



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
◎エコテレホン・エコファクス
☎・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ワクチンコールセンター(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 (対象者) and 発送(予定)日 (Shipping date)

(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 (対象者) and 発送日 (Shipping date)

(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 (対象者) and 発送予定日 (Shipping date)

\*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。

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)、FAX042・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☎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

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 場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) 場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☎他生後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 市HP

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。☎各コース先着8人☎持筆記用具、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

☎☎①6月22日(木)が「シアターの日」②29日(木)が「ハワイアンリトミック」③7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☎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☎各12組☎千葉理恵子氏☎飲み物☎他動きやすい服装で☎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

Large empty box for advertisements with a border and header text.

(8面から続く)

■スポーツで元氣

■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

■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

■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(持)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

■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

■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

■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

■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

■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

■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

■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

■(内)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

■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

■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

■(内)6月22日(水)が「風船であそぼう」、29日(水)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

■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

■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

■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(持)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

■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

■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(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

■(持)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。

■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け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)

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ろう

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へ

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



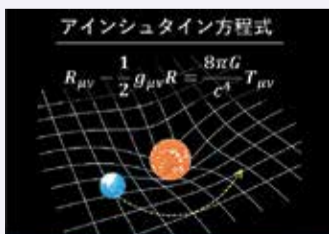
(5面へ続く)

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

(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 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沼島駅南口 定 多摩地域に在住・在勤・在学の方 同 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 同 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。

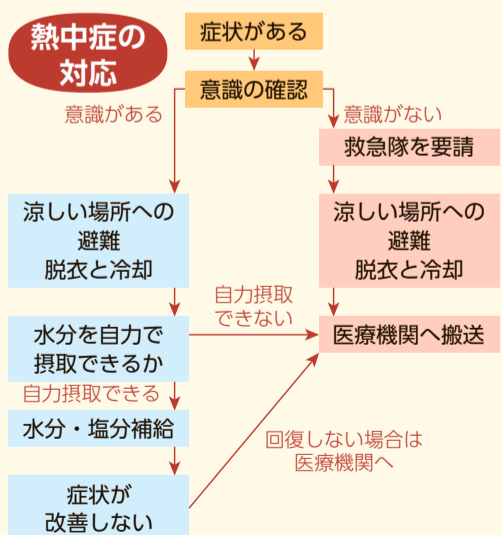
## 「熱中症」に 注意しましょう

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