

# 「東くるめわくわく元気plus」で 寒い冬こそ健康づくりを はじめましよう

冬は寒さから外出や運動の機会が減るため、冬太りや、冷えから全身のめぐりが悪くなりがちです。しかし、冬は1年で1番基礎代謝が上がる時期であるとも言われています。そんな寒い時期こそ、健康づくりをはじめてみませんか。

健康課では、健康づくりのきっかけになる「東くるめわくわく元気plus」への参加をご案内しています。参加方法は、「東くるめわくわく元気plus」ガイドブック（以下「ガイドブック」）を手に入れ、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけです。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」の申請をすると、市内100店舗以上の登録店で、「10%OFF」「ワンドリンクサービス」などのお得な特典が受けられます。また、3年度から元気plus



▲ガイドブック（表紙）

US+カードのオンライン申請ができるようになり、これ



▲同事業に関する市ホームページ

まで以上に気軽に参加できるようになりました。ぜひガイドブックを手に取り、無理なく続けられる自分なりの目標を立て、「健康」と「お得」をゲットしましょう。

ガイドブック（左上図）は、市役所（1階屋内ひろば）市案内板、「市政情報コーナー」など、健康課（わくわく健康プラザ内）、生涯学習センター、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOXで配布しています。また、市ホームページからも取得できます。詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

## 東くるめわくわく元気plus 参加の流れ

対象：16歳以上の市内在住・在勤・在学（サークル活動・ボランティア活動含む）の方

① 新しい「東くるめわくわく元気plus+ガイドブック」を手に入れよう！

② 2つのポイントをためていこう！

日々の取り組みのポイント  
簡単な目標を立てて、3週間取り組みよう！（28ポイント）

ボーナスポイント  
（ヘルスサポートポイント）  
健診受診、地域イベントの参加、ボランティア活動などのポイントを計算しよう！（50ポイント）

4月からリニューアルしオンライン申請ができるようになりました！

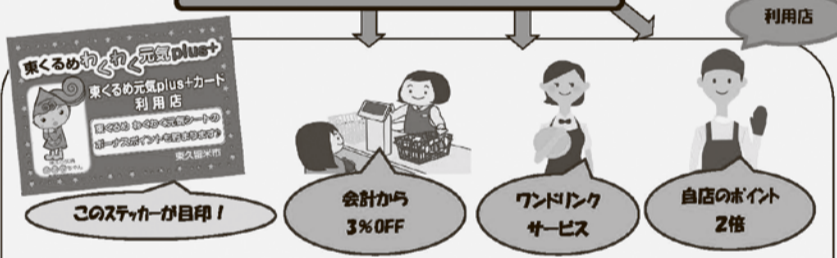
③ 市へ申請し、「東くるめ元気plus+カード」を手に入れよう！  
申請方法は3通り

窓口申請にてボーナスポイントが付きます！  
代理申請もOK！

NEW  
オンラインによる申請

郵送による申請  
詳しい情報は市ホームページへ！

利用店にて買い物・飲食時にカードを提示



市内100店舗以上で利用できます（令和3年3月1日現在）

【その他】  
・お会計から0%OFF  
・粗品プレゼント  
・次回使える金券プレゼント など  
特典は他にもたくさんあります！ぜひ、いろいろなお店でカードをご利用ください！



## 世界一の交通安全都市 TOKYOを目指して

12月1日（水）～7日（火）は「TOKYO交通安全キャンペーン」期間です。

このキャンペーンは、春・秋と並ぶ「第三の交通安全運動」として、都民一人ひとりの交通安全意識の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けていただくことによ

り、年末期の交通事故および渋滞を防止することを目的として、都が実施しています。

キャンペーンの重点項目は次の5つです。

- ① 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全な通行の確保
- ② 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶と歩行者等の保護

交通安全協会を中心に交差点での安全指導を行います。

◎ 自転車の安全利用  
自転車は、自転車安全利用五則（※）を守り、傘さし運転や自転車連乗中の携帯電話の使用、ヘッドホンを着用しなから運転など、禁止されている行為は絶対に行わないようにしましょう。

※自転車安全利用五則① 自転車は車道が原則、歩道は例外② 車道は左側を通行（右側通行は禁止）③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行④ 安全ルールを守る（飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認⑤ 子供はヘルメットを着用）

今の時期は日没時間が早く、夕方になると一気に暗くなります。自転車に乗る際には、夜間はもちろんのこと、夕暮れ時にも必ずライトを点灯することを心がけましょう。ラ

イトを点灯することによって、防止につながります。あなたの進行方向を照らすだけでなく、あなた自身の存在を周囲の歩行者や車両に気づいてもらいやすくなり、事故管理調整担当 ☎470・7764へ。



▲同キャンペーンのポスター

## ニユースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツを体験できます。

【日時】11月20日（土）午前10時～午後4時  
【会場】スポーツセンター  
【内容】ミニテニス、ユニスコ着用、運動ができる服装

誰でも気軽にできるスポーツを体験できます。カール、ラージボール卓球、ボッチャ  
【費用】100円（未就学児無料）  
【持ち物】室内用運動靴、マスコ着用、運動ができる服装  
詳しくは生涯学習課 ☎470・7784へ。

## ボールで遊ぼう！ 知的障がい者向けフットサル教室

【日時】12月11日（土）午前10時～正午（9時45分～10時受け付け）  
【会場】スポーツセンター  
【対象】愛の手帳をお持ちの方

【費用】100円  
【持ち物】室内履き、飲み物、マスク  
【注意】運動ができる服装で参加を  
【その他】ニユースポーツデーのイベント内で行います  
申し込みは12月8日（水）までにスポーツセンター ☎470・7900へ。



## ジュニア育成地域推進事業 ジュニアソフトテニス中級者教室 ～都・都体育協会・市体育協会主催

【日時】12月4日（土）午前8時～午後4時（受け付け開始は午後4時）  
【会場】市立テニスコート  
【対象】市内在住・在学の小学5年～中学生で、大会参加経験者

【定員】100人（小学生10名）  
【持ち物】テニスシューズ、テニスラケット、タオル、弁当、飲み物  
申し込みは11月24日（水）までに（必着）、往復はがきで教養名・住所・氏名・性別・年齢を記入し、〒203-1001、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送、またはファクス（470・4600）を。詳しくは同協会事務局 ☎470・2722へ。



## 第11回スポーツセンター ダンスフェスティバル ～スポーツセンター主催

【日時】4年1月23日（日）午後1時半～6時半  
【会場】スポーツセンター  
【内容】1組12分の持ち時間での演技

【対象】市内および近隣市で活動する高校生以下の方で構成されたダンスサークル  
【定員】20組（応募多数の場合）は市内で活動するサークル優先。他は抽選  
【費用】無料  
申し込みは11月30日（火）までに直接同センターへ。詳しくは同センター ☎470・7900へ。



詳細は実施要項（同センターで配布中）をご覧ください。