

くらしの 情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます



↓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]「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、障害者雇用支援月間、自殺予防週間(10日～16日)、動物愛護週間(20日～26日)、救急の日(9日)、空の日(20日)

【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

成人歯科検診

9月1日(水)～11月30日(火)の診療時間内、市ホームページで実施医療機関をご確認ください。歯と歯茎の診断、市内在住で、4年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方(対象者には8月末にご案内と受診券を送付済み) 500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要) 持「成人歯科検診受診券」(氏名などを記入)、健康保険証など(住所・氏名・年齢が確認できるもの) 現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください。直接実施医療機関へ健康課特定健診係 ☎477・0013



成人歯科検診に関する市ホームページ

子宮頸がん検診

9月1日(水)～4年1月31日(月) 下表の実施医療機関、市内在住の20歳以上の女性で、3年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。
①現在、治療中または経過観察中の方
②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方 1,000円(生活保護受

給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です) 健康保険証 不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません 受診の際は、直接実施医療機関へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します 健康課特定健診係 ☎477・0013

特定健診、後期高齢者健診
9月の受診対象は10・11生まれの方 生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、8月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

受診月は次の通りです。個別通知は受診月の前月下旬に発送します▼
4・5生まれの方=6月▼6・7生まれの方=7月▼8・9生まれの方=8月▼10・11生まれの方=9月▼12・1生まれの方=10月▼2・3生まれの方=11月。 ※今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大およびワクチン接種による医療機関の混雑を避けるため、実施月と対象者を変更して実施しています。また、予約が混み合い、希望する医療機関で受診できない場合があります。あらかじめご了承ください。▼特定健診=市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者 3年3月以降に国民健康保険に

加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係 ☎477・0013へお問い合わせください

子ども相談

9月7日(火) 午前9時半～午後3時 たくわく健康プラザ内 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 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

すくすく子育て相談(育児相談)

9月10日(金) 午前9時半～午後2時 たくわく健康プラザ内 育児相談、身体測定 乳幼児とその保護者 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

9月15日(水) 午後1時半～3時 受け付け たくわく健康プラザ内 3年4月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可) 日程の都合がつかない方は、次回10月20日(水)でも接種

可 当日直接会場へ健康課予防係 ☎477・0030

らくらく離乳食

9月15日(水) 午後1時～3時15分 たくわく健康プラザ内 デモンストラクション、講話 5カ月～1歳未満児の保護者 10人 申込時にお知らせします 対象児の保育あり 9月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

9月21日(火) ①1歳児クラス=午前10時～11時 ②0歳児クラス=午後1時～2時半 たくわく健康プラザ内 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど ①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者 ②が満7カ月～11カ月児とその保護者 先着各15組。いずれも初めての方を優先 申電話 9月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



ワクチン接種を受けた後も、引き続き「3密(密閉・密集・密接)の回避」「手洗い・咳エチケット(マスク着用)」などの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、市公共施設の利用制限などを行っている場合があります。また、主催イベントなどが中止・延期している場合があります。最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市ホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～	
新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談 ※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。	
●東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592 (24時間、土曜・日曜日、祝日も受付)	
●東京都多摩小平保健所 ☎450・3111 (土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)	
新型コロナウイルス感染症に関する一般的な内容(予防など)の相談	
●厚生労働省電話相談窓口(コールセンター) ☎0120・565653 (午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応)	
●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口(新型コロナコールセンター) ☎0570・550571 (午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応)	

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。
9月5日 = わくわく健康プラザ内休日内科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)
9月12日 = さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17、☎497・6200)

【歯科】
9月5日・12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)
9月5日 = 滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
9月12日 = 前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

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



男女平等推進センター主催

女性のための「セルフケア」入門

～自分自身を大切にすることができること～

コロナ禍での仕事や家事、子育て、介護で、さまざまなストレスや不安を感じていませんか。自分のストレスに気づき、自分自身を大切にするための「セルフケア」の考え方と簡単な方法を学びます。自分をラクにしてあげましょう。

9月17日(金) 午前10時半～正午 ※オンライン開催(ZOOMを使います) 女性定員20人

(要申し込み) 公認心理師の花崎晶氏 無料 ZOOMの使い方不安の方は、事前にオンラインでZOOMミニ・レッスンを準備します(9月10日(金)午前10時～11時) 9月1日(水)から、氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス・ZOOMの経験の有無・事前ZOOMミニレッスン希望の有無を記入の上、電子メールで男女平等推進センター(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)へ送信を同センター ☎472・0061(市役所2階。平日午前9時～午後5時)

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

8面からつづく

秋の胃がん検診

下表の通り 腸わくわく健康プラザ(検診車) 内問診と胃部レントゲン検査(バリウム) 市内在住で4年3月31日までに40歳以上になる方。ただし、次のいずれかに該当する方はご遠慮ください。▼妊娠中または妊娠の可能性がある方▼バリウム製剤に過敏症の既

図 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(和暦) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦受診希望日(※) 第1希望 ○月○日 第2希望 △月△日 第3希望 □月□日

※通常(片面)はがきでお申し込みが可能です。

表 胃がん検診実施日一覧

Table with 2 columns: 月 (Month) and 日 (Date). Rows for 11月 and 12月.

※いずれの日も午前中のみです。

往歴がある方▼過去1年以内に腹部の手術や整形外科の手術をされた方▼腸閉塞、腸捻転の既往がある方▼透析や心臓疾患のため、水分制限がある方▼誤嚥を起こしたことがある方▼過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などを発症した方▼胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方▼過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けた方▼そのほか受診が困難な方(指示に従ってスムーズに体を動かさないなど)。 ※神経内科を受診している方、朝に必ず飲む薬がある方は、事前に主治医に相談してください。なお、今年度すでに市の胃がん検診を受診した方は受けられません。定員各日40人 費用500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です) 希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります。例年、前半の検診実施日に応募が集中します 9月1日(水)～14日(火)に、電子申請または1人1枚の通常はがきに必要事項(左図)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。電子申請による検診の申し込みはパソコンまたはスマートフォンからもできま



▲胃がん検診サイト(電子申請)

す。ぜひご活用ください。 ※10月中旬から申し込み結果を順次通知します。市ホームページにもはがきの記入例を掲載しています。郵便料金の不足がないようご注意ください。 同係 ☎477・0013

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

☆幼児のつどい=9月16日(木) 午前10時半からと11時5分からの2部制 運動会準備 1～4歳児とその保護者 各部15組 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 9月10日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆わらべうたスマイル講座=9月15日(水) 午前10時半～11時 「あやまることを教える」 わらべうたと育児の悩み相談 0歳児とその保護者 原悠子氏 当日受け付け

☆ベビーヨガ=9月24日(金) 午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 首が据わったお子さん(9カ月児まで)とその保護者 各部4組 崎田千佳子氏 バスタオル 動きやすい服装で 9月13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

☆おはなし会=9月14日(火) 午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日受け付け

☆幼児のつどい=9月16日(木) 午前10時半からと11時5分からの2部制 うんどうかい練習 1～4歳児とその保護者 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 9月10日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆リラクゼーションヨガ=9月15日(水) 午前10時半～11時10分 子どもと参加できるヨガ 乳幼児とその保護者 先着8組 長めのタオル・飲み物・足先の出る動きやすい服装 aki氏 妊娠初期の方はご遠慮ください 9月8日(水) 午前10時から受け付け(電話可)

けやき(大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=9月16日(木) 午前10時半からと11時10分からの2部制 9月生まれのお誕生日会と運動会練習 1～4歳児 各部15組 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 9月10日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆赤ちゃんひろば=9月15日(水) 午前10時半から 親子のコミュニケーションワークとティータイム 0歳児とその保護者 炭田契恵子氏 飲み物

参加人数によりお待ちいただく場合があります 当日受け付け

☆おはなしの日=9月14日(火) 午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 幼児とその保護者 みくりおはなしの会

☆リラクゼーションヨガ=9月28日(火) 午前11時～11時半 子どもと参加できるヨガ 乳幼児とその保護者 先着10組 aki氏 長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装 妊娠初期の方はご遠慮ください 9月14日(火) 午前9時から受け付け(電話可)

ひばり(ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=9月16日(木) 午前10時半からと11時からの2部制 1～4歳児(うさぎ、あひる合同) 各部15組 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 9月10日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ぴよぴよママの会=9月15日(水) 午前10時～11時半。 ※参加人数に応じて入れ替える場合があります。 助産師による体重測定・育児相談 0歳児とその保護者 バスタオル、母子健康手帳 きょうだい保育はありません 当日受け付け

☆おはなしの日=9月15日(水) 午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 10人 水曜おはなし会 当日受け付け

☆ひばスポ=9月18日(土) 午後5時半から バドミントン 中学・高校生世代 9月4日(土) 午後3時半から受け付け

子育て

児童の居場所づくり事業

公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する事業です。

◎野火止地区センター=9月13日(月) 午後1時半～4時半 第1・2会議室 内 乳幼児が「おやこのあそび場～お星さま工作～」、小学生が「キラキラ!星の工作」

◎本村小学校(体育館)=9月14日(火) 午後4時～5時半 「たのしいうんどうあそび～室内ネイチャーゲーム～」 小学生

◎小山台遺跡公園(屋外)=9月18日(土) 午前10時～正午 「いろいろなものでシャボン玉をとぼそう!」 乳幼児～小学生

《共通事項》 無料 タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 乳幼児は保護者同伴。徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止 内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を。プログラムの他に年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びも用意しています 当日現地受け付け 児童青少年課 児童青少年係 ☎470・7735

いきいき健康家族

No.198 睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome) その「いびき、眠気」大丈夫ですか?

寝ているときに呼吸が止まる、いびきがひどい。昼間の眠気がつらい。ウトウトしてしまう。会議中に寝てしまう。だるい。疲れが取れない。朝起きて熟睡した感じがしない。集中力や記憶力が低下している。このような症状を感じたことはありませんか。もし毎日感じているようでしたら、睡眠時無呼吸症候群(SAS)という、寝ている間に何度も呼吸が止まる病気の可能性があります。原因は、肥満や扁桃肥大、舌が大きい、あごが小さい、鼻の病気などで空気の通り道である上気道が狭くなる閉塞性無呼吸が大多数を占めます。アルコール多飲や疲労も原因となります。病院で問診に加えて、携帯型装置による簡易検査や睡眠ポリグラフ検査(PSG)という検査をすることで、睡眠中の呼吸状態を評価して診断されます。

無呼吸による酸素欠乏状態が寝ている間に続くと、疲れがとれずに、日中の眠気・注意力低下・倦怠感などの症状がでます。仕事のミスや居眠り運転などで大変な事故を引き起こすことがありますので注意が必要です。また、酸欠状態による身体へ

のストレスが持続すると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすことがあり、虚血性心疾患、脳梗塞や突然死のリスクが高くなるのがわかっています。重症度に応じて経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)という機械や下あごを前方に移動させるマウスピースを使用して気道を閉塞させない治療を行います。

この病気は日本国内で潜在的に500万人いると言われています。検査を受けて治療をしているのは、わずか50万人程度にすぎません。

肥満や生活習慣病と密接に関係していることがわかっていますので、普段から食事管理やダイエット、運動を取り入れて、アルコールを控えるなど、生活習慣の改善をしていくことで疾患の治療や予防につながっていくと思います。もちろん肥満でない方が発症することもありますので、もし日常生活で、いびきがひどい、眠くて疲れやすい、おかしなと感じたら医療機関に相談してみましょう。

(東久留米市医師会)

子ども家庭支援センター

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=日9月22日(水)午前10時~11時半

☆わくわくおはなし広場=日9月27日(月)午前11時~11時半

中部NP講座

「Nobody's perfect~完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。

日全6回。10月7日~11月11日の毎週木曜日午前10時~11時半

センター上の原

☆臨時休館のお知らせ=9月16日(木)は館内整備のため休館します。

☆ちびっこ育児講座(1・2歳ママのおしゃべり広場)=日9月15日(水)午前10時~11時半

☆上の原おはなし広場=日9月13日(月)午前11時~11時半

図書館へ行こう

9月の図書館休館日

3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)は全館休館です。

スポーツ

誰でもエアロビクス教室

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。

〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を

シニアスポーツ振興事業

「ダンスからだ養成講習会」~都体育協会・市体育協会主催、市ダンス連盟主管

「からだを使ってワルツをどのようにして踊るのか」を具体的に講習。

日9月30日(木)午後1時~3時半 場スポーツセンター第一体育室

シニアスポーツ振興事業

「ユニカール教室(後期)」~都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管

ユニカールは、カーリングから派生しました。運動量が適度でシニアにピッタリのニュースポーツです。

日9月22日、10月13日・27日、11月10日のいずれも水曜日午前9時~正午

お知らせ

郷土資料室企画展示 東久留米の学校史

郷土資料室では、東久留米市歴史ライブラリー3「東久留米の学校史-明治・大正・昭和・平成-」の刊行を記念して、

日場▼郷土資料室=日曜日、祝日を除く9月21日(火)~10月29日(金)の午前9時~午後4時半

まろにえ★クリスマスコンサート 出演者募集

生涯学習センターでは、毎年公募による出演者とともにクリスマスを楽しむ公演を開催しています。

日12月19日(日)午後2時開演予定(1時半開場)演奏時間は1団体15分程度



第9回榛名湖マラソン 高崎市を代表する風光明媚な観光地「榛名湖」を舞台に、日本一標高の高い日本陸上競技連盟公認コースを走るフルマラソン大会が、9月26日(日)に開催されます。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、残念ながら中止となってしまいました。

※今後の感染状況によっては予定を変更する場合があります。ご理解のほどよろしくお願い致します。



▲榛名湖マラソンの以前の開催時の様子

9月度放課後講座 「ハロウィン飾り」

生涯学習センターでは、子どもの居場所づくりとして、月に1回、放課後講座を開催しています。

日9月22日(水)午後4時~5時 場生涯学習センター創作室

南部地域センター

9月催し物のお知らせ

◎ベビーマッサージ教室=日9月13日(月)午前10時~正午

◎ヨガ教室=日9月12日・19日のいずれも日曜日、第1部が午前11時半~午後0時半、第2部が午後1時~2時

3年社会生活基本調査を実施します

生活時間の使い方や日常のさまざまな活動状況を調査します。

日都総務局統計部人口統計課 ☎03・5388・2532

多摩六都科学館

◎「天文クラブ」新規会員募集

天文・宇宙が好きな人集まれ!多摩六都科学館天文クラブではさまざまな角度から天文学を体験し、宇宙への興味関心を育みます。

日10月23日、11月20日、12月4日、4年1月29日、2月19日のいずれも土曜日午後4時~6時半

日天文に関する工作や実験、ワークショップ、肉眼・天体望遠鏡での星空観察の練習

※別途入館料が必要になるため、年間フリーパスの利用を推奨。

◎大人のための地球科学入門

大人を対象とした地球科学の講座です。地球の大スケールの変化と自分の身の回りの地質や地形のつながりについて一緒に考えてみましょう。

日9月23日(祝)、10月24日(日)のいずれも午前11時~午後0時半。

《共通事項》

日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

ガイド

9月は「東京都食生活改善普及運動月間」です

◎十分に「野菜」を食べていますか 都では、野菜の摂取量が足りていない都民の食生活をサポートするため、1食あたり120g以上(350gの約3分の1)の野菜を食べることが出来るメニューを提供する「野菜メニュー店」の利用を推奨する事業を行っています。

日同保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎450・3111