9月は防災月間です
災害に備えて日頃の準備を

9月は「防災月間」です。毎年のように、全国各地で大規模な地震や、台風被害などの風水害が多く発生しています。いつ起こるかわからない災害に備えて、今一度身の回りを見直しましょう。

◎「備え」～日常備蓄を進めましょう～

災害備蓄品というと、災害用に特別に備えるイメージがありますが、日頃から使用している日用品や食料を少し多めに備える「日常備蓄」という考え方もあります。

これは、生活用品を少し多めに備えておき、災害時にこれらを非常用品として使うという考え方で、食べ慣れたものを食べられたり、使い慣れたものを使えたりするので、いつもと同じという安心感を得ることができます。

また、感染症対策として消毒液やマスクなども備えておいてください。

◎「避難」

避難とは「難」を「避」けることです。危険な場所にいる人が安全な場所に避難することが原則ですが、必ずしも指定避難所に避難しなければならないわけではありません。自宅で避難生活を送ること（在宅避難）や、安全な親戚・知人宅など、避難所以外の場所に避難すること（分散避難）も検討しましょう。また、必要な場合は避難所への避難も検討してください。

市では、地震災害などの避難所を24カ所、風水害時の避難所を17カ所指定しています。地震災害と風水害時の避難所は異なる場合があります。自宅近くの避難所はどこか、今一度確認してみましょう（市では風水害時の避難所として、浅間町地区センターを追加で指定しました。また、分散避難に関しては、広報7月15日号と一緒に配布した「分散避難のススメ」をご覧ください）。

◎「情報」～安心くるめーるに登録を～

災害時、市はさまざまな手段で避難や避難所の状況などの情報を お知らせします。その情報取得の手段として「安心くるめーる」にご登録をお願いします。「安心くるめーる」は、平常時は防災行政無線の放送内容や、特殊詐欺関連情報や防災情報などを配信、災害時は避難や避難所開設状況などを配信しています。登録方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

詳しくは防災防犯課☎470・7769へ。

▲安心くるめーるに関する市ホームページ

市総合防災訓練のお知らせ

10月24日（日）に予定していた市総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、開催方法を変更し、市職員のみによる避難所開設訓練を実施いたします。

詳しくは防災防犯課☎470・7769へ。

9月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間です
朝食を食べる習慣をつけましょう

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」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。

コロナ禍で外出自粛が続き、生活リズムが乱れてしまう方が増えています。人の体内時計は24時間より長く、1日の中で最も長く絶食した後の食事、一般的には朝食で、体内時計が24時間にリセットされることが時間栄養学によってわかっています。これはつまり、1日の始まりに朝食（breakfast＝break（破る）・fast（絶食））を食べることで、乱れがちな生活リズムを整えることが自標にできるということです。

生活リズムが整うと免疫力が高まることにも繋がるので、朝食を食べる習慣をつけましょう。

◎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歳くらいの就学期では、学業成績に関係します。2年度の食育白書によると、朝食を毎日食べる習慣がある子どもほど、食べる習慣がない子どもに比べて学力調査の平均正答率や体力テストの体力合計点が高い傾向にありました。

大人では、交通事故と朝食の関係について運転シミュレーターを用いて同一人物に行った実験で、朝食を食べた場合と食べなかった場合を比べると、時速70キロメートルを超えると食べなかった場合の事故率が顕著に高くなるという結果が出ています。

◎朝ごはんで食卓に並べたい食材は

脳細胞のエネルギー源は主にブドウ糖ですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵することができないため、朝目覚めた時の脳はエネルギー欠乏状態になっています。朝食で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、さらに、ブドウ糖がより効率良く使われるために主菜（肉や魚、卵などのたんぱく質）のおかずを一緒に食べて、目覚めた後を活動的に過ごしましょう。

◎東くるめの野菜レシピを毎年発行しています

市の四課栄養士会（健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課）では「東くるめの野菜レシピ」を発行しています。野菜が手軽にとれ、公立保育園や小・中学校での人気レシピも掲載されていますのでぜひ参考にしてください。

▲東くるめの野菜レシピ（パート13）の表紙

▲同月間に関する市ホームページ

◎「めざましスイッチ朝ごはん」パネル展示など

健康課では「めざましスイッチ朝ごはん」月間に合わせパネル展示やレシピの配布を行います。ぜひご来場ください。

【期間】9月1日（水）～30日（木）の平日

【会場】わくわく健康プラザ1階

【内容】朝食や野菜に関するパネル展示や既刊の「東くるめの野菜レシピ」、健康課主催教室のレシピの配布

詳しくは同課保健サービス係☎477・0022へ。

9月は都の自殺対策強化月間です
「あなたの悩み、話してみませんか」

都では、9月を自殺対策強化月間として「自殺防止一東京キャンペーン」を展開しています。新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活にストレスや不安を感じている方も少なくないと思います。この機会に悩みや不安を話してみませんか。

特別相談

こころの悩み等についての電話相談

◎東京自殺防止センター☎03・5286・9090

【日時】毎日午後8時～午前2時半。ただし月曜日は午後10時半から、火曜日は午後5時から

◎有終支援いのちの山彦電話―傾聴電話―（有終支援いのちの山彦電話）☎03・3842・5311

【日時】9月1日～30日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜日と祝日の正午～午後8時

◎自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟）☎0120・783・556

【日時】毎日午後4時～9時。ただし毎月10日は午前8時～翌11日午前8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～（メンタルケア協議会）☎0570・087478

【日時】9月16日（水）～20日（祝）24時間対応

LINE相談

【アカウント名相談ほっとLINE@東京

【日時】毎日午後3時～11時（10時半まで受け付け）

自死遺族のための電話相談

◎自死遺族相談ダイヤル（全国自死遺族総合支援センター）☎03・3261・4350

【日時】9月23日（祝）～25日（土）午前10時～午後8時

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

【日時】9月7日（火）～10日（金）正午～午後4時

学生向けこころといのちの講演会

オンライン開催。

【日時】9月29日（水）午後3時半～6時

【内容】テーマⅡ10代の「死にたい」気持ちに向き合う

【対象】都内在住・在学の学生

【講師】明治大学子どものこころクリニック院長で明治大学文学部心理社会学科特任教授の山登敬之氏

申し込みは9月10日（金）午後5時までに、件名を「こころといのちの講演会参加申込」とし、氏名・電子メールアドレス・所属など（学校名・団体名・区市町村名など）を入力の上、都福祉保健局の電子メールアドレス（S0000289@section.metro.tokyo.jp）宛てに送信してください。

詳細は同局ホームページをご覧ください。

詳しくは同局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当☎03・5320・4311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あわせ、こころの健康に関するパネル展示を行っています。ぜひご覧ください。

【日時】8月27日（金）～9月30日（木）午前8時半～午後5時

【場所】わくわく健康プラザ1階

【内容】こころの健康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。

民有地のハチ対策

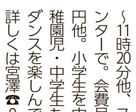
市では、個人の住宅や管理者がいる集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチは、特に人手不足の庭木などに多く巣つくりをします。手入れを充分にしてください。

◎ハチの巣を取り除くとき

アシナガバチは攻撃性が少ないので、業者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。



【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りを取り、ご検討ください。

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市ラジオ体操連盟 毎日午前6時10分～7時、本村小学校、ひばりが丘南公園、不動橋広場など6カ所で。会費年120円。初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身につけ健康維持。詳しくは對馬☎471・5742へ。

◆HIPHOPダンス（アリアンテンダンスクラブ） 毎週土曜日午前9時20分～11時20分ほど、スポーツセンターで。会費月4100円他。小学生を中心に、幼稚園児・中学生も在籍してダンスを楽しんでいます。詳しくは宮澤☎090・4741・4422へ。

◆教育（NPO法人オニバスの種） 毎週月曜・水曜・金曜日午前10時～午後2時、民間の集会所（前沢2ノ一ノ41）で。参加費1回500円。不登校の子どものための居場所。詳細は同団体ホームページ（http://www.npoont.com）をご覧ください。

詳しくは草刈☎080・6568・3757へ。

◆健康麻雀（NPO法人健康遊技たんぽぽ） 毎週月曜・金曜日午前10時～午後5時他、スポーツセンター、柳泉園クランドパークで。参加費1回500円他。頭と手の体操・頭脳ゲームの健康麻雀。どなたでもお気軽に参加可。詳しくは増田☎080・4670・1110へ。

◆居合道（正剣會） 毎週土曜・日曜日、午後4時半～6時半他、スポーツセンターで。入会金1000円、会費月2000円他。18歳以上で長期続けられる方（初心者・女性の方歓迎）。詳しくは浦池☎445・4426へ。

◆吹矢サークル風々 毎週火曜日午後1時40分～3時50分、スポーツセンターで。入会金500円、会費2カ月1500円。吹き矢は呼吸を使った有酸素運動で誰にでもできる楽しいスポーツです。詳しくは渡辺☎474・8472へ。

◆英会話サロン 毎週金曜日午前10時～正午、中央町地区センターで。会費月400円。中・上級程度の英会話。日本紹介と世界旅行などを話題にしています。詳しくは大谷☎080・2190・8760へ。

◆阿波踊り（くるめ連） 月2・3回、火曜日午後7時半～9時半、生涯学習センターで。入会金1000円、会費月7000円（中学生以下400円）。鳴り物（太鼓）・踊り子（子ども・男・女踊り）に興味のある方お待ちしてます。詳しくは根岸☎080・3206・7380へ。

◆社交ダンス（華の実ダンス同好会） 月3回、火曜日午後1時半～4時、西部地域センターで。会費月2000円。素敵な音楽に合わせてフリーで踊っています。年齢制限なし。見学自由。連絡をお待ちしています。詳しくは佐藤☎090・5396・4544へ。

「救急の日」「救急医療週間」

「まず行動　救える命　あなたから」3年度東京消防庁救急標語（作者・岡本純一さん（府中市在勤））。

救急医療と救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、9月9日（木）が救急の日、9月5日（日）～11日（土）が救急医療週間と定められています。

◎病院？救急車？迷ったら「電話でも！ネットでも！#7119」

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか判断に迷った時や診療可能な病院がわからない場合は、東京消防庁救急相談センター☎#7119または☎042・521・2323までご相談ください。24時間・年中無休で対応しています。また、「東京版救急受診ガイド」では、自分で緊急度や受診科目を確認することができます。詳細は東久留米消防署ホームページや東京消防庁公式アプリをご活用ください。なお、数に限りがありますが、冊子版もありますので、同消防署☎471・0119までご連絡ください。

◎普通救命講習のご案内

東京消防庁では、都民や事業所などを対象として、心肺蘇生やAEDの使い方、けがの処置など、応急手当が習得できる救命講習を開催しています。大切な人を、家族を、命を守るため、救命講習を受講して知識と技術を身につけましょう。

詳しくは東久留米消防署救急係☎471・0119（内線380）へ。

◎東京消防庁公式アプリ

消防や救急の知りたい情報をいつでも・どこでも・手軽に入手できる安全安心情報ツールです。東京消防庁ホームページから取得できます。ぜひご利用ください。

▲東京消防庁ホームページ

東久留米市救急情報シートをご活用ください

市では、地域で高齢者が安心して在宅生活を送ることができるよう、東久留米市救急情報シートを作成し、配布しています。このシートは、事前にかかりつけ医や服薬内容などの医療情報、緊急連絡先を記載し、自宅の冷蔵庫などに貼ることで、救急時に迅速に救急隊員や医療関係者に情報提供できるものです。ぜひ、ご活用ください。

【入手方法次の窓口で配布しています。

▼介護福祉課窓口（市役所1階）▼東部・中部・西部の各地域包括支援センター▼わくわく健康プラザ▼市ホームページ

詳しくは同課地域ケア係☎470・7777（内線2501～2503）または電話で各地域包括支援センターへ。

◎東部地域に居住の方

【対象】上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山

詳しくは東部地域包括支援センター☎473・9996または同本部☎428・7788へ。

◎中部地域に居住の方

【対象】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

詳しくは中部地域包括支援センター☎470・8186または同本部☎451・5121へ。

◎西部地域に居住の方

【対象】前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

詳しくは西部地域包括支援センター☎472・0661へ。

◀東久留米市救急情報シート（表・裏）

▲同シートに関する市ホームページ

「認知症介護者家族会」を開催します

認知症の方を介護するご家族の方、「介護に疲れているのに、相談できる人がいない」「他の方はどうやって接しているのだろう」など日々の不安や心配事など気軽に話しに来ませんか。対象者の地域を確認の上、担当の地域包括支援センターに申し込みをしてご参加ください。

【参加費無料

◎東部地域（上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山）

お住まいの方

【日時】9月18日（土）午後1時半～2時45分

【会場】東部地域センター会議室2

申し込みと詳しくは東部地域包括支援センター☎428・7788または☎473・9996へ。

◎中部地域（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）お住まいの方

【日時】9月13日（月）午後1時半～2時半

【会場】中央町地区センター第一会議室

申し込みと詳しくは中部地域包括支援センター☎470・8186または☎451・5121へ。

◎西部地域（前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里）お住まいの方

【日時】9月27日（日）午後1時半～2時半

【会場】西部地域センター講習室2

申し込みと詳しくは西部地域包括支援センター☎472・0661へ。

市のご当地体操
「わくわくすこやか体操」呼びかけ隊になりませんか

「体操のグループを立ち上げたい」「参加しているグループに体操を取り入れたい」と思っている方はいませんか。介護予防・フレイル予防体操（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びます。この役割を実践する人が「呼びかけ隊」です。

【日時】10月7日・14日・21日・28日のいずれも木曜日午後2時～3時半（1時半から受け付け）

【定員】①が10人、②・③が各17人

【参加費】無料

【持ち物】マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物

【その他】動きやすい服装で

申し込みは9月1日（水）から、午前11時～午後5時に同クラブ☎476・7654へ。なお、新型コロナウイルス感染拡大により、実施内容を変更する可能性があります。

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

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

【定員先着20人

【費用無料

申し込みは9月1日（水）午前9時から介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501～2503）へ。

詳しくは同係へ。

長寿の祝い
記念品を贈呈します

市では、市内在住で3年度中に卒寿（90歳）を迎える方と100歳以上の方に、その長寿を祝って記念品を贈呈します。記念品は9月中旬にご自宅へお届けする予定です。

なお、対象者には別途、記念品贈呈に関するはがきを送付いたします。

詳しくは福祉総務課☎470・7749へ。

3年度東久留米市いきいき長寿大会中止のお知らせ

市では毎年、敬老事業の一環として「いきいき長寿大会」を開催していますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、大会を中止いたします。

詳しくは福祉総務課☎470・7749へ。

シャキシャキ―介護予防教室―

毎日の生活をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースの教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。

【日時】いずれも全8回。①10月7日～11月25日の毎週木曜日午前10時～11時半②10月8日～11月26日の毎週金曜日午前10時～11時半③10月8日～11月26日の毎週金曜日午後2時～3時半

【会場】スポーツクラブルネサンス東久留米（東久留米駅西口から徒歩約7分）

【対象】市内在住のおおむね65歳以上の市民で要介護認定がなく、医師から運動制限の指示がない方

【定員】①が10人、②・③が各17人

【参加費】無料

【持ち物】マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物

【その他】動きやすい服装で

申し込みは9月1日（水）から、午前11時～午後5時に同クラブ☎476・7654へ。なお、新型コロナウイルス感染拡大により、実施内容を変更する可能性があります。

詳しくは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

広報8月15日号などに掲載した、9月1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（8月25日時点）。

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。

子どもセンターあおぞら

☆スポーツで元気＝日9月1日（水）

☆幼児のつどい＝日9月2日（木）

☆わんぱくワンダーランド＝日9月7日（火）

☆ベビーマッサージ＝日9月10日（金）

《共通事項》場問同センター☎471・7071

中央児童館

☆幼児のつどい＝日9月2日（木）場問同センター☎476・2161

けやき児童館

☆幼児のつどい＝日9月2日（木）場問同センター☎474・6653

地域子ども家庭支援センター上の原

☆上の原赤ちゃん広場「はいはいの会」＝日9月3日（金）場問同センター☎420・9011

第98回ソフトテニス市民大会（中学生の部）

日9月4日（土）場市立滝山テニスコート問市ソフトテニス連盟・井部☎475・8279

空き家セミナー・個別相談会「空き家に関わるお金の話～将来、損をしないために～」

日9月5日（日）場市民プラザホール問環境政策課☎470・7753

子ども家庭支援センター

☆手作り布おもちゃの会＝日9月7日（火）場問同センター☎471・0910

行政相談

日9月8日（水）場問生活文化課☎470・7738

ひがしくるめ ひきこもり家族会準備会

日9月12日（日）場市役所701会議室問市地域福祉コーディネーター担当（市社会福祉協議会）☎475・0739

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

「市民伝言板」後期分を9月1日から受け付けます

広報ひがしくるめ「市民伝言板」の後期分（3年10月15日号～4年4月1日号）を、9月1日（水）午前8時半から秘書広報課（市役所4階）で受け付けます。

所定の申込用紙に記入の上、月曜・金曜日の午前8時半～午後5時（正午～午後1時と祝日を除く）に、直接秘書広報課（市役所4階）へ申し込んでください。先着順で受け付けます（郵送、電話、ファクス、電子メールでの申し込みはできません）。

※申込用紙は、同課または市ホームページの「申請書ダウンロード」から取得できます。

【掲載ができない主な内容】

▼政治活動を目的としたもの（政治活動と誤解される恐れのある場合も含む）▼宗教活動を目的としたもの（宗教活動と誤解される恐れのある場合も含む）▼営利活動を目的としたもの▼売名行為を目的としたもの▼動植物などの売買、交換など（無償も含む）を目的としたもの▼グループなどの構成員相互の連絡、同窓会の告知を目的としたもの▼求職・求人を目的としたもの

【ご注意】▼原稿受け付けの締め切り日は、各回発行日の20日前（閉庁日に当たる場合は次の開庁日）です▼掲載回数は、1団体につき「会員募集」「催し」を合わせて半年に2回まで（年4回）です▼同一団体の掲載は「会員募集」「催し」の別に関係なく、2号以上間を空けてください▼利用できる団体は、原則として市内で活動する団体とし、連絡先は市内在住の方に限ります▼講師や指導者による生徒募集は掲載できません

詳しくは同課☎470・7708へ。