

- ・電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(3万円)の申請をお忘れなく… 2面
- ・身のまわりの防災対策を見直しましょう… 2面
- ・交通安全のつどい・交通安全パレード… 5面
- ・ひとりで悩んでいませんか?… 7面



誰もが健康で
活力に満ちた
地域に

スポーツ健康 ウィーク 東久留米2023

10月1日(日)から「スポーツ健康ウィーク東久留米2023」を開催します。スポーツや健康づくりに関するイベントを取りまとめお知らせし、市民の皆さんのイベント参加を推進することで、健康で活力に満ちた地域の実現を目指します。

子どもから高齢の方、障がいをお持ちの方など、さまざまな方が楽しめるイベントを用意していますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

対象イベントの一例をご紹介します!

ラジオ体操講習会



今年はNHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔氏と、アシスタントの織田一明氏をお迎えします。

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」を体験します。

東久留米 てくてくさんぽ



のんびり地域を散策し、自分の健康と地域の良さを再発見します。

関連イベント

各図書館での展示

スポーツ・健康をテーマとした資料の展示を行います。

日10月1日(日)~31日(火)
場市内各図書館

パネル展示

「食を通じた健康づくり」をテーマに、食とのふれあい、地場産農作物に対する安心意識を高めるため、「農さんぼマップ」と旬の野菜レシピを展示。その他、食育に関する展示を行います。

日10月1日(日)~9日(月・祝)
場生涯学習センター
生涯学習センター ☎042・473・7811

リーフレット配布

公立保育園のこどもたちが食べているメニューの中から、地場産の野菜を使用したものや、減塩メニューなどを紹介します。

配布開始日10月1日(日)から(無くなり次第終了) 配布場所子育て支援課(市役所2階) 他公立保育園児の保護者にも配布します 生涯学習センター ☎042・470・7745

写真は前回開催の様子です。詳細は、市HPまたは今号9面「スポーツ健康ウィーク東久留米2023対象イベント」をご覧ください。



市HP

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

生涯学習センター(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(聴覚に障害がある方などの相談)
※詳細は市HPをご覧ください。



市HP

令和5年秋開始接種について

令和5年秋開始接種が9月20日(水)から始まります。秋開始接種では、オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンを使用します。これに伴い、令和5年春開始接種は9月19日(火)で終了します。春開始接種での接種を希望する方は、早めの接種をご検討ください。春開始接種の詳細は広報5年4月15日号および市HPをご覧ください。

◆9月実施の集団接種

予約開始日時 9月8日(金)午前9時から

接種日時 9月23日(土)祝正午~午後5時

会場 わくわく健康プラザ

対象者 3~7回目の秋開始接種用の接種券をお持ちの満16歳以上の方

使用するワクチン ファイザー社製1価ワクチン(XBB.1.5)

予約方法 ①集団接種予約サイトでのウェブ予約

②市コールセンターへの電話による代行予約



集団接種予約サイト

◆秋開始接種用の接種券

市では、秋開始接種用の接種券を新たに発送します。秋開始接種用の接種券では、白い封筒および予防接種済証(右図参照)に「秋開始接種用」と印字されています。接種を受けられる方は、必ず「秋開始接種用」の接種券をご持参ください。なお、これまでに発送した3回目~6回目の接種券をお持ちの方(未接種の方は)、破棄をお願いします。

■秋開始接種の接種券発送スケジュール

前回接種を5月8日~31日に行った方には9月6日(水)、6月1日~15日に行った方には9月8日(金)に秋開始接種用の接種券を発送予定です。

※接種券の到着まで1週間程度かかる場合があります。

また、令和5年春開始接種を未接種の方の秋開始接種用の接種券は、9月11日(月)の週以降に発送予定です。その他の方は、前回の接種時期をもとに順次発送予定です。詳細は市HPまたは広報紙でお知らせします。



新型コロナウイルスワクチンを受けられます。費用負担はありません。接種を受けるときは、この用紙と予防接種券を忘れずにお持ちください。

この用紙は、あなたが7回目のワクチン接種をした事実を証明する大事な書類ですので、接種後、大切に保管してください。

【秋開始接種用】
Certificate of Vaccination for COVID-19

あなたの接種券番号: _____

| | | | |
|-----|-------|------|-------|
| 7回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |
| 6回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |
| 5回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |
| 4回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |
| 3回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |
| 2回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |
| 1回目 | 接種年月日 | 接種場所 | 接種券番号 |

※ *が印字された部分の記録については、別途、当該接種の実施者から発行された接種済証、接種記録簿、接種証明書等によって証明されます。

図 封筒および予防接種済証

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 (毎日24時間受付)

●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)

電力・ガス・食料品等価格高騰 重点支援給付金（3万円）の申請をお忘れなく

関市重点支援給付金コールセンター ☎042・470・7863
(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)

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低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対し、1世帯当たり3万円を支給します(1世帯1回限り)。

令和5年度住民税均等割非課税世帯と家計急変世帯が支給対象です。受付期間を過ぎる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。申請書の入手方法など、詳細は市☎をご覧くださいか、コールセンターまでお問い合わせください。

※この給付金は、法令により非課税および差押禁止の取り扱いになります。

◆支給対象世帯

①令和5年度住民税均等割非課税世帯

基準日(5年6月1日)時点で、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税である世帯

※次に当てはまる場合は支給対象外です。

- ・世帯全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている場合
例＝親(課税)に扶養されている大学生(非課税)の単身世帯、子(課税)に扶養されている両親(非課税)の世帯など
- ・5年4月に就職し、親(課税)の扶養から外れた新社会人(非課税)の単身世帯
- ・租税条約による住民税の免除を届け出ている方がいる場合

■配偶者からの暴力(DV)等により避難している方へ

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している方で、事情により5年6月1日以前に東久留米市に住民票を移すことができなかった方についても受給できる場合がありますので、コールセンターまたは、申請・相談受付窓口(市役所1階南出入口横特設ブース)までご相談ください。



市☎

②家計急変世帯

予期せず4年10月～5年9月までの家計が急変し、同一世帯に属する者全員が①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

※以下の理由による減収は、予期しない減収の要件に該当しません。

- ・定年退職による減収
- ・年金が支給されない月の減収
- ・事業活動に季節性があるものなどの通常収入を得られる時期以外の減収

◆申請方法(右表参照)

■申請受付期間

10月31日(火)まで(必着)

申請書を市に提出後、審査を経て支給となる場合は、振込日を記載した決定通知書を送付します。

■郵送の場合の送付先

〒203-8555 東京都東久留米市本町3-3-1
重点支援給付金担当宛て

※「住民税非課税世帯」か「家計急変世帯」のどちらでの申請書類かを明記して送付してください。

表 申請方法

| 対象世帯 | 申請方法 | |
|--|-----------------------|---|
| 非課税世帯で、市から「東久留米市電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金の支給について(同意書)」が届いた世帯 | 申請不要 | 同意書の内容をご確認ください。支給辞退の連絡をされなかった方は、振り込まれます。 |
| 非課税世帯で、市から「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(住民税非課税世帯分)確認書兼申請書(請求書)」(以下、「申請書」)が届いた世帯 | 申請書などを返信用封筒で郵送 | 対象要件に合致していることをご確認いただき、給付対象となる場合のみ、申請書や必要書類などを同封の返信用封筒により提出してください。 |
| ・非課税世帯で、令和5年1月2日以降の転入者を含むなど、令和5年度市民税の情報が市で確認できない世帯 ・家計急変世帯 | 申請書などを入手の上、窓口または郵送で提出 | 申請書を入手し、必要事項を記入の上、必要書類を揃えて、申請・相談受付窓口(市役所1階南出入口横特設ブース)にご提出ください。来庁が困難などにより郵送での申請を希望する方は、申請書や必要書類などを送付先へお送りください。 |

身のまわりの防災対策を見直しましょう

関防災防犯課 ☎042・470・7769

関東大震災から100年

甚大な被害をもたらした関東大震災から、9月1日で100年が経ちます。この機会に、身の周りの防災対策について考え、見直しましょう。また、地域で行われている防災訓練や防災イベントなどにも積極的に参加しましょう。



総合防災訓練を実施します

前回の様子

市では、多摩地域に直下地震が発生したことを想定し、総合防災訓練を実施します。市民の皆さん、市、防災機関が力を合わせ、災害を乗り越える訓練です。

防災関係の展示やはしご車搭乗体験など、市民の皆さんに体験いただけるブースなどもございます。ぜひ会場にお越しください。

日 10月22日(日)午前9時～正午 場 ▼メイン会場(関係機関連携訓練等)＝滝山公園 ▼医療救護所開設訓練＝わくわく健康プラザ
他 詳細は広報5年10月15日号でお知らせします

日常備蓄のススメ



日頃から使用している日用品や食料を多めに備える「日常備蓄」という備蓄法があります。災害時でも使い慣れているものや食べ慣れている食事をする事ができるため、安心感を得られる利点があります。

また、成人が活動するのに必要な飲料水の量は1日約3ℓです。保存水や飲料水の汲み置きが大切です。水の備蓄も見直しましょう。

災害時の断水に備えましょう



大規模な震災が発生した際は、断水になる可能性もあるため、日頃からの備えが必要です。

◎災害時給水ステーション

災害などにより断水した際に水を配布する「災害時給水ステーション」は、市内に2カ所あります。給水する場合は水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。

◎市内の災害時給水ステーション(詳細は都水道局☎をご覧ください)
▼南沢給水所(南沢3-9-21) ▼滝山給水所(滝山6-1-1)



都水道局☎

長寿をめざして！いきいき長寿大会を開催します

☎福祉総務課高齢者福祉係
☎042・470・7749

100歳以上の方と
卒寿の方へ

市では、市内在住で令和5年度中に、100歳以上である方と卒寿(90歳)を迎える方に、記念品を贈呈します。
記念品は9月15日(金)～21日(木)に地区の民生委員がご自宅へお届けする予定です。
☎対象の方には別途、記念品贈呈に関するはがきを送付します



前回の様子

9月18日(月・祝)は「敬老の日」。長年にわたり社会に貢献してこられた高齢者の皆さんの長寿を心からお祝いします。これからも健康で、明るく楽しい日々を過ごしていただくとともに、これまで培ってきた知識や経験を、ぜひ社会に役立てていただきたいと願い、「いきいき長寿大会」を開催します。

☎9月16日(土)午前10時～午後0時20分☎生涯学習センター☎▼第1部＝祝賀式典▼第2部＝アトラクション(大江戸ダンス、マジック、詩吟、和太鼓、日本舞踊、童謡、みんなで歌いましょう)☎市内在住の75歳以上の方☎混雑状況に応じて、入場を制限する場合があります☎▼記念品あり▼手話通訳あり▼主催は市、社会福祉協議会、同実行委員会。協力は市文化協会☎当日会場

教えて！介護と予防 9月は、世界アルツハイマー月間です

アルツハイマー型認知症は、認知症の一番多い原因疾患です

認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気であり、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。また、認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのが「アルツハイマー型認知症」です。

日本は世界一の長寿国です。認知症と共に生きる高齢者の人口は今後も増加し、2025年には高齢者の5人に1人、国民の17人に1人が認知症になるものと予測されています。

市では、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるのかといった「ケアの流れ」を記した「東久留米市知って安心認知症ガイドブック」を作成し、市介護福祉課および地域包括支援センターで配布しています。

また、「東久留米市認知症高齢者等みまもり事業」として、介護者などに対して、迷い人の可能性がある認知症高齢者など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」を交付しています。利用には申請が必要です。詳細は、市☎をご覧ください。

☎介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)



「東久留米市知って安心認知症ガイドブック」の表紙

認知症サポーター「ステップアップ講座」

認知症サポーター養成講座をすでに受講した方を対象に、地域で認知症の方や家族を支えるための活動について、一緒に考える2日間の講座です。認知症サポーターから一歩進んで活動してみませんか。

☎会場下表のとおり☎講話、グループワークなど☎すでに認知症サポーター養成講座を受講した市民の方☎先着50人程度☎

9月1日(金)から電話で在住地域を担当する地域包括支援センター(東部地域包括支援センター☎042・428・7788、中部地域包括支援センター☎042・451・5121、西部地域包括支援センター☎042・472・0661)へ☎介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)

表 講座の日時と場所

| | 日時 | 場所 |
|-----|----------------------|--|
| 1日目 | 10月6日(金) 午後2～4時 | 市民プラザホール(市役所1階) |
| 2日目 | 10月20日(金) 午後2時～4時 | ▼東部地域包括支援センター担当地域在住の方(上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山)＝東部地域センター講習室▼中部地域包括支援センター担当地域在住の方(学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一～三丁目・南町)＝中央町地区センター第3・4会議室▼西部地域包括支援センター担当地域在住の方(前沢四・五丁目・滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生)＝西部地域センター第2・3講習室 |

認知症介護者家族会

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていませんか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。9月は中部・西部地域包括支援センター主催です(東部地域包括支援センターは10月に開催します)。事前にお申し込みの上ぜひご参加ください。

◎中部地域にお住まいの方

☎対象地域学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一～三丁目・南町☎☎9月11日(月)午後1時15分～2時半。中央町地区センター第1会議室☎☎中部地域包括支援センター☎042・470・8186または☎042・451・5121

◎西部地域にお住まいの方

☎対象地域前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生☎☎9月25日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室☎☎西部地域包括支援センター☎042・472・0661



新たに年金生活者 支援給付金を 受け取る方は 請求を

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。新たに受け取る場合は請求書の提出が必要で、以下の要件をすべて満たしている方▼65歳以上▼同一世帯全員の市民税が非課税▼年金収入額とその他の所得額の合計が87万8900円以下▼

①老齢基礎年金を受給中で、以下の要件をすべて満たしている方▼65歳以上▼同一世帯全員の市民税が非課税▼年金収入額とその他の所得額の合計が87万8900円以下▼

日本年金機構から9月頃に請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください▼新たに年金を受給する方II年金の請求手続きと併せて年金事務所または市保険年金課(市役所1階)で請求手続きをしてください▼



新しい国民健康保険 被保険者証の送付

現在の国民健康保険被保険者証(以下、「保険証」)の有効期限は9月30日までです。10月1日から使用する新しい保険証(黄色)を9月中に送付します。新しい保険証は各世帯分をまとめて、世帯主宛てに簡易書留で郵送します。

新しい保険証の有効期間10月1日～7年9月30日 ※生年月日などにより有効期間が短い場合があります。

※有効期限が過ぎた保険証は、細かく裁断するなど個人情報に留意の上、ご自身で破棄してください。 ◎マイナンバーカードが健康保険証などとしてご利用できません

医療保険のオンライン資格確認が3年10月より本格

固定資産税の 現況調査(土地)

市では、来年度の固定資産税・都市計画税の課税に当たり、9月～12月頃、土地の利用状況の調査を行います。

調査は、市職員が市内全域を自転車で巡回し、更地だった土地に家屋が建築されるといった土地の利用状況の変化などについて、主に目視で確認します。

※市職員は調査時に「固定資産評価補助員証」を携帯しています。

土地・家屋の所有者 が亡くなられた際の 手続き

賦課期日(毎年1月1日)までに土地・家屋の所有者が亡くなられた場合、その土地・家屋の現所有者の方(相続人など)は、相続登記されるまでの間「固定資産現所有者申告書」の手続きが必要で、

申告は、現所有者であるご本人が行う必要があり、3ヵ月以内に行う必要があります。なお、所有権移転登記が完了している場合は、申告は不要です。

◎相続登記申請の義務化 6年4月1日から、相続などにより不動産の取得を知ったから3年以内に登記の申請をすることが義務となります。また、6年4月1日より前の相続でも、未登記であれば義務化の対象となります。この場合は、法律の施行日から3年以内

法律の施行日から3年以内

新しい乳・子・青医療証の送付

現在、乳幼児医療費助成(乳)・義務教育就学児医療費助成(子)・高校生等医療費助成(青)の医療証をお持ちで、現況届が提出不要の方または提出済みの方に、10月1日から使用する医療証を9月下旬に送付します。

なお、現況届の提出が必要な方には、既に書類を送付しているため、お早めにご提出ください。

■所得超過の方

①・②には所得制限があります。5年度から所得超過により資格が消滅する方には、受給資格消滅通知書を9月下旬に送付します。

■新たに受給対象となる方

これまで所得超過のため①・②の対象外の方で、5年度に対象となる方(所得制限限度額は右表1～3参照)は9月中に必要な書類を児童青少年課窓口(市役所2階)または郵送で申請してください。

必要書類 申請書(市HPから取得または児童青少年課窓口で配布)・対象児童の健康保険証の写し

同課助成支援係 ☎042・470・7736

表1 ①・②医療証 所得制限限度額表

※10月以降は5年度(4年分)所得で判定

| 扶養親族等の数 | 所得額 |
|---------|-------|
| 0人 | 622万円 |
| 1人 | 660万円 |
| 2人 | 698万円 |
| 3人 | 736万円 |
| 4人 | 774万円 |

※「所得」とは▼給与収入のみの方=源泉徴収票の「給与所得控除後の金額-10万円」▼自営業者等で確定申告をしている方=確定申告書の「所得金額」の「合計」の額

※配偶者控除(同一生計配偶者)を受けている場合は扶養親族等の数に含みますが、配偶者特別控除に該当する配偶者は扶養親族等の数に含みません。

※年少扶養(16歳未満)も扶養親族等の数に含みます。

表2 所得制限限度額に加算する金額

| | |
|-----------------|-----------|
| 扶養親族等の数が5人以上の場合 | 1人につき38万円 |
| 老人扶養親族 | 1人につき6万円 |
| 70歳以上の同一生計配偶者 | 1人につき6万円 |

表3 所得額から控除できる金額

| | |
|-------------------------|------------------|
| 社会保険料相当額 | 一律8万円 |
| 雑損控除・医療費控除・小規模企業共済等掛金控除 | 相当額 |
| 障害者控除額 | (普通)27万円(特別)40万円 |
| 寡婦控除額 | 27万円 |
| ひとり親控除額 | 35万円 |
| 勤労学生控除額 | 27万円 |

児童扶養手当を 振り込みます

7月～8月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。



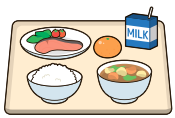
(9年3月31日まで)に登記を必要とあります。 課税課土地資産税係 ☎042・470・7726、または 家屋資産税係 ☎042・470・7727

学校給食費の納め忘れはありませんか

市立小学校では、保護者の皆さんから納入される給食費で安全な食料を購入し、衛生的な調理を行い、児童へ栄養バランスの取れた学校給食を提供しています。

給食費の滞納が累積すると、給食を提供するために必要な食料の購入費用が足りなくなり、提供する給食の質が低下するなどの支障をきたす恐れがあります。学校給食費は納め忘れがないよう、納入にご協力をお願いいたします。

なお、納入が困難な場合は、在校する小学校へご相談ください。 学務課保健給食係 ☎042・470・7779



東久留米市救急情報シートをご活用ください



表 地域包括支援センター担当地域

| お住まいの地域 | 問い合わせ先 |
|-------------------------------------|--|
| 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 | 東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 ☎042・428・7788(本部) |
| 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 | 中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 ☎042・451・5121(本部) |
| 前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里 | 西部地域包括支援センター ☎042・472・0661 |



東久留米市救急情報シート

就学援助費の入学前支給

市では、経済的な理由などによって、公立小・中学校でかかる費用が大きな負担となっているご家庭に対して、教育費の一部を援助して...

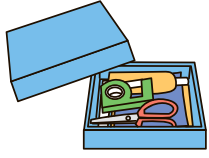
住環境

9月3日(日)～9日(土)は救急医療週間

厚生労働省と総務省消防庁は、救急医療と救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、毎年「救急の日」の9月9日を含む一週間を救急医療週間と定めています。

家庭ごみ有料指定袋減免申請受け付け

9月8日(金)から、減免対象世帯に対し、10月～6年9月分の市が指定するごみ袋(燃やせるごみ、燃やせないごみ、容器包装プラスチック用)を配布します。



市庁

要です。

生活保護受給世帯、身体障害者手帳1・2級の者が属する非課税世帯、愛の手帳1・2度の者が属する非課税世帯、精神障害者保健福祉手帳1級の者が含まれる非課税世帯、児童扶養手当または特別児童扶養手当受給世帯、高齢福祉年金受給世帯

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は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをします。



市庁

お知らせ

パブリックコメント募集

東久留米市子ども家庭センター開設計画(素案) 市では、児童福祉法の改正を受け、子育て世帯に対する包括的な支援体制として子ども家庭センター開設の検討をしてみました。

意見の提出方法 閲覧期間 9月1日(金)～22日(金)に、市政情報コーナー(市役所1階、(仮称)こども家庭センター準備担当(同4階)、市内の各図書館、または市庁で閲覧いただけます(各施設の閉庁日・休館日を除く)。

中に(必着)、「東久留米市こども家庭センター開設計画(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年齢・ご意見(書式自由)を記入の上、〒203-18555、市役所(仮称)こども家庭センター準備担当宛て郵送、☎030-nokatei@city.higashikuromai.jp、またはFAX(042-470-7804)で提出



東久留米市マンション管理適正化推進計画(素案) 市では、マンションの管理の適正化の推進に関する法律の改正により、地方公共団体が地域の実情等に応じてマンションの管理適正化を効果的に推進できるように、マンション管理適正化推進計画を作成することができるとされたことを踏まえ、「東久留米市マンション管理適正化推進計画(素案)」をとりまとめました。

意見の提出方法 閲覧期間 9月1日(金)～22日(金)に、市政情報コーナー(市役所1階、都市計画課(同5階)、市内の各図書館、または市庁で閲覧いただけます(閉庁日・休館日を除く)。

役所都市計画課宛て郵送、☎(toshikakaku@city.higashikuromai.jp)、またはFAX(042-470-7809)で提出を 岡都市計画課 ☎042-470-7782



市庁

交通安全のつどい・交通安全パレード 9月21日～30日に行われる「秋の全国交通安全運動」の一環として、「交通安全のつどい・交通安全パレード」を実施します。 9月18日(月・祝)午後1時半～4時 場▼交通安全のつどい=市役所屋外ひろば▼交通安全パレード=市役所前～東久留米駅



- 第一部=交通安全のつどい・式典(主催者挨拶、来賓者挨拶、TBSアナウンサー、一日警察署長委嘱・挨拶)
第二部=交通安全のつどい・アクション(学習院大学応援団吹奏楽部による演奏・演技、交通安全教室)
第三部=交通安全パレード(市役所前から駅までを往復)
岡田無警察署交通総務係 ☎042-467-0110

第3次教育振興基本計画懇談会委員募集 「第3次教育振興基本計画(素案)」に対するご意見を伺うため、市民委員を募集します。 9月1日(金)～11日(月)に(閉庁日時を除く)、教育総務課(市役所6階)窓口で(1)(2)について説明あり) 岡教育総務課庶務係 ☎042-470-7775 (6面へ続く)

住宅・土地統計調査にご協力ください

調査の目的が統計法に基づき5年ごとに実施する重要な統計調査です。住宅の建て方や世帯構成について調査し、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く使われます

調査の基準日10月1日(日) 調査の対象無作為に抽出した地域に居住している世帯調査員が調査準備のために市内を巡回し、9月下旬から調査をお願いする世帯に調査書類を配布します

回答方法インターネットで回答、または紙の調査票を郵送でご返送ください

他 調査員は調査員証を携帯していますので、ご確認ください 調査票の回答内容は統計法によって厳重に保護され、統計作成の目的以外に使用されることはありません



総務省統計局

職員募集

学童保育所 会計年度任用職員

①児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職(育休代替職員含む)) 勤務時間月曜～土曜日、月12.4時間、午前8時15分

午後7時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

勤務内容学童保育所における児童の育成支援など 応募資格保育士、社会福祉士、学校教員免許法第4条に規定する免許のいずれかの有資格者、または放課後児童支援員認定資格研修を修了した者もしくは受講資格を持つ者

報酬月額21万2880円 応募書類市販履歴書(写真貼付) 資格証明書の写し 児童厚生指導員として仕事をすると大切にしたいことについて考えや意見を原稿用紙で8000字以内にとめた小論文

※育休代替職員を希望する場合は、その旨を履歴書に記載してください。 募集人数若干名(育休代替職員は1人) ②児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職) 勤務時間月曜～土曜日、月75時間程度、午前8時15分～午後6時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

勤務内容学童保育所における児童の育成支援の補助など 報酬時給1133円 応募書類市販履歴書(写真貼付) 募集人数若干名 《共通事項》 任用期間10月1日～6年3月31日(6年4月1日以降は条件付きで再度任用の場合あり) ※育休代替職員は5年11月30日までで、再度任用はありません。 提出された履歴書などは返却しません

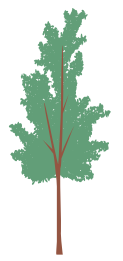
返却しません 他 祝日および年末年始(12月29日～1月3日)は勤務日を含めません 交通費相当額と期末手当の支給は別途市の規定により支給します ①については社会保険の加入あり

9月12日(火)まで(閉庁日時を除く)に、応募書類を直接児童青少年課児童青少年係(市役所2階)へ持参を。書類選考後、面接の上決定

◎募集説明会 9月6日(水)午前11時から(30分～1時間程度) 場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 申込み会場 同係042・470・7735

9月は食生活改善 普及運動月間 5年度は「栄養成分表示を活用して食塩マイナスイオン」を取り組みます。1日の食塩摂取目標量(20歳以上)は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性で11.5g、女性で9.8gとなっ



ていて、3g以上食塩を摂りすぎていることが分かります。食塩の摂りすぎは高血圧などにつながります。加工食品のパッケージの栄養成分表示には「食塩相当量」があります。普段摂っている食品の食塩量を確かめ、食塩量の多い食品と少ない食品と組み合わせるなど、できる範囲で減塩に取り組んでみましょう。

多摩小平保健所では、リーフレット「栄養成分表示を活用しよう」を公開中です。詳しくはお問い合わせください。

同保健所生活環境安全課 保健栄養担当 042・4503111



同保健所



シルバー人材センター 会員募集

市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方を募集します。まずは入会説明会にお越しください。 9月20日(水)午後1時～4時の間で1時間程度 同センター(下里4-1-14) 入会説明会 同年度会費2000円、筆記用具、本人確認書類 9月15日(金)までに電話で同センター 042・4750738へ

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

選考日12月2日(土) ①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了の方で、高等学校に入学資格がない方 ②都内在住・在勤の満65歳以上(令和6年4月1日現在)の方で、戦後の混乱の影響等により中学校で十分に学ばなかった方 ※詳細はお問い合わせください。

9月2日(月)～11月17日(金)に(必着)、出願書類(同校で配布)を〒101-0003、千代田区一ツ橋2-16-14、神田一橋中学校宛て郵送または直接同校へ持参を 同校 03・326555961

学校支援サポーター 募集

公益財団法人東京都教育支援機構が運営する人材バンクシステムでは、市内の公立学校での活動を支援するサポーター(有期労働、パートタイム、有償・無償ボランティア)を募集しています。学校の活動経験がない方にも研修を実施してあります。登録方法などの詳細はHPをご覧ください。 学習支援、教職員の事務支援、部活動支援、特別支援教育、日本語指導ほか 公益財団法人東京都教育支援機構 0120・389055



公益財団法人 東京都教育 支援機構

「市民伝言板」(後期分)を受け付けます 広報ひがくるめ「市民伝言板」の後期分(10月15日号～6年4月1日号)の受け付けを開始します。 掲載にあたって条件などの注意事項があります。詳細を市HPなどで必ずご確認ください 9月1日(金)午前8時半から、所定の申込用紙に記入の上、直接秘書広報課広報係(市役所4階)へ持参を。先着順で受け付けます(郵送、電話、FAX、での申し込みはできません) ※申込用紙は、同係または市HPの「申請書ダウンロード」から取得できます。 同係 042・470・7708

催し 日曜日午前9時半～午後4時 西部地域センター他 会費1回1,000円 午前2局、午後2局、点数制で増減します。優勝、敢闘賞、残念賞あり 同係 042・475・0479 ◆歌謡・民謡・童謡入り吟詠体験教室(東久留米吟詠サロン) 9月8日(金)15日(金)午後1時半～3時半 生涯学習センター 初めての方も歓迎。健康、ストレス解消のために正しい発声法の体験を同係 090・9848・4886 ◆南沢水辺公園：みんなで草刈り&昆虫観察会(東京東久留米ロータリークラブ) 9月24日(日)午前9時半～正午 南沢水辺公園 対象は小・中学生、定員は30人。共催は南沢水辺公園のなかまたち 同係 042・473・2341 ◆慶應義塾学生三味線演奏会「津軽を聞く」(東久留米三田会) 10月1日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センター まるにえホール 入場料1,000円 慶應義塾津軽三味線楽団・弦音巴の魂のコンサート 同係 090・8035・9074

市民伝言板 会員募集 ◆本村小体操会 9月曜～土曜日午前6時半～7時 本村小学校 会費1,200円 ラジオ体操などで健康維持と会員相互の触れ合いを。現地入会受け付けも 同係 042・471・7114 ◆東久留米市ラジオ体操連盟 毎日午前9時～9時45分 八幡神社他 会費1,200円 初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身に付け健康維持 同係 042・471・5742 ◆こどもリトミック(リトミックくらぶ) 毎週金曜日午前10時～10時50分 南部地域センター 入会金3,000円、会費月4,300円 未就園児対象。親子での参加 同係 080・6556・3478 ◆シニアスポーツ(東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会) 毎週月曜・水曜・木曜日午前9時半～午後0時半 他 白山公園(月曜・水曜)、南町運動広場(木曜) 会費5,000円 お気軽に体験下さい。手ぶらでOK。貸しクラブあり。ミニゴルフです 同係 042・473・5245 ◆社交ダンス(さくら会) 9月4回。土曜日午後1時～4時半 成美教育文化会館 入会金1,500円、会費月4,500円 男女会員募集。元A級プロの指導。一緒に踊りませんか 同係 090・8307・6059 ◆歌謡サークル(東久留米歌友会) 9月2回。水曜日午後1時～4時 西部地域センター 会費月2,000円 他 大いに歌って笑って、更に健康!人生これから!お待ちしています 同係 090・1042・5744 ◆四四卓球クラブ 毎週木曜日午後1時40分～3時50分 他 スポーツセンター 他 会費5,000円 健康のため、ラジボール卓球を楽しみませんか。初心者大歓迎 同係 080・5494・6431 ◆エビス絵画 9月2回。第1・第3金曜日午前10時～正午 生涯学習センター 他 入会金3,000円、会費月4,000円 水彩、色鉛筆、人物、風景、静物など。初心者歓迎 同係 090・5534・8538 ◆外国語(F・S中国語) 9月3回。月曜日午後1時～3時 市民プラザ 入会金500円、会費月3,600円 中国語を始めませんか。初級から中級以上。相談・初心者歓迎。見学可 同係 080・6557・1373 ◆東久留米市囲碁連盟 9月1回。第4

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(※) | |
| フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダーズ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。 |
| 有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話 (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 |
| 自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎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)) |
| 東京都自殺相談ダイヤル ～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 |
| 自死遺族傾聴電話 (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 |
| 自死遺族相談ダイヤル (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 |
| LINE相談(東京都) 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) 生きて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 | 同医療局☎ |
| 多重債務110番 (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)

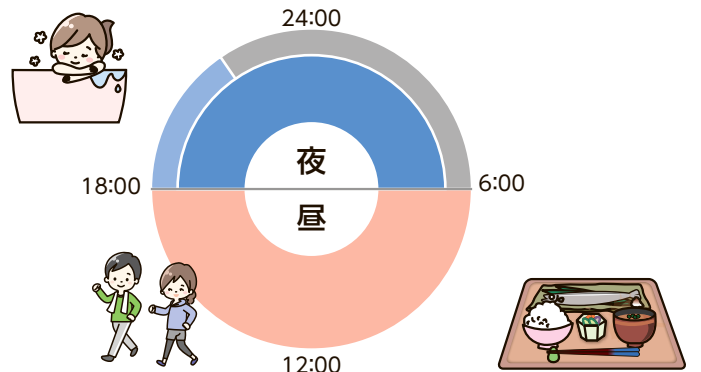
悩みやストレスを感じたときの「こころとからだのメンテナンス」

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)



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)
師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・小野寺
対042・478・5881(午後6時～9時)



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・小野寺
対042・478・5881(午後6時～9時)



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)
師柴田悦子氏(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



「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)
師弁護士、相談員など
費無料
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)
持飲み物、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。

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)

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています



榛名の梨

(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

日 9月30日(土)午後2時～3時半 場 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 先着70人 費 500円(前売り) 送 車での来場不可 申 9月1日(金)午前9時から電話で同センター ☎ 042・470・8020 へ 問 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。

日 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) 他 ▼ 競技の説明は市 申 市 ☎ 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。

日 9月18日(月)祝 午前10時～正午 場 スポーツセンター 申 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) 問 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～

元気にな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。

日 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) 定 先着12人 申 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 問 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。

日 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 定 先着20人 師 市リハビリテーション協議会理学療法士 他 運動しやすい服装、

靴で 申 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 問 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)。

日 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 定 各先着15人 申 当日会場で 問 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)

日 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。 問 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。



日 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) 定 先着20人 師 力久俊治氏(元気で歩こう会) 費 200円(保険代込み) 送 帽子、タオル、飲み物 他 ▼ 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 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) へ 問 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。

日 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 内 詳細はけやき児童館へお問い合わせください 問 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。

日 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 定 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。 他 ▼ 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 申 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 申 市 ☎ 042・346・9612、☎ (cdc0020@city.kodaira.lg.jp) 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。

日 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 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 他 ▼ 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 申 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

日 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 費 1チーム5,000円(新規登録の場合、別途3,000円) 他 主催は市バスケットボール連盟 申 申し込み方法は同連盟 申 市 ☎ 042・470・7900 へ 問 同連盟 ☎ (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、ご協力をお願いいたします。

日 9月25日(月)～29日(金) 場 スポーツセンター ☎ 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。

日 10月19日(木)・26日(水)午前10時30分～正午 場 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 定 20人 師 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) 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 ▼ 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 他 協力は有限会社ニクラファーム 申 10月5日(木)までに(必着)、同館 申 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 問 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100



■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

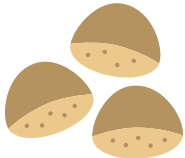
東部地域センター交流祭のため、9月10日(日)は遊戯室の通常利用はできません。

■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(木)9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(木)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(木)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(木)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(木)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(木)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(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(木)西部地域センター3階第2・3講習室(木)カレースライス(木)図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(木)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(木)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(木)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(木)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(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(木)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)

(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 申生後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



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

〈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
会場:市民プラザホール(市役所1階)
※本人確認書類
▼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
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
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
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
▼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
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
会場:市HPで実施医療機関をご確認ください
内容:歯と歯茎の診断
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
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
会場:わくわく健康プラザ(検診車)
内容:問診と胃部レントゲン検査(バリウム)
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
④心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方
⑤腸閉塞、腸捻転の既往がある方
⑥透析や心臓疾患のため、水分制限がある方
⑦誤嚥の既往がある方
⑧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
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)
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

Form for stomach cancer checkup application with fields for name, age, address, phone number, gender, and preferred date.

(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 containing information about weekend and night clinics, including locations and hours.