

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				

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	

小遊三・たい平二人会

大人気落語家、三遊亭小遊三氏と林家たい平氏が東久留米にやってきます。大爆笑間違いなしの落語をお届けします。

9月27日(日)午後2時開演(1時半開場)
場生涯学習センターホール内出演＝三遊亭小遊三氏、林家たい平氏定500人費全席指定。一般3,800円、当日券4,200円 ※未就学児入場不可
6月6日(土)午前9時から(土曜・日曜日、祝日、

第4月曜日を除く午前9時～午後8時半)電話(473・7811)で受け付け ※インターネット販売あり 同センター

三遊亭小遊三氏



林家たい平氏



【表記の凡例】 日日時 場場所 内容内容 対象対象 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

8面からつづく

子育て

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センターは、0歳～18歳未満のお子さんと子育てをされているご家庭に関するどんなことでも相談できる窓口です。また、子育て中のお母さんのお友だち作り、情報交換、交流の場としてもご利用ください。

●子育て総合案内

一人で悩まず気軽に相談ください。相談専門☎471・0910(午前9時～午後5時)

●子どもショートステイ

保護者が出産、病気などでお子さんの養育にお困りのときにご利用ください。対象は1歳半～小学校6年生まで。事前に手続きが必要です。

●交流スペース

主に乳幼児親子が気軽に遊べる広場です。赤ちゃん向けのおもちゃ・授乳コーナーもあります。(午前10時～午後4時半)

●くつろぎスペース

飲食できる専用スペースです。ミルクのお湯や離乳食の温めもできます



(ポット、電子レンジあり)。

●地域活動室

子育てグループや地域子育てボランティアなどの集まりにご利用ください。要予約・無料

※利用時間・手続きなど、詳しくは同センターへ。

スポーツ

着衣泳教室

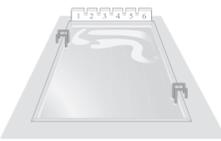
一水難事故から命を守る

～スポーツセンター主催

衣服を着たまま水に落ちてしまった場合、どのように対応すべきか体験します。

7月5日(日)正午～午後1時半(午前11時50分から受け付け) 場スポーツセンター内プール 対象小学生以上 定20人 費500円 備水着・水泳帽・タオル・衣服(長袖・長ズボン)・靴(必ず洗ったものをお持ちください)・空きペットボトル(2リットル) 注当日の午前11時半～午後2時は貸し切り利用のため、同センター

プールの一般開放は中止します。午後は2時から開放します 日6月1日(月)から同センターに電話でお申し込みください 同センター☎470・7900



ジュニア体験クライミング

～市体育協会主催

7月11日(土)午後4時45分～6時15分 場スポーツセンター 対象小・中学生 師市山岳連盟 費無料 申当日直接会場へ 同協会事務局☎470・2722

クライミング体験会

～市山岳連盟主催

7月14日(火)午後7時～9時 場スポーツセンター 内容トップロープによるスポーツクライミング体験 対象高校生以上のクライミング初心者 定先着10人程度 費500円 申当日直接会場へ 同連盟・藤重☎090・4240・6393

お知らせ

都営住宅の入居者を募集します

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえ延期していた都営住宅の入居者募集を実施します。

【募集の種類・対象】①世帯向け(一般募集住宅) ②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅) ③居室内で病死などがあつた住宅

※①～③それぞれに申し込み資格がありますので、詳細は募集案内をご確認ください。

【募集案内の配布期間・場所】土曜・日曜日を除く6月8日(月)～23日(火)に、都市計画課(市役所5階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センター、都庁案内所、都内各市区役所・町村役場、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、同公社各窓口センターで。

※配付期間が1週間延長されました。配布期間中は同公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からも取得できます。

申し込みは6月26日(金)までに(必着)、募集案内に同封の申込書・封筒に必要な事項を記入の上、郵送を。

詳しくは同公社募集センター☎03・3498・8894、6月8日(月)～26日(金)は☎0570・010・810(土曜・日曜日を除く)へ。

「浸水への備え」をお願いします

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いしています。道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。

東久留米市が管理している雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。

また、「東京アメッシュ」(<http://tokyo-ame.jwa.or>)



▲東京アメッシュのページのQRコード

jp/)」で降雨情報を提供しています。 同施設建設課下水道計画担当☎470・7758

湧水や河川を守るために 宅地内の「雨水浸透ます」の設置にご協力を

地表面のコンクリートやアスファルト化などによる雨水の地下浸透量の減少は、湧水や河川の水量に影響を与えます。

雨水浸透ますは、屋根に降った雨水を地下へ戻し、地下水を涵養する効果が期待できます。

市内の豊かな水辺環境を保全するため、皆さんの協力をお願いします。

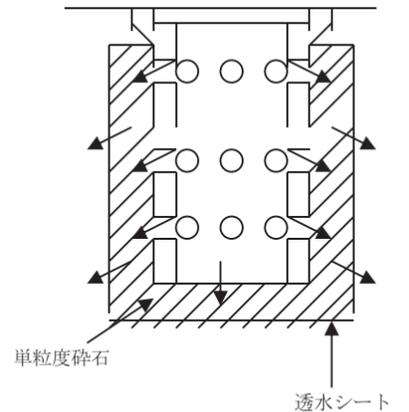
◎既存住宅への設置には設置補助金制度が利用できます

【申請対象者】敷地が1000平方メートル未満の既存の個人住宅(新築、増築等を除く一般住宅)を所有する方

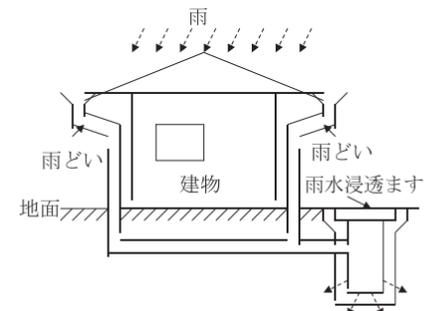
【補助金額】設置状況により、経費の全部または一部

制度の利用を希望する方は、市指定下水道工事店(市ホームページ参照)または環境政策課へご相談ください。

同課☎470・7753



▲雨水浸透ますの構造



▲雨水浸透ますの仕組み



歯科医師会 コラム

「今こそ歯磨きでコロナブロックを！」

新型コロナウイルス感染症対策として、うがい、手洗いの徹底に加え、歯科から強力に「口腔ケア」を提唱します。

細菌は粘膜に付着しただけで感染を起こしますが、ウイルスは粘膜に付着しただけでは感染せず、ウイルスが細胞内に入り込むことで感染します。ウイルスが粘膜に付着するとウイルスの表面にある酵素が細胞の壁をこじ開け、細胞内に入り込んで増殖し、隣の細胞にも入り込んで感染が増大していきます。この悪玉酵素の働きを活発にする細菌が歯周病菌なのです。

歯周病菌がウイルスの酵素を活発化させることによりウイルスが喉の細胞の中に入りやすくなり、歯周病菌が多ければ被害は拡大してしまうわけです。歯周病菌はプラーク(歯垢)内に棲み付いており、厄介なことに抗生物質などの薬は効きにくく、体の免疫細胞でも撃退できないという特徴があります。そのため、歯周病菌を除去するには、歯ブラシ、フロスなどを用いて物理的にプラークごと除去するしかありません。

1日のうちで一番口腔内の細菌が多いのは朝起きた時です。就寝中に唾液が減少するため唾液による口腔内の洗浄効果が少なくなるからです。朝起きてすぐの歯磨きを習慣づけてください。

高齢者施設で歯科衛生士による口腔ケアを受けていた場合にインフルエンザの発症率が大幅に減少した、介護施設で口腔ケアの徹底により誤嚥性肺炎が減少した、小学校に歯磨き奨励用の洗面台を設置して、学校歯科医と歯磨きを励行したところ、インフルエンザの罹患率を大幅に減少させることができたなどの報告があります。このことから、ウイルス感染に対して日頃からお口の中をきれいに保つことが大事であることは言うまでもありません。そのためには歯科医院で磨き残しを除去し、正しい歯磨き指導を受ける事が大切です。ただ磨いているだけではなく磨けていなければダメだということです。ここがポイントです。

うがいに加え、歯磨きでコロナブロックをしましょう！

(東久留米市歯科医師会)

体にやさしいケア・ヨーガ(初級)

簡単な動きで、体のコリや疲れを一
緒にゆるめてみませんか。男性の方も
ぜひご参加ください。

①全3回。①7月8日(水)が「ス
トレスチェック、呼吸の話、頭頂～上
半身を重点的に」、②15日(水)が「下
半身～つま先を重点的に」、③29日(水)
が「頭頂～つま先まで。脚の左右バラ
ンスを確認します」、いずれも午前10時
～正午(生涯学習センター)市内在住、
在勤、在学で関心のある方定員20人(定
員を超えた場合は抽選)④ヨーガ・イ
ンストラクターの作山佳俊氏(無料)⑤
ヨーガマットまたは厚手のバスタオル
⑥満1歳半～未就学児の保育あり(定
員10人。要予約)⑦6月1日(月)～
15日(月)に、講座名・氏名・住所・
年齢・電話番号・保育の有無(ありの
場合はお子さんの氏名・年齢)を記入
の上、ファクス、電子メール(office@
h-bunna.jp)で市文化協会へ送信、
または同期間中の
土曜・日曜日を除
く午前10時～午後
4時に電話で同協
会へ(市文化協会
☎477・4700(ファ
クス同))



カラス被害の予防について

6月前後はカラスの繁殖期です。カ
ラスの多くは、卵やひなを守るために、巣
やひなに近づくと威嚇などをします。
また、多くのカラスは、えさの捕れる
周辺に生息します。えさとなりやすい生
ごみを少なくするなど、ごみの出し方を
工夫することが大切です。

カラスに威嚇などされないために、次
のような予防対策を
しましょう。

- ①カラスを刺激し
ない②巣やひなに近
づかない③帽子や日
傘で身を守る



環境政策課☎470・7753

蚊の発生防止について

近年、約70年ぶりにデング熱の国内発
生が確認されたほか、中南米でジカウイ
ルス感染症が流行するなど、蚊が媒介す
る感染症が話題になっています。蚊が媒
介する感染症の発生を未然に防止するた
めには、日ごろから蚊の発生を抑制する
とともに、蚊に刺されないような対策が
必要です。

◎蚊の防除のポイント

【幼虫対策】不要な水たまりをなくす
(例=植木鉢の受け皿、空き缶)

【成虫対策】草むらや、やぶは定期的
に手入れをする▼刺されないように長袖
の着用や必要に応じて忌避剤(虫よけ剤)
の活用をする

また、都では6月を
「蚊の発生防止強化月
間」として集中的な啓
発活動を実施していま
す。



環境政策課☎470・7753

市のホームページにバナー広告を 掲載しませんか

【基準】公共性と品位を損なわないも
の。政治・宗教活動、意見広告と個人
宣伝などは除きます【規格】縦60ピクセ
ル、横150ピクセル。50キロバイト以内。
GIF形式。「トップページ」に表示しま
す(スマートフォン版にも表示されま
す)。※広告デザインは広告主で作成
していただきます。【掲載期間】1カ月
単位で3年4月分まで【掲載料】1枠当
たり月2万円

④所定の申込書(秘書広報課広報係
〈市役所4階〉で配布中)に必要事項
を記入の上、〒203-8555、市役所秘書
広報課広報係宛て郵送、電子メール(his
hokoho@city.higashikurume.lg.jp)、ファ
クス(470・7804)、または直接同係へ
持参してください。随時募集していま
す。※申込書は市ホームページから
も取得できます(同係☎470・7708)

ら処分しましょう。

特定商取引法では、引き取りを相
手に請求すれば、その請求の日から
7日間に事業者引き取るよう短縮
できますが、事業者が電話番号を知ら
れてしまう可能性があるため自分
から電話しないようにしましょう。
万が一、相手が電話番号を知って
いて連絡があった場合には、契約し
ていないので商品を引き取ってもら
うよう答えればよいでしょう。

事業者が商品を送ったのだからお
金を払えという要求に応じる必要は
ありません。「送りつけ商法」は、
そもそも契約は成立していないので
すから。

マスクに限らず、新型コロナに便
乗した詐欺まがいの勧誘や商法が今
後も増加しそうです。給付が予定さ
れている定額給付金に関連する詐欺
にもご注意ください。

おかしいと思ったり、心配なこ
とがあれば、消費者センターに連絡
してください。

《消費者相談》

●平日の午前10時～正午、午後1時
～4時＝市消費者センター☎473・
4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の
午前10時～午後4時＝消費者ホット
ライン☎188

広報ひがしぐるめを 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。



④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(秘書広報課広報係☎
470・7708)

市ツイッター・フェイスブックも ご覧ください

市ツイッター(https://twitter.com/
higashikurume_p)と市フェイスブッ
クページ(https://ja-jp.facebook.com/
higashikurumecity)では、市内で開催
するイベントなど、東久留米に関する
情報を発信しています。ぜひ、ご利用
ください。

④秘書広報課広報係☎470・7708
※市では、他にも防災・防犯用(アカ
ウントID「higashikurume_b」)や、図
書館(アカウントID「higashikur
ume_t」)のツ
イッターアカ
ウントがあり
ます。詳細は
市ホームページ
をご覧ください。



ガイド

第230回東京都都市計画審議会の 傍聴者を募集します

④9月7日(月)午後1時半から(都
都庁会議室)15人(事前抽選)⑤個人
のプライバシーに関わる案件などがあ
るときは、会議が一部非公開となるこ
とがあります⑥付議予定案件は都都市
整備局ホームページ(https://www.tos
hiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingi
kai/yotei.htm)または都都市計画課☎
03・5388・3225へご確認ください⑦8
月17日(月)(消印有効)までに住所・
氏名・電話番号を記載した往復はがき
(1人1通のみ有効)で、〒163-8001、
都都市整備局都市計画課へ⑧同課
会員同士の有償家事援助活動「ふれ
あいサービス」協力会員を募集

市社会福祉協議会の「ふれあいサー
ビス」は、高齢者や障害者、産前産後
でお困りの方が、住み慣れた家で、自
立した生活ができるように行われる助
け合い活動です。空いている時間で家
事などのお手伝いができる方(協力会
員)を募集しています。説明会を随時
開催していますのでお気軽にご連絡
ください。

④謝金＝月曜～土曜日の午前9時
～午後5時が1時間当たり800円、そ
の他の日時が1時間当たり1,000円⑤
18歳以上で心身ともに健康な方⑥社協
年会費1,000円以上⑦同協議会ふれあ
いサービス☎473・0294

みなさんの写真をご応募ください!



市制施行50周年記念 写真・メッセージ募集

みんなのアルバム&カウントダウン50

応募期間 令和2年 4月1日(水)～7月31日(金)

市では、市制施行50周年の取り組みとして、7月31日(金)
までの間、「50」を写した人物など写真と、一言メッセージを
募集しています。家で過ごす時間などを使い、人物と「50」を
写した写真を撮って応募してみませんか。応募いただいた写真
とメッセージは順次、市ホームページに掲載し、市制施行記念
日(10月1日)の50日前からカウントダウンを行います。

「楽しい・面白い写真」や「工夫を凝らした写真」など、皆
さんのご応募お待ちしております。

※写真は人物が写っているものに限りです。

詳細は右上のQRコードから市ホームページをご覧ください。

④応募・掲載に関すること＝秘書広報課☎470・7708 ▼企画
に関すること＝企画調整課☎470・7702



▲応募方法など
のQRコード



▲応募写真一覧
のQRコード



高額なマスクの送り付け

Q. 頼んだ覚えがない品物が海外から
郵便物で届きました。どうもマスク
のようです。身内の者に聞いても
頼んだ覚えがないと言います。全く
心当たりがありません。どうしたら
よいでしょうか。

A. 新型コロナウイルス感染症に便
乗した身に覚えのない商品の送り付
けが全国で発生しています。マスク
20、30枚と高額な料金の請求書が入
っている場合がほとんどです。

誰も頼んでいないものであれば売
買契約は成立していません。請求さ
れるままに高額なお金を払ってはい
けません。事業者に連絡する必要も
ありません。

こうした「送りつけ商法」は特定
商取引法という法律で、商品の送付
があった日から事業者による引き取
りがないまま14日間を過ぎたときは、
商品を自由に処分してかまわないこ
とになっています。

あわてて事業者に連絡したりせず、
使用せずに保管し、14日間たってか