

くらしの情報

くらしの情報は4面から始まり3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.higashikuru.me.lg.jp>）のご意見箱（「東久留米市について」「広報・広聴」「声を聞かせてください」から）

人口と世帯<令和3年8月1日現在> 人口117,067人（うち外国人2,243人）／前月比22減
男56,919人／前月比2減 女60,148人／前月比20減 世帯数55,747／前月比7減

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

けんこう

お子さんの麻しん、風しん予防接種

麻しん（はしか）、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合があります。予防接種を2回することで予防効果が高まります。3年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

☑▼第1期＝令和2年4月1日～3年3月31日生まれの方▼第2期＝平成27年4月2日～28年4月1日生まれの方
☑第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ問い合わせください☎同係

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、家族からの相談もできます。

☑8月24日（火）午前9時～11時45分（1人30分程度）☑わくわく健康プラザ1階☑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5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☑☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

子ども相談

☑8月25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受けます☑幼児とその保護者☑☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

9月のプレ・パパママクラス

これからお父さんお母さんになる方の教室です。安心して赤ちゃんを迎えるための知識をわかりやすくお話しします。

- ①プレ・パパママクラス＝☑9月6日（月）午後0時半～3時半
- ②プレママ・クッキング＝☑9月14日（火）午前9時45分～正午
- ③プレ・パパママクラス＝☑9月27日（月）午後0時半～3時半

④妊婦歯科健診＝☑9月28日（火）午後1時15分～3時

《共通事項》☑わくわく健康プラザ内☑おおむね妊娠20週以降の方（③はその夫も参加可）☑先着15組（ただし、初産の方を優先）☑4回で1コース。ただし、1回のみ参加も可☑☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

児童館で遊ぼう

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

☆スポーツで元気＝☑9月1日（水）午前10時～10時45分がハイハイまでのお子さん、午前11時～11時45分が歩き始めているお子さん☑「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び☑各10組☑森川篤氏☑飲み物☑動きやすい服装で☑8月25日（水）午後1時半から受け付け（電話可）

☆幼児のつどい＝☑9月2日（木）午前10時半からと11時5分からの2部制☑「えのぐあそび」☑1～4歳児とその保護者☑各15組☑第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施☑8月27日（金）午後1時半から電話でのみ受け付け

☆わんぱくワンダーランド＝☑9月7日（火）午前11時～11時半☑わらわうたや触れ合い遊びなど楽しく遊びます☑12カ月前後のお子さんとその保護者☑15組☑9月1日（水）午後1時半から受け付け（電話可）

☆ベビーマッサージ＝☑9月10日（金）午前10時～10時半と11時～11時半の2部制☑首が据わった9カ月までのお子さんとその保護者☑各4組☑鈴木あゆみ氏☑バスタオル☑動きやすい服装で☑8月30日（月）午前10時から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11）
☎電話476・2161

☆幼児のつどい＝☑9月2日（木）午前10時半からと11時から2部制☑作ってみよう！防災グッズ☑1～4歳

児定各部12組☑第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施☑8月27日（金）午後1時半から電話でのみ受け付け

けやき（大門町2-10-5）
☎電話474・6653

☆幼児のつどい＝☑9月2日（木）午前10時・10時40分・11時20分からの3部制☑「えんにちごっこ」☑1～4歳児☑15組☑第1部の定員を超えた場合にのみ第2部・第3部を実施☑8月27日（金）午後1時半から電話でのみ受け付け

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）
☎電話471・0910

☆手作り布おもちゃの会＝☑9月7日・21日のいずれも火曜日午前10時～11時半☑材料は1セット無料で用意あり。オリジナルの布おもちゃを作ります☑0歳児とその保護者☑各6組☑縫い針、ハサミ☑8月31日（火）午前10時から同センターへ



3面へつづく

熱中症にご注意ください

熱中症は、一般的に毎年7～8月頃に増加します。全国的にも熱中症警戒アラートが発令されるなど、猛暑日が続いています。熱中症予防のポイントを押さえながら感染防止対策を徹底し、夏の過ごし方を工夫しましょう。詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

熱中症予防のポイント

- 暑さを避けること
 - ・猛暑日の不要・不急の外出はできるだけ避けましょう。外出時には、日傘や帽子、通気性のよい服を着用し、日陰を利用しましょう。
 - ・室内では、（就寝中も）扇風機やエアコンで温度や湿度を調節しましょう。カーテンやすだれも活用し、窓からの日差しを和らげましょう。なお、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しましょう。
- こまめに水分を補給すること
 - ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
 - ・日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



▲熱中症予防に関する市ホームページ

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。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

8月15日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

8月22日・29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）

【歯科】

8月15日・22日・29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）

8月15日・29日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

8月22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）

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、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、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
<多文化共生推進プロジェクト>
やさしい日本語でプラネタリウムを楽しもう
 やさしい日本語で星のおはなしをきこう。外国にルーツを持つ方も一緒に楽しめるよう、「やさしい日本語」で解説します。「やさしい日本語」は日本語を勉強している人にもわかりやすい日本語です。
 日 9月26日(日) 午後5時半～6時半 多摩六都科学館サイエンスエッグ 小学1年生以上(中

学生以下は保護者と参加) 80人(要申し込み)
 無料 9月13日(月)までに(必着)、同館ホームページまたははがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・普段使っている言語・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、同館宛て郵送を。 ※応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。
 同館 ☎469・6100



【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 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

4面からつづ

スポーツ

第98回ソフトテニス市民大会(中学生の部)

～市ソフトテニス連盟主催
 日 9月4日(土) 午前8時半から受け付け。 ※予備日は9月11日(土)。
 場 市立滝山テニスコート 内 種目 = 2・3年生男子の部、2・3年生女子の部、1年生男子の部、1年生女子の部 対 市内在学の中学生 費 1チーム500円 申 8月28日(土)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目をご記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二宛て郵送を 問 同連盟・井部 ☎475・8279

お知らせ

南部地域センター 音楽健康指導士による60歳からの音楽で「脳トレ体操」

ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳を鍛えましょう。
 日 8月30日(月) 午前10時15分～11時半 場 南部地域センター 2階講習室 1 定 10人 師 国立音大出身の先生・音楽療法のパイオニアの講師陣から個別の指導を受けられます 費 1,000円(当日集金) 問 南部地域センター ☎451・2021へ

「子どもの人権110番」強化週間
 学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待などの事案は、依然と

して数多く発生していることから、これらの子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、「子どもの人権110番」強化週間を実施します。同週間中は、相談活動の強化を目的として、平日の電話相談受付時間を延長するとともに、土曜・日曜日にも電話相談を受け付けます。

日 8月27日(金)～9月2日(木)、月曜～金曜日が午前8時半～午後7時、土曜・日曜日が午前10時～午後5時に子どもの人権110番 ☎0120・007・110へ。

※強化週間期間以外も、平日午前8時半～午後5時15分に相談を受けています。 問 東京法務局人権擁護部第二課 ☎0570・011・000

市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業の登録説明会を行います。保育園の送迎やお預かりなどの協力者も募集中です。まずは電話で問い合わせを。

日 9月2日(木) 午前10時から10時半 場 市民プラザ会議室 申 8月25日(水)までにファミリー・サポート・センター ☎475・3294へ

第3回社交ダンスの集い

～生き生き健康の会主催
 社交ダンスを楽しんでいる方、初心者の方、興味のある方はお気軽にご参加ください。

日 9月23日(祝) 午後1時半～4時 場 市民プラザホール(市役所1階) 費 無料 注 感染防止対策のため、検温、消毒、マスク着用のご協力をお願いします 問 同会会長・佐藤 ☎090・5396・4544

若さを保つ!元気食教室

～フレイル予防・低栄養予防のために～
 元気が出る食べ方のコツを栄養士が

分かりやすく紹介します。

日 2日間。9月13日・27日のいずれも月曜日午前10時～11時45分 場 西部地域センター講習室 2・3 内 簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など 対 2日間参加できる市内在住の65歳以上の方で、医師から食事制限の指示が出ていない方 申 先着12人 費 無料 申 8月16日(月) 午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501～2503)へ

介護予防講演会

「地域のつながりからはじめる介護予防・フレイル予防大作戦」

介護予防・フレイル予防には、地域のつながりが重要ということをご存じですか。地域で元気にいきいきと暮らしていくためのヒントを学びます。

日 9月14日(火) 午後2時～4時(1時半から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) 対 市内在住の方 申 先着30人 師 一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構

研究部主席研究員兼研究総務部次長 業務推進部特命担当 服部真治氏 無料 手話通訳あり 日 8月17日(火) 午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501～2503)へ

「お楽しみ基礎体力測定会」
 東久留米市の介護保険事業に携わるリハビリテーション職より、楽しみながら自身の体の状態を簡単にチェックする方法や介護予防・フレイル予防に役立つ「わくわくすこやか体操」をご紹介します。参加者には、セラバンド(筋力アップのゴムバンド)をお渡しします。ぜひご参加ください。

日 9月9日(木) 午後2時～4時(1時半から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) 対 医師から運動を止められていない、おおむね65歳以上の方 申 先着30人 費 無料 持 飲み物、運動できる服装や靴 申 8月18日(水) 午前10時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501～2503)へ

イベントなどの中止のお知らせ(8月6日時点)

広報8月1日号などに掲載した、8月15日(日)以降に開催を予定していたイベントなどで、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言などを受けて中止になったものをお知らせします。

なお、状況により、以下に掲載がないイベントなどでも中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。詳しくは各イベントなどの問い合わせ先へご確認ください。

第49回市民剣道大会

日 9月20日(祝) 午前10時から 場 スポーツセンター 問 同大会事務局・佐々木 ☎475・5956

児童の居場所づくり事業

日 8月28日(土) 場 小山小学校(図書室) 問 児童青少年課児童青少年係 ☎470・7735

人権・身の上相談

日 8月18日(水) 場 生活文化課相談室 問 生活文化課 ☎470・7738

最新のイベント中止情報については市ホームページをご覧ください。



▲イベント中止情報に関する市ホームページ

9月の お気軽に 無料相談



相談内容・定員	相談員	予約開始日	相談日	時間	会場	問い合わせ先
法律相談(各日8人)	弁護士	8月26日(木)	1日(水) 8日(水)	午前10時から	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎470・7738
不動産・相続・会社の登記等相談(5人) ※電話相談	司法書士	8月24日(火)	1日(水)	午後1時から		
表示登記・土地の境界等相談(4人)	土地家屋調査士			午前10時から	市役所2階相談室	
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	行政書士	9月2日(木)	8日(水)	午後1時から		
税務相談(5人)	税理士	9月7日(火)	15日(水)	午後1時半から		
人権・身の上相談(4人) ※電話相談	人権擁護委員	9月9日(木)				
不動産取引相談(5人)	宅地建物取引士	8月26日(木)	2日(木)	午後1時から	市役所2階相談室	
交通事故相談(5人)	弁護士					
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	社会保険労務士	9月16日(木)	22日(水)	午前10時から		
女性の悩みごと相談(各日4人)	女性カウンセラー	8月18日(水)	6日(月) 13日(月) 24日(金) 27日(月)	午前10時半～午後4時半	市役所2階相談室	
女性弁護士による法律相談(4人)	女性弁護士	8月20日(金)	3日(金)	午前9時半～午後0時半		
経営相談	市商工会経営指導員	前日までに	平日	午前10時～午後4時	東久留米市商工会館	市商工会 ☎471・7577

相談内容	相談日	時間	会場	相談員	問い合わせ先
耐震相談 ※電話相談	9月は実施しません			東久留米建築設計協会会員	同協会事務局・桑原建築設計事務所 ☎476・1515
教育相談 ※電話相談可。	火曜～土曜日 月曜～金曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター) 滝山相談室(西部地域センター内)	教育相談員	中央相談室 ☎473・3667 滝山相談室 ☎475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	児童青少年課(市役所2階)	母子・父子自立支援員	児童青少年課 ☎470・7736
身体障害者相談	10日(金)	午前10時～正午	市役所1階相談室	身体障害者相談員	前月末までに障害福祉課 ☎470・7747、ファクス 475・8181
知的障害者相談	8日(水)			知的障害者相談員	
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター支援員	同センター ☎477・2711
職業相談	開庁日		市役所2階ワークコーナー	ハローワーク三鷹職員	※直接会場へ。
住宅増改築相談	9日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市役所1階屋内ひろば	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会	※直接会場へ。
消費者相談 ※電話相談	平日	午前10時～正午、午後1時～4時		消費生活相談員	市消費者センター ☎473・4505
行政相談	8日(水)	午前10時～正午	生活文化課(市役所2階)	行政相談委員	生活文化課 ☎470・7738
妊婦訪問	希望する方は右記へ問い合わせください。		ご自宅	助産師・保健師	健康課保健サービス係 ☎477・0022
赤ちゃん訪問					
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	福祉総務課(市役所1階)	相談支援員	福祉総務課 ☎470・7741