

- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………2面
- ・粗大ごみ処理券の様式が変わりました……………3面
- ・学童保育所入所申し込みの受け付け……………4面
- ・住まいの未来を考える「空き家対策」……………8面



本の世界へ出かけよう



図書館



図書館
ツイッター

東久留米子ども読書週間

10月22日(土)～11月13日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館では全館で子どもたちの年代に合わせたおすすめの本のブックリストを配布するほか、子どもを対象としたさまざまなイベントを実施します。詳細は図書館または図書館ツイッターをご覧ください。

中央図書館 ☎042・475・4646 (中央町2-6-23)

■秋空おはなし会

紙芝居をメインにしたおはなし会を野外で実施します。

日11月3日(休)祝午前11時～11時半

場中央図書館正面入口前の芝生(雨天の場
合は1階北開架室)

対定幼児～小学生、先着30人

申10月15日(土)～11月2日(休)に電話または同
館カウンターで

■マンガのへや

「自由と冒険」をテーマに本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りることができます。

日10月22日(土)～11月17日(休)午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は
午後5時まで)

場中央図書館1階北開架室



東部図書館 ☎042・470・8022 (大門町2-10-5)

■赤ちゃんと絵本

乳幼児向けに絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

日11月1日(火)午前10時45分～11時15分

場けやき児童館

対定乳幼児と保護者、先着20人(保護者含む)

申当日会場で



ひばりが丘図書館 ☎042・463・3996 (ひばりが丘団地185)

■秋の読書週間展示

「2022夏休みシールラリー」の参加者から寄せられた感想文で紹介された資料を展示します。

日10月27日(休)～11月9日(火)午前9時～午後7時

場ひばりが丘図書館児童室

滝山図書館 ☎042・471・7216 (滝山4-1-10)

■としょかんにんじゃ にんにん!

忍者に関する楽しい読み聞かせや手遊びを行います。ミッションをクリアすると「としょかんにんじゃにんていしょ」がもらえます。

日11月6日(日)午前10時半～11時半

場西部地域センター3階第2・3講習室、滝山図書館児童コーナー

対定3歳～小学2年生(保護者同伴可)、先着10人(保護者
含まず)

申10月15日(土)～11月5日(土)に電話または同館カウンターで



読書会に参加してみませんか

参加者同士で感想や意見を交換する読書会を定期的に開催しています。今回はフランツ・カフカ「変身」を取り上げます。

日11月13日(日)午後2時～4時

場南部地域センター2階講習室

対定中学生以上、先着10人

申10月15日(土)～11月12日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館で

東京文化財ウィーク2022

郷土資料室(文化財ウィークガイドステーション)
☎042・472・0051(土曜・日曜日、祝日は休室)



東京文化財
ウィーク

10月29日(土)～11月6日(日)に、都内各地の文化財の公開が行われる「東京文化財ウィーク2022」が開催されます。東久留米市でも普段公開されていない施設の見学会などが行われます。

期間中は、都が作成した文化財の解説カードを郷土資料室、新山遺跡屋外展示施設、下里本邑遺跡館、自由学園(11月3日(休)のみ)で配布しています。

市の公開事業

東京都指定有形文化財「自由学園」

今年3月に新たに東京都指定有形文化財となった女子部を中心に、遠藤新氏(フランク・ロイド・ライトの弟子)設計の建築物をご覧ください。昭和初期に建てられた校舎は今もなお使用されています。自由学園主催。

日11月3日(休)祝午前10時から、午後1時から、3時からの3回(自由学園
正門集合)

場自由学園(学園町1-8-15、
西武池袋線ひばりが丘駅南口
から徒歩8分)

定各回先着30人

費500円(見学科)。高校生以下
は無料

申自由学園から申し込みを



自由学園

東京都指定史跡「新山遺跡」・「下里本邑遺跡」 市指定史跡「小山台遺跡」

「新山遺跡」の縄文時代柄鏡形住居跡(下里3-21、下里中学校校庭北側道路)、「下里本邑遺跡」(野火止3-4、下里第2住宅内)の遺跡公園・遺跡館(外部から遺跡の様子や旧石器時代～平安時代の出土遺物が見られる施設)、「小山台遺跡」(小山1-10)の遺跡公園・縄文時代復元住居跡は期間中に関わらずいつでも見学できます。



新山遺跡



小山台遺跡

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

市新型コロナウイルスワクチンコールセンター(市コールセンター)

☎042・420・7177(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)

FAX042・477・0033(聴覚に障害のある方などの相談)

※詳細は市HPをご覧ください。



市HP

◆11月の集団接種の予約を10月19日(水)から開始します

対象者 3回目・4回目の接種券をお持ちの方

※2回目の接種を5月1日～15日に行った方には、3回目の接種券を10月7日(金)に発送済みです。3回目の接種を5月1日～15日に行った60歳以上の方、および5月15日までに接種を行った12歳～59歳の方のうち、接種券が未発送の方には、4回目の接種券を10月14日(金)に発送済みです。接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

※今後、接種間隔の短縮により対象が拡大される可能性があります。

予約方法 集団接種予約サイトでのウェブ予約または市コールセンターへの電話による代行予約

予約受付開始日時 10月19日(水)午前9時から

※同日時から集団接種予約サイトを公開します。

接種日時・会場など実施時間は①のみ午後1時半～午後5時。

その他の日程は正午～午後5時。会場は各日程ともわくわく健康プラザ



集団接種予約サイト

- ①11月5日(土) ②11月6日(日) ③11月26日(土) ④11月27日(日)

※ワクチンは①のみ350人分、そのほかの日程は各日500人分(予定)で、モデルナ社製(オミクロン株対応)です。

※集団接種予約サイトはシステムメンテナンスのため、10月17日(月)午後5時～19日(水)午前9時は利用できません。

★予約受付中の集団接種日(オミクロン株対応)

予約の空きがある場合は、随時予約を受け付けています。会場は各日程ともイオンホール、わくわく健康プラザです。

- ①10月29日(土) ②10月30日(日)

※イオンホールはイオンモール東久留米2階(南沢5-17-62)です。接種に関するお問い合わせはイオンでは受け付けていません。

◆接種券の発送時期について

接種券などの送付日は下表の通りです。白い封筒で次の書類をお送りします。

- ・予防接種済証
- ・接種券が印字された予診票
- ・各種案内



接種券の発送時期

対象者	発送予定日
2回目・3回目の接種を5月16日～31日に行った方	10月21日(金)
4回目接種を7月31日までにいった方(今後、国による接種間隔の変更などで対象が変わる可能性あり)	10月28日(金)

※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

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 ☎03・6258・5780
同センター医療機関案内専用ダイヤル ☎03・6732・8864
(いずれも24時間、土曜・日曜日、祝日も受付)
- 東京都多摩小平保健所 ☎042・450・3111
(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)

引き続き感染対策を意識し、人と人の距離の確保、手洗い・咳エチケットなど、一人ひとりの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市HPをご覧ください。



市HP

住民税非課税世帯等への給付金について



東久留米市臨時特別給付金コールセンター
☎042・470・7863

■「令和4年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」 確認書などの提出期限は10月31日(月)です

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、速やかに生活・暮らしを支援するために、令和4年度住民税非課税世帯など(令和4年度住民税非課税世帯、令和4年度家計急変世帯)に対して1世帯あたり10万円を支給しています。確認書、申請書の提出期限は10月31日(月)です。期限を過ぎますと給付金を受給できなくなりますので、対象となる世帯でまだ提出されていない方は忘れずに提出してください。支給対象世帯、申請などの詳細は市HPをご覧ください。

※令和3年度住民税非課税世帯等で給付金を受給された方は対象外です。
※給付金の支給は1世帯1回のみです。

■「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(5万円)」の支給について

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、1世帯あたり5万円を支給することが国で決定されました。市では現在、支給に向けた準備をしています。対象と思われる世帯については、準備ができ次第「確認書」を送付予定です。支給要件や支給までのスケジュールなどについては今しばらくお待ちください。

詳細は市HPで随時更新するほか、広報11月1号でお知らせします。

高生との意見交換。悩み事を相談する場所は「ボランティア」に参加したい「東久留米にこんなお店があれば」など、率直な思いを語って、とても有意義な時間を過ごすことができました。今後も、このような機会を設けて、子どもたちの思いに寄り添っていきたく思います。

さて、令和4年第3回市議会定例会では、前述の意見、要望にもあった「ボール遊びができる公園」の設置に向けた予算が可決成立し、来春、南町公園が生まれ変わります。また、国の新たな交付金を活用し、「スクラッチカード」発行事業」を年末に向けて実施することが決まりました。既に始まっている「キャッシュレス決済ポイント還元事業」と併せ、原油価格・物価高騰対応の更なる強化策として実施し、引き続き地域経済の活性化および家計支援に取り組んでまいります。加えて、市役所内部においても懸案であったテレワークの実施に向けた体制の整備を図ります。コロナ禍などで、さまざまに影響を受けている方々への支援、拡充とともに、ウィズコロナに向けて、自治体DX(デジタル・トランスフォーメーション)の取り組みを着実に推進してまいります。

最後になりましたが、先日、市内の中学校から嬉しいニュースが届きました。西中学校女子ハンドボール部が、夏の全国大会にて2年連続優勝という輝かしい成績を収めました。同校男子ハンドボール部も同大会3位と大健闘です。また、南中学校演劇部は全国大会で褒章を授与されました。誠におめでとうございます。それぞれの場面で頑張っている子どもたちのその若い力を大変誇りに感じます。そして、その活躍の裏には、保護者の皆さんや学校関係者、地域の方々のご支援も多くあつたことと思います。併せて、感謝申し上げます。



市長 富田竜馬

夏休み、子どもセンター「ひばり」で開催された「中学生・高校生世代会議」に参加させてもらいました。事前に寄せられた90件ほどの意見、要望も含めて、当日参加してくれた中高生から「東久留米にこんなお店があれば」など、率直な思いを語って、とても有意義な時間を過ごすことができました。今後も、このような機会を設けて、子どもたちの思いに寄り添っていきたく思います。

粗大ごみ処理券の様式が変わりました

10月以降、粗大ごみ処理券の記入事項が一部変更となりました。変更の内容は次の通りです。

従来の記入事項氏名・粗大ごみの申し込み日

10月以降の記入事項氏名・粗大ごみの収集日

※氏名欄には受付番号を記入することも可能です。なお、これまでの粗大ごみ処理券は、引き続きご利用いただけます。
ごみ対策課業務係 ☎042・473・2117



新しい粗大ごみ処理券

榛名地域宿泊助成制度

市では、榛名湖周辺の宿泊施設と契約を結び、利用料金の一部を助成していただきます。

対市内在住で6歳以上の方
助成金額10000円(年度につき1人1泊まで)

利用方法「宿泊施設利用券」が必要です。利用券の交付は、右下表の宿泊施設に直接予約した上で、生活文化課(市役所2階)へ申請してください。

※利用料金は、各施設に直接問い合わせてください。
問 同課 ☎042・470・7738

10月31日(月)納期限

納期内納付にご協力ください
圖納税課 ☎042・470・7729

市民税・都民税	第3期
国民健康保険税	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期
介護保険料	第4期



コンビニ交付サービスの手数料を減額します

市では、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して、11月1日～5年3月31日の期間で、コンビニ交付サービスの各種証明書の発行手数料を減額します。詳細は市HPおよび広報11月1日号でお知らせします。

問 市民課 ☎042・774220

榛名地域契約宿泊施設

施設名	電話番号	部屋数(収容人数)	備考
榛名湖温泉 ゆうすげ元湯	027・374・9211	26室(96人)	天然温泉
コテージ		5棟(40人)	
旅館高原	027・374・9107	9室(50人)	団体料金あり
セゾン・ド・はるな	027・374・9611	12室(58人)	-

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

問管理課 ☎042・470・7764

都と市区町村では、「自転車の代わりに置こう 思いやり」をスローガンとして、10月22日(土)～31日(月)に都内全域で「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」を実施します。自転車や原動機付自転車の放置は、歩行者や車両などの通行の妨げとなるほか、災害時などの救援や消防活動の障害となります。一人ひとりが利用のマナーを守り、放置自転車をなくし、住み良い街づくりに参加しましょう。



■放置自転車・原動機付自転車の撤去を強化します

クリーンキャンペーンの期間中は、路上に放置された自転車・原動機付自転車の撤去をより強化します。通勤・通学または東久留米駅周辺で自転車などを利用される方は、定期利用または一時利用の市立自転車等駐車場のほか、民間の一時利用駐車場をご利用ください。

■撤去された自転車などの返還

撤去された自転車などは、自転車等集積所(下里2-10-9、☎042・472・9876)で返還しています。返還を受ける際は、自転車などの鍵、身分が確認できるもの、撤去料金(自転車2,000円、原動機付自転車4,000円)、認め印をお持ちください。
集積所開設時間日曜・水曜・金曜日の午前8時半～午後7時、月曜日の午前8時半～正午(振替休日含む祝日、年末年始を除く)

10月1日付人事異動

市では、10月1日付で課長および係長・係員の異動を行いました。課長の異動は次の通りです(カッコ内は前職)。

◎課長級

企画経営室行政経営課 長(企画経営室行政経営課長兼主査事務取扱) 森	田吉輝 ▼福祉保健部健康課長(福祉保健部健康課長兼特定健診係長事務取扱) 佐川公行 ▼都市建設部道路計画課長(都市建設部道路計画課長兼道路交通計画係長事務取扱) 小林徹雄
問職員課 ☎042・470・7716	

11月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先
法律相談(各日8人)	2日(水)	午前10時から	弁護士	10月27日(木)	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 ☎042・470・7738
	9日(水)			11月10日(木)		
	16日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	2日(水)	午後1時から	司法書士	10月25日(火)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	9日(水)	午後1時から	行政書士	11月1日(火)		
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	16日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	11月10日(木)		
不動産取引相談(5人)	4日(金)	午後1時から	宅地建物取引士	10月27日(木)	市商工会	市商工会 ☎042・471・7577
交通事故相談(5人)	24日(木)	午前10時から	社会保険労務士	11月17日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	7日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	10月19日(水)		
女性の悩みごと相談(4人)	14日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	11月2日(水)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061
	21日(月)					
	28日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	4日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	10月21日(金)	市役所2階生活文化課	生活文化課 ☎042・470・7738
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可		

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談 ※電話相談	11月は実施しません		東久留米建築設計協会会員		施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	11日(金)	午前10時～正午	身体障害者相談員	市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・470・7808
知的障害者相談	9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支援員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所2階ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	10日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば	
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所2階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	9日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	市役所2階生活文化課	生活文化課 ☎042・470・7738
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員	市役所1階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどを中止・変更する場合があります。最新の情報は、市HPまたは直接、イベントなどのお問い合わせ先にご確認ください。



子どもと教育

小・中学校特別教室を開放しています
市民のサークル活動の場として、また、文化・芸術などの生涯学習活動の場として、市内小・中学校の一部の教室を開放します。

Table with 4 columns: 学校名, 開放教室, 定員, 椅子・机の有無. Lists schools like 第一小学校 and 久留米中学校.

登録対象団体5人以上で、半数以上が市内在住・在勤・在学の方で組織する社会教育関係団体
使用料免除
注使用の際は消毒などの感染症対策をしてください

ファミリー・サポート・センター事業説明会

同センターは有償の子育て助け合い事業で、お子さんの預かりや送迎を手伝ってくださる地域の協力者を募集しています。

各先着10人
事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)
お申し込みの同席可(保育なし)

女性福祉資金II原則として都内に6カ月以上居住する配偶者がいない女性で

20歳未満のお子さんを扶養している方
①親・子・兄弟姉妹などを扶養している方(所得制限無し)
②年間所得が203万6000円以下で、母子家庭の母親として20歳未満の子を扶養したとのある方または婚姻歴のある40歳以上の方

貸付けの種類・申請方法
技能習得・転宅・修学などの目的ごとに資金の種類が分かれています。申請は事前予約の上、児童青少年課(市役所2階)へ。

さいわい福祉センター利用者募集(機能回復訓練)

利用期間初回利用から6カ月間
運動療法個別指導(家族も含む)
補装具(車いす、下肢装具、つえ等)の製作・修理の相談、使用練習

住居確保給付金などの申請期限延長
離職などにより収入が減少し、資産状況や求職活動などの要件を満たす方に対し、市から直接、不動産業者などに家賃相当額を振り込む制度です。

5年度学童保育所入所申し込みの受け付け

受付日 12月1日(木)～10日(土)(日曜日を除く)
受付時間 12月1日(木)～3日(土)・5日(日)～7日(火)・10日(土)が午前8時半～午後5時、8日(木)・9日(金)が午前8時半～午後8時
対象 市内の小学校に在籍または市内在住で市外の小学校に在籍する5年4月に新1年生～新6年生になる児童
申込方法 11月1日(火)から児童青少年課(市役所2階)、各学童保育所で配布予定の入所案内、広報11月1日号、市報でご確認ください。

愛のひと声運動健全育成標語 4年度優秀賞が決定しました

東久留米市愛のひと声運動実施委員会では、6月に健全育成標語の募集を行いました。市内在住・在学の小学5・6年生および中学生から3,012作品の応募をいただき、その中から下記の35点の優秀作品を選出しました。



優秀賞受賞者の皆さん

優秀賞受賞作品・受賞者

Table with 5 columns: 標語, 学校名, 氏名(敬称略). Lists winning slogans and authors from various schools.

第26回東久留米市環境フェスティバル

「あなたの手で! 未来は変わる 環境フェスタ」をテーマに冊子・動画で活動を紹介いたします。
今年度は、昨年度に続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場型のイベントは中止しましたが、市民団体などの活動を動画(市公式動画チャンネルで配信)や冊子で紹介いたします。

住環境

総合防災訓練実施に伴いサイレンを鳴らします

10月23日(日)に、市総合防災訓練を実施しますが、今回の訓練は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、関係機関のみの訓練とします。一般の方の参加はできません。

同訓練の実施に伴い、午前9時に地震発生のお知らせとして、市内の防災行政無線からサイレンを鳴らしますが、実際の火災や地震ではありませんのでご注意ください。

市民の皆さんにおかれましては、サイレンを合図とした防災訓練や、姿勢を低くし、頭を守り、動かない「シエイクアウト」の行動の確認、身の回りの点検などをして、災害時への備えをお願いいたします。

11月9日は「119番の日」です。緊急時のために日頃から準備しましょう。

「119番通報は落ち着いて正しく伝えましょう」

119番通報は、東京消防庁管内の23区では千代田区、多摩地域では立川市にある災害救急情報センターにつながり、現場に近い消防隊へ指令されます。迅速に到着するには、住所や災害の内容を正確に伝えるこ

とが重要です。◎落ち着いて通報するために

家の中では電話のそばに住所を書いたメモを貼っておく。

◎屋外で住所が不明なとき
公衆電話や自動販売機、電柱、建物外壁などに表示されている住所を見る。コンビニエンスストアなど営業中の店舗で住所を聞く。また、近くの著名な建物や交差点の名前なども住所を特定する参考になります。

◎東京留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119

東京消防庁公式アプリ

消防や救急の情報を入手できます。

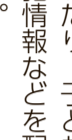


同アプリ

Digi Police

警視庁公認のスマートフォン用の防犯アプリ「Digi Police」は、さまざまな防犯情報を提供するための情報発信ツールとして、身近でどんな犯罪

が起きているかお知らせしたり、特殊詐欺の情報が動画などでわかりやすく掲載されていたり、子ども・女性の防犯情報などを配信しています。



同アプリ (Android版)



同アプリ (iOS版)

同アプリをダウンロードして、防犯意識を高めて被害に合わないようしましょう。

同田無警察署 ☎042・467・0110

お知らせ

社会保険労務士による無料相談会

10月26日(水)午後1時半～4時
場内1階屋内ひろば

内相談内容 年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇など)

申当日会場
同生活文化課 ☎042・470・7738

職員募集

学童保育所 職員募集説明会

10月27日(木)午後2時から(30分程度)
場内5階502会議室

内学童保育所について、児童厚生指導員(会計年度任用職員専門職)および児童厚生員(会計年度任用職員アシスタント職)の仕事の内容、応募資格、現在の募集状況などについて

対児童厚生指導員および児童厚生員の仕事に興味のある方

申当日会場
同児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



同アプリ (iOS版)

官公署など

勤労市民共済会 新規会員募集

市勤労市民共済会は、会費や市補助金を主な財源として、中小企業勤労者、公

共および公共的団体の嘱託職員や臨時職員、短時間労働者などに総合的な福利厚生サービスを提供すること

を目的とした公益的な団体です。月額500円の会費

で慶弔給付金や遊園地などの割引券購入をはじめ、さまざまなサービスが受けられます。

内生活安定事業 慶弔給付(祝い金・保険金・弔慰金)など

内健康維持・増進事業 人間ドック・健康診断の補助、インフルエンザ予防接種の補助など

内自己啓発 余暇活動支援事業 講座などの受講料補助、国内旅行・補助(宿泊、日帰り)遊園地などのフリーパス割引券販売など

内生活支援事業 生活用品などのあつせん

内市内中小企業の従業員と事業主 市内在住で市外の中小企業の従業員(企業所在市区町村に、勤労市民共済会と目的を同一にする会などがないこと)

内市内の社会福祉法人、NPO法人、医療法人の勤労者

内市内の公共および公共的団体の臨時職員・嘱託職員

内市内在住で中小企業以外に勤務する短時間労働者で、勤労市民共済会の事業に賛同し入会を希望する方など

内入会金1000円、月会費500円

他詳細は同会館をご覧ください



同会館

申同会(市役所5階)で。同会館からもお申し込みいただけます

同会 ☎042・470・7777(内線4950・4951)

ひきこもりに関する合同相談会

ひきこもりについてお悩みのご本人、ご家族がよりよい支援を見つかるきっかけづくりとなるよう、都内でひきこもり支援を行う民間支援団体・関係機関による合同相談会を開催します。

10月29日(土)午後1時～4時
場内武蔵野スイングホールスカイルーム(武蔵野市境2-14-1)

内民間支援団体・関係機関が個別ブースを設置し、来場者に支援の内容や取り組みを紹介いたします

内ひきこもりでお悩みのご本人・ご家族 持筆記用具

他マスク着用で

申不要

同東京都ひきこもりサポートネット ☎0120・529・528

多様な働き方セミナー

セミナー&相談会。法律から労働保険・社会保険・税金まで、パートタイマーの日頃の疑問に答えます。

11月22日(火)・28日(月)のいずれも午後1時半～3時半がセミナー、3時半～4時半が相談会

場内多摩労働相談センター(立川市柴崎町3-19-2)

内パートタイムで働く方向けに、法律、労働保険、社会保険、税金について基礎から解説します。セミナー終了後には、相談会(要事前申し込み)を実施します

同会 ☎042・470・7777(内線4950・4951)

同労働相談センター(立川市柴崎町3-19-2)

半が相談会
場内多摩労働相談センター(立川市柴崎町3-19-2)

内パートタイムで働く方向けに、法律、労働保険、社会保険、税金について基礎から解説します。セミナー終了後には、相談会(要事前申し込み)を実施します

同会 ☎042・470・7777(内線4950・4951)

就職支援セミナー

セミナーでは、講義や実習に分かれ、履歴書の書き方、書類選考対策セミナー、面接ロールプレイングなどを行います。ぜひご参加ください。

11月28日(月)午後2時～4時、29日(火)正午～午後4時、30日(水)午後2時～4時

場内市民プラザホール(市役所1階)

同市民プラザホール(市役所1階)

同事務所 ☎042・595・8731、FAX 042・595・8361



TOKYOはたらくネット

内①が面接対策(座学)、②が書類選考対策(個別対応)1人当たり50分程度、③が面接対策(ロールプレイ)対雇用保険受給資格者

定先着4～13人(予約制)※講義や実習により定員が異なります。

持筆記用具、雇用保険受給資格者証

申就職支援セミナー受付センター ☎03・5913・6910

同ハローワーク三鷹職業相談窓口 ☎0422・47・8617

市民伝言板

会員募集

◆健康野球軍団ブラックキャッツ=日毎週木曜日午前8時半～正午 場内滝山球場 会費月1,000円他他スポーツの秋、野球好きの60～75歳の仲間と紅白戦を楽しんでいます 同佐藤 ☎090・8006・7823

◆東久留米ペン習字会=日第1・第3月曜・水曜日午前10時～正午 場内生涯学習センター 入会金300円、会費月2,690円他他午後の場合もあり。つけペンとボールペン。初級から上級まで 同鶴岡 ☎042・473・5144

◆東久留米ラジオ体操クラブ=日毎日(雨天中止)午前6時20分～6時50分 場内イオンモール東久留米A駐車場 会費年1,200円他他ラジオ体操で心と身体を健康増進を。日曜日・祝日も実施。お申し込みは現地にて受け付け 同久保 ☎042・464・2714

◆東久留米市スポーツウエルネス吹矢協会=日毎週金曜日午前9時～11時 場内スポーツセンター 他他入会金1,000円、参加費1回200円他他スポーツウエルネス吹矢呼吸法で集中力と精神力が養われます 同土屋 ☎090・3314・0902

◆練功体操(白山体操クラブ)=日毎日午前9時～10時(雨天中止) 場内白山公園 会費年1,000円

他見学・体験歓迎。26年間以上続いているクラブです。楽しくみんなで練功体操 場内上野 ☎042・475・7557

催し

◆青空なんでも相談会(東久留米社会保障推進協議会)=日10月23日(日)午後1時～3時(雨天中止。中止の確認は問い合わせ先へ) 場内市民プラザ屋外広場 当日相談前の消毒・検温、マスク着用をお願いします 同平尾 ☎090・2752・4006

◆みどり会フリーマーケット(みどり自治会)=日10月30日(日)午前10時～午後2時 場内野火止地区センター 他他お買い物で地域交流しませんか。コロナの状況により中止の場合有 同吉野 ☎090・1051・8951

◆さんぽ&自然観察～南沢の秋を楽しむ～(さんぽ&自然観察の会)=日11月18日(金)午前9時15分に市役所1階集合 場内参加費500円他他湧き水の落合川と季節の花、蝶や鳥を見ながらゆっくり歩きます 同横田 ☎042・473・5997

◆家事家計講習会(東京第一友の会南沢方面)=日10月27日(木)、11月3日(休)祝、いずれも午前10時から午後1時半から 場内自由学園みらいかん(10月27日(木)午後のみ自由学園しのめ茶寮) 場内資料代300円他他物価高、家計簿記帳で不安をクリアに!親子のかいものひろばも 同藤岡 ☎090・2671・1797



第1回 みんなの交流祭

「ここから、はじまる。みんな、つながる。」センターまつりに代わる新しいイベントがこの秋スタート。
日10月22日(土)・23日(日)場南部地域センター
内容同センターで活動されている皆さんの成果発表の場です。展示・音楽・ダンス・芸能・南中学校お茶席・自由学園合唱・フリーマーケットなどお楽しみください
費用無料
車での来場不可。来場の際は検温、手指消毒、マスク着用で同センター
042・451・2021

プレパパ&プレママ向け講座 「チームわが家で考える育休取得」

10月に新設された「産後パパ育休」(出生時育児休業)など、男性の育児休業を後押しする制度が相次いで導入されています。育休は、パパにとってもチーム育児の第一歩を踏み出し、家族の信頼関係を深める絶好のチャンスです。
主催は男女平等推進センター。

日11月19日(土)午前10時～正午場市役所7階704会議室
内容制度説明の他、ワークとグループ共有でそれぞれの家庭にあった育休を考えます
はじめて出産を迎えるお母さんとお父さん(妊娠期以外の方、すでにお子さんがある方も可)
先着15組
講師林田香織氏(wonderLife代表)
費用無料
他2歳～未就学児の保育あり。定員5人。11月7日(月)までに電話で要予約
申10月17日(月)から、専用申し込みフォーム、
五十ふた@city.higashikurume.lg.jp
または電話(042・472・0061)
同センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ
同センター



三原色粘土でクリスマスケーキをつくろう

午前中は親子向け、午後はおひとりで参加できる講座です。
日対定11月27日(日)
午前10時半～正午が5歳児～小学2年生と保護者、

先着10組(20人)
午後2時～3時半が小学3年生以上、先着12人
場生涯学習センター創作室
内容赤・青・黄色の三原色の粘土を使って、クリスマスケーキを作ります
講師手島まゆ子氏(アートワークショップ講師)
費用800円(材料費込み)
持ち帰り用の袋
汚れても良い服装で参加を
制作数は午前は1組当たり3つ、午後は1人当たり2つ
申10月15日(土)午前9時から電話(042・473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で同センター

スポーツ

市民オープンソフトテニス大会

初心者から上級者まで楽しめる団体戦です。市ソフトテニス連盟主催。
日11月3日(休)祝午前8時半受け付け(予備日11月27日)場市立テニスコート
費用1人500円
他1人単位での申し込みを
申同10月22日(土)までに電話で同連盟・井部
042・475・8279へ

出前ニュースポーツデー

誰でもすぐにできるニュースポーツが体験できます。今回は、ポッチャとラージボール卓球をお楽しみいただけます。
日11月5日(土)午前10時～午後4時場わくわく健康プラザ体育館
費用100円(未就学児無料)
持ち室内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル
他マスク着用の上、運動ができる服装で
当日会場にて生涯学習課
042・470・7784

秋のウォーキング 「湧水測定体験と名水百選めぐり」

市の湧水について、座学とウォーキングを開催します。東久留米の豊かな水資源について、皆さんも見て、聞いて、触れてみませんか。
主催は市市民環境会議水とみどり部会、協力は市環境政策課。
日場内11月18日(金)午前9時～正午(予定)
座学は午前9時から(市役所7階701会議室)
ウォーキング(全コース約3km)は午前10時～正午(解散予定)(ルートは、市役所から落合川いこいの水辺、南沢湧水地、

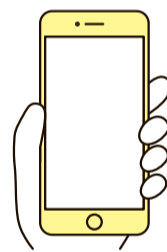
竹林公園、市役所の順(市役所解散))
先着15人
費用無料
持ちマスク
一部、水辺や崖線を歩くので、汚れてもよい服装で参加を。雨天時は内容が一部変更になる場合あり
日10月18日(火)午前8時半～28日(金)午後5時15分までに、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を環境政策課へ電話(042・470・7753)、
五十ふた@city.higashikurume.lg.jp
またはFAX(042・470・7809)で連絡を
同課



暮らし

はじめてのスマホ講座

今さら聞けない、そろそろスマートフォンにしたい、スマホを持っているけどよく分からないと思っている方、実際にスマホを触って解決しましょう。
日11月7日(月)①午前10時～正午②午後2時～4時、14日(月)③午前10時～正午④午後2時～4時場①・②生涯学習センター集会所学習室3、③・④同センター集会所学習室1・2
内容スマホの基本操作から日常よく使う機能までわかりやすく学べる講座です。講座ではスマホを1人1台お貸しします
対60歳以上のスマホ初心者、スマホをお持ちでない方
日①・②各回12人③・④各回20人(いずれも応募多数の場合は抽選)
講師スマートフォンアドバイザー
費用無料
申10月22日(土)までに(消印有効)、1人1枚の往復はがきに「はじめてのスマホ講座」・希望日時(第1希望・第2希望)・



スマホに届くフィッシング詐欺メールに注意!

Q. 使っていないカードの会社からスマートフォンに「あなたのご利用かどうかを確認したいお取り引きがございます。至急、以下のURLへアクセスの上、カードの利用確認にご協力をお願いします」というSMS(電話番号を利用したメール)が届きました。覚えがないのですが、どうすれば良いですか?

A. フィッシング詐欺とは、実在する会社や団体名を騙ってアカウントIDやパスワード、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を盗み取る行為の事です。顧客へのお知らせを装って、相談事例のようにメールやSMSが送ら

郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て郵送を
※同センターからも申し込みできます。
同センター
042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

ママの笑顔のためのライフキャリア講座

保育付き家庭教育講座。自分らしく子育てをしながら、今とこれからの自分のキャリアを楽しく充実させる方法をワーク形式で学びます。キャリアとは仕事・家庭・地域との関わり、趣味など日々の生活や社会的活動における多様な役割を含めたその人の「生き方」全体を表す言葉です。
主催は市教育委員会、主管は市文化協会。

日全3回。11月14日(月)・21日(月)、12月5日(月)いずれも午前10時～正午場生涯学習センター
内容第1回「自分の強み・魅力発見ワーク」、第2回「好きなもののマップ・ポジティブ心理学」、第3回「子どもの成長と私のキャリア」
対市内在住・在勤・在学で、0歳児～中学生を子育て中の方
対16人(応募多数の場合は抽選)
講師中田暁子氏(キャリアコンサルタント)
費用無料
持ち筆記用具、飲み物
他1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)
申10月17日(月)～11月1日(火)に、市文化協会
の専用申し込みフォーム、電話、FAXのいずれかで同協会へ(電話の場合は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時、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・年齢)を記入の上、送信を)
同協会
042・477・4700(FAX同)、
五十ふた@h-bunnka.or.jp
市文化協会

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

やり直し理科実習 ～顕微鏡を使ってみよう～

学校を卒業すると顕微鏡を見る機会はほとんどありません。顕微鏡映像の撮影の専門家から改めて操作方法やサンプルの作り方を習って、久しぶりにミクロの世界をのぞいてみませんか。

※タマネギの細胞の観察を予定(予告なく変更になる場合があります)。

日11月2日(水)午前10時半～正午場多摩六都科学館
対18歳以上
定12人
講師ヨネ・プロダクション
費用入館券520円
他参加者以外の入室不可
申10月21日(金)までに(必着)、同館ウェブサイトまたははがきで申し込み。はがきの場合、イベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、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)
同館
042・469・6100



同イベントポスター

(8面から続く)

■ 幼児のつどい

日10月27日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制(内)ハロウィン(対)1~4歳児と保護者(定)各部12組(申)10月21日(金)午後1時半から電話で

■ リラクゼーションヨガ

日28日(金)午前10時40分~11時20分(内)子ども連れで参加できるヨガ(対)乳幼児と保護者(定)先着10組(師)aki氏(持)長めのタオル、飲み物(注)妊娠初期の方はご遠慮ください(他)足先の出る動きやすい服装で(申)10月21日(金)午前10時から電話または来館で

■ 子ども会議

日30日(日)午後3時から(内)児童館のルールや要望などについて話し合いをします(対)小学生

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ おはなしの日

日10月18日(火)午前11時~11時25分(内)絵本の読み聞かせや手遊びなど(対)乳幼児と保護者(師)みくりおはなしの会

■ 赤ちゃん広場

日19日(水)午前10時半~11時半(内)親子のコミュニケーションワーク(対)0歳児と保護者(師)炭田契恵子氏(申)当日会場

■ ベビーマッサージ

日26日(水)午前10時半~11時半(対)0歳児と保護者(定)先着15組(師)渡辺直子氏(持)バスタオル、オ



ムツ、飲み物(母乳可)(申)10月19日(水)午前9時から電話または来館で

■ 幼児のつどい

日27日(木)午前10時から、10時40分から、11時20分からの3部制(内)10月生まれのお誕生日会とハロウィンごっこ(対)1~4歳児と保護者(定)各部15組(申)10月21日(金)午後1時半から電話で

■ リラクゼーションヨガ

日11月6日(日)午前10時半~11時(内)子ども連れで参加できるヨガ(対)乳幼児と保護者(定)先着10組(師)aki氏(持)長めのタオル、飲み物(注)妊娠初期の方はご遠慮ください(他)足先の出る動きやすい服装で(申)10月23日(日)午前9時から電話または来館で

■ 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■ 防災教育の日

日10月16日(日)午後3時半から(内)地震、火災を想定した訓練(対)利用者全員(申)当日会場

■ おはなしの日

日19日(水)午後3時45分~4時15分(内)絵本の読み聞かせや素話(対)小学生(師)水曜おはなし会(申)当日会場

■ 幼児のつどい

日27日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制(内)リズム遊びと10月誕生会(対)1歳児と保護者(定)各部15組(申)10月21日(金)午後1時半から電話で

■ カプラの日

日28日(金)午後3時半から(対)小学生(申)当日会場

■ 親子でふれあいリトミック

日11月8日(火)午前10時半~11時(対)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(内)音に合わせて心と体を動かそう(定)各回15組(師)千葉理恵子氏(持)飲み物、汗拭きタオル(他)動きやすい服装で(申)11月1日(火)午前10時から電話または来館で

子育て

つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日11月5日(土)②17日(木)いずれも午前10時~11時半(場)①子ども家庭支援センター②地域子ども家庭支援センター上の原(内)多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換、触れ合い遊びなど(対)市内在住で、多胎児の1・2歳児親子(定)各8組(師)田端久美子氏(看護師・育児セラピスト)(費)無料(持)保育に必要なもの(他)対象者には郵送で個別にご案内します。3歳未満は移動経費補助の対象事業になります(申)10月20日(木)午前10時から、①は子ども家庭支援センター(☎042・471・0910)、②は地域子ども家庭支援センター上の原(☎042・420・9011)へ電話または来所で

■ 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

■ 十小なかよし広場

日10月21日(金)午前10時~11時半(場)第十小学校1階ランチルーム(内)お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます(対)乳幼児親子(他)徒歩か自転車での来場を(申)当日会場

■ わくわくおはなし広場

日24日(月)午前11時~11時半(場)同センター地域活動室(内)乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び(対)0歳~未就学児と保護者(定)6組(申)10月17日(月)午前10時から電話または同センターで

■ わくわく赤ちゃん広場

日11月9日(水)が「ねんねの会」0~6カ月児と保護者、30日(火)「はいはいの会」7~12カ月児と保護者、いずれも午前10時~11時半(場)同センター地域活動室(内)触れ合い遊び、体重

測定、情報交換(定)各6組(師)助産師(持)バスタオル(他)兄弟姉の保育あり。先着3人(要予約)(申)10月27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11月1日(火)・15日(火)いずれも午前10時~11時半(場)同センター地域活動室(内)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しょう(対)0歳児と保護者(定)各6組(持)縫い針、はさみ(申)10月25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11月4日(金)「はいはいの会」②18日(金)「ねんねの会」、いずれも午前10時~11時半(場)同センター上の原乳児室(内)触れ合い遊び、体重測定、情報交換(対)①7~12カ月児と保護者②0~6カ月児と保護者(定)各6組(師)①栄養士②助産師(持)バスタオル(他)兄弟姉の保育あり。各先着3人(要予約)(申)10月28日(金)午前10時から電話または同センター上の原で

文化

大人のための健康リトミック

音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間が本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスンです。歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう。

日10月26日(水)午前10時から(場)東部地域センター講習室(内)即時反応=さまざまな音楽に合わせとっさに反応する力を養います▼脳トレ=指先を動かしたりダンスの振り付けを覚えることで脳を活性化します▼呼吸法=正しい姿勢で腹式呼吸を意識し発声練習した上で楽しくコーラスをします(定)先着25人(師)林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表)(費)500円(持)飲み物、タオル、動きやすい服装・靴(注)事前に検温、手指の消毒、マスクの着用を(他)車での来館不可(申)10月15日(土)午前9時から電話(☎042・470・8020)で同センターへ(場)同センター

歯科医師会 コラム

「歯の根むし歯(根面う蝕)」に注意!

加齢とともに歯が伸びたようですが…と心配する患者さんは少なくありません。それは歯が伸びたのではなく歯ぐきが下がった結果、歯の根の一部が見えたことによるものです。歯ぐきが下がる状態は、30代から増え始め、40代で8割、60代で100%の方に認められます。歯の表面は人体で一番硬い滑沢なエナメル質でおおわれていますが、根の表面にはエナメル質は存在せず粗造なため、歯ぐきの下がった歯の付け根は汚れ(歯垢)が停滞しやすく、むし歯・歯周病が発症しやすくなります。このことから、「歯の根むし歯」を放置すると複数の歯がむし歯となり歯を失うことにつながり、全身の病気に関連する歯周病を引き起こす原因にもなるので、健康に重大な影響をおよぼす点からも注意が必要です。

予防としては磨き残しをいかに少なくするか、汚れを停滞させないかです。1日何回磨いている、ではなく「磨けているか」なのです。大切なのは、磨けている、磨き残しのない状態をご自身で知ることであり、歯の間にモノが挟まっていて歯垢の磨き残しがあると「気持ちが悪い」という感覚を持つことです。

歯ブラシは力を入れてゴシゴシ

磨くと歯ぐきを傷つけ歯ぐきが下がる原因になるので、軽く当てて小さく動かすだけの方が効率よく汚れは取れます。また高齢者の方には音波歯ブラシがお勧めです。力を入れずに毛先を付け根に軽く当てるだけできれいになります。さらに高濃度フッ素配合の歯磨き粉は歯の表面を保護する効果が高まるので有効です。他に、歯間ブラシやデンタルフロスを用いて歯の間をきれいにするのも効果的です。

「歯の根むし歯」の原因となる下がってしまった歯ぐきを、もとに戻す方法はありません。下がり始めたときからケアをすることが大切です。前記の予防法について正しくできているか確認をする意味でも、年に1回は歯科検診を受けることをお勧めします。歯垢、歯石を取り除くとともに自分に合った正しい口腔ケアのアドバイスを受けてください。9月より歯科医師会会員の医院にて市の成人歯科検診が始まりました。案内が届いた該当年齢の方はこの機会に受診されることをお勧めします。歯科医療現場での感染症拡大の報告はありません。どうか安心して受診してください。

(東久留米市歯科医師会)

4年度文化庁伝統文化親子教室事業

この事業は令和4年度文化芸術振興費補助金を活用し、伝統文化親子教室事業として「日本の祭行事を学び体験する教室」を開催するものです。

日11月13日(日)・20日(日)・27日(日)午後3時~5時(場)創美流華道會館(前沢5-7-27)(内)秋祭りの行事にちなんで秋の花をいけ、節句行事の茶会や祭り行事に用いる雅楽を全3日で体験します(対)小学生~高校生(定)先着10人(費)参加費2,000円(花代・茶菓代の実費として)(持)エプロン、筆記用具、ハンカチ、ふきん、新聞紙(花を包むものとして)、白い靴下、腰紐またはベルト(他)実施団体は伝統文化体験ひがくるめ会(申)10月15日(土)から、FAX(042・471・1616)または(☎soubi@car.ocn.ne.jp)に教室名・住所・参加者氏名・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、東久留米市文化芸術創造のまち実行委員会宛て送付を(場)創美流華道會館・渡邊☎042・471・4022、(☎soubi@car.ocn.ne.jp)





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(「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)

人口と世帯(令和4年10月1日現在) 人口116,942人(うち外国人2,346人) / 前月比76増 男56,792人 / 前月比53増 女60,150人 / 前月比23増 世帯数56,072 / 前月比81増

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、重症化する場合もあり、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。

対▼第1期=令和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 他第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで 同係 ☎042・477・0030

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、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。

日11月4日(金)午後1時半~4時15分(予約制。1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階 内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 持健康診断の結果表、食事記録など 申問電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

第14回くるねと特別講演会 「フレイル(虚弱)予防で 目指そう 健康で元気な100歳」

最近、よく耳にする「フレイル」という言葉。「フレイル」とは、年齢を重ねると徐々に生命を維持するさまざまな機能が衰え、体の不調や老化

を感じ、心身ともに働きが弱くなってきた状態のことです。そのままでは、やがて手助けや介護が必要になる可能性があります。

健康で元気な100歳を目指していただくため、明治薬科大学の石井文由教授を講師に迎え、「フレイル」とは何か、そして「フレイル」の予防と改善についてお話していただきます。講演に続いて、タオルを使った「フレイル」を予防する非常に簡単な体操指導があります。

主催はくるねと・東久留米市。協力は多摩六都科学館。

日11月12日(土)午後1時半~3時半 場市民プラザホール(市役所1階) 定先着50人 師石井文由氏(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室寄付講座教授) 費無料 持タオル、飲み物 他動きやすい服装で 申問10月17日(月)午前9時から電話で、くるねと・石井(担当) ☎090・5403・7178または市生活文化課 ☎042・470・7738へ

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら 前4-25-8 ☎042・471・7071

■利用時間について
10月30日(日)の午後1時~4時半は小学生行事のため、利用できない部屋があります。

■幼児のつどい
日10月27日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 内「ハッピーハロウィン」 対1~4歳児と保護者 定各部12組 申10月21日(金)午後1時半から電話で

休日・準夜間診療

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(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。
10月16日・30日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
10月23日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
10月16日・23日・30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)

10月16日・30日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
10月23日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・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、☎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)

ベビーヨガ

日28日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制 対首が据わった9カ月までの乳児 定各部4組 師崎田千佳子氏 持バスタオル、飲み物 他動きやすい服装で 注予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 申10月17日(月)午前10時から電話または来館で

スポーツで元気

日対11月2日(水)午前10時半~11時が首が据わったお子さん~ハイハイのお子さん、11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半~3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代 内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 定各回10組 持飲み物 他動きやすい服装で 申10月25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

日11月11日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制 対首が据わった9カ月までのお子さん 定各部4組 師鈴木あゆみ氏 持バスタオル、飲み物 他動きやすい服装で 申11月1日(火)午前10時から電話または来館で

中央児童館 中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

日10月18日(火)・25日(火)いずれも午後3時50分から 内絵本の読み聞かせや素話など 対小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申当日会場

中高校生世代卓球大会

日22日(土)午後5時半から 申当日開始時刻までに来館で



(7面へ続く)

住まいの未来を考える「空き家対策」

思い出の詰まった実家や自宅が空き家になることを防ぐためには、本人や家族間で事前に、今後の管理・活用について話し合い、具体的な準備をすることが重要です。また、空き家になった際には、適切に管理をするため、近所の方と連絡先を交換することも効果的な方法です。

市では、相続や建物の管理などについて専門的なアドバイスや相談ができる窓口を設置しています。自身や家族の住まいに関して悩みを抱えている方は、まずは市へご相談ください。

※市庁では、空き家に関する情報や、家財・遺品整理などの情報も掲載しています。

申環境政策課 ☎042・470・7753

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください