



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱

人口と世帯(令和4年8月1日現在) 人口116,942人(うち外国人2,336人) / 前月比65減 男56,784人 / 前月比48減 女60,158人 / 前月比17減 世帯数56,022 / 前月比21減

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

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。4年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
▽第1期=3年4月1日~4年3月31日生まれの方
▽第2期=平成28年4月2日~29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ます。

食事・健康相談

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・健康相談です。ご本人のほか、家族からの相談もできます。生後5カ月~未就学児の保育があり、子育て中の方も気軽に利用できます。
①8月23日(火)午前9時~11時45分(1人30分程度)保育付き
②9月2日(金)午後1時半~4時15分(1人30分程度)保育なし
わくわく健康プラザ1階 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
☎電話で健康課保健サービス係 042・477・0022へ

お楽しみ基礎体力測定会

リハビリテーション職の方より、楽しみながらご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ご当地体操「わくわくすこやか体操」を紹介します。参加者にはセラバンド(筋力アップのためのゴムバンド)をお渡しします。体を動かしながらできる具体的な介護・フレイルの予防方法が気になっている方はご参加ください。

9月6日(火)午後2時~4時(1時半から受け付け) 市民プラザホール(市役所1階) 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 先着30人 無料 飲み物 他運動できる服装や靴
8月17日(水)午前9時半から電話で介護福祉課地域ケア係へ 同係 042・470・7777(内線2501~2503)

若さを保つ! 元気食教室 ~フレイル・低栄養予防のために~

元気が出る食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。

全2回。9月12日(月)・26日(月)のいずれも午前10時~11時45分 東部地域センター講習室 簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など 全2回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をされていない方 先着12人 無料
8月15日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ 同係 042・470・7777(内線2501~2503)

低栄養予防講演会 健康長寿のための食生活

いつまでも元気でいるために毎日の食事を気にかけていますか。高齢期の食事は低栄養予防が大切です。タンパク質摂取の重要性やバランス良く食べるなど、健康長寿に向けた食生活について学びませんか。

9月13日(火)午後2時~4時(1時半から受け付け) 市民プラザホール(市役所1階) おおむね65歳以上の市民 先着30人 師本川佳子氏(都健康長寿医療センター研究所自立促進と精神保健研究チーム研究員)
8月16日(火)午前9時から電話、または手話通訳が必要な方は、住所・生年月日・氏名・電話番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で介護福祉課地域ケア係へ 同係 042・470・7777(内線2501~2503)

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら 前沢4-25-8 ☎042・471・7071

- 幼児のつどい
9月1日(水)午前10時半からと11時5分からの2部制 新聞紙のドームであそぼう 1~4歳児と保護者 各先着12組
8月26日(金)午後1時半から電話
0ちゃんタイム
9月2日(金)午前10時半~11時半 栄養士による離乳食講座 0歳児と保護者 先着8組
8月24日(水)午前10時から電話または来館で
スポーツで元気
9月7日(水)午前10時半~11時が首が据わったお子さん~ハイハイまでのお子さんと保護者、午前11時15分~11時45分が歩き始めているお子さんと保護者
「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び
各先着10組 飲み物 他動きやすい服装
8月30日(火)午後1時半から電

話または来館で
ベビーマッサージ
9月9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9カ月までのお子さん 各先着4組 鈴木あゆみ氏 持バスタオル、飲み物 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他動きやすい服装
8月29日(月)午前10時から電話または来館で

ファミサタ
9月10日(土)午前10時~10時45分 「水道キャラバン」 乳幼児家族 先着12組
8月27日(土)午後1時半から電話または来館で

けやき児童館 大門町2-10-5 ☎042・474・6653

中学・高校生世代子ども会議
8月16日(火)午後5時半から 児童館のルールについて話し合おう 中学・高校生世代 当日会場

こま大会
18日(水)午後3時から 小学生以上 当日会場

ボードゲーム大会
19日(金)午後3時から 小学生以上 当日会場

将棋大会
24日(水)午後3時から 小学生 当日会場

リトミック講座
9月7日(水)午前10時半~11時が首が据わったお子さんと保護者、午前11時15分~11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者
リトミック団体による音楽イベント 各先着15組 千葉氏(リトミック研究所)
8月24日(水)午前9時から電話または来館で

(7面へ続く)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

休日・準夜間診療
休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)
内科・小児科
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
8月21日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
8月28日=休日医科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
8月21日・28日=休日歯科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)
8月21日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
8月28日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・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、☎042・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)

Blank advertisement space with header: 広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(8面から続く)

- **中央児童館**
中央町1-10-11 ☎042・476・2161
- **おはなし会**
日 8月16日(火)・23日(火)・30日(火)いずれも午後3時50分から絵本の読み聞かせや素話など小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館当日会場
- **オセロ大会**
日 20日(土)午後3時から小学生当日会場
- **シアターの日**
日 22日(月)午後2時からみんなでアニメを観賞しよう小学生～高校生世代上映中は静かにお願いします
- **環境整備の日**
日 27日(土)午後4時からみんなで児童館をきれいにしよう小学生、中学・高校生世代当日会場
- **幼児のつどい**
日 9月1日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制運動遊び1～4歳児と保護者各先着12組日 8月26日(金)午後1時半から電話で
- **子どもセンターひばり**
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300
- **親子でふれあいリトミック**
日 8月23日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者音に合わせて心と体を動かそう各先着15組日 千葉理恵子氏 飲み物、汗拭きタオル他動きやすい服装で日 8月16日(火)午前10時から電話または来館で
- **オセロ大会**
日 24日(水)午後3時半から小学生先着12人日 8月17日(水)午後3時半から来館で
- **環境整備の日**
日 27日(土)午後3時半からみんなで

- 児童館をきれいにしよう利用者全員当日会場
- **カプラの日**
日 30日(火)午後3時半から小学生当日会場
- **離乳食講座(初期向け)**
日 9月6日(火)午前10時～11時4カ月～8カ月の乳児と保護者先着6組日 8月30日(火)午前10時から電話または来館で

子育て

- **子ども家庭支援センター(滝山)**
わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910
- **はじめてママと赤ちゃんのふれあいあそび**
日々の生活の中で、ゆったり・まったりと。赤ちゃんのお世話に触れ合い遊びを取り入れてみませんか。
日 9月27日(火)午前10時からと11時からわくわく健康プラザプレイルーム内ベビーマッサージ、触れ合い遊び市内在住で0歳の第1子と保護者各先着8組日 田端久美子氏(看護師・ベビーマッサージインストラクター) 飲み物他動きやすい服装で日 8月25日(木)午前10時から電話または同センターで
- **手作り布おもちゃの会**
日 9月6日(火)・20日(火)午前10時～11時半同センター地域活動室内オリジナルの布おもちゃ作り(材料は1セット無料で用意あり)0歳児と保護者各先着6組日 縫い針、はさみ日 8月30日(火)午前10時から電話または同センターで
- **地域子ども家庭支援センター上の原**
上の原1-2-44 ☎042・420・9011
- **上の原赤ちゃん広場**
日 9月2日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、16日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、

いずれも午前10時～11時半同センター上の原乳児室触れ合い遊び、体重測定、情報交換各先着6組日 2日(金)が栄養士、16日(金)が助産師日 2日(金)がバスオトル他兄弟の保育あり(各先着3人)日 8月26日(金)午前10時から電話または同センター上の原で

図書館

- **よもう!あそぼう!かがくの本「おしゃれないろみず」**
科学の絵本の読み聞かせイベントです。家にある色々な液体がカラフルになる、その変化を調べます。
日 9月4日(日)午前10時半～11時半中央図書館1階北開架室内実験に使用する「ふしぎないろみず」作り、テーマに関連した本の読み聞かせやブックトーク小学生先着12人日 筆記用具他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」日 8月15日(月)～9月3日(土)に電話または直接中央図書館カウンター(休館日を除く)で日 同館 ☎042・475・4646

文化

- **夏休み特別企画 子ども未来講座「親子で考える、わたしの夢、シゴト、お金」**
いまメディアで話題の「金融教育」をゲーム感覚で楽しめる、親子参加型の無料講座です。子どもの将来の夢や仕事、お金について、一緒に考えてみませんか。
日 8月27日(土)午後1時半～3時半南部地域センター講習室内「今の子

どもたちが直面する未来予測。人生100年時代に必要なお金の知識とは」小学生5・6年生と保護者先着10組(20人。要予約)日 桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) 筆記用具日 マスク着用で日 電話または同センターで日 同センター ☎042・451・2021

- **講演「今、ジェンダーを学ぶ」**
SDGsの目標のひとつであるジェンダー平等を日本の現状から考えます。市民自主企画講座開設支援事業。企画・運営は新日本婦人の会東久留米支部、主催は市教育委員会、主管は市文化協会。
日 9月24日(土)午後1時半～3時半生涯学習センター集会学習室内講演名「ジェンダーってなあに。日本におけるジェンダーの現状」市内在住・在勤・在学でテーマに関心のある方先着50人日 佐伯芳子氏(和光大学現代人間学部客員研究員) 費200円(資料代) 筆記用具他 3歳児から保育有り(先着10人。9月15日(木)までに要予約。保育場所は同センター保育室)。乳幼児の講座同伴可日 8月15日(月)～9月15日(木)に、市文化協会への申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを(FAXの場合は講座名・住所・氏名・年代・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの氏名・年齢)を記入の上、送信を)日 同協会 ☎042・477・4700 (FAX同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)



同協会

マンガ「ブラック・ジャック」の新たなデザインのマンホールカードを配布しています

市では、マンガ「ブラック・ジャック」に登場するキャラクター「ピノコ」のデザインマンホール蓋をモチーフとした、新たなマンホールカードを制作し、配布しています。

配布場所生涯学習センター
配布時間午前9時～午後5時(休館日を除く)
配布方法配布場所にて直接手渡しで配布(1人1枚限定(無料))
 ※予約や郵便での配布は受け付けていません。
問産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

頭と指先を使って健康に！造形ブロック「カプラ®」1カ月体験

日 10月1日(土)午前11時～午後0時10分、11月3日(木)午前11時～午後0時半 ※全2回の連続講座日 多摩六都科学館内 明治薬科大学セルフメディケーション学研究室と多摩六都科学館で行う、地域の健康づくりプロジェクト。指先を意識的に使って脳を刺激することは脳の活性化につながります。カプラ®(同じ大きさの細長い板)を自宅に持ち帰って1カ月間体験し、その前後に簡単な計算等の脳トレゲームをして効果を調べます日 40歳以上の方日 12人(応募多数の場合は抽選、当選者にのみ参加券を送付)日 費入館券520円他 共催は石井文由氏(明治薬科大学教授)他日 9月20日(火)までに(必着)、同館ウェブサイトまたははがきにて申し込みを。はがきの場合はイベント名・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、多摩六都科学館宛て郵送を日 同館 ☎042・469・6100



消費生活の正しい知識 Q & A

不用品買い取りトラブルにご注意ください

Q. 昨日、高齢独居の親の自宅に業者が訪問し、貴金属アクセサリーを安く買い取られてしまいました。返してもらえますでしょうか。

A. 事業者が消費者の自宅を訪問して物品を買い取る契約を特定商取引法では「訪問購入」と呼びルールを定めています。購入事業者が約束なく突然訪問すること、査定だけ依頼したのに買い取りをすることは禁止されています。買い取り時、購入業者は必ず契約書を交付する義務があり、物品の種類や特徴、購入価格、事業者の所在地・連絡先電話番号、クーリング・オフに関する事項などの記載が必要です。契約書面の交付から8日間は書面等で申し出をすることに

より、クーリング・オフできます。クーリング・オフ期間内は売却品を引渡さず手元に置いておくことも可能です。この相談ではクーリング・オフ期間内に通知をすれば、売却したアクセサリーを返却してもらえます。不用品処分のため査定に来てもらったら強引に大切な品を買い取られてしまったという相談は、特に高齢者に多く見受けられます。査定だけでも信頼できる人に同席してもらい、一人で対応するのはやめましょう。また最近、訪問購入の事業者を装って訪問してきた人に見せた品を、自分が席を外した間に持ち去られ、連絡先も分からないという相談があります。この場合は警察に相談するよう助言しますが、物品が戻るのは非常に難しいと思われるので、ご注意ください。

《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 ☎042・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

ふれあいコンサート

9月11日(日)午後1時開演(0時半開場) 南部地域センター2階講習室1・2 武蔵野音大別科修了生などによる、日本・イタリア・ドイツの歌 先着60人(事前予約制) 協力はマッシモの会。ゲストは橋本夏季氏(ソプラノ。東京藝術大学(院)卒) 参加費500円 8月15日(月)から同センター窓口でチケット販売 同センター ☎042・451・2021



しつけ~ほめることから始めよう~

保育付き家庭教育講座。ほめることをベースに、前向きな子育てについて考えてみませんか。毎日のちょっとした出来事、感じたことを一緒に話し、自分に合った子育てプランを考えてみましょう。主催は市教育委員会、主管は市文化協会。 全4回。9月14日・21日・28日、10月5日のいずれも水曜日午前10時~正午 生涯学習センター 第1回「はじめまして」、第2回「ほめられるって嬉しい」、第3回「教えることはキャッチボール」、第4回「子育てプラン」 市内在住・在勤・在学で子育て中の方、子育てに携わっている方 定16人(応募多数の場合は抽選) 講師 黒田一美氏(NPO法人ウイズアイ、ボーイズタウンコモンセンス・ペアレンティング幼児版認定管理者) 持 筆記用具、飲み物 他 1歳半~未就学児の保育あり(定員10人。要予約) 申 8月15日(月)~9月1日(木)に、市文

化協会 同の申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを(FAXの場合は講座名・氏名・住所・年齢・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を) 同協会 ☎042・477・4700 (FAX同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時~午後5時) または 同 (office@h-bu nka.or.jp) で



同協会 同

スポーツ

ヨガ教室

8月27日(土)午前9時半~10時半と11時~正午 市民プラザ会議室(市役所1階) 人気ヨガ教室。身体のコリを解消して毎日をもっと楽しくリラックス 各先着8人(要予約) 講師 中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他) 費 各回500円(当日集金) 持 飲み物、タオル 他 動きやすい服装で、マスクの着用を 申 電話または市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813



akiヨガレッスン

8月29日(月)午後5時半~6時半 市民プラザホール(市役所1階) 気持ちよく、リラックスした気分が心地よい、ヨガのレッスン。姿勢と呼吸、心を整えて、理想の自分を目指しましょう 先着18人(要予約) 講師 aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) 費 500円(当日集金) 持 飲み物、

タオル 他 動きやすい服装、マスク着用 申 8月15日(月)午前9時から電話または市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

第33回テニス市民大会(ジュニア)

9月18日(日)午前9時~正午(午前8時半集合。予備日25日) 柳窪テニスコート(柳窪5-9) 種目=男女別シングルス 市内在住・在学・在テニススクールの中学生 参加費1人500円(当日会場で集金) 他 主催は市テニス連盟 申 8月29日(月)までに(消印有効)、はがきに住所・氏名・電話番号・学校名またはスクール名・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28 D-1201、小野寄清美宛て郵送を。連盟役員への直接申し込みもできます 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881 (夜間)



第36回市民テニス大会(ミックスダブルス)

9月25日(日)(予備日10月2日) 市内各テニスコート 種目=ミックスダブルス1部・2部 市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニススクールで高校生以上の方 費 1ペア2,000円(別途郵便振込手数料) 注 エントリー後のメンバー変更や参加費の返金不可 他 ドロー表の配布は廃止しました。試合時間・会場などはくるくるチャンネルでご確認を。主催は市テニス連盟 申 8月29日(月)までに(消印有効)、郵便振替

(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で通信欄に郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外の方は勤務先・学校名・スクール名・連盟傘下サークル名を記入の上、手数料を添えて参加費の振り込みを。同連盟理事に直接申し込みも可 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881 (夜間)



くらし

特設行政相談所を開設します

国・都・市などの行政機関やJR・NTTなどの公共性の高い法人、公的行政機関から委任され補助金を受けている法人などについて、苦情や意見・要望はありませんか。そのようなときは「行政相談委員」が相談に応じます。行政相談委員は総務大臣から委嘱された民間有識者です。 8月24日(水)午後1時半~4時 市役所1階屋内ひろば 当日会場で 同生活文化課 ☎042・470・7738

おわびと訂正

広報8月1日号7面に掲載しました「昭和歌謡コンサート」の開催日時の記載に誤りがございました。正しくは「9月30日(金)午後1時~3時」です。おわびして訂正いたします。 同生涯学習センター ☎042・473・7811

Higashikurume Free Wi-Fi システムを更新します

「東久留米駅富士見テラス」周辺で提供している公衆無線LANサービス「Higashikurume Free Wi-Fi」システムを更新します。更新後は、すでに同Wi-Fiにご登録いただいている方も、改めてご登録いただく必要がありますのでご了承ください。なお、これまでメールアドレス認証のみでの登録方式でしたが、更新後はSNS認証での登録が可能になります。 更新時期 9月~12月の間 ※更新日が決まりましたら、更新日の1カ月前を目途に市HPでお知らせします。 同産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743

常設フードドライブをはじめました

フードドライブとは、ご家庭で使いきれない食品を持ち寄り、集まった食品を子ども食堂や福祉団体等の必要とする方に届ける活動です。市では、8月1日からフードドライブの常時受付窓口を設置しています。まだ食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を削減する取り組みとして、ぜひご協力ください。 受付日時 月曜~金曜日午前8時半~午後5時15分(祝日、年末年始を除く) 場 小み対策課(八幡町2-10-10) 注 持ち込むことができる食品には条件があります。条件や詳細については、市HPをご確認いただくか同課へお問い合わせください 同小み対策課 ☎042・473・2117



市HP

4年度文化庁伝統文化親子教室事業

この事業は4年度文化芸術振興費補助金を活用して次の教室を開催するものです(下表参照)。詳しくは各実施団体にお問い合わせください。



Table with 10 columns: 教室名(実施団体), 内容, 開催日時, 場所, 対象, 定員, 持ち物, 費用, 申し込み, 問い合わせ. It lists three classes: Japanese dance costume, children's kimono, and calligraphy.