



東久留米市

検索

安心して暮らせる地域に

東久留米市高齢者みまもり事業

市では、高齢者のみまもりに関するさまざまな取り組みを行っています。皆さんの「ちょっとした気づき」「声かけ」が困っている高齢者の安心につながります。一緒に安心して暮らせる地域づくりをしていきませんか。  
☎介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777 (内線2501~2503)

「あんしん生活調査」アンケート

地域包括支援センターの職員が訪問し、生活状況などをお聞きするアンケートを行っています。自宅訪問により、みまもりや声掛けのほか、困りごとを早期に把握し必要な支援につなげることを目的としています。  
☑対象地域にお住まいの、75歳以上の「ひとり暮らし世帯」の方、または65歳以上の「高齢者のみ世帯」の方

※対象世帯には事前にお知らせします。対象地域以外の世帯で訪問を希望する場合は、電話でご相談ください。

☎お住まいの地域の地域包括支援センターまたは介護福祉課地域ケア係

■地域包括支援センター

市が設置(委託)する高齢者の総合相談窓口で、専門の職員が介護・保健・医療・福祉のさまざまな面から総合的に支援する機関です。生活での困りごとなどがありましたら、電話でご相談ください。

●東部地域包括支援センター(本部)

☎042・428・7788

☑担当地区 上の原、金山町、神宝町、氷川台、大門町、小山、東本町、新川町、浅間町

●中部地域包括支援センター(本部)

☎042・451・5121

☑担当地区 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

●西部地域包括支援センター

☎042・472・0661

☑担当地区 前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里

7月1日(土)スタート みまもりシール

介護者等に対して、迷い人となった認知症高齢者等を発見または保護した方とインターネット上で通信することができる「みまもりシール」を交付します。利用には申請が必要です。詳細は市☎をご覧ください。  
※行方不明高齢者等事前登録制度は、同サービスに変更になります。  
☑市内に住民登録があり、認知症などの症状により迷い人になるおそれのある高齢者(若年性認知症の方を含む)を在宅介護している介護者等  
☑介護福祉課地域ケア係



みまもりシール

発見者等がシールの二次元コードを読み取ると、介護者等と匿名でやりとりできるチャット形式の伝言板にアクセスできます。



市☎

認知症サポーター養成講座

☑7月14日(金)午後2時~3時半(1時半から受け付け)

☑場 西部地域センター第2・3講習室

☑内 認知症の正しい理解や接し方、認知症の予防方法、サポーターとしてできることなど。受講修了者には、「認知症サポーターカード」を差し上げます

☑定 市内在住・在勤の方で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方、先着30人

☑問 6月15日(木)~30日(金)に(日曜日・祝日を除く)、電話で西部地域包括支援センターへ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・472・8560)で送信を

6月23日~29日は男女共同参画週間です!

ご存じですか?「アンコンシャス・バイアス」

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み」のことで、誰にでもあるものです。しかし、その思い込みによって、自身や子どもの可能性を狭めてしまうことがあるかもしれません。思い込みに気づくことで、より多くの視点、幅広い視野を持つことができます。誰もが性別にとらわれないことなく、「自分らしく」生きることが、一人ひとりの可能性を広げることにつながります。

☎生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738

これって性別による思い込み?

女の子は女の子らしく?



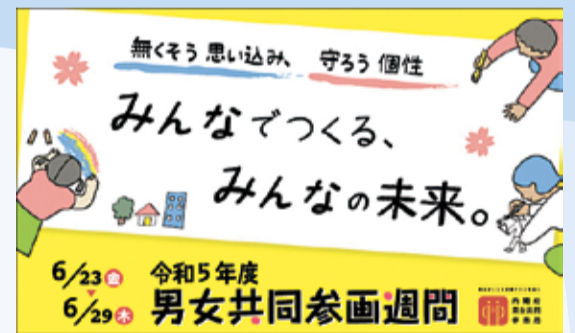
男の子は男の子らしく?

男は仕事?女は家庭?



アンコンシャス・バイアスと上手につき合うコツ

- ①決めつけない、押し付けない
- ②相手の気持ちを想像する
- ③アンコンシャス・バイアスに気付こうと意識するものの見方や思考にくせがないかを考える



■男女共同参画週間関連事業

【講座】アンコンシャス・バイアスを学ぼう  
「あなたの気づきで子どもの可能性を広げよう」

☑6月24日(土)午後2時~4時

☑場 市民プラザホール(市役所1階)

※詳細は市☎をご覧ください。

【展示】

☑6月23日(金)~29日(木)

☑場 市民プラザ・屋内ひろば(市役所1階)



市☎ (男女共同参画週間)

■市の男女共同参画の取り組み

- ・第4次男女平等推進プラン
- ・男女平等推進センター
- ・男女共同参画都市宣言
- ・男女共同参画情報誌「ときめき」



市☎ (男女共同参画の取り組み)



生市 活民

6月30日金納期限

納期内納付にご協力ください
納税課
☎042・470・7729
市民税・都民税
詳細は今号7面をご覧ください

第1期

住宅改修工事等による固定資産税(家屋)の軽減制度

既存家屋に対して次の①④の住宅改修工事等を行う、一定の要件を満たす場合、家屋の固定資産税を軽減する制度があります。適用を受けるためには、改修工事等完了後、必要書類を揃えて3カ月以内に申告が必要で...

- ①耐震改修住宅軽減②バリアフリー改修住宅軽減③省エネ改修住宅軽減④マンション長寿命化促進税制に係る軽減
なお、各軽減の要件・期間・金額および申告に必要な書類などは、市HPをご覧ください。

後期高齢者医療制度 ジェネリック医薬品 差額通知書の送付

ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代の自己負担額がいくらか軽減できるかを試算した「ジェネリック医薬品差額通知書」を、都後期高齢者医療広域連合から送付します。切り替え

の参考にしてください。

※ジェネリック医薬品は一般的に低価格でありながら、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、同等の効き目があると国に認められていた後発医薬品。

送付時期 6月下旬および12月中旬

通知対象生活習慣病などの医薬品が処方されている方

で、薬代が一定金額以上軽減されると見込まれる後期高齢者医療制度の被保険者(技術料や管理料など)については、自己負担の総額が軽減できない場合があります。▼ジェネリック医薬品がない場合や処方されない場合があります▼切り替えの際は、主治医や薬剤師と十分に相談してください

同通知書に記載のサポートデスクまたは市保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846



乳医療証・子医療証 提出

市に所得情報がある方 現況届の提出は不要です。10月から使用する医療証は9月末に郵送します。

市に所得情報がない方

現況届の提出が必要で、提出が必要な方には、現況届を6月23日(金)に郵送(返信用封筒同封)しますので、次の通り提出してください。なお、現況届が未提出の場合、10月以降の医療証の交付が受けられなくなりま

7月14日(金)までに(必着、現況届に必要事項を記入し、添付書類を同封の上、児童青少年課宛てに郵送を)

同課助成支援係 ☎042・470・7736

ファミリー・サポート センター事業説明会

ファミリー・サポート・センターは、有償の子育て助け合い事業です。地域の協力者がお子さんの預かりや送迎をお手伝いします。協力者も随時募集中です。地域の子育て支援活動に参加してみませんか。まずは事業説明会にご参加ください(利用者・協力者合同)。

7月13日(木)午前10時から30分程度 場市民プラザ会議室(市役所1階) 定先着10人(事前予約制) 持事前送付資料、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) 他お子さんの同席可(保育なし) 甲問電話 ☎042・475・3294 または直接同センターへ



ひきこもり家族会 準備会

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしていない」「関わり方がわからない」など、同じ悩みを抱える方同士で悩みを分かち合い、つながり、支え合う集まりです。お話を聞くだけでもかまいません。

ほっとできる場として、気軽にご参加ください。

7月9日、8月20日、9月10日、いずれも日曜日午後2時~4時(1時45分から受け付け)

さいわい福祉センター 利用者募集

募集区分機能回復訓練 利用期間初回利用から6カ月

運動療法個別指導(家族も含む) 補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談、使用練習 整形外科医師相談 宛次の①②③の全てに該当する方 ①市内在住で15歳~64歳の方 ②介護保険サービスの利用対象でない方 ③医療行為を終え症状が安定し、在宅で訓練を継続するための指導を希望する方 定若千名 募集期間随時募集 甲問電話で同センター ☎042・477・2711 (平日午前9時~午後5時)へ



申し込みフォーム

4年度下半期の市の財政状況を公表します

財政課 ☎042・470・7706

市では、年2回、予算の執行状況並びに市民負担の概況、財産、地方債の現在高などの財政状況を公表しています。今回は、4年度下半期(10月~3月)の状況についてお知らせします。

一般会計・歳入歳出状況

当初予算額は450億3,600万円でしたが、15回の補正を行いました。

Table with 3 columns: 予算総額, 執行額 (上段: 収入済額, 下段: 支出済額), 収入率, 執行率. Values: 544億5,698万円, 474億8,969万3千円, 87.2%, 432億8,172万5千円, 79.5%

特別会計・歳入歳出状況

Table with 4 columns: 区分, 予算総額, 執行額 (上段: 収入済額, 下段: 支出済額), 収入率, 執行率. Rows: 国民健康保険特別会計, 後期高齢者医療特別会計, 介護保険特別会計.

下水道事業会計・収入支出予算執行状況

Table with 4 columns: 区分, 予算総額 (上段: 収入額, 下段: 支出額), 執行額 (上段: 収入済額, 下段: 支出済額), 収入率, 執行率. Rows: 収益的収支, 資本的収支.

市債の状況

道路、公園の整備や公共施設の建設など、将来その施設を利用する世代にも負担をしてもらうことが適当な事業の場合、市では事業費の一定割合を「市債」として国などから借入れを行っています。

※償還利子は金利に変更がない場合の予定額です。

Table with 3 columns: 区分, 内訳, 現在高, 償還利子. Values: 237億3,458万1千円, 50億8,371万5千円, 288億1,829万5千円, etc.

基金の状況

基金は、家計で言えば「預貯金」に当たるものです。多額の資金が必要となる事業に備え、財政事情を考慮しながら目的ごとに積み立てています。

Table with 2 columns: 区分, 現在高. Rows: 財政調整基金, その他の基金, 合計.

市税負担額の状況

市の財源は、皆さんが納めている市税のほか、国や都からの支出金などによって構成されています。

Table with 2 columns: 区分, 現在高. Rows: 一人当たり, 一世帯当たり.

公有財産の状況

公有財産とは、市が所有する不動産や動産などを言います。

Table with 2 columns: 区分, 面積および個所数. Rows: 土地, 建物, 工作物.

※各計数は原則として表示単位未満四捨五入のため、合計等に一致しない場合があります。 ※予算総額に対する執行率はいずれも5年3月末日現在のものです。1年間の決算は、現金の未収・未払いの整理を行うために設けられている「出納整理期間(4月1日~5月31日)」後に確定します(下水道事業会計を除く)。



スマホ連続講座(7月9日)受講者募集

1度では覚えられないスマホの操作などを10回の連続講座で学びます。主催は市社会福祉協議会。

日全10回。7月6日(木)以降の毎週木曜日午前9時半～正午

場中央町地区センター

内講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか

対60歳以上の方

定先着12人程度

師鈴木雄大氏(くるすスマホ総合相談所代表)ほか

費6000円(全10回分)

注申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合があります

申開6月19日(月)午後1時から電話で同協議会地区センター担当☎042・479・5550(火曜日・祝日を除く午前9時～午後5時に氏名・住所・電話番号の連絡を

自立支援医療(精神通院)を受給している方へ

精神疾患およびてんかんによる、通院のための医療費助成の制度です。

通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、自立支援医療制度を併用した場合は原則1割に軽減されます。ただし、本人・世帯の所得や疾患などに応じて、月額自己負担上限額が設定されています。一定所得以上の方は、非該当になる場合があります。

更新手続

更新手続は、毎年必要で

す。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。有効期間が終了すると、自立支援医療費の支給が受けられなくなり、有効期限の3カ月前から障害福祉課で受け付けます。有効期間は、お手持ちの受給者証で確認してください。

診断書の提出

更新手続における診断書の提出は、病状および治療方針の変更がない場合、2年に1度です。前回申請の際に診断書を提出している場合は、今回の提出は不要です。

有効期間を過ぎてからの再開申請や前回診断書なしで手続をした方は、診断書の提出が必要です。また、精神障害者保健福祉手帳を所持している方は、前回更新時に提出した場合でも、新時に提出した場合でも、手帳更新のために診断書が必要となる場合があります。

所得区分の変更

保険証の世帯が変更になった、または前年度と課税状況が変わったなどの場合、有効期間の途中でも所得区分変更手続ができます。新しい所得区分の適用は申請日の翌月初日からです。

同課福祉支援係☎042・470・7747

障害福祉サービス受給者の所得区分の変更

前年度と課税状況が変わったなどの場合、有効期間の途中でも所得区分変更手続ができます。所得区分変更手続を行った場合、申請日の翌月初日から新しい所得区分が適用されます。

障害福祉課福祉支援係☎042・470・7747

住環境

段差解消ブロック等撤去のお願い

自宅や駐車場と道路の段差を解消するため、段差解消ブロックや鉄板などを設置することは道路法違反となります。

これらの行為は、歩行者などが転倒する事故の原因となり、設置した方が事故の責任を問われることがあります。

また、雨の日には雨水の流れを止めてしまい、道路冠水の原因になること

もあり、設置している場合は、速やかな撤去をお願いします。

道路との段差を解消するには、歩道部分や縁石などの切り下げ工事を自己負担で行う必要があります(要事前申請)。

道路の適正な使用と安全確保にご協力をお願いいたします。



管理課道路・河川施設担当☎042・470・7767

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除を行っています。

ハチの巣は、手入れ不足の庭木などに作られることが多く、手入れを充分にしてください。

ハチの巣を取り除くときは、アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局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ので専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

市では、協定を結んだ市内の駆除業者を紹介いたします。

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もりを取り、ご検討ください。

環境政策課生活環境係☎042・470・7753

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

空き家をお持ちの皆さんへ
環境政策課生活環境係☎042・470・7753
管理について
専門相談窓口について
空き家バンクについて

7月の無料相談

Table with columns: 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

Table with columns: 相談内容, 相談日, 時間, 相談員, 場所, 問い合わせ先





特設行政相談所

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。

Wordまたはメール本文に記入し、環境政策課宛てに送信を

市民環境会議 委員募集

市では、市民環境基本計画に基づき、市民・事業者・行政をつなぐ「ハブ」的な機能を果たさせ、協働体制を作るための「市民環境会議」を設置しています。委員同士で合意形成を図りながら、環境保全などのテーマ・課題に協力して取り組みます。

東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会市民委員募集

市では、防犯に関する情報の共有を図り、犯罪のない安心・安全なまちづくりを推進するため、これらに関連する施策の実行に必要な事項を協議する「東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会」を設置しています。

生後91日以上の飼犬は、飼い始めた日から30日以内に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けることが狂犬病予防法で定められています。市獣医師会に加入している左表の動物病院では、予防注射および注射済票の交付手続きができます。

飼犬の狂犬病予防注射はお済みですか

Wordまたはメール本文に記入し、環境政策課宛てに送信を (kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp) に送信を

表 予防注射および注射済票の交付手続きができる動物病院

Table with 3 columns: 病院名, 住所, 電話番号. Lists various animal hospitals and their contact information.

市役所本庁舎の終日閉館

7月8日(土)・9日(日)・22日(土)は、蓄電池設備の設置等の工事を行うため、市役所館内は停電となります。

市長の資産等報告書の閲覧ができます

「政治倫理の確立のための東久留米市長の資産等の公開に関する条例」の規定により、どなたでも市長が作成した報告書の閲覧ができます。

職員募集

学童保育所 夏季短期職員募集

夏季休業期間中の学童保育所短期職員(会計年度任用職員・アシスタント職)を募集しています(学生可)。

崖や擁壁などの崩壊にご注意を
梅雨や台風の時節は、長雨や集中豪雨で地盤が緩み崖や擁壁などの崩壊が起りやすくなります。特に、危ない崖や不完全な擁壁で覆われている所にある家では、大きな被害を受けるばかりでなく、隣接する方々の生命、財産にまで危険を及ぼすことにもなります。



都立霊園使用者の申込書を配布しています

6月15日(木)～7月3日(月)配布場所①市民課(市役所1階、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所②都内市区役所③都庁第一、第二本庁舎1階・2階の案内コーナー④各都立霊園など



同協会HP

ボランティア講座

ボランティア活動にチャレンジしたい人に、ボランティアの基本学習と活動先を紹介する講座です。

チャレンジ ボランティア講座
ボランティア活動にチャレンジしたい人に、ボランティアの基本学習と活動先を紹介する講座です。

柳泉園組合 水銀濃度測定結果
廃棄物焼却施設の排ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05ミルグラム/ノルマルリユーベと定められています。2月～4月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00ミルグラム/ノルマルリユーベでした。



同協議会HP

市民伝言板

会員募集

- ◆東久留米市ラジオ体操クラブ=日毎日午前6時20分～6時50分(雨天中止)場イオンモール東久留米店A駐車場費年1,200円(毎朝のラジオ体操で心と身体を健康増進を。日曜祭日も実施。初心者大歓迎)042・464・2714
◆体操(美楽留)=日1回。第4月曜日前10時～11時半(さいわい福祉センター)入会金500円、会費月1,000円(人生楽しく、自分の足で最後まで歩こう。無料体験有。男性歓迎)042・478・8768
◆書道(NPO法人国際書画交流会)=日毎月2回。午前9時半～正午他。月・水・金コースは書道錬成院(浅間町一丁目)、火曜コース

催し

- ◆ドリームウェストウィンドオーケストラ第12回演奏会(吹奏楽)(ドリームウェストウィンドオーケストラ)=日6月25日(日)午後2時開演(1時15分開場)場生涯学習センターホール(演奏予定曲は「行進曲」美中の美、シーゲート序曲他。指揮は石井孝明氏)042・1612・4536



(6面から続く)

### くらし

#### なんぶまなぶシリーズ 「住まいとお金勉強会」

知って得する「住まいとお金勉強会」。建物・土地・ローン・メンテナンスのことなど一緒に学びましょう。

日 6月24日(土)午後1時半～3時 場 南部地域センター2階講習室2 定 先着10人 講 黒柳一聡氏(住宅ローンアドバイザー、ファイナンシャル・プランナー) 日 6月15日(木)から電話または直接同センター窓口で 同センター ☎042・451・2021

#### 地場産農産物の夕市の開催

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者および農業経営者クラブ会員が生産した新鮮な農産物を販売します。新鮮な農産物の味は格別です。旬のトウモロコシや枝豆も販売する予定です。ぜひご来場ください。

日 7月1日(土)午後4時から(小雨決行) ※商品が無くなり次第終了。

場 市役所1階屋外ひろば 定 環境保全対策のため、エコバッグをご持参ください 同産業政策課農政係 ☎042・470・7743

#### 女子中高生必見! デジタル分野の魅力発見「オフィスツアー」

日 場 ① 7月25日(火)午後が大日本印刷

株式会社(新宿区)② 7月28日(金)午後がSCSK株式会社(江東区)③ 8月3日(木)午後が株式会社NTTデータ(江東区) 定 都内在住・在学の女子中高生 同 都生活文化スポーツ局 同 同局 ☎03・5388・3189



同局

#### ごみのゆくえを知ろう! 「夏休み処分場見学会」

皆さんの出したごみがどのように処理されているのか、確かめてみませんか。

日 ① 7月27日(休)午前8時半～午後5時半 ② 8月3日(休)午前8時15分～午後6時10分 ③ 8月8日(火)午前8時半～午後5時5分 場 ▼見学先=①八王子市館クリーンセンター・ニツ塚処分場・谷戸沢処分場 ②クリーンセンター多摩川・ニツ塚処分場・谷戸沢処分場 ③西多摩衛生組合環境センター・ニツ塚処分場・谷戸沢処分場 ▼集合・解散=①JR八王子駅南口 ②JR武蔵小金井駅南口 ③JR昭島駅南口 定 多摩地域に在住・在勤・在学の方 定 各30人(応募多数の場合は抽選) 費 1人500円(昼食代。当日集金) 注 当日は取材により写真の撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は広報紙「たまエコニュース」または広域資源循環組合 同 で公開される場合があります 日 ①～③いずれも7月3日(月)までに(必着)。

通常はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記し、参加される方全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号(日中連絡のとれる番号)・参加希望日を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係宛て郵送、または同組合 同 の夏休み処分場見学会申し込みフォームより申し込みを 同 同組合 ☎042・597・6152

#### 防災まちづくり学校受講生募集

家庭内の防災から都市防災までの視点で見た家屋と立地と災害時の医療体制など、防災に役立つ知識を

く学べる講座です。

日 8月11日(金・祝)～9月30日(土)(下表参照) 場 生涯学習センター他 定 講義・体験学習 同 市内在住・在勤・在学の方 定 20人(応募多数の場合は抽選) 費 1,200円(筆記用具) 日 7月14日(金)までに(必着)、通常はがきに住所・氏名(ふりがな)・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「防災まちづくり学校申し込み」係宛て郵送、または同協会 同 で 同 同協会事務局 ☎042・477・4700



市文化協会

表 5年度防災まちづくり学校日程

回	日程	内容
1	8月11日(金・祝)	▼公開講座：地震について▼開校式、オリエンテーション▼東久留米市地域防災計画説明▼避難所運営ゲーム体験
2	8月19日(土)	▼災害概論と避難所運営▼災害時のトイレについて▼市内自治会を知る
3	8月26日(土)	(午前)▼AED・包帯法・大火災発生時図上訓練(午後)▼家庭の防災収納▼災害時スペシャルニーズについて▼やさしい日本語と災害時の対応
4	9月2日(土)	▼災害時の医療体制・感染症対策▼災害ボランティアセンターと災害ボランティア活動▼災害ボランティア活動体験
5	9月9日(土)	▼都市防災における家屋と立地について▼災害時支援活動▼自衛隊における東日本大震災災害時支援活動
6	9月16日(土)	立川防災館体験学習
7	9月30日(土)	▼マイ防災計画発表会▼座談会▼閉校式、卒業証書授与

<時間>原則午後1時～5時  
※第3回の午前中は消防署での見学・体験学習、午後は講座を予定。  
※第6回は午前11時45分生涯学習センター集合、午後4時半解散予定。

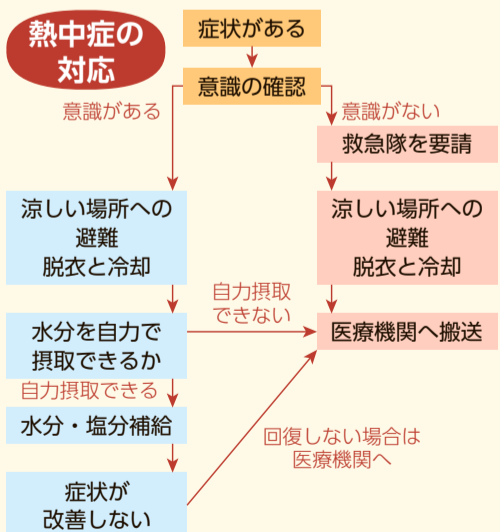
## 「熱中症」に 注意しましょう

梅雨の晴れ間や梅雨明け後、気温が急上昇するときに体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。熱中症について正しい知識を身につけ、対策を行うとともに、周りの方へも気を配り、楽しい夏を過ごしましょう。詳細は東京消防庁 同 をご覧ください。 同 救急については東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119(内線322)、健康については市健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

#### ◎熱中症の症状

▼めまいや顔のほてり、たちくらみ▼筋肉痛や筋肉のけいれん▼体のだるさや吐き気▼汗のかきかたがおかしい▼体温が高い、皮膚が熱い▼呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない▼水分補給ができないなど

熱中症の症状が出た場合は、下図「熱中症の対応」を参考にしてください。



#### ◎熱中症応急処置

▼会話ができない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ▼涼しい場所へ避難し、服などを緩め、体を冷やす▼休息や水分補給(自力で飲めない場合も同様)でも症状が回復しない場合は医療機関を受診

#### ◎予防のポイント

▼暑さに体をならししていく▼計画的かつ、こまめな水分補給。大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどを補給▼エアコン、扇風機を利用▼部屋の風通しを良くし、すだれなどで直射日光を遮る▼暑い時に無理に外出しない▼おかしいと感じたら涼しい場所で休憩▼バランスの良い食事、しっかりとした睡眠をとる

#### ◎子どもや高齢者は特に注意を

・子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、背が低く、地表からの熱の影響を受けやすいので、お子さんの様子を十分に観察しましょう。また、短時間であっても子どもを車内に残して離れてはいけません。

・熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する調整機能も低下しています。屋内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。

#### ◎水の事故

暑くなると子どもが溺れる事故が多くなります。入浴や水遊びの時は大人が目を離さないようにしましょう。

#### 猛暑は「災害です」

昨年、東京消防庁の管内で熱中症により医療機関に搬送された方は5,954人で、そのうち65歳以上の高齢者が3,173人(53.2%)でした(市内では60人、うち高齢者は20人)。

熱中症による救急搬送は、梅雨の合間に突然気温が上昇する日や、湿度の高い蒸し暑い日など、6月頃から多くなります。



東京消防庁

#### 「熱中症予防情報サイト」などの活用を

環境省の同サイトでは、「暑さ指数(WBGT)」の予測値や実況値が見られる他、「熱中症警戒アラート」「熱中症警戒アラートのメール配信サービス」があります。

また、市の防災防犯情報メール配信サービス「安心くるめーる」でも情報提供しています。



環境省同サイト



市(安心くるめーる)

#### 迷ったら「#7119」

救急車を呼ぶか迷った時や、診察可能な病院が分からない時は、東京消防庁救急相談センター「#7119」へお電話を。

病院? 救急車? 迷ったら...  
**#7119**  
電話で相談  
ネットでガイド  
こちらからつながります  
03-3212-2323  
042-521-2323



まろにえ祭り2023

東日本大震災以降毎年行っている被災地復興チャリティーイベント「まろにえ祭り」を今年も開催します。市内または近郊にて活動を行っている団体・企業などが出店・出演します。

7月23日(日)午前10時～午後3時 生涯学習センター 今年のテーマは「減災～避けられない災害に備える～」同センター全館で大人から子どもまで楽しめる催し物やチャリティーバザーを行います。売上の一部は復興支援の義援金として寄付を行います。参加することがそのまま支援に繋がります 入場無料。イベント参加費、物品販売価格は当日ご確認ください 同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

夏休み自由研究講座

生涯学習センターでは夏休みの自由研究にぴったりの講座を開催します。

押し葉でアートフレーム作り

8月3日(木)午前10時半から 野草の押し葉を、透明アクリルフレームに並べてオリジナルのアートフレームを作成します 小学1年生～4年生と保護者 先着10組(20人) 500円

徹底比較！イモリとヤモリ

8月3日(木)午後1時半から よく混同されるイモリとヤモリを比較観察し、その違いを解説します 小学3年生～6年生 先着20人 1,000円

ダンゴムシのすごいヒミツ

8月10日(木)午前10時半から ダンゴムシ迷路を作成し、「交替性転向反応」を観察する実験を行います 小学1年生～4年生と保護者 先着10組(20人) 500円

化石のレプリカをつくらう

8月10日(木)午後1時半から シリコン剤と石膏を使って実物化石からレプリカを作成します 小学3年生～6年生 先着20人 1,000円

《共通事項》

同センター創作室 青山正志氏

6月30日(金)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

第3回活き活き「市民カラオケ大会」

カラオケの好きな市民の皆さん、この機会に、日頃鍛えたご自慢の喉を披露してみませんか。コンテストではありませんので、気軽にご参加ください。

8月5日(土)午前10時～午後4時 生涯学習センター 出演者100組(応募多数の場合は抽選) 無料音響はカラオケセットを使用しますので、テープの提出などは不要です 主催は活き活き健康の会 出演希望の方は7月10日(月)までに(必着)、往復はがきに曲名(歌手名を併記)・設定キーと、個人出演の場合は氏名(フリガナ)・住所・電話番号、グループ(2人以上)出演の場合はグループ代表者の氏名・住所・電話番号・出演人数を記入の上、〒203-0032、前沢5-27-17、金野保正宛て郵送を 活き活き健康の会・金野 ☎042・473・4955

「なぎさ体験塾」参加者募集

東村山市や新潟県柏崎市の小学生と一緒に、夏の日本海で海洋スポーツや生物観察など様々な体験を通して子どもたちの豊かな人間性や社会性を育む多摩・島しょ広域連携活動事業を実施します。

実施日=8月20日(日)～22日(火)の2泊3日 出発場所=東村山市市民センター前に朝7時集合 実施場所=新潟県柏崎市 ライフセービング、海洋スポーツ、生物観察など 市内在住の小学5・6年生で、8月6日(日)の事前研修(場所=東村山市市民センター)を含め全日程に参加できる児童(宿泊および海洋での活動が伴いますので、身の回りのことが自分ででき、指導者の指示に沿った集団行動ができる児童) 定員15人(応募多数の場合は抽選) 1万6,000円 6月30日(金)までに市庁から申し込みを 生涯学習課生涯学習係



市庁

☎042・470・7784

サークル見学会 参加団体募集

9月に開催する「サークル見学会」の参加団体を募集します。サークル見学会とは当センターで活動しているサークル(団体)を一般の方が気軽に見学できるイベントです。

9月1日(金)～30日(土) ※各団体の都合のよい日程・時間帯で随時開催します。生涯学習センター 同センターで活動をしているサークル(団体) 無料 ※同センターの貸室利用代金は通常通り発生します。 6月15日(木)～7月31日(月)に直接同センター窓口で 同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

スポーツ

夏季市民 オープンバスケットボール大会

7月1日・15日・29日、いずれも土曜日 午前9時～午後6時50分 場所 スポーツセンター第1体育室 市内在住・在学・在勤の18歳以上(高校生不可)の方、5人以上で編成されたチーム 1チーム5,000円(新規登録費別途3,000円) 6月15日(木)～20日(火)に、チーム名・代表者名・男女チームの別を記載の上、市バスケットボール連盟宛て(higasikurume.b.a@jcom.home.ne.jp)で送信を 同連盟・貫井 ☎042・474・1111



第3回スポーツウエルネス吹矢市民大会・体験会

7月21日(金)午前9時～午後1時

スポーツセンター第1・第2武道場 種目=個人戦(6m、8m、10m。いずれも6ラウンド)、団体戦8m 日本スポーツウエルネス吹矢協会に加入している市民または団体所属の支部会員 先着60人 1人1,000円(個人参加の方は当日窓口受け付け)。見学(7月10日(月)までに要連絡)は無料 協会認可用具一式 運動靴使用不可、スリッパなどで参加を。大会終了後午前11時半から無料体験会(マウスピース代金100円)実施。7月10日(月)までに要連絡 同 ☎042・470・0902

夏季短期水泳教室

5日間の集中レッスンで、効果的に泳力向上を目指します。

7月24日(月)～28日(金)、7月31日(月)～8月4日(金)、8月7日(月)～11日(金・祝)。午前7時20分～8時20分、午前8時半～9時半 スポーツセンター 5～12歳の方(同センタースイミング教室にすでに通っている方で①・③・⑤は中級5級以上も可、②・④・⑥は中級6級まで) 各クラス先着30人 5,500円と施設使用料5日分 東京ドームグループの泳力判定により実施。種目などの希望は考慮不可 6月24日(土)午前10時から申し込み代金を持参して直接同センターで。教室参加経験者は申し込み時点の認定級を記入してください 同センター ☎042・470・7900



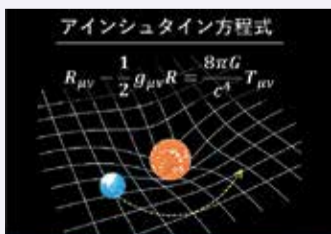
(5面へ続く)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ロクトサイエンスレクチャー「宇宙を統べる数式が美しい」

宇宙から素粒子まで、この世界を記述する科学の共通言語は数式です。アインシュタインや多くの科学者が極めた数式は、どれも美しいものばかり。その美しさをいっしょに味わってみましょう。

7月19日(水)午前10時～午後0時10分 多摩六都科学館 高校生以上の方 48人 坂元真一氏(サイエンス・メディア・ラボ科学コミュニケーター) 入館料(展示室券)520円(高校生210円) 参加者以外入室不可 7月7日(金)までに(必着)、同館 またははがきで申し込みを。はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 同館 ☎042・469・6100



訪問販売による新聞購読の長期契約トラブルに注意しましょう！

Q. 自宅に新聞の購読を勧める販売員が来て、1年間の購読を勧めた。「今年いっぱい契約している新聞がある」と伝えたと、販売員は「来年からでいい」と言った。断ったが長時間帰らず、仕方なく契約したが、落ち着いて考えると、1年間の契約は長すぎる。解約したいがどうしたらいいか。

A. 訪問販売で契約した場合、購読契約書の控えを受け取った日を含む8日間は、クーリング・オフができます。やめる理由は問われません。販売店にクーリング・オフ通知を送付しましょう。クーリング・オフ期間が過ぎても、販売方法に問題があった場合は、取り

消しができる可能性があります。

新聞の長期契約や数年先の契約は、経済事情の変化や入院・転居など、今までの生活が送れなくなると、購読できなくなる可能性があります。特に高齢者は注意が必要です。長期契約や数年先の契約は避け、先の見通せる範囲で契約しましょう。また解約の際、契約時に受け取った商品券など景品の返還を求められ、トラブルになることもあります。

新聞の景品は、「新聞公正競争規約」において、「取引価格の8%または6カ月分の購読料の8%のいずれか低い金額の範囲」(通常2,000円程度)とされています。高額な景品は受け取らず、また景品につられないようにしましょう。困ったときには消費者センターに相談してください。

《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



(8面から続く)

■スポーツで元氣

日 7月5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、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から「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び各15組(持)飲み物(他)動きやすい服装で 申 6月27日(水)午後1時半から電話または来館で

■ベビーマッサージ

日 7日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制(持)首が据わった9カ月までのお子さん(定)各6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 6月27日(水)午前10時から電話または来館で

■あおぞらまつり

日 9日(日)午後1時半～2時20分、2時半～3時20分、3時半～4時20分の3部制(持)お化け屋敷やゲームなど(持)年少年代～高校生世代(定)各45人(持)荷物を入れるかばん、靴袋、チケット 日 7月5日(水)～当日は準備・片付けなどのため、通常利用できない部屋があります 申 6月18日(日)午後2時から来館でチケット配布(電話不可)

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■おはなし会

日 6月20日(火)・27日(水)いずれも午後3時50分から(持)絵本の読み聞かせや素話など(持)小学生(他)協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場

■囲碁教室

日 21日(水)午後3時から(持)囲碁のルー

ルを学び楽しもう(持)小学生(師)富村榮治郎氏 申 当日会場

■幼児のつどい

日 22日(水)が「マットであそぼう!」、29日(水)が「センサーあそび」、6月お誕生日会、7月6日(木)が「七夕、7月お誕生日会」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制(持)1～4歳児と保護者(定)各部12組(申)22日分は6月16日(金)、29日分は6月23日(金)、6日分は6月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■スマイルパパタイム

日 23日(金)午前10時～11時(持)助産師による育休中のパパ向けの話(持)0歳児と保護者(他)協力はひがしるめ助産師会 申 当日会場

■親子のコミュニケーションワーク

日 26日(月)午前10時半から(持)音のワークとふれあい遊び(持)0歳児と保護者(定)10組(師)炭田契恵子氏 申 6月19日(月)午前10時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

■おはなしの日

日 6月20日(火)午前11時～11時25分(持)絵本の読み聞かせや手遊びなど(持)乳幼児と保護者(師)みくりおはなしの会 申 当日会場

■赤ちゃん広場

日 21日(水)午前10時半～11時半(持)親子のコミュニケーションワーク(持)0歳児と保護者(師)炭田契恵子氏 申 当日会場

■幼児のつどい

日 ①22日(水)が「ビリビリくしゃくしゃ梅雨の日あそび」②29日(水)が「6月生まれのお誕生日会と七夕工作」、

いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制。③7月6日(木)が「えんにちごっこ」午前10時からと10時40分からと11時20分からの3部制(持)1～4歳児と保護者(定)各部15組(申)①は6月16日(金)、②は6月23日(金)、③は6月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 28日(水)午前10時半～11時半(持)0歳児と保護者(定)15組(師)渡辺直子氏(持)バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可)(他)動きやすい服装で 申 6月21日(水)午前9時から電話または来館で

■リラクゼーションヨガ

日 7月3日(月)午前10時半～11時(持)子ども連れで参加できるヨガ(持)乳幼児と保護者(定)10組(師)aki氏(持)長めのタオル、飲み物(持)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 6月19日(月)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

■幼児のつどい

日 6月22日(木)が「風船であそぼう」、29日(木)が「なりきり動物ごっこ・6月のお誕生日会」、7月6日(木)が「七夕工作・7月のお誕生日会」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制(持)1歳～4歳児と保護者(定)各25組(申)22日分は6月16日(金)、29日分は6月23日(金)、6日分は6月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 23日(金)午前10時半～11時半(持)0歳児と保護者(定)15組(師)渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師)(持)バスタオル、オムツ、授乳ケープ 申 6月16日(金)午前10時から電話または来館で

■ひばり卓球

日 7月1日(土)午後5時半から(持)中学・高校生世代(持)室内履き 申 6月17日(土)午後3時半から来館で

■ひばりまつり

日 9日(日)午後1時半からと3時からの2部制(持)ゲーム、工作など(持)小学生(定)各部65人(持)チケット、手提げ、飲み物 日 7月8日(土)正午～9日(日)午後6時は利用できない部屋があります 申 6月17日(土)午後3時半から来館で

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

■十小なかよし広場

日 6月16日(金)午前10時～11時半(場)第

5年度市民税・都民税納税通知書を発送しました

発送日 6月9日(金)注▼非課税の方には送付しません▼給与からの特別徴収の方には税額決定通知書を勤務先へ送付しています(他)詳細は市(申)をご覧ください(問)課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2333～2337) 市(申)



十小学校ランチルーム(持)お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます(持)乳幼児と保護者(注)徒歩か自転車由来場を(申)当日会場

■手作り布おもちゃの会

日 7月4日(火)・18日(水)いずれも午前10時～11時半(場)同センター地域活動室(持)オリジナルの布おもちゃ作り(持)0歳児と保護者(定)各6組(持)縫い針、はさみ(他)材料は1セット無料で用意 申 6月27日(水)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 7月7日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、21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(場)同センター上の原地域活動室(持)親子の触れ合い遊び、はいはいの会は栄養士・ねんねの会は助産師による相談、体重測定(他)各10組(持)バスタオル、母子健康手帳(他)きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 6月23日(金)午前10時から電話または同センター上の原

図書館

夏のおたのしみ会

人形劇や手遊び、大型絵本など、夏の特別なおはなし会を開催します。協力は水曜おはなし会。

日 7月19日(水)午前11時～11時半、午後3時～3時半の2回(場)南部地域センター2階講習室1・2(持)乳幼児～小学生と保護者(定)各回先着70人(保護者を含む)(注)駐車場がありませんのでお車での来場はご遠慮ください 申 6月15日(水)～7月18日(火)に電話または直接ひばりが丘図書館へ(休館日を除く)(問)同館 ☎042・463・3996

文化

東久留米市歴史ライブラリー4「東久留米の近代歴史文書」を刊行・頒布します

「東久留米市歴史ライブラリー」は、個々の歴史や文化財の焦点を当て、テーマについて深く掘り下げたシリーズです。

(持)第4巻として刊行する「東久留米の近代歴史文書―近代行政文書を中心として・明治時代編―」は郷土資料室が所管する行政関連文書を調査・整理した成果を、明治時代を中心にまとめたものです(A4判、100頁)。▼頒布＝7月3日(月)から、生活文化課(市役所2階)および郷土資料室(わくわく健康プラザ2階)で(価格1,000円)▼閲覧＝7月3日(月)から市立図書館で(問)郷土資料室 ☎042・472・0051



刊行物の表紙



歯科医師会 コラム

口腔ケアが感染症対策です 口の免疫力は健康のカギ!

2001年「地球上を見渡しても、この病気に冒されていない人間は数えるほどしかいない」と記され、ギネスブックに公式認定されたのが「歯周病」です。20年が経過しても患者が減ったという報告はありません。歯周病は原因菌の感染により歯の周囲の組織(歯肉、あごの骨)が破壊され、その結果、歯を失う一番の原因となる病気です。歯周病菌、むし歯菌を含む口腔細菌は他人の唾液でうつります。むし歯菌は1歳半頃から親からの唾液感染により定着し、歯周病菌は思春期以降に検出頻度が高まります。この年齢になると日常の活動範囲が広がり、家族以外の唾液感染が増えると考えられるからです。感染予防の観点から、ペットボトルの回し飲み、大皿、鍋料理の直箸、そしてキス、ハグなどにも気を付けなければなりません。感染を完全に断つのは現時点では不可能です。歯周病を発症していない方でも病原性の高い菌が6割以上検出された報告があり、歯周病菌は誰の口にも住みついていると考えられています。このことから、常在菌である歯周病菌は免疫力、

抗生物質、抗菌剤では追い出せないで完治はありません。完治とは原因菌を駆逐しなければならぬからです。むし歯菌、歯周病菌の数を減らすこと、その状態を保つことが大事なのです。歯周病のきっかけは「歯のみがき残し」というありふれたものであり、子どもから大人まで誰もがかかります。歯みがきが面倒になる、忘れるという状況は日常に起こりうることです。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。みがく回数ではなく「磨けているか」であり、磨き残しのない状態を自身で知る事、磨き残しがあると「気持ちが悪い」という感覚を持つ事です。歯周病菌が歯周ポケットの傷から全身をめぐる、今では100以上の全身疾患と関係している事がはっきりしてきました。歯垢、歯石を取り除き自分に合った正しい口腔ケアのアドバイスをかかりつけ歯科医で受けましょう。歯科は「痛くならないために行く所」と覚えてください。

(東久留米市歯科医師会)





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
☎・FAX 042・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5年6月1日現在) 人口116,731人(うち外国人2,492人) / 前月比15増 男56,606人 / 前月比16減 女60,125人 / 前月比31増 世帯数56,404 / 前月比43増

けんこうとイベント・講座は5面まで続きます

けんこう

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

令和5年春開始接種の対象の方に下表の通り接種券を発送予定です。詳細は市HPをご覧ください。



市HP
市新型コロナウイルスコールセンター(市コールセンター) ☎042

表 接種券の発送時期

(1) 65歳に到達する方(次回接種3回目~6回目)

Table with 2 columns: 対象 (対象), 発送(予定)日 (発送(予定)日)

(2) 前回の接種を3月1日~3月15日に行った以下の方

Table with 2 columns: 対象 (対象), 発送日 (発送日)

(3) 前回の接種を令和5年3月16日~3月31日に行った以下の方

Table with 2 columns: 対象 (対象), 発送予定日 (発送予定日)

※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。なお、上記以外の方(例=60歳~64歳で基礎疾患をお持ちの方、医療従事者、高齢者施設等の従事者の方など)は、接種券の交付依頼が必要です。詳細は市HPまたは広報5年4月1日号をご確認ください。

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。

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120・670・440
(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)

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。

6月18日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)
6月25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

6月18日・25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)

6月18日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
6月25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・木曜・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)

・420・7177(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時受付)、FAX 042・477・0033(聴覚に障害がある方などの相談)

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。5年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
※▼第1期=令和4年4月1日~5年3月31日生まれの方▼第2期=平成29年4月2日~30年4月1日生まれの方

れの方 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☎042・477・0030

子ども相談

お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします。
☎ 6月28日(水)午前9時半~午後3時
📍 わくわく健康プラザ相談室 2 幼児と保護者 ☎ 電話で健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022へ

食事・健康相談(保育付き)

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・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。
☎ 7月4日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度)
📍 わくわく健康プラザ ☎ 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(体脂肪率や筋肉量など)の測定、健康診断の結果表、食事記録など
☎ 衛生後5カ月~未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます ☎ 電話で健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022 または市HPで☎同係



脳健康教室 月曜日クラス

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組みます。
☎ 7月10日~6年2月5日の毎週月曜日(祝日を除く)、6カ月間の教室。Aコースが午前9時半~10時半、Bコースが午前10時45分~11時45分

中央町地区センター ☎ ドリルを使った漢字の読み書き、計算学習、参加者同士の交流など
📍 次の条件をすべて満たす方▼市内在住の65歳以上の方▼1人で会場に通うことができる方▼初めて参加する方▼おおむね毎回参加できる方 ※介護保険サービスの利用がない方を優先。
定各コース先着8人
📍 持参品 筆記用具、飲み物
☎ 6月15日(木)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎ 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

☎ ☎ ① 6月22日(木)が「シアターの日」② 29日(木)が「ハワイアンリトミック」③ 7月6日(木)が「七夕かざり」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制
☎ ①は更生保護女性会 ☎ 1~4歳児と保護者 定各15組
☎ ①は6月16日(金)、②は6月23日(金)、③は6月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

リトミック

☎ ☎ 26日(月)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、午前11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん 定各12組
☎ 千葉理恵子氏 ☎ 飲み物 ☎ 動きやすい服装で ☎ 6月19日(月)午前10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

