



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
◎エコータレホン・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(「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)

〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、障害者雇用支援月間、自殺予防週間(10日～16日)、動物愛護週間(20日～26日)、救急の日(9日)、空の日(20日)

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。
9月7日(木)午前10時～11時半と午後1時～4時 市民プラザホール(市役所1階)
本人確認書類(注)▼日時や会場が変更になる場合は、市HPでお知らせします▼新型コロナワクチン接種後の献血は、ワクチンの種類により可能期間が異なります。厚生労働省HP「新型コロナウイルスワクチンQ&A」をご覧ください
健康課予防係 ☎042・477・0030

特定健診・後期高齢者健診

9月の受診対象は12・1月生まれの方です。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、8月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地・電話番号など, 診療時間. Lists hospitals like アルテミスウイメンズホスピタル, ペルフェ滝山マタニティクリニック, 長生医院, 公立昭和病院.

市内実施医療機関(注)市内在住で6年3月末時点で次の①・②のいずれかに該当する方。①特定健診=40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者(注)5年3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係☎042・477・0013へ問い合わせてください
直接実施医療機関へ問同係

子宮頸がん検診

9月1日(金)～6年1月31日(水)
下表の実施医療機関(注)市内在住の20歳以上の女性で、5年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方はご遠慮ください。
①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方
1,000円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)
健康保険証などの本人確認書類(注)▼不正出血・生理時には受診できません▼「子宮体がん検診」ではありません(注)受診結果は約1カ月後に、市から郵送します
直接実施医療機関へ問健康

課特定健診係 ☎042・477・0013

成人歯科検診

9月1日(金)～11月30日(木)の診療時間内(注)市HPで実施医療機関をご確認ください
(注)歯と歯茎の診断(注)市内在住で、6年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方(対象者には8月末にご案内と受診券を送付済)
500円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)
「成人歯科検診受診券」(氏名などを事前に記入)、健康保険証などの本人確認書類(注)現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください
直接実施医療機関へ問健康課特定健診係☎042・477・0013



市HP

秋の胃がん検診

右表の通り(注)わくわく健康プラザ(検診車)内問診と胃部レントゲン検査(バリウム)(注)市内在住で6年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の①～⑧のいずれかに該当する方はご遠慮ください。
①妊娠中または妊娠の可能性のある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術をされた方、心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため、水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑧その他受診が困難な方(指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど) ※神経内科を

受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください(注)各日40人
500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)
(注)▼今年度すでに市の胃がん検診を受診した方は受けられません▼希望日の申し込みが多数の場合、受診できないことがあります▼例年、前半の検診実施日に応募が集中します
9月1日(金)～14日(木)に(消印有効)、申し込みフォームまたは郵送で申し込みを。郵送の場合、1人1枚の通常はがきに必要な事項(下図参照)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を ※申し込み結果は10月中旬より順次通知します。
申し込みフォーム 問同係☎042・477・0013

表 胃がん検診実施日一覧

Table with 2 columns: 月, 検診実施日. Shows dates for 11月 and 12月.

※いずれの日も午前中のみです。

図 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」 往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
① 生年月日(和暦)
② 年齢
③ 氏名(フリガナ)
④ 住所
⑤ 電話番号
⑥ 性別
⑦ 希望日(上表から選択)
第1希望 ○月○日
第2希望 △月△日
第3希望 □月□日

(11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 the 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'.

休日・準夜間診療 section with details on insurance, hours, and locations for various medical services.

(12面から続く)

子ども相談

9月5日(火)・13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 内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 内幼児と保護者 申電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

9月12日(火) ①1歳児クラス=午前10時～11時 ②0歳児クラス=午後1時～2時半 場わくわく健康プラザ講堂 内歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど ①満1歳～1歳4カ月児と保護者 ②満7カ月～11カ月児と保護者 定先着各15組(いずれも初めての方を優先) 申母子健康手帳・歯ブラシ 申9月1日(金)から市 申の申し込みフォームで 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 申

すくすく子育て相談

9月15日(金)午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ 内育児の相談、身体測定 内乳幼児と保護者 申電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係

第91回市民のための医療講座

知らぬ間にしている歯ぎしり、そこからつながる顎関節症とは～明日からできる予防法と改善法～ 9月16日(土)午後2時～4時 場市役所7階701会議室 内歯ぎしりや食いしばりによる歯の負担は大きく、顎

の関節へ様々な影響が出てしまいます。顎関節症の原因や予防法、また顎関節症になってしまった時の治療法などについてわかりやすくお話しします 定先着60人 申潮田高志氏(都立多摩北部医療センター歯科口腔外科責任医長) 申司会は神谷貴充氏(東久留米市歯科医師会専務理事) 申当日直接会場へ 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

BCG予防接種

9月20日(水) 場わくわく健康プラザ 申5年4月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可) 申母子健康手帳、予診票 申日程の都合がつかない方は、次回10月18日(水)でも接種可 申当日直接会場へ 同健康課予防係 ☎042・477・0030

らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えいたします。 9月20日(水)午後1時～2時45分 場わくわく健康プラザ 内講話と実演の見学、調理実習 内生後5カ月～1歳未満児の保護者 定先着10人 申管理栄養士 申申し込み時に確認してください 申対象児の保育あり 申9月1日(金)から市 申の申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



申し込みフォーム

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

9月22日(金)午前10時～11時半 場市

民プラザホール(市役所1階) 内加齢とともに心も身体も弱くなりがち。そんな不安を解消する、椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう 定先着30人(要予約) 申森永とし枝氏(介護予防指導員) 申200円(当日集金) 申飲み物、タオル 申運動しやすい服装で 申9月1日(金)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

歩き方教室 ～IN六仙公園～

9月29日(金)午前10時～11時半 場都立六仙公園(遊具広場集合) 内準備体操、歩き方の指導・実践、整理体操など 申市民の方(体調不良の方はお断りする場合があります) 定先着20人(初めての方優先) 申河原賢二氏(健康運動指導士、明治安田健康開発財団健康増進支援センター) 申無料 申運動靴、飲み物、タオル、リュック 申小雨中止 申動きやすい服装で 申9月1日(金)午前8時半～15日(金)午後5時に、市 申または電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同係



市 申

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14日(木)が「えいごであそぼう」、②9月21日(木)が「サーキットで元気」、いずれも午前10時半から 申①が會田沙織氏 申1～4歳児と保護者 申当日会場

ベビーヨガ

9月15日(金)午前10時～10時半が首が据わった6カ月までの乳児、10時50分～11時20分が7カ月～12カ月

の乳児 定各部8組 申崎田千佳子氏 申バスタオル、飲み物 申予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 申動きやすい服装で 申9月4日(月)午前10時から電話または来館で

父親向けベビーマッサージ

9月16日(土)午前10時半～11時 申首が据わった9カ月までのお子さん 定6組 申鈴木あゆみ氏 申バスタオル、飲み物 申予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 申動きやすい服装で 申9月4日(月)午前10時から電話または来館で

わらべうたスマイル講座

9月20日(水)午前10時半～11時半 申「五感を育てる」わらべうたと育児の悩み相談 申0歳児と保護者 定6組 申原悠子氏 申9月11日(月)午後1時半から電話または来館で



0ちゃんタイム

9月27日(水)午前10時半～11時半 申栄養士による離乳食講座 申0歳児と保護者 定8組 申9月19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

9月5日(火)・12日(火)いずれも午後3時50分から 申絵本の読み聞かせや素話など 申小学生 申協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申当日会場

幼児のつどい

9月7日(木)が「防災について、8月お誕生日会」、14日(木)が「小麦粉粘土あそび」、いずれも午前10時半～11時15分 申1～4歳児と保護者 申当日会場

リラクゼーションヨガ

9月11日(月)午前10時半～11時10分 申子ども連れで参加できるヨガ 申乳幼児と保護者 定12組 申aki氏 申長めのタオル、飲み物 申妊娠初期の方はご遠慮ください 申足先の出る動きやすい服装で 申9月4日(月)午前10時から電話または来館で

いきいき健康家族 No.210

はっきりしない“首のしこり”の話

「何年も前から、ここに“しこり”があるのですが…」指でその部位を示しながら心配そうなお顔の患者さんたち…耳鼻いんこう科の外来には耳、鼻、のど、の症状に加え、首の“しこり”が心配で来院される患者さんも少なくありません。

辞書によると“しこり”とは、「①筋肉や皮下組織などがこること。また、そのかたまり。②物事が一段落したあとに残るすっきりしない気分」と書かれています。耳鼻いんこう科で治療するのは①の“しこり”ですが、治療を必要としない正常な部位を「悪いしこり」と感じて来院される患者さんもうらっしゃいます。例えば唾液を作る耳下腺、顎下腺、炎症で大きくなるリンパ節、大きさに個人差のある甲状腺、下あごの2～3cm下方に存在する舌骨、そして頸動脈の膨らみがそれにあたります。一方で、これら臓器に悪性の“しこり”いわゆる“がん”が発生する場合もあり、もちろん早期発見、早期治療が大変重要になります。

しかし、高度に発展した医療をもってしても、良性か悪性か、はっきりしない“しこり”があります。手術で摘出して全部調べないと“がん”かどうか分からない、なんともすっきりしない病態です。「1センチの悪性腫瘍も診断できる」と言われるPET検査でも頸部の“しこり”は良性か悪性かの判定が難しいことが知られています。

ではこのような、はっきりしない“しこり”ができた場合はどのように対応すれば良いのでしょうか？その答えは、平たく言ってしまうと、様子を見る、もしくは、手術をする、のどちらかになります。早めに手術をして辞書の②の意味の“しこり”もスッキリさせてしまうことも悪くありませんがいずれにしても耳鼻いんこう科専門医による正しい診察が必要です。もし、ご自身や周りの方の頸部の“しこり”に気づいたときは耳鼻いんこう科へ相談いただければ幸いです。

(東久留米市医師会)

9月は「めざましスイッチ 朝ごはん」月間 (食生活改善普及運動)



市では9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」と定め、「朝食を食べる人を増やす」ことを目標に、一人ひとりが生涯にわたり食を通し健康づくりができるように取り組んでいます。

朝食や野菜、レシピの展示

9月4日(月)～29日(金)に、朝食や野菜に関するパネルや既刊の「東くるめの野菜レシピ」、健康課主催教室のレシピをわくわく健康プラザ1階に展示します。

朝ごはんの記事や野菜レシピの紹介

市 申に「時間栄養学で考えてみよう！朝ごはんの大切さ」、「朝食を食べる習慣と学業成績との関係」など、朝ごはんを食べることに関する記事を掲載します。また、朝食に手軽に取り入れやすい地場野菜を使ったレシピ集「東くるめの野菜レシピ」などを紹介します。

9月は新学期を迎えストレスの負荷が強まったり、暑さによる疲れで心身ともに体調を崩しやすい時期です。常備菜や加工食品を使って手軽に準備し、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。朝ごはんから生活リズムを整え、心と身体の健康づくりをしていきましょう。

同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 申

■トランポリンの日

日 9月13日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が午後3時45分～4時25分、中学・高校生世代優先が午後4時半～5時(木)トランポリンで色々な技に挑戦(木)小学生以上(他)跳びやすい服装で(スカート不可)申当日会場で

|| けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■お知らせ

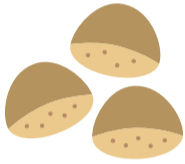
東部地域センター交流祭のため、9月10日(日)は遊戯室の通常利用はできません。

■スポーツの日

日 9月6日(水)午後3時半から(木)みんなでいろんなスポーツをやってみよう(木)小学生(申)当日会場で

■幼児のつどい

日(木)9月7日(木)が「栗の壁面かざり作り」、14日(木)が「小さなお月さま作り」、いずれも午前10時半～11時半(木)1～4歳児と保護者(申)当日会場で



■おはなしの日

日 9月12日(火)午前11時～11時25分(木)絵本の読み聞かせや手遊びなど(木)乳幼児と保護者(師)みくりおはなしの会(申)当日会場で

■赤ちゃん広場

日 9月13日(水)午前10時半～11時半(木)助産師さんによる体重測定と育児相談(木)0歳児と保護者(師)ひがくるめ助産師会(申)当日会場で

|| 子どもセンターひばり

ひばりが丘(地)8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい

日(木)9月7日(木)が「新聞紙遊び」、14日(木)が「楽器であそぼう」、いずれも午前10時半～11時10分(木)1～4歳児と保護者(申)当日会場で

■ひばCAFE

日 9月15日(金)午前10時半～11時半(木)卒乳について助産師さんとお話ししましょう(木)乳幼児と保護者(定)8組(申)9月8日(金)午前10時から電話または来館で

■ひばスポ

日 9月16日(土)午後5時半から(木)バドミントン(木)中学・高校生世代(木)室内履き(申)9月2日(土)午後5時半から来館で

■ぴよぴよママの会

日 9月20日(水)午前10時～11時半(木)体重測定、育児相談(木)0歳児と保護者(師)助産師(持)バスタオル、母子健康手帳(申)当日会場で

|| 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

■中部NP講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。互いの悩みや育児に関することを皆さんで話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。ママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

日全6回。10月5日～11月9日の毎週木曜日午前10時～正午(木)わくわく健康プラザ(木)市内在住の乳幼児を子育て中の方で、全6回参加できる方(定)10組(木)同講座の参加は1世帯1回のみ(他)お子さんの保育あり(申)9月7日(木)午前10時から同センターで

■わくわく赤ちゃん広場

日(木)9月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、27日(木)が「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(木)同センター地域活動室(木)親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換(定)各10組(師)ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士(持)バスタオル(他)きょうだいの保育あり(先着各3人)(申)9月6日(水)午前10時から電話または同センターで

■本村小・十小なかよし広場

日(場)①9月8日(金)が本村小学校相談室、②15日(金)が第十小学校ランチルーム、いずれも午前10時～11時半(木)お子さんと遊びながら育児の情報交換(木)乳幼児と保護者(注)徒歩か自転車で来場を(申)当日会場で

■わくわくおはなし広場

日 9月25日(月)午前11時～11時20分(場)同センター地域活動室(木)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(木)0歳～未就学児と保護者(定)10組(申)9月11日(月)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

■六小・小山小なかよし広場

日(場)9月7日(木)が小山小学校視聴覚室、12日(木)が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時～11時半(木)お子さんと遊びながら育児の情報交換(木)乳幼児と保護者(持)スリッパ(注)徒歩か自転車で来場を(申)当日会場で

■おはなし広場

日 9月11日(月)午前11時～11時半(場)同センター上の原地域活動室(木)ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど(木)1歳以上の乳幼児と保護者(定)10組(申)9月4日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 9月26日(火)午前10時～11時半(場)同センター上の原地域活動室(木)1・2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合い。一人で悩まず、一緒に考えましょう(木)1～2歳児の保護者(定)8人(他)お子さんの保育あり(要予約)(申)9月13日(水)午前10時から電話または同センター上の原で

|| 児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■野火止地区センター(屋内)

日 9月4日(月)午後1時半～4時半(場)第一、第二会議室(木)いろいろな形を使った組み合わせ工作(木)乳幼児～小

学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 9月16日(土)午前10時～正午(木)カラフル!アスレチック(木)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 9月26日(火)午後4時～5時半(場)体育館(木)楽しい運動遊び～ネイチャーゲームをしよう～(木)小学生

《共通事項》

●無料(持)タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子(注)▼徒歩か自転車で来場を▼食べ物は原則持ち込み禁止▼乳幼児は保護者同伴▼動きやすい服装で参加を▼内容を変更する場合あり(他)プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています(申)当日会場で(木)児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

|| 図書館

|| 9月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。☎中央図書館 ☎042・475・4646

|| よもう!あそぼう! かがくの本「カレースライス」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。カレーは何から作られているのかな。秘密を調べてみよう。



日 9月24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(木)カレースライスのお鑑作りと関連本の読み聞かせ(木)小学生(定)先着18人(持)筆記用具(注)車での来場不可(他)協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」(申)9月2日(土)～23日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く)☎同館 ☎042・471・7216

|| 大人のためのおはなし会

みくりおはなしの会の皆さんと図書館職員が、大人のために昔話や童話を語ります。日 9月27日(水)午前10時～正午(場)東部地域センター1階講習室(木)18歳以上(定)先着30人(注)▼車での来場不可▼長時間となるため、お子さんの同伴はご遠慮ください(申)9月2日(土)～26日(火)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く)☎同館 ☎042・470・8022

|| 文化

|| 第2回みんなの交流祭 東部地域センター&西部地域センター

ここから、はじまる。みんな、つながる。日 ▼東部地域センター＝9月9日(土)・10日(日) ▼西部地域センター＝9月16日(土)～18日(月・祝) ※市民プラザ・南部地域センターは10月開催(木)各地域センターを拠点にさまざまな活動をされている方の展示や音楽ステー

ジ、ダンスなどの成果発表の場です。新しい地域交流をぜひこの機会に。施設によって催しは異なりますので、詳細は各施設へ(注)車での来場不可☎東部地域センター ☎042・470・8020、西部地域センター ☎042・471・7210

|| 市民プラザ アフタヌーンコンサート

日 9月16日(土)午後2時～3時(場)屋内ひろば(市役所1階) (木)▼初秋にふさわしいティータイムコンサート。名曲の数々と一緒に、穏やかな午後のひとときをお楽しみください▼出演＝倉田千晶氏(テナーサクソ)、柏原ゆう子氏(ピアノ)、沼野祐人氏(ベース) (定)先着100人(定員を超える場合は入場をお断りさせていただきます) (申)当日会場で☎同プラザ ☎042・470・7813



コンサート出演者

|| プラザ フリーピアノナイト Vol.3

日 9月20日(水)午後6時半～7時半(場)屋内ひろば(市役所1階) (木)4人の出演者が「秋の予感」をテーマに、自由にピアノを奏でます。どんな演奏と出会うか、ご期待ください(定)先着50人(申)当日会場で☎市民プラザ ☎042・470・7813



|| 60歳からの音楽で「脳トレ体操」

日 9月25日(月)午前10時15分～11時半(場)南部地域センター2階講習室1 (木)ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう(定)先着10人(師)国立音大出身の先生・音楽健康指導士(個別の指導を受けられます) (費)1,000円(持)飲み物・タオル(他)動きやすい服装、スニーカーで(申)9月1日(金)から電話または直接同センターで☎同センター ☎042・451・2021

|| 放課後講座「てづくり万華鏡」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。



日 9月27日(水)午後4時～5時(場)生涯学習センター創作室 (木)万華鏡づくり (木)小・中学生(定)先着12人(師)生涯学習センタースタッフ (費)無料(持)筆記用具 (申)9月1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☎同センター

(9面へ続く)

(10面から続く)

### 第20回東部演芸館 「ダンディーズ」オンステージ

9月30日(土)午後2時～3時半 東部地域センター講習室 初秋を彩る男声合唱団ダンディーズ、東部演芸館20回目を記念しての久しぶりの登壇です。日頃の練習の成果をお聴きください 定着70人 費500円(前売り) 送車での来場不可 9月1日(金)午前9時から電話で同センター ☎042・470・8020へ 同センター

### スポーツ

#### スポーツ健康ウィーク 東久留米2023対象イベント

スポーツ健康ウィーク東久留米2023では、今号1面のイベントの他に①～⑨のイベントが実施されます。広報5年9月15日号でも対象イベントについてお知らせします。



#### ①ニュースポーツデー

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。空調の利いたなかでスポーツを楽しみませんか。運営は、スポーツ推進委員。

9月9日(土)午前10時～午後4時(都合のよい時間にどうぞ) 場スポーツセンター第1体育室 内ポッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス、輪投げ、リングキャッチほか 費100円(未就学児無料) 送室内履き(運動靴) 送▼競技の説明は市 送をご覧ください▼1人でも参加可▼運動ができる服装で 送当日会場で 送生涯学習課 ☎042・470・7784



#### ②「親子でボール投げ教室」観覧について

東京五輪ソフトボール金メダリストの峰幸代氏と渥美万奈氏による子供向けボール投げ教室です。観覧席にて観覧希望の方は直接会場へお越しください。

9月18日(月)祝午前10時～正午 場スポーツセンター 送当日会場で(教室への参加については、広報5年8月15日号6面またはスポーツセンターへ直接ご確認ください) 送スポーツセンター ☎042・470・7900

#### ③若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・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22日(金)、10月6日(金)のいずれも午前10時～11時45分(受け付けは午前9時半から。ただし、22日は握力測定などの実施のため9時15分から) 場西部地域センター講習室2・3 送市内在住の65歳以上で、医師から食事制限の指示が出ていない方で、2日間とも参加できる方(初回の方優先) 送先着12人 送9月4日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ 送同係

#### ④わくわくすこやか体操呼びかけ隊になりませんか

「わくわくすこやか体操を覚えたい」「体操のグループを立ち上げたい」「参加しているグループに体操を取り入れたい」と思っている方はいませんか。介護予防・フレイル予防体操(わくわくすこやか体操)を実践しながら、グループで体操する時の声掛けやグループ立ち上げの方法と一緒に学んでみませんか。

10月3日・10日・17日・24日いずれも火曜日午後2時～3時半(受け付けは午後1時半から) 場市民プラザホール(市役所1階) 送おおむね65歳以上の方で全日程出席可能な方 送先着20人 送市リハビリテーション協議会理学療法士 送運動しやすい服装、

靴で 送9月1日(金)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ 送同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

#### ⑤わくわくすこやか体操

リハビリ専門職の先生が考えた東久留米のご当地体操「わくわくすこやか体操」を体験できます(この期間以外にも開催しています)。

送場①10月4日(水)午後2時～4時＝西部地域センター②10月2日(月)・4日(水)～7日(土)午前10時～11時＝中央町地区センター③10月4日(水)午後2時～3時＝南町地区センター 送各先着15人 送当日会場で 送①は、西部地域センター ☎042・471・7210。②③は、中央町地区センター ☎042・479・5550

#### ⑥身体を動かすサークル活動体験会(シニアクラブなど、ほか)

送内 10月2日(月)がスカットボール(中央クラブ)、10月4日(水)が体操(花みずき)、10月4日(水)・6日(金)が自衛術、10月2日(月)が体操(ポピー体操)、10月6日(金)が輪投げ(中央クラブ) ※開催日により、時間と会場が異なりますので、事前にご確認ください。 送中央町地区センター ☎042・479・5550

#### ⑦東久留米てくてくさんぽ

元気で歩こう会の力久俊治氏と一緒に、「わくわく歩くるめマップ」落合川コース(2.8km)をのんびり巡り地域の素晴らしさを再発見しましょう。また、講座終了後、「わくわく歩くるめマップ」全域版の裏面にある「ウォーキング記入欄」に記入して健康課(わくわく健康プラザ)へ持っていき、コース別の缶バッジがもらえます。



送10月3日(火)午前9時半～正午 場落合川コース(市役所1階屋内ひろば集合・解散) 送先着20人 送力久俊治氏(元気で歩こう会) 送費200円(保険代込み) 送帽子、タオル、飲み物 送▼歩きやすい服装と靴で▼雨天の場合は、生涯学習センターにて力久氏による各コースでの見どころ解説と東久留米の郷土史について学習します 送9月1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)へ 送同センター

#### ⑧幼児のつどい 運動会

かけっこや親子で参加する競技などを行う幼児のつどい運動会を四児童館合同で実施します。

送10月5日(木)午前10時半から 場スポーツセンター 送1～4歳児と保護者 送詳細はけやき児童館へお問い合わせください 送同館 ☎042・474・6653



⑨多摩六都スポーツ大会 たまろくとクリーンウォーキング 小平市のまちや小平グリーンロードをウォーキングしながらごみ拾いをします。

送10月22日(日)午前10時～午後0時半 場西武新宿線「小平駅」もしくは「花小金井駅」～(小平グリーンロード)～「たけのこ公園」 送2つの地域(小平駅・花小金井駅)に分かれて、周辺を歩きながらごみを拾い、たけのこ公園でごみの分別、成果発表および閉会式を実施。参加者には記念品として、多摩六都構成市の各キャラクターがプリントされたエコ素材の風呂敷を配布 送送各30人(応募多数の場合抽選) ※小学生以下は大人の保護者の同伴必須。 送▼動きやすい服装で▼小雨開催、雨天中止▼多摩北部都市広域行政圏協議会主催 送9月5日(火)～10月2日(月)に(必着)、申し込みフォーム、または東久留米市生涯学習課窓口(市役所6階)で申し込みを ※申込用紙は同課窓口または市 送からダウンロード可 送小平市地域振興部文化スポーツ課 ☎042・346・9612、送(cdc0020@city.kodaira.lg.jp) 送申し込みフォーム



#### シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーリングの簡易版です。カーリングの面白さと、適度な運動量があるシニア向けのスポーツです。

送9月13日・27日、10月11日・25日いずれも水曜日9時半～正午 場青少年センター 送内ルール解説、基本練習、ゲーム 送60歳以上 送室内運動靴、飲み物 送▼運動のできる服装で▼都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管 送送9月6日(水)までに電話で市体育協会事務局 ☎042・470・2722へ

#### 秋季バスケットボール大会

送9月24日(日)・10月14日(土)いずれも午前9時～午後6時50分 場スポーツセンター第1体育室 送市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム 送費1チーム5,000円(新規登録の場合、別途3,000円) 送主催は市バスケットボール連盟 送送申し込み方法は同連盟 送送をご覧ください 送同連盟 送(higashikurume.b.a@gmail.com)



#### スポーツセンタープール 一般開放中止

プール水抜き清掃のため、次の期間使用を中止させていただきます。ご利用の皆さんにはご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力お願いいたします。

送9月25日(月)～29日(金) 送同センター ☎042・470・7900



### ★ 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

#### 「大人のためのハーブ連続講座～秋のハーブと食編～」

料理向きのハーブについて、植物としての特徴と活用方法を専門家から学びます。講座と畑見学の全2回の連続講座。

送10月19日(木)・26日(水)午前10時30分～正午 送19日は多摩六都科学館、26日はニクラファーム(西東京市) 送18歳以上 送送20人 送新倉大次郎氏(有限会社ニクラファーム)、佐藤うらら氏(六都なおきち) 送費1,900円(持ち帰り用ハーブ、ハーブソルト代、保険料)。別途、多摩六都科学館入館料(大人520円)、畑見学時に個人で摘み取ったハーブ代 送送▼参加者以外の同伴不可▼本教室はアレルギー対応しておりませんので、ご了承ください 送送協力は有限会社ニクラファーム 送送10月5日(木)までに(必着)、同館 送送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。応募多数の場合は抽選し、当選者にのみ参加券を送付します 送送多摩六都科学館 ☎042・469・6100



社交ダンスの集い

生バンドで社交ダンスを楽しみましょう。
9月30日(土)午後0時半～4時(正午から受け付け)
場スポーツセンター第一体育室
内生バンドでワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャなどを踊ります
対社交ダンス愛好家
対先着150人
費600円(当日支払い)
持ダンスシューズ
他ダンスのできる服装で
対当日会場
対市ダンス連盟・西垣内
対090・1885・8856

誰でもエアロビクス教室(後期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。
全10回。10月3日～12月5日(予備日12月12日)のいずれも火曜日午前11時半～午後0時半
場スポーツセンター第1体育室
対市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方
対35人(応募多数の場合は抽選)
対日本こどもフィットネス協会公認インストラクター
費3,500円(保険料)
持室内運動靴、飲み物、タオル
他市体育協会主催
対9月1日(金)午前10時～14日(休)午後5時に(必着)、同協会
対の申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・
同協会
対在勤の場合は勤務先・在学の場合は在学先(返信用にも住所、氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を
対同事務局
対042・470・2722

第101回市民硬式テニス大会

対①10月8日(日)午前8時半から(予備日15日)男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部
対②10月22日(日)午前8時半から(予備日11月26日)壮年ダブルスA・B
場市内各テニスコート
対市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニス

クールで高校生以上の方
費1ペア2,000円
対▼エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません
▼申し込み内容が不明瞭な場合、受け付けできない場合があります
他主催は市テニス連盟。大会実施要項(試合時間・会場・ドロー表など)は同連盟
対でご確認ください(大会1週間前に掲載予定)
対9月12日(火)までに(消印有効)、同連盟
対で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)
同連盟
対で、通信欄に、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、所属(勤務先・学校名・連盟傘下サークル・テニススクール名)を記入の上、参加費を振り込んでください(振込手数料は自己負担です)。連盟理事へ直接申し込みも可
対同連盟・小野寄
対042・478・5881(午後6時～9時)



同連盟

第20回硬式テニス市民大会(団体戦)

対10月10日(火)(予備日17日)
場滝山・小山・市立テニスコート
対市内在住・在勤・在学・在テニス連盟傘下サークル・在テニススクールの方。1チーム(3ペア)6人以上
費1チーム6,000円
対▼エントリー後の参加費の返金はできません
▼申し込み内容が不明瞭な場合、受け付けできない場合があります
他試合時間・会場などは、後日代表者にお知らせします
対9月12日(火)までに郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、所属(勤務先・学校名・連盟傘下サークル・テニススクール名)
同連盟
対・メンバーを記入の上、参加費を振り込んでください(振込手数料は自己負担です)。連盟理事への直接申し込みも可
対女子は同連盟・岩泉
対042・476・0819、男子は同連盟・小野寄
対042・478・5881(午後6時～9時)



同連盟

暮らし

女性のためのアサーティブ さわやかな自己表現法を知ろう

自分も相手も大切にできるコミュニケーション、アサーティブの基本的な考え方やスキルを学びます。自分自身を大切に、自分らしくいられる表現を身につける一歩にどうぞ。
対9月14日(休)午後2時～3時半
場市役所7階704会議室
対身近な人との関係にストレスを感じている女性、なんとなく生きづらさを抱えている女性
対先着15人(要申し込み)
対柴田悦子氏(NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連代表、働く女性のホットライン相談員)
対9月1日(金)午前9時から申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て
対(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(対042・472・0061)で
対同センター
対申し込みフォーム



申し込みフォーム

「無料不動産相談所」

対9月17日(日)午前10時～午後4時
場西武新宿線田無駅北口アスタビル2階センターコート
対不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など)
対弁護士、相談員など
対無料
対直接会場
対公益社団法人東京都

宅地建物取引業協会第十一ブロック 北多摩支部
対0422・26・5891

多摩六都フェア 第21回水と緑ウォッチングウォーク

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。グループで散策します。
対10月7日(土)午前9時集合、正午頃解散(予定)
対集会所西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水」駅
コース玉川上水駅→玉川上水(小平監視所～新小川橋)→上水新町一丁目特別緑地保全地区→小平中央公園→ふれあい下水道館→府中街道・鎌倉街道→JR武蔵野線「新小平駅」(解散場所)
対100人(応募多数の場合は抽選。結果および詳細は、9月22日(金)頃までに通知します)
対飲み物、雨具など
他主催は、多摩北部都市広域行政圏協議会
対9月1日(金)～19日(火)に(必着)、申し込みフォーム(9月1日公開予定です)、または往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒187-8701、小平市小川町2-1333、小平市水と緑と公園課宛て郵送、または
対(koen@city.kodaira.lg.jp)で送信を
対小平市水と緑の公園課
対042・346・9830



申し込みフォーム

高齢者の悪質商法被害防止

ひとりひとりが 街のみんなできをつけナイト みまもりナイト

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です。
対生活文化課市民協働係
対042・470・7738

多重債務110番

対9月4日(月)・5日(火)午前10時～正午、午後1時～4時
対多重債務問題を抱える相談者を、法律専門家や専門相談機関などにつなぎ問題解決の道筋ができるよう、都消費生活総合センターと共同で無料相談会を実施します。返済に不安がある場合はご相談ください

高齢者悪質商法被害防止キャンペーン

対9月11日(月)・13日(水)午前10時～正午、午後1時～4時
対都が毎年9月に実施している「高齢者悪質商法被害防止キャンペーン」と連携して、期間中にリーフレットの配架や特別電話相談などを実施します。高齢者の皆さんはお気軽にご相談ください。周囲の皆さんも消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

〈共通事項〉

場市消費者センター(市役所2階)
対同センター
対042・473・4505
※ご持参いただきたい書類や他の相談対応中の場合があるため、事前に電話でご連絡ください。

悪質商法トラブル事例

- 点検商法 「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句で契約を迫られた!
その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。
通信販売トラブル 「お試し価格」で購入したら「定期購入が条件」だった!
通信販売で購入の際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文前に、購入・返品条件をよく確認する。
水回り修理トラブル 「格安修理」のはずが、高額請求に!
あせって修理を依頼しない。日頃から信頼できる事業者を探しておく。

榛名だより

榛名の果物

榛名地域では夏から秋にかけて、プラムや桃、梨などみずみずしい果物が実りの季節を迎えます。なかでも榛名を代表する果物である梨は、明治に栽培が始まり、生産量、栽培面積ともに群馬県内で第1位となっています。



榛名の梨

里見地域の国道406号沿いには果樹園の直売所が並び、通称「くだもの街道」と呼ばれています。旬の果物を買いに多くの人々が訪れ、週末には午前中で売り切れる直売所もあります。また、JAはぐくみ久留馬総合選果場では、光センサー選果機により糖度や熟度を計測し、共同選果をしています。インターネットなどでお取り寄せが可能な直売所もありますので、おいしい榛名の果物を味わってみてはいかがでしょうか。

購入場所 榛名地域の各売店、JAはぐくみ久留馬総合選果場ほか
対榛名観光協会

対027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)
対027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)
(高崎市榛名支所地域振興課)

# ひとりで悩んでいませんか？

都では、9月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。期間中は特別相談や学生向け講演会などを開催します。生きてるのがつらいときなど、相談できる窓口があります。解決の糸口が見つかるよう、話してみませんか。

## こころといのちの講演会(オンライン開催)

「今考えるべき大学生のメンタルヘルス  
～コロナ禍を経た今とこれから～」

日 9月26日(火)午後2時～4時 対 都内在住・在勤または在学の方  
講師 石井映美氏(早稲田大学教授/同大学保健センター精神科医)  
申 詳細は都保健医療局☎をご覧ください  
問 同医療局健康推進課自殺総合対策担当☎03・5320・4310



同医療局☎

## 特別相談窓口

9月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談	参考(通常相談)	
窓口名称(実施機関)・電話番号など	電話番号・時間など(※)	
<b>フリーダイヤル特別相談</b> (NPO国際ビフレンダース東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090、☎03・5286・9090	8月20日～9月5日(火) 午後8時～翌午前2時半 ※ただし、月曜日は午後10時から、火曜日は午後5時から。	☎03・5286・9090 毎日午後8時～翌午前2時半 ※ただし、月曜日は午後10時から、火曜日は午後5時から。
<b>有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話</b> (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	9月の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜日と祝日 各日正午～午後8時	毎週火曜・水曜・金曜・土曜日 各日正午～午後8時
<b>自殺予防いのちの電話</b> (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) ☎0120・783・556	毎日午後4時～9時 ※ただし、9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時の時間は実施。	☎03・3264・4343 毎日24時間 (東京いのちの電話(社会福祉法人いのちの電話))
<b>東京都自殺相談ダイヤル</b> ～こころといのちのほっとライン～ (NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	9月10日(日)～14日(木) (24時間対応)	毎日正午～翌午前5時半
<b>自死遺族傾聴電話</b> (NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	9月5日(火)～8日(金) 各日午前11時～午後4時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時～午後4時
<b>自死遺族相談ダイヤル</b> (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	9月11日(月)～13日(水) 各日午前10時～午後8時	毎週木曜日午前10時～午後8時 毎週日曜日午前10時～午後6時
<b>LINE相談(東京都)</b> アカウント名相談ほっとLINE@東京都保健医療局公式LINEアカウント	午後3時～11時(受け付けは午後10時半まで) 生きるのがつらいと感じた時の悩み相談 詳細は、都保健医療局☎をご覧ください	
<b>多重債務110番</b> (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	9月4日(月)・5日(火) 各日午前9時～午後5時	毎週月曜日～土曜日 各日午前9時～午後5時 消費生活相談

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。  
※いずれの相談窓口も相談料は無料です。フリーダイヤル以外の連絡先は、通話料・通信料がかかります。  
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

## こころの健康に関するパネル展示

市では、都の月間に合わせ、自殺予防に関するパネルなどの展示を行います。

日 9月1日(金)～29日(金) 場 わくわく健康プラザ  
問 健康課☎042・477・0022

## 気づいていますか？こころのサイン

～あなたのこころを支えるハンドブック～

市では、相談窓口やこころとからだのメンテナンス方法などを紹介しているパンフレットを、健康課のほか、市役所(市政情報コーナーのラック<1階>など)、各図書館、各児童館などで配布しています。

また、市☎では、同パンフレットや配布場所などのほか、「こころの健康づくり」に関する情報や相談窓口を掲載しています。

問 健康課☎042・477・0022



市☎



パンフレット(表紙)

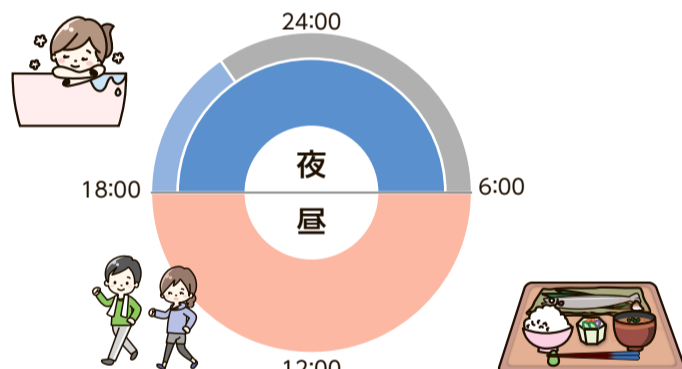
## 悩みやストレスを感じたときの「こころとからだのメンテナンス」

ストレスとうまく付き合っていくヒントは、生活習慣にあります。自分に合ったものがあれば、一つでも取り入れてみませんか。

夜

- 気持ちよく眠るために
- ・寝る直前の食事や寝酒、喫煙はできるだけ控えて
- ・たまにはゆっくり、ぬるめの湯につかる

参考：厚生労働省 eヘルスネット



昼

- 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを
- ・適度な運動習慣(ウォーキングなどの有酸素運動など)があるとよい

朝

- 朝の光で体内時計をリセット
- ・毎日一定の時間に起きる
- ・朝食で脳のエネルギー補給(食欲のない時は、食べられるもので)

# 「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり！

問 健康課保健サービス係☎042・477・0022

9月は夏の厳しい暑さが終わりを迎え徐々に秋らしさが深まる季節です。そんな秋は、代謝が上がり運動の効果が高まるといわれています。運動は、生活習慣病予防やストレス発散などの効果があります。今日から「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくりをはじめませんか。

参加方法は、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。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上の登録店で、特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月。有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。詳細は市☎をご確認ください

**ガイドブック配布場所**市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、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

※市☎からも取得可。

**対**16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

**カード申請場所**健康課または産業政策課(市役所6階)

※オンラインでも申請可。



ガイドブック(表紙)

