沿線3市男女共同参画連携事業2017

「防災と男女共同参画」

いまだからできる！「防災　自助・共助の基本のき」
～地域に暮らす多様な人々の安心・安全のために～」

見えない・尽きない災害への不安に、少しでも安心を感じたい方へ。講座「防災虎の巻」をシリーズでお届けします。シリーズ第1弾の本講演に続き、10月～12月には連続講座を開催します。

【日時】10月6日（金）午前10時～正午
【会場】市民プラザホール
【定員】30人（要予約）
【講師】減災と男女共同参画研修推進センター共同代表の浅野幸子氏
【参加費】無料
【その他】2歳～未就学児の保育あり。定員5人。9月22日までに要予約

申し込みと詳しくは9月5日（火）から電話または直接男女平等推進センター☎472・0061（市役所2階）へ。

30年4月からの「東くるめ元気プラス+」の新規カード利用店を募集します

市では「気軽に」「お得に」日々の健康づくりを始めるきっかけとして「東くるめわくわく元気プラス+」事業を実施しています。

同事業は、市内施設などで配布している「東くるめわくわく元気シート」に、日々の健康づくりへの取り組みをポイントとして貯め、市内店舗で特典を受けられるものです。

同事業に、30年4月から新規にご協力いただける店舗を募集します。登録すると、同事業を通して店舗のPRができます。

【募集店舗】募集要項に記載の条件に該当し、同事業のサービス提供にご協力いただける市内の店舗

申し込みは11月末までに、募集要項をご覧の上、申込書を健康課（わくわく健康プラザ）へ直接持参してください。

※募集要項と申込書は同課で配布中。また、市ホームページからも取得できます。

詳しくは同課保健サービス係☎477・0022へ。

29年度自衛消防訓練審査会・発表会のお知らせ

自衛消防訓練審査会・発表会は、市内の事業所の防火・防災意識および自衛消防技術の向上を目的に、35年間実施しています。今回は15事業所、16自衛消防隊が日ごろの訓練成果を披露します。

【日時】9月6日（水）午前9時半～正午
【会場】一般財団法人機械振興協会技術研究所敷地内（八幡町1ノ1ノ12）
【内容】消火器や屋内消火栓を使った消火活動、放送設備を使った避難誘導、119番通報要領など

詳しくは東久留米消防署予防課自衛消防担当☎471・0119（内線610）へ。

（午前10時～午後5時受け付け）へ。

▼東部地区（上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町）☎429・1300▼中部地区（本町・幸町・中央町・南町・前沢一～三丁目）☎470・8186▼西部地区（前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里）☎472・0661

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

「体づくり体操呼びかけ隊」になりませんか
～愛着のある地元でいつまでも元気に過ごそう～

体づくり体操を実践し、地域で体操の仲間を増やす「呼びかけ隊」を募集します。

【日時】全4回。10月5日・12日・19日・26日のいずれも木曜日、午後2時から
【会場】ケア東久留米5階会議室（幸町3ノ11ノ10）
【内容】リハビリ専門職による体操の指導や地域包括支援センターによる地域活動のノウハウなど
【対象】呼びかけ隊に興味がある方、おおむね65歳以上で市内で体操の自主グループの立ち上げを検討している方・既存のグループで「体づくり体操」を取り入れたい方
【費用】無料

申し込みは9月1日（金）～22日（金）に、お住まいの地区の地域包括支援センター（午前10時～午後5時受け付け）へ。

▼東部地区（上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町）☎429・1300▼中部地区（本町・幸町・中央町・南町・前沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一～三丁目）☎470・8186▼西部地区（前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里）☎472・0661

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

9月は「めざまし　スイッチ　朝ごはん」月間です

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、一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取り組んでいます。

市内での朝食、野菜の摂取状況は左図の通りです。

朝食に関しては国の結果より朝食摂取率が低く、野菜の摂取は国の結果より摂取割合が高いことが分かります。

では、朝食と野菜の摂取にはどのような利点があるのでしょうか。

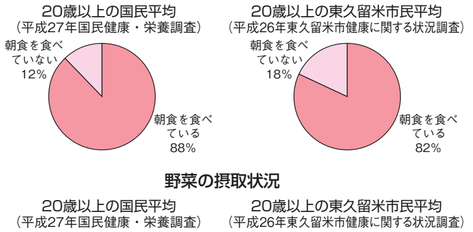
目覚めたときの脳はエネルギー欠乏状態です。脳のエネルギー源は主にブドウ糖で、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵できないからです。

その脳のエネルギー欠乏状態のときに朝食を取ることにより、イライラを抑えたり、集中力や記憶力を高めることができます。また、脳だけでなく全身のエネルギー源にもなるので疲労感の解消や体温上げる役割も果たします。

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」が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とされる可能性を持っているものです。生活習慣病予防のためには、さらにカリウム、食物繊維、カルシウムなどの栄養素を取るため、成人では1日に350グラム以上の野菜摂取が目標となります。

1日3回の食事のうち、朝食を欠食すると野菜の目標量の摂取も難しくなります。27年国民健康・栄養調査では国民の平均野菜摂取量は290グラム（1日350グラム）の野菜摂取が目標となります。

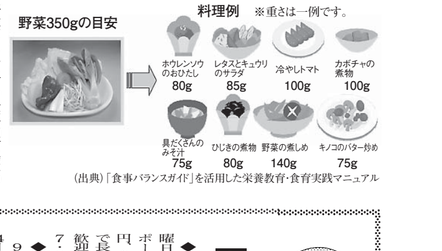


3・6グラムであり、あと1皿野菜料理が摂取できていれば目標量350グラム以上の野菜摂取となります。

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」や健康課が主催した教室のレシピなどを用意しています。ぜひご来場ください。

【日時】土曜・日曜日、祝日を除く9月1日（金）～29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」や健康課主催の教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。



（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

運転者講習会を開催します

秋の全国交通安全運動期間中に田無警察署員による運転者講習会を開催します。ぜひご参加ください。

【日時】9月28日（木）午後6時半～8時
【会場】中央図書館視聴覚ホール
【内容】田無警察署員による交通安全の講話、交通安全映画の上映
【その他】運転者講習カードをお持ちの方は持参してください。参加した方には交通安全グッズを差し上げます

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。

ゆるキャラグランプリにるるめちゃんが出場しています

ゆるキャラグランプリ実行員会が主催する「ゆるキャラグランプリ2017」に市地域資源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。「るるめちゃん」は昨年のグランプリでは、592票を獲得し、74位でした。今年は昨年を上回ることを目標としています。ぜひ「るるめちゃん」の応援をお願いします。

ゆるキャラグランプリ
るるめちゃん投票ページ用QRコード

湧水の妖精
るるめちゃん

【投票期間】11月10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。

市民伝言板

会員募集

◆**唐踊（正刻踊）**　毎週1日（土）曜日の午後4時半～6時半他　スポーツセンターで、入会金1000円で長期間続けられる。初心者・女性歓迎。詳しくは浦☎090・7783・8569へ。

◆**ひがしくるめ子育ちちょんの会**　9月6日（土）に西部地域センター、24日（日）に東部地域センターで、入会金1000円、会費月250円。初心者歓迎。年齢問わず。健康・親子・遊戯等盛沢山。詳しくは田端☎473・2403へ。

◆**水曜夜及び時計部会**　第1・第4水曜日の午後1時半～3時半、中央地区センターで、会費月300円。昔話の読み聞かせやお茶菓子を食べながらいろいろ楽しく話し合い、詳しくは根岸☎477・3268へ。

◆**ジョンチャンネオ会のコンサート**　9月9日（土）午後6時開演（1時間）。成美教育文化会館で。入場料3000円。学生は1000円。車いす席のみです。未就学児は遠慮ください。詳しくは長谷☎090・2647・3121へ。

◆**社交ダンスパーティー（マーガレットダンスサークル）**　9月17日（日）午後1時～4時。スポーツセンターで。前券500円、当日券700円。フリーダンスタイム・キッチンタイムあり。楽しいダンスを。詳しくは横山☎090・6516・1990へ。

◆**第21回東久留米写真同好会写真展**　同会　9月16日（土）～20日（木）の午前9時～午後6時（最終日は5時まで）。スペース14畳。入場無料。楽しい写真展です。会員一同、皆さんのご来場お待ちしています。詳しくは坪寺☎090・2054・8863へ。

◆**体力測定会**　東久留米市シニアクラブ連合会　9月29日（金）午後2時15分から。スポーツセンターで。参加費無料。60歳以上の方。体力年齢を測定してみましょう。詳しくは細田☎421・7598へ。

◆**未来をひらく歌声**　講座「東久留米の教育を考える会」　9月24日（日）午後2時～4時。生涯学習センター第1・第2会議室で。参加費500円。関東大震災と朝鮮人虐殺について。詳しくは横堀☎475・5265へ。

◆**表話会聞こえに困っている人とサポートする会（ひまと）**　9月27日（水）午前10時～正午。中央町地区センターで。参加費無料。聞こえの困りごとを話し合いましょう。文字でのサポートがあるので安心。詳しくは浜谷☎475・3327へ。

◆**ゆいまあるカフェ（NPO法人地域ケアネットワークゆいまある）**　第1土曜日午前10時～正午、ゆいまある浜田交流センターで。参加費100円。認知症について、その変化や相談を気軽に話しませんか。詳しくは藤☎427・0211へ。

◆**優しい太極拳無料講習会**　東久留米市太極拳連盟　9月9日（金）午後6時～8時。東部地域センター講堂で。参加費無料（冷暖房代、体力づくりに最適です。詳しくは田中☎473・9337へ。

◆**秋の大バザーイリアンズ支援会**　10月7日（土）午前9時～午後2時（雨天中止）。滝山地区センター前広場で。入場料無料。雑貨、日用品などのバザー品の寄付を募集中。市内2限り引き取りに伺います。詳しくは長谷川☎473・9027へ。

◆**市民公園**　毎週1日（土）曜日午前10時～午後3時。都内各地で。入会金1000円、会費月1000円。町屋繁栄会跡（旧の屋敷跡）を知ってもらおうと、ボランティア活動をしています。詳しくは橋場☎447・0375へ。

◆**初心者限定専門役立つ書道会**　月4回。第1木曜日が「漢字」、第2・第3木曜日が「漢字」、いずれも午後1時～3時他。西部地域センターで。入会金1000円、会費月2500円。60歳・70歳は2000円。70歳以上は1500円他。芸術性を精神性の高い文字に昇華する時間が必要です。その前に美文字を習得しましょう。詳しくは米木☎090・9846・5521へ。

◆**楽遊寿クラブ**　毎週月曜午後1時～3時。青少年センターで。

◆**楽遊寿ダンスクラブ**　毎週1日（土）曜日午前9時～11時半。さいわい福祉センターで。入会金500円、会費月1000円他。けがをしない体育館でゆったりダンス、ストレッチ・ヨガ・ストレッチポールなど。無料体験あり。詳しくは花谷☎478・8768へ。

◆**ヨガ（Mogara）**　毎週1日（土）曜日午前9時～11時半。さいわい福祉センターで。入会金500円、会費月1000円他。けがをしない体育館でゆったりヨガ。リズムに乗ってストレッチポールなど。無料体験あり。詳しくは花谷☎478・8768へ。

◆**ピンク&キーボードサークル**　月2回。金曜日午前9時～11時半他。生涯学習センターで。入会金1000円、会費月4000円他。初心者歓迎。詳しくは田端☎473・2403へ。

◆**ピンポン&キーボードサークル**　月2回。金曜日午前9時～11時半他。生涯学習センターで。入会金1000円、会費月2000円。体験あり。詳しくは田端☎473・2403へ。

◆**水曜夜及び時計部会**　第1・第4水曜日の午後1時半～3時半、中央地区センターで。会費月300円。昔話の読み聞かせやお茶菓子を食べながらいろいろ楽しく話し合い、詳しくは根岸☎477・3268へ。

◆**ゆいまあるカフェ（NPO法人地域ケアネットワークゆいまある）**　第1土曜日午前10時～正午、ゆいまある浜田交流センターで。参加費100円。認知症について、その変化や相談を気軽に話しませんか。詳しくは藤☎427・0211へ。

◆**秋の大バザーイリアンズ支援会**　10月7日（土）午前9時～午後2時（雨天中止）。滝山地区センター前広場で。入場料無料。雑貨、日用品などのバザー品の寄付を募集中。市内2限り引き取りに伺います。詳しくは長谷川☎473・9027へ。

※市外局番は書いてあるものを除きすべて042です。

黒目川上流域の遊歩道の名称が「しんみやまえ親水こみち」に決定しました

市では、25年度～28年度に、黒目川上流域の宮裏橋から新宮前通りまでの区間の遊歩道を整備し、今年の4月3日から開放しています。

この遊歩道を利用する皆さんに、より親しんでもらうため、遊歩道の名称を6月1日から募集したところ、多数の応募をいただきました。その中から、この地域にゆかりがあり、かつ親しみやすい名称であることから「しんみやまえ親水こみち」に決定しました。

皆さんに名付けていただいたこの遊歩道へ、ぜひお越しください。

詳しくは施設建設課下水道計画担当☎470・7758へ。

▲「しんみやまえ親水こみち」付近の地図

▲「しんみやまえ親水こみち」の様子

29年就業構造基本調査にご協力をお願いします

この調査は、国が統計法に基づき5年ごとに実施する重要な統計調査で、10月1日現在を基準日として行います。

この調査では、調査対象世帯の15歳以上の世帯員について、普段仕事をしているかどうか、または就業に関する希望などについて調査し、調査の結果は、介護離職者の実態把握の基礎資料、地域少子化対策・働き方改革などの各種行政施策立案に利用されます。

調査の対象は、全国から無作為に選定された約52万世帯に住む15歳以上の世帯員約108万人です。市では約2000世帯が対象になります。

9月上旬から統計調査員が調査準備のため調査地域の世帯を訪問し、9月23日（祝）から調査回答をお願いする世帯に調査書類を配布します。

パソコンやスマートフォンを使ってインターネットで回答することもできます。

提出し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。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彦電話**（傾聴電話―NPO法人有終支援いのちの山彦電話）☎03・3842・5311
【日時】9月1日（金）～30日（土）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2日（土）午前0時～4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4日（月）・5日（火）の午前9時～午後5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1日（金）～30日（土）の正午～午後8時、金曜日は午後10時まで

○**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（日）午前8時～11日（月）午前8時

○**東京都労働相談情報センター**）☎0570・00・6110
【日時】9月12日（火）・13日（水）の午前9時～午後5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・08・7477
【日時】9月12日（火）～16日（土）、24時間対応

○**自死遺族相談ダイヤル**（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・3326・4350
【日時】9月18日（祝）～20日（水）の午前11時～午後7時

講演会

○**こころといのちの講演会「若者の自殺予防を考える」**
【日時】9月30日（土）午後2時～5時
【会場】東京福祉大学池袋キャンパス9号館地下1階（豊島区南池袋2ノ14ノ7）
【内容】第1部＝講演「生きていく力とは？―若者の居場所、生きがい―」（東京福祉大学心理学部長・教授の鈴木康明氏）▼区市町村の取り組み事例紹介「若者のいのちを守る　ハートプロジェクト事業（豊島区）▼第2部＝大学生によるパネルディスカッション、企画・運営協力は同大学・大学院・同大学心理学部鈴木康明研究室
【対象】都内在住・在学の方、大学・民間団体・自治体職員
【定員】約150人

申し込みは都福祉保健局ホームページ（http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html）をご覧ください。

詳しくは同局保健政策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（金）～30日（土）
【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。

多摩六都フェア
第15回水と緑ウオッチングウオーク参加者を募集します

多摩六都を歩いて水と緑を楽しみませんか。

【日時】10月7日（土）午前9時集合、正午解散予定。※雨天決行、荒天の場合は中止。
【場所】清瀬駅南口集合
【内容】コースⅡ清瀬駅南口（集合）→清瀬松山緑地保全地域→竹丘緑地公園（休憩）→小山緑地保全地域（休憩）→黒目川→東久留米駅西口（解散）。約6キロメートル
【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26日（火）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、〒204・8511、清瀬市水上緑の環境課緑と公園係宛て郵送または右のQRコードから電子申請を。結果と詳細は、9月29日（金）付で送付します。

詳しくは同係☎497・2098へ。

▲ウオッチングウオーク申し込み用QRコード

市営自転車等駐車場随時登録申請を受け付けています

市では、今年度中の市営自転車等駐車場の定期利用を随時受け付けています。登録は利用状況により、空いている駐車場のみについて受け付けます。空きのない駐車場はキャンセル待ちでの受け付けとなります。

【現在空きのある駐車場名・車種】東第2＝自転車（2階）

自転車等駐車場の詳細については、市ホームページをご覧ください。

詳しくは管理課管理調整担当☎470・7764へ。

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者がいる集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをしますので、手入れを充分にしてください。

◎**ハチの巣を取り除くとき**

アシナガバチは攻撃性が弱いので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻撃性が強いため専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎**駆除業者の紹介**

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。

【ご注意】駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、検討してください

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。