。

▶湧水の妖精るるめちゃん

ゆるキャラグランプリ2018 QRコード

多摩六都フェア 第16回 水と緑ウオッチングウオーク参加者を募集します

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。

【日時】10月6日（土）午前9時集合、正午解散予定

【集合場所】東久留米駅西口

【内容】コース＝東久留米駅西口（集合）→南沢水辺公園→南沢湧水群（南沢緑地保全地域）→いこいの水辺→竹林公園→たての緑地→南部地域センター→ひばりアム広場→西東京いこいの森公園（解散）

【定員】100人（応募者多数の場合は抽選）

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、雨具など

【主催】多摩北部都市広域行政圏協議会

申し込みは9月20日（木）までに（必着、往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203−8555、本町3ノ3ノ1、市役所環境政策課緑と公園係宛て郵送または電子メール（tanhyosei@city.higashikurume.lg.jp）で送信を。結果と詳細は後日通知します。

詳しくは同係☎470・7753へ。

体操の自主グループを立ち上げてみませんか また「わくわくすこやか体操」呼びかけ隊になりませんか

「近所で体操のグループを立ち上げたい」「体操に興味があるけれど、どうすればいいか分からない」などと思っている方はいませんか。

また、介護予防体操（わくわくすこやか体操）を実践しながら、グループで体操をするときの声掛けやグループ立ち上げの方法を学んでみませんか（この役割を実践する人が「呼びかけ隊」です）。

【日時】10月3日・10日・17日・24日のいずれも水曜日、午後2時〜3時半（1時半から受け付け）

【会場】介護老人保健施設ケア東久留米（幸町3ノ11ノ10）

【内容】「わくわくすこやか体操」の実践、グループ立ち上げに関するノウハウの講座

【対象】市内で体操の自主グループ立ち上げを検討している65歳以上の方、または「呼びかけ隊」に興味のある40歳以上の方で、全日程出席できる方

【定員】先着20人

【講師】東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士

【費用】無料

【担当地区】東部地域包括支援センター☎428・7788＝上の原・金山町・神宮町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・茂間町▼中部地域包括支援センター☎451・5121＝本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一〜三丁目▼西部地域包括支援センター☎472・0661＝前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里

申し込みは9月3日（月）午前9時から担当地区の地域包括支援センターへ。

詳しくは介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501〜2503）へ。

秋の運転者講習会を開催します

9月21日（金）〜30日（日）の「秋の全国交通安全運動」期間中、田無警察署員による運転者講習会を開催します。

講習会では、実際の事故事例の紹介や運転マナーなどについて講話があります。運転に自信があるベテランドライバーの方も、この機会にご自身の運転を見直してみてはいかがでしょうか。

【日時】9月26日（水）午後6時半〜8時

【会場】生涯学習センター集会室1・2

【内容】田無警察署員による講話、DVD放映

【その他】なるべく公共交通機関などでご来場ください。運転者講習カードをお持ちの方は持参してください。

当日直接会場へ。

詳しくは田無警察署☎467・0110または市道路計画課道路交通計画係☎470・7768へ。

身元の表示

迷子になったペットが飼い主の元に戻れないケースは少なくありません。飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子のペットの発見を容易にするためにも、犬には鑑札を着け、猫やその他のペットには名札などを着けましょう。

正しく愛情を持って終生飼育を

ペットは、共に暮らし心を通い合わせられる命ある存在です。動物への虐待、ペットの遺棄は法律で罰せられます。また、誤った飼い方は近隣の方とのトラブルを生じる原因にもなります。飼い主は責任と愛情を持って終生飼育しましょう。

9月20日〜26日は動物愛護週間です ペットの飼育マナーとルールの確認を

動物愛護週間を機会に、ペットや身近にいる動物に関心を持ち、理解を深めましょう。

市には、犬や猫の飼育マナーなどについて寄せられる相談が後を絶ちません。ペットの世話、健康管理、しつけは飼い主の務めです。飼育マナーとルールの確認をお願いします。

散歩時のルール

犬の散歩時には必ずリード（引き綱）でつなぎ、ペットの動きを制御できるように短く持ちましょう（都条例）。また、ペットのおしっこはすぐに水で流し、ふんは持ち帰りましょう。市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」で飼い犬などのふんの放置を禁止しています。

災害に備える

災害が発生した場合、家が壊れたりして避難することになったときは、事情の許す限り動物を同行して避難してください。普段から「人や他の動物を怖がらないように慣らすようにケージに入る」「トイレは決められた所でする」などのしつけをしておきましょう。動物のための防災用品（5日以上の食事と水など）も用意しておきましょう。

猫の飼育は屋内で

最近の交通・住宅事情を考えると、猫の飼育は屋内が望ましいといえます。猫は家具などを利用して上下運動ができる環境があれば、家の中で飼うことができます。専用トイレ、爪研ぎなども用意しましょう。また、猫は年2・3回出産し、すぐに増えてしまいます。望まない猫の繁殖を防ぐためにも、不妊・去勢手術をしましょう。

飼い主のいない猫

飼い主のいない猫に、不妊・去勢手術をせずに餌だけ与えていると、猫はどんどん増えてしまいます。餌を与えている方は、次のことを心掛け、愛情と責任をもって猫に接しましょう。

今以上に猫が増えすぎないよう不妊・去勢手術をしましょう▼置き餌をせず、食べ残しは片付け、いつも清潔にしましょう▼ふんがあればすぐに始末しましょう▼近所の人たちとコミュニケーションを取り、地域から理解が得られる努力をしましょう

どうぶつ愛護フェスティバルを開催します

都では、9月15日（土）・22日（土）に「どうぶつ愛護フェスティバル」を開催します。30年度のテーマは「知っていますか？動物愛護管理法」です。ぜひご来場ください。

①9月15日（土）

【時間】午後1時〜4時半

【会場】台東区生涯学習センターミレニアムホール（台東区西浅草3ノ25ノ16）

【内容】動物愛護管理功労者表彰式、「人と動物の共生する社会の実現に向けて（仮題）」をテーマとしたパネルディスカッションなど

【定員】先着300人

【費用】無料

申し込みは9月14日（金）正午までに、公益社団法人日本動物福祉協会☎03・6455・7733または電子メール（doubutsuaigo2018@omc.co.jp）へ。

②9月22日（土）

【時間】午前11時〜午後4時

【会場】上野恩賜公園内（台東区上野公園・池之端三丁目・不忍池周辺・上野動物園）

【内容】動物愛護セレモニー「パネル展示」「スタンプラリー」「著名人によるトークショー」など

当日直接会場へ。

詳しくは都福祉保健局環境保健衛生課☎03・5320・4412または市環境政策課☎470・7753へ。

※市外局番は書いてあるものを除きすべて042です。

9月は「めざまし スイッチ朝ごはん」月間です（食生活改善普及月間）

多摩小平保健所、東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市では、9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」に定め、「朝食を食べる人が増える」「野菜をたくさん食べる人が増える」ことを目標に、一人ひとりが生涯にわたり食を通し健康づくりができるように取り組んでいます。

朝食の欠食率

朝食を欠食している人の割合は男性が17・7％、女性が13・1％です。年齢階級別では、朝食を食べていない人は男女ともに20歳代が最も多く、一部の年齢（7歳〜14歳の学童・思春期、60歳〜69歳の高齢期）で、女性が朝食を食べていない割合が高くなっています（左図1）。

朝食を食べる習慣の重要性

朝食を食べる習慣があるとさまざまな点で良い影響があると言われています。7歳〜19歳ぐらいの就学期では、学業成績に関係してきます。朝食を毎日食べる習慣がある子どもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの体力合計点が朝食を食べる習慣のない子どもに比べて高い傾向にあります。また、20歳を超えてからも朝食を食べる習慣を身につけている人は就職活動や大学受験などで十分な結果を出していることが多いという調査結果が出ています。朝の時間の有効活用ができていて、充実した生活を送れているようです。

朝食の質（中身）も重要

脳細胞のエネルギー源は主にブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵できません。そのため、朝目覚めたときの脳はエネルギー欠乏状態です。

エネルギー源であるブドウ糖が多く含まれる主食（米やパンなど）をしっかり食べることも大切ですが、ブドウ糖がより効率良く使われるためには主菜（肉や魚、卵などの「たんぱく質」）や副菜（野菜などのビタミン・ミネラル）などのおかずを一緒に食べることも重要になってきます。それらが欠けた食事を続けていると脳の働き自体が低くなってしまうとも言われています。特に意識してとらないと1日の目標量に達しないのが副菜に多く使われる野菜です。

朝食にも野菜を取り入れよう

野菜には健康維持のために欠かせない「栄養素」のみならず、生活習慣病予防に重要な働きをする「機能性成分」も豊富に含まれています。

「機能性成分」はトマトのリコピンや、ホウレンソウのクロロフィルといった主に野菜や果物に含まれる色素・辛味・香りの成分で、健康長寿に貢献する大きな可能性を持っています。生活習慣病予防を踏まえ、さらにカリウム、食物繊維、カルシウムなどの栄養素について目標量を満たすためには、成人では野菜を1日350グラム以上とることが目標とされています。350グラムは、皿に盛りつけて換算すると5皿程度です。

1日3回の食事のうち、朝食にも野菜を取り入れると目標量を満たしやすくなります。

「平成28年東京都民の健康・栄養状況」では都民の平均野菜摂取量は275グラムであり、あと1皿分（70グラム）の野菜料理が摂取できていれば目標量350グラムに近い摂取量になります（左図2）。まずは気軽に準備しやすいミニトマトや前日の食事を多めに作って朝食に回すなどの工夫をしてみてはいかがでしょうか。

レシピを展示します

健康課では「めざましスイッチ朝ごはん」月間に合わせ、レシピなどの展示を行います。年1回市で発行している「東くるめの野菜レシピ」や「しおかるくるめスープ」レシピ集、主催した教室のレシピなど朝食にも手軽に取り入れられるレシピなどを用意しています。ぜひご来場ください。

【期間】土曜・日曜日、祝日を除く9月3日（月）〜28日（金）の午前8時半〜午後5時

【会場】わくわく健康プラザ1階

【内容】既刊の「東くるめの野菜レシピ」や健康課相談室のレシピの展示や配布

詳しくは同課保健サービス係☎477・0022へ。

「平成28年度東京都民の健康・栄養状況」から抜粋

「平成28年度東京都民の健康・栄養状況」から抜粋

「平成30年住宅・土地統計調査」を実施します

住宅・土地統計調査は、国が統計法に基づき5年ごとに実施する住宅に関する最も基本的・重要な調査で、10月1日を調査期日として日本全国で行う大規模な統計調査です。

今回の調査では、「高齢化社会を支える居住環境」「耐震性・防火性などの住宅性能水準の達成度」「土地の利用状況」のほか、「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されたことにより、空き家の実態を把握することを目的としています。

【調査の対象】27年国勢調査区の中から選ばれた約5分の1の調査区に住む世帯の方

【調査の方法】9月上旬に対象となる地域の世帯にお知らせを配布し、調査対象になった世帯には、9月中旬にインターネット回答の案内、下旬に調査票を配布します。回答は、インターネットまたは紙の調査票での回答（郵送または調査員に提出）になります。

回答していただいた調査票の記入内容は、統計法によって厳重に保護され、統計を作成・分析する目的以外に使用することはありません。皆さんのご協力をお願いします。

詳しくは情報管理課統計調査係☎470・7777（内線2224）へ。

気づいてください！体と心の限界サイン 9月は「自殺防止！東京キャンペーン」月間です

都では、9月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を展開しています。この機会に普段抱えている悩みや不安を話してみませんか。

特別電話相談

○有終支援いのちの山岸電話（NPO法人有終支援いのちの山岸電話）☎03・3842・5311

【日時】9月1日（土）〜30日（日）の正午〜午後8時、金曜日は午後10時まで

○54時間特別相談（NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター）☎0120・58・9090（フリーダイヤル）

【日時】9月1日（土）午前0時〜3日（月）午前6時

○多重債務110番（東京都消費生活総合センター）☎03・3235・1155

【日時】9月3日（月）・4日（火）の午前9時〜午後5時

○自殺予防いのちの電話（一般社団法人日本いのちの電話連盟）☎0120・783・556（フリーダイヤル）

【日時】9月10日（月）午前8時〜11日（火）午前8時

○自死遺族傾聴電話（NPO法人グリーフケア・サポートプラザ）☎03・3796・5453

【日時】9月11日（火）〜14日（金）の午前10時〜午後10時

○東京都自殺相談ダイヤル〜こころといのちのほっとライン〜（NPO法人メンタルケア協議会）☎0570・087478

【日時】9月17日（祝）〜21日（金）、24時間対応

○自死遺族のための電話相談（NPO法人全国自死遺族総合支援センター）☎03・3261・4350

【日時】9月22日（土）〜24日（休）の午前11時〜午後7時

講演会

○こころといのちの講演会「若者の自殺予防とSNS」

【日時】9月7日（金）午後2時〜5時

【会場】都庁都議会議事堂1階都民ホール

【内容】第1部＝基調講演「若者の自殺対策を考える」（東京工科大学医療保健学部看護学科教授の五十嵐千代氏）▼第2部＝大学生によるシンポジウム「SNSで若者の命を救いたい」

【対象】都内在住・在学の方、大学・民間団体・自治体職員

申し込みは都福祉保健局ホームページをご覧ください。

詳しくは同局健康推進課自殺総合対策担当☎03・5320・4310へ。

自殺予防普及啓発パネル展示

市では、都のキャンペーン月間に合わせ、自殺予防に関するパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

【期間】9月1日（土）〜30日（金）

【会場】わくわく健康プラザ1階入口ホール

【内容】自殺予防に関するパネル展示やリーフレット配布など

詳しくは健康課☎477・0022へ。

市民伝言板

会員募集

◆ひがくるの子打ちうどんの会　9月2日（日）が部地域センター、15日（土）が部地域センターで、時間はいずれも午後1時から。参加費1回1000円。初心者歓迎。詳しくは野☎475・6027へ。

◆軟式野球（少年野球レリームセブン）　毎週土曜日午前の部8時〜正午、第七小学校で。入会金1000円、会費月2000円。練習着、明るく楽しく前向きに。小年野球チームをつくりましょう。詳しくは前原☎472・6488へ。

◆いずみ読書会　第3水曜日午前10時〜正午、中央町地区センターで。近現代文学・海外のものを含む書籍感想会。無料。見学可。詳しくは浅☎421・9757へ。

◆六仙公園ラジオ体操会　毎日午前6時9分・7時、六仙公園で。会費年3000円。緑の中で朝のすがすがしい空気を吸って、仲間と健康身を延ばそう。詳しくは糸川☎458・4154へ。

◆書道「国際書道交流会」　第1・第3水曜日のコース、第1・第3金曜日のコース、いずれも午前10時〜正午、浅間町地区センターで。会費月1000円。師範資格取得コース、小学生コースあり。初心者・高齢者歓迎。先着10人。詳しくは福田☎090・9396・6964へ。

◆中国太鼓曲（鈴の会）　毎週金曜日午後0時半〜3時半、生涯学習センターで。会費月2000円。他、筆者ちがったとがな方、初心者歓迎。詳しくは高橋☎475・8550へ。

◆太鼓曲（鼓着会）　第4・4曜日午後3時50分・6時半、生涯学習センターで。会費月1000円。初心者歓迎。第2・4曜日に経験者コースあり。詳しくは田口☎090・9848・4922へ。

◆キッズ・ジュニアダンス（MFS）　毎週水曜が第1小学校、木曜・土曜日が第5小学校で。時間はいずれも午後3時半〜6時50分。入会金3000円、会費月4500円。ダンス、アクロバットレッスン。3歳以上。メンバー体験あります。詳しくは川原☎474・6882へ。

◆ヴォイストレーニング（ヴォイトレの部屋）　月1回、火曜日午前10時・11時50分。生涯学習センターで。会費1回1000円。初心者向けのヴォイストレーニング講座。講師は「関会員。9月は18日（火）開催。詳しくは溝原☎422・8559へ。

◆華道リーグ草月流　月2回、金曜日午前10時・正午、西部地域センターで。会費月2500円（花代別）。初心者・上級者。詳しくは保田☎471・6697へ。

◆カヴァナ（滝山ジャズ）会　毎週木曜日午後4時・4時八幡町地区センターで。会費月2000円。性別不問。楽しい雰囲気です。

◆週刊木曜日午後4時・八幡町地区センターで。会費月2000円。性別不問。楽しい雰囲気です。講師は根本昭氏。詳しくは西山☎090・3367・3226へ。

◆囲碁寺ロ（あつま）　第1・第3木曜日午後・午後7時、ビル3階（本町1ノ28）で。参加費700円。初心者・女性歓迎。教室あり。平均年齢20歳で頑張っています。詳しくは出島☎420・5583へ。

◆社交ダンス（月曜会）　月4回、月曜日午後7時半・8時15分、東久留米集会室（東本町5ノ1）で。会費月4500円。プロの講師あり。体験・見学可。年齢性別不問。詳しくは須永☎465・0822へ。

◆演劇育成研究所フルーツポンチ　月1回、日曜日。9月30日（日）・11月の4回。午前10時〜正午。第三不定期で。11月17日（木）開催の市民文化会館発表会に参加する小・中学年募集。司会進行役。詳しくは神尾☎090・5442・0974へ。

◆東久留米パソコンクラブ　月3回。金曜日午後1時半〜3時半、生涯学習センターで。会費月500円。パソコンで写真の加工・編集をやります。ノートパソコン持参。詳しくは沢☎080・1257・3857へ。

◆気風剣術・居合術・捧術（練心武学会）　毎週土曜日午前11時半〜午後1時40分、スポーツセンターで。入会金3000円、会費月3000円。小学生〜高齢者。

◆社交ダンス（ポニー）　毎週金曜日午後2時・4時、市民プラザホール他で。入会金2000円、会費月4000円。男性紳士、面白みを性多数。男女講師が一人ひとり親切かつ指導。詳しくは小山☎474・3152へ。

◆瀧山カルチャー英会話　月3回、火曜日午前10時・11時、西部地域センターで。入会金1000円、会費月2500円。外国人講師2回、日本人講師1回。中級程度。熱心な教室。詳しくは大谷☎474・6234へ。

◆東久留米市ゲートボール連盟　毎月第1・3月曜日午後2時、滝山・中沢町・東本町の各グラウンドで。会費年1500円他。詳しくは鈴木☎090・4222・7172へ。

◆健康体操（マイ体操）　毎週木曜日午前10時・11時40分、生涯学習センターで。入会金3000円、会費月3000円他。音楽に合わせて気持ちよく身体を動かします。ストレッチ、ダンス他。詳しくは田口☎462・5521へ。

◆東久留米絵手紙サークル「いずみ」　第1・第3金曜日の午前10時・午後0時半、中央図書館で。会費年2400円、絵・筆・ペンを使って楽しみたい方はどなたでも。楽しいサークルです。詳しくは小暮☎474・7058へ。

催し

◆第22回東久留米市書道同好会等　真晨　9月16日（日）・20日（木）の午前10時・午後6時（最終日は5時まで）、スペース1500ニ（市役所1階西側ひろば）。費用無料。パソコン、小型家電、家庭用品の回収。パソコン・スマホは「ゆるキャラ」。詳しくは松本☎420・1764へ。

◆秋のオープンDAY子ども園（第六こどもの家）　9月30日（日）午前9時〜午後2時、南沢シュタイナー子ども園（南沢3ノ16ノ63）で。入場料無料。草木染め体験などのワークショップ、カフェ、人形劇、子どもの遊び場など。詳しくは川口☎470・0843へ。

◆東久留米JAZZフェスティバル（東久留米からジャズを実行委員会）　9月3日（日）午前11時〜午後9時、東久留米市民交流センター「ジャズ広場」（前11時から）。第一部「久留米中学校吹奏楽部」「クリスチャン・アカデミー・ジャパン・ビッグバンド」が生演奏。第二部「ジャズ・セッション」「子どもジャズ」が午後3時から。第3部「ジョリーウエストジャズオーケストラ」「ターグループ」が午後5時から。ジャズ広場、第2部・第3部は無料。第3部は席指定券・800円。詳しくは神藤☎080・3126・5396へ。