

- ・11月から带状疱疹予防接種(任意接種)費用を一部助成(償還払い)します… 2面
- ・自転車用ヘルメット購入費を補助します… 2面
- ・公園が紡ぐこのまちの未来… 3面
- ・図書館フェス2023… 6面



総合防災訓練を開催します

「自分の身は自分で守る」参加型の訓練

日10月22日(日)午前9時～正午

園防災防犯課防災防犯担当
☎042・470・7769

市では首都直下地震に備え、防災力向上のための総合防災訓練を実施します。ぜひ会場にお越しください。

メイン訓練会場 滝山公園(滝山2-4)

機関訓練

緊急輸送道路の障害物を取り除き、通路を確保する訓練や、倒壊した建物から負傷者を救出する訓練など



災害体験

初期消火やVR体験、煙体験などの災害体験

避難生活体験

避難所の資器材等の展示や、在宅で生活する場合に必要な防災備蓄、電気、通信、ガス、水道などインフラの展示

車両展示

災害時に活動する消防、警察、自衛隊などの車両を展示



はしご車搭乗体験(先着30人)

午前9時から、整理券を会場中央のはしご車搭乗体験エリアで配布します

- ・対象は身長100cm以上、中学生以下の一人で乗れるお子さんに限ります
- ・緊急出場等により中止する場合があります



自宅で参加！シェイクアウト訓練

訓練開始の午前9時にサイレンが市内全域で鳴ります。サイレンが鳴りましたら、その場で姿勢を低くし、頭を守るなど、自宅でもできるシェイクアウト訓練にご参加ください。

大切な人の悩みに気づき 支える ゲートキーパー

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

ゲートキーパーとは、周りの人のこころのサインに気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格はいりません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聞くことは、悩んでいる人の「孤独・孤立」を防ぎ、こころの支えに繋がります。「いのちの門番」とも言われています。



ゲートキーパーの役割

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かくみまもる

参考：厚生労働省

「気づいていますか？こころのサイン」パンフレットを配布しています



こころとからだのメンテナンス方法や、悩んでいる方やその周りの方が相談できる窓口などを紹介しているパンフレットを配布しています。詳細は市☎をご覧ください。



市☎(こころの健康づくり)

ほっとするまち講座～あなたも誰かのゲートキーパー～

全3回の講座で周りの人が悩んでいる時にあなたができることについて一緒に学びませんか。「これから何か始めたい」という方もぜひご参加ください。

日場内師右表のとおり市内在住の方☑会場参加(対面)＝先着25人 ※初めての方で3日間通して参加できる方を優先▼オンライン参加(1日目のみ)＝先着50人☑無料☑会場参加希望の方は、申し込みフォームに記入を☑10月16日(月)午前9時～11月15日(水)午後5時に市☎の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ



市☎(ほっとするまち講座)

表 講座内容

	日時	会場	内容
1日目	11月18日(土) 午後1時～4時	市役所7階701会議室	<ul style="list-style-type: none"> ■こころの健康づくりについて 師落裕太氏(久留米ヶ丘病院精神科医) ■ゲートキーパー講習【講義編】 師遠田諭氏(東京公認心理師協会 公認心理師)
2日目	12月2日(土) 午前9時半～午後0時半		<ul style="list-style-type: none"> ■知って安心 セーフティネット～市の制度を紹介～
3日目	12月9日(土) 午前9時半～午後0時半		<ul style="list-style-type: none"> ■ゲートキーパー講習【実践編】～ロールプレイで体験してみよう～ 師遠田諭氏(東京公認心理師協会 公認心理師) ■地域活動の紹介～実践者から話を聞こう～

11月から带状疱疹予防接種(任意接種)費用を一部助成(償還払い)します



市HP

全額自己負担となっている带状疱疹ワクチン任意接種について、接種費用の一部助成(償還払い)を実施します。

対象の医療機関 全国の医療機関。市内の予防接種実施医療機関は市HPに掲載しています

対象接種日時 東久留米市に住民登録のある50歳以上の方

※既に接種済みの方も、5年4月1日以降の接種であれば助成の対象となります。

対象ワクチンの種類と助成金額 下表の通り

接種から申請の手順

- ①直接医療機関に連絡し、接種を受ける(接種費用は全額自己負担)
- ②11月1日(水)から、申請書類のほか接種記録が確認できる書類などの必要書類を添えて、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)窓口、郵送または市HPの申請フォームで申請
※必要書類などは市HPでご確認ください。申請書類は市内実施医療機関、市役所総合案内、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)に設置。

接種にあたっての注意 ワクチンはまれに重篤な副反応を引き起こすことがあります。予防接種の必要性や副反応を十分に理解し納得した上で接種してください

健康課予防係 ☎042・477・0030

表 ワクチンの種類と助成金額

種類	生ワクチン(ビケン) 乾燥弱毒性生水痘ワクチン	不活化ワクチン(シングリックス) 乾燥組換え带状疱疹ワクチン
	接種回数	1回
助成金額	4,000円	1回あたり10,000円

※いずれかのワクチン接種で1度限り助成します。

自転車用ヘルメット購入費を補助します

道路交通法の改正により4月1日から自転車ヘルメットの着用が努力義務となりました。市では、これに伴いヘルメット購入費を補助します。

対象となるヘルメット 5年10月1日以降に購入したSGマークなどの安全基準を満たす新品の自転車用ヘルメット

補助金額 購入金額の範囲内で上限2,000円(1人1回1個)

提出書類

- ①補助金交付申請書兼請求書(10月16日(月)から管理課窓口(市役所5階)または市HPからダウンロード可)
- ②ヘルメット購入時の領収書などの写し
- ③申請者および使用者の本人確認書類の写し
- ④振込先口座情報(通帳またはキャッシュカード)の写し
- ⑤SGマークなどの安全基準に適合していることが分かるもの

※予算の上限に達した場合、早期に終了する場合があります

詳細は市HPをご覧ください

11月1日(水)～6年3月31日(日)に(消印有効)、〒203-8555、市役所管理課管理調整担当宛て郵送、同課4番窓口(市役所5階。閉庁日時を除く)または市HPの申請フォームで

※窓口受付は6年3月29日(金)までです。

管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



市HP

ながら、well-being向上へとつなげてまいります。

物価高騰の折り、10月からは下水道使用料の減免やキャッシュレス決済ポイント還元事業などがスタートしています。前述の事業を含め、市民の皆様の暮らしを支える様々な取り組みを進めるとともに、さらなる改革、改善にも努めます。

さて、令和5年第3回市議会定例会で成立した補正予算の主なものを3点ご紹介します。1点目は、带状疱疹ワクチン任意接種費用助成です。発症抑制や重症化を防ぐための带状疱疹予防策の強化を図ります。2点目は、自転車用ヘルメットの購入費補助です。道路交通法の改正により今年4月1日から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりましたが、未だにヘルメット着用が浸透したとは言えない状況です。重大事故防止のために着用を促進します。3点目は、スポーツセンター館内の照明LED化です。既に進めている太陽光発電パネルと蓄電池の設置と併せて全館照明のLED化を図り、CO₂の排出抑制や電気料金の削減に努めます。

共に今夏の酷暑を乗り越えて心地よい秋を連れてきてくれたのかと、不吉な印象もある彼岸花が何とも同志のような有難い存在に見えてきて、とても不思議な気持ちになりました。

他方、今夏も東久留米市の子どもたちが各方面で大活躍しました！常勝の西中学校女子ハンドボール部は全国準優勝、野球ではU-12日本代表として3試合連続ホームランを打った選手や近隣市との連合チームで世界一を経験した選手、交通安全子ども自転車大会で優勝した子どもたちなど、それぞれ報告に訪れてくれて、大変誇らしく感じるとともに、真っ黒に日焼けした顔からこぼれる笑顔にとっても癒されました。

うだるような暑さが続いた夏ですがね！本コラムの原稿を執筆していると、秋の気配が、各地から彼岸花の開花の知らせが聞こえてきました。普段はあまり気に留めないのですが、



留めないのですが、

11月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先
法律相談(各日8人)	1日(水)	午前10時から	弁護士	10月26日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
	8日(水)			11月9日(木)		
	15日(水)					
	22日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	1日(水)	午後1時から	司法書士	10月24日(火)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	午前10時から	土地家屋調査士	11月16日(木)			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	8日(水)	午後1時から	行政書士	11月2日(木)		
税務相談(5人)	15日(水)	午後1時半から	税理士	11月7日(火)		
人権・身の上相談(4人)	15日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	11月9日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
不動産取引相談(5人)	2日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	10月26日(木)		
交通事故相談(5人)	22日(水)	午前10時から	弁護士	11月16日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)						
女性の悩みごと相談(各日4人)	10日(金)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	10月25日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061
	16日(木)			11月8日(木)		
	20日(月)					
	27日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	10日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	10月27日(金)	市商工会館	市商工会 ☎042・471・7577
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可		

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	11月は実施しません(次回は12月8日(金)実施予定)				施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
				滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	10日(金)	午前10時～正午	身体障害者相談員	市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
知的障害者相談	8日(水)		知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所2階ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	9日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば	
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所2階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	8日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	市役所2階生活文化課	生活文化課 ☎042・470・7738
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員	市役所1階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741

公園が紡ぐ

このまちの未来

第2回 市が抱える課題

都市公園をめぐる現状と課題



都立六仙公園

令和5年4月1日現在、市には148カ所、延べ20万9212平方メートルの都市公園があります。また、中央町3丁目地内に、約15haを敷地面積とする「都立六仙公園」が部分開園し、市民の余暇充実に加え、地下水涵養機能の向上、防災機能の強化など、さまざまな効果が期待されています。

しかしながら、市の都市公園では、施設・遊具の老朽化など、多くの課題があります。

市の都市公園を取り巻く7つの課題

- 148カ所中112カ所の都市公園が1,000㎡に満たない小規模な公園である。
- 市民一人当たりの都市公園の敷地面積が標準である5㎡に達していない。
- 開園から一定年数が経過した公園の施設・遊具の老朽化
- 厳しい財政状況の中で維持管理に要する労力・経費の増大
- 民間資金・活力を活用する必要がある
- 「ボール遊びのできる公園」整備に向けたルールづくり
- 地域・行政課題の解決を見据えたパークマネジメント

課題に関する詳しい解説と公園づくりに関する情報は市HPで



市HP



老朽化した遊具の一例

小規模な公園は法律で作ることが定められているからいっぱいあるんだよ！



「これからの50年間を見据えた市の都市公園づくり」について、全5回にわたってお知らせするシリーズです。今回は「都市公園を取り巻く情勢についてお伝えしましたが、今回は、「市が抱える課題」についてお知らせします。

環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753

これからの都市公園へ向けて

公園数の増加や施設の老朽化などにより、維持管理経費の増加が見込まれるとともに、多様化するニーズに応えるためには、都市公園のストック効果をより高めるため、地域・行政課題を解決する必要があります。また、市の厳しい財政状況を踏まえれば、民間資金・活力を最大限活用する方策を検討することも必要です。

これらの課題解決に向けて、利用実態や利用者のニーズに沿った公園行政を目指すため、市民の皆さんと一緒に取り組んでいきます。

こどもたちへの直接的な支援の一環として、ボール遊びのできる公園を整備しているよ！



都市公園について皆さんのご意見をお聞かせください

市では、これからも情報提供に努めながら、市民の皆さんと一緒に考えていきます。アンケートフォームから、皆さんのご意見をお聞かせください。

※頂いたご意見への個別の対応はできかねますので、ご了承ください。



アンケートフォーム

市民生活

10月31日(火)納期限

納期内納付にご協力ください 国納税課 ☎042・470・7729

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

「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(3万円)」

申請書の提出期限は10月31日(火)(必着)です

国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)



市HP

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世帯あたり3万円を支給しています(1世帯1回限り)。

申請書の提出期限は10月31日(火)(必着)です。期限を過ぎますと給付金を受給できなくなりますので、対象となる世帯でまだ提出されていない場合は忘れずに提出してください。支給対象世帯・申請などの詳細は市HPをご覧ください。

榛名地域宿泊助成制度

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

● 市内在住で6歳以上の方
● 助成金額1,000円(年度につき1人1泊まで)

※利用料金は、各施設に直接問い合わせください。

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

● 同課 ☎042・470・7738

表 榛名地域契約宿泊施設

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

市民みんなのまつり

日時 11月11日(土)正午(開会式は午前11時から)～午後5時
12日(日)午前10時～午後4時

場所 東久留米駅西口～市役所1階屋内・屋外ひろば他

市内で採れた新鮮な農産物などの品評会・即売会、市内商工業者による即売会・模擬店、合唱・創作ダンス等のステージなど、楽しく見どころある企画が盛りだくさんです。イベント内容などの詳細は、広報11月1日号でお知らせします。

● 当日はかなりの混雑が予想されます。会場は歩行者天国となるため自転車などの乗り入れはできません。会場へは公共交通機関をご利用ください

国産政策課 ☎042・470・7743



前回開催時の宝船

10月1日 異動付

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

- 課長級
都市建設部管理課長兼
主査事務取扱(都市建設部管理課長) 吉川雅継
職員課 ☎042・470・7716



こどもと教育

6年度学童保育所入所申し込みの受け付け

日11月27日(月)～12月1日(金)
・4日(月)～6日(水)・9日(土)
が午前8時半～午後5時、
12月7日(木)・8日(金)が午前
8時半～午後8時

対市内の小学校に在籍または
市内在住で市外の小学校
に在籍する6年4月に新1
年生～新6年生になる児童
申11月1日(水)から児童青少
年課(市役所2階)、各学童
保育所で配布予定の入所案
内、広報11月1日号または
市HPでご確認ください
問同課児童青少年係 ☎042・
470・7735

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。
新年度からの利用をお考え
の方は、早めの登録をお勧
めします。まずは事業説明
会にご参加ください。

日11月2日(木)午前10時から
30分程度
場東部地域センター2階会
議室2

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)
申 ☎042・475・
3294 または直接フ

表 開放教室一覧

学校名	開放教室	定員	椅子・机の有無
第一小学校	第2音楽室	40人	有
第三小学校	プレイルーム	50人	無
第九小学校	視聴覚室	40人	無
神宝小学校	なのはな学級スマイルルーム	20人	有
	家庭教室	40人	有
久留米中学校	会議室	40人	有
	多目的室	100人	有
東中学校	図書室	40人	有
西中学校	図書室	40人	有
南中学校	茶道室	30人	無
大門中学校	図書室	40人	有
中央中学校	第2音楽室	40人	有
	図書室	40人	有

小・中学校特別教室を開放しています

市民のサークル活動や文
化・芸術などの生涯学習活
動の場として、市内小・中
学校の一部の教室を開放し
ています。なお、使用には
団体登録が必要です。

開放教室左表の通り
登録対象団体5人以上で、
半数以上が市内在住・在勤
・在学の方で組織する、営
利・特定の政治または宗教
を目的としない社会教
育関係団体
使用料免除

団体登録の受付生涯学習課
窓口(市役所6階)で随時受
け付け。団体の規約または
会則および名簿をお持ちく
ださい。なお、団体登録後
に直接利用する学校での手
続きが必要
となり
ます
問同課生涯
学習係 ☎042
・470・
7784



東京都母子及び父子福祉資金・女性福祉資金貸付け

都では、ひとり親家庭の
方が、経済的に自立して安
定した生活を送るために必
要な資金をお貸ししていま
す。

母子及び父子福祉資金
Ⅱ原則として都内に6カ月
以上居住する母子家庭の母
親・父子家庭の父親などで、
20歳未満のお子さんを扶養
している方
女性福祉資金
Ⅱ原則として都内に6カ月
以上居住する配偶者がいな
い女性で、次の①・②のい
ずれかに該当する方
親・兄弟姉妹などを扶養し
ている方(所得制限無し)②
年間所得が203万600
0円以下で、母子家庭の母
親として20歳未満の子を扶
養したことがある方または
婚姻歴のある40歳以上の方
※いずれも貸付けが自立
につながる判断され、償
還の計画を立てることがで
きる方が対象となります。
貸付けの種類・申請方法技

就学援助費の申請はお済みですか

市では、経済的な理由な
どにより、公立小・中学校
の教育費が大きな負担とな
っている家庭に対して、費
用の一部を援助しています。
市外からの転入などにより、
まだ手続きをしていない方
は、学務課(市役所6階)で
至急手続きをしてください。
☎お子さんと生計を一にし
る方全員が次のいずれかに
該当している家庭
①生活保
護の停止または廃止認定
基準を上回る収入がある場
合や転出の場合を除く
②
5年度市民税の非課税また
は減免③個人事業税・固定
資産税の減免④国民年金の
掛金の減免⑤国民健康保険
税の減免⑥児童扶養手当の
受給⑦生計を一にする全員
の収入金額(令和4年分)が
認定基準以下
※5年中に収入が減少す
るなどして家計が急変した
家庭については、同年の収
入状況により判定します。
問同課学事係 ☎042・470
・7779

高齢者福祉

障害児者ハロウィンパレード

市内の放課後等デイサー
ビスに通っている障害のあ
る子どもや卒業した青年達
が、手作りの衣装を着て市
内をパレードするイベント
です。地域の方々とのふれ
合いを通じて障害のあるこ
どもや青年達への理解を廣
げ、地域で生活していくた
めの土壌づくりを目指して
います。パレードを見かけ
たら気軽に「ハッピーハロ
ウィン」と声をかけてく
ださい。

日10月25日(水)午後4時15分
～4時45分(予定)
場市役所東久留米駅西口
の間

問市障害児者ハロウィンパ
レード実行委員会(NPO
法人かるがも花々会)委員
長・加辺 ☎042・477・6
492

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、
認知症の方やご家族をあた
たかい目で見守る「応援者」
として認知症サポーター講
座を受講しませんか。認知
症の予防方法も一緒に学び
ます。

日11月15日(水)午後2時～3
時半(1時半から受け付け)
場中央地区センター第3
・4会議室

認認知症の正しい理解や接
し方、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

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

問管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

都と市区町村では、「自転車の 代わりに置こう 思いやり」をスローガンとして、10月22日(日)～31日(火)に
都内全域で「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」を実施します。自転車や原動機付自転車の放置は、歩行
者や車両などの通行の妨げとなるほか、災害時などの救援や消防活動の障害となります。放置自転車は一時
より減少しましたが、買い物などで駅周辺を利用される方
を中心はまだ発生しています。一人ひとりが利用のマナー
を守り、放置自転車をなくし、住み良い街づくりに参加し
ましょう。

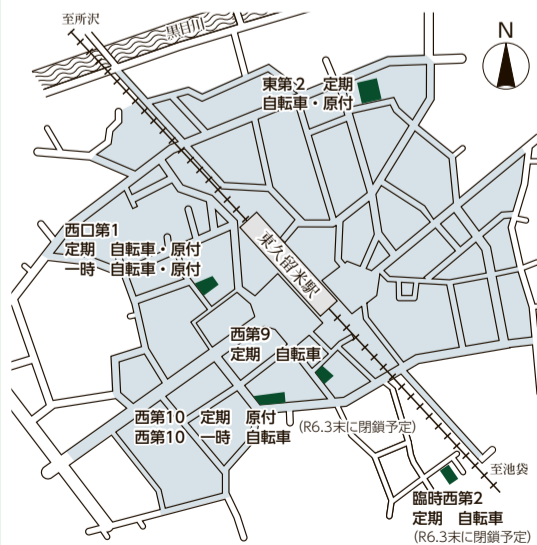
■キャンペーン期間中は放置自転車・原動機付自転車の撤去をより強化します

通勤・通学または東久留米駅周辺において自転車等を利用される方は、定期利用または一時利用の市立自転車等駐
車場のほか、民間の一時利用駐車場をご利用ください。

■撤去された自転車等の返還

撤去された自転車等は、自転車等集積所(下里2-10-
9、☎042・472・9876)で返還しています。返還を受ける
際は、自転車等の鍵、本人確認書類、撤去料金(自転車
2,000円・原動機付自転車4,000円)、認め印をお持ちくだ
さい。

集積所開設時間日曜・水曜・金曜日の午前8時半～午後7
時、月曜日の午前8時半～正午(振替休日含む祝日、年末
年始を除く)



■は自転車等放置禁止区域です

※東久留米駅周辺は自転車等放置禁止区域に指定さ
れています。自転車等駐車場およびバスなどの利用
や徒歩での移動にご協力ください。

ード」を差し上げます

問市内在住・在勤で認知症
サポーター養成講座を受講
したことのない方

定先着35人
他中部地域包括支援センタ
ー主催
申10月16日(月)～11月8日(水)
(日曜日・祝日を除く)、
電話で中部地域包括支援セ
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

さいわい福祉センター機能回復訓練利用者募集

利用期間初回利用から6カ
月間

問同地域包括支援センター
☎042・451・5121、
FAX042・451・5123

作・修理の相談、使用練習

▼整形外科医師相談
問次の①～③のすべてに該
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(随時募集中)
申同センター ☎042・47
7・2711(平日午前9
時～午後5時)

問同地域包括支援センター
☎042・451・5121、
FAX042・451・5123

住環境

119番通報が つながりにくくなっています

119番通報は、東京消防庁管内の多摩地域では立川市、23区では千代田区にある災害救急情報センターにつながり、現場に近い消防隊、救急隊へ指令されます。現在、119番通報受付件数は、過去最高の昨年を超える状況で推移し、119番通報がにつながりにくい時間帯も発生しています。

◎119番通報がつながりにくい場合の対処法

▼通報時は、つながるまで自分からは電話を切らないでください

▼東久留米消防署・新川出張所でも24時間通報を受け付けています

▼緊急性を要しない消防に対する問い合わせは、119番通報ではなく東久留米消防署に連絡してください

▼東久留米消防署 042・471・0119、新川出張所 042・473・0119

空き家をお持ちの方へ

管理が不適切な空き家について、市へ多くの相談が寄せられています。空き家をお持ちの方は、樹木の剪定や建物の修繕など、適切な管理をお願いします。

市では、法的手続きや維持管理など、各分野の専門団体と協定を結び、空き家の専門相談窓口を設置しています。空き家のご苦労や疑問がある方は、お気軽にご相談ください。

また、空き家をお持ちの方と、利活用を希望される方をつなぐ仕組み「東久留米市空き家バンク」を設置しています。所有する空き家を貸したい・売りたい方は、空き家を「東久留米市空き家バンク」にご登録ください。市はその情報を市HPや「全国版空き家バンク」に載せ、広く一般に提供します。空き家を借りたい・買いたい方は、「東久留米市空き家バンク」でご希望に沿う物件を探すことができます。空き家をお持ちの方、お探しの方は、ぜひ「東久留米市空き家バンク」をご利用ください。

◎空き家バンクについて、物件の調査・交渉・契約の媒介は、市と協定を結んだ団体に所属する宅地建物取引業者が行います

◎環境政策課生活環境係 042・470・7753

家構想総合戦略(素案)を取りまとめましたので、市民の皆さんなどのご意見を募集します。

募集期間10月23日(月)～11月13日(月)

◎閲覧方法期間中に、市政情報コーナー(市役所1階)、企画調整課(同4階)、各図書館、市HPでご覧いただけます(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く)

◎提出方法期間中に(必着)、「東久留米市デジタル田園都市国家構想総合戦略(素案)」への意見と明記して、住所・氏名・年代・ご意見(書式自由)を記入の上、〒203-8555、市役所企画調整課宛て郵送、FAX(042・470・7804)、Eメール(kikakuchosei@city.toshikurume.jp)または同課窓口で提出を。口頭でのご意見は受け付けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報保護のため要約し、市HPで公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください

◎同課 042・470・7702

お知らせ

パブリックコメント募集

◎「東久留米市デジタル田園都市国家構想総合戦略(素案)」

「東久留米市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を抜本的に改訂すべく、「東久留米市デジタル田園都市国



官公署など

東京病院フェスタ2023

◎10月28日(土)午前10時～午後3時

場イオンホール(イオンモ



「東久留米内」

◎同院医師による健康相談・お薬相談・栄養相談・骨密度測定など。参加費あり

◎無料

◎当日会場

◎同院事務部管理課 042・491・2111

◎雇用保険受給資格者

◎定①30人②16人③8人(いずれも予約制・先着順)

◎無料

◎特筆用具、雇用保険受給資格者証

◎甲電話で就職支援セミナー受付センター 03・522・6・9947

◎甲ハローワーク三鷹職業相談窓口 0422・47・8617

就職面接会事前対策セミナー(全年齢対象)

11月16日(木)に清瀬市生涯学習センター(アミューホール)で開催予定の就職面接会に向けて、東久留米市と東京しごとセンター多摩が開催する事前対策セミナーです。

◎11月7日(水)午後2時～4時(1時半から受け付け)

◎場市役所7階701会議室

◎採用のプロが「深掘り企業研究法」を伝えます

◎お仕事をお探しの方

◎定先着30人(予約制)

◎師小澤明人氏(人事採用コンサルタント)

◎他詳細は同センター多摩HPをご覧ください

◎甲10月16日(月)午前9時から同センター多摩HPまたは電話で

◎同課センター多摩 042・521・6761

食品衛生実務講習会(A)

◎11月8日(水)午後2時～4時

◎場小平市民文化会館(ルネこだいら)大ホール(小平市美園町1-8-5)

◎内食中毒予防(カンピロバクター、アニサキス)対策

◎他

◎食品等事業者およびその関係者(一般の方も受講可)

◎特筆用具

◎他車いす席や手話通訳の希望などがある場合は10月25日(水)までご連絡ください

◎甲当日会場

◎多摩小平保健所生活環境安全課食品衛生担当 042・450・3111

勤労市民共済会 新規会員募集

市勤労市民共済会は、会費や市補助金を主な財源として、中小企業勤労者、公務員および公共的団体の嘱託職員や臨時職員、短時間労働者等の皆さんに総合的な福利厚生サービスを提供することを目的とした公益的な団体です。慶弔給付金や遊園地等の割引券購入をはじめ、さまざまなサービ

が受けられます。

◎給付事業

◎慶弔給付(祝い金・保険金・弔慰金)

◎健康維持・増進事業

◎人間ドック・健康診断の補助・インフルエンザ予防接種の補助など

◎自己啓発

◎余暇活動支援事業

◎講座などの受講料補助、国内旅行補助(宿泊、日帰り)遊園地などのフリーパス割引券販売など

◎生活支援事業

◎生活用品などのあっせん

◎事業の詳細は同会HPをご覧ください。

◎市内中小企業の従業員と事業主

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

◎市内の社会福祉法人、NPO法人、医療法人の勤労者

◎市内の公共および公共的団体の臨

時職員・嘱託職員

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

◎入会金1000円、会費月700円

◎甲電話 042・470・7777(内線4950・4951)または同会窓口(市役所5階)へ

をを進めるための助成金です。登録要件など詳細は市社会福祉協議会HPをご確認ください。

◎市社会福祉協議会に登録するミニデイホーム(高齢者、障がい者、子育てサロン、みんなのサロン(登録要件あり))

◎受付期間通年

◎助成額活動の実績に基づき決定

◎上限額

◎ミニデイホーム・子育てサロン

◎年間13万円まで

◎みんなのサロン

◎年間5万円

◎新規立ち上げは別途2万円。

◎市社会福祉協議会 042・475・0739

催し

◆東久留米ペン習字会

◎日第1・第3月曜と水曜日午前10時～正午

◎場生涯学習センター

◎費入会金500円、会費月2,800円

◎他ボールペン、つけペン。

◎初級から上級まで

◎場河端 042・475・8455

◆フードパントリーin市民プラザ(東久留米フードパントリーひよこ実行委員会)

◎日11月18日(土)午後1時～3時

◎場市民プラザホール(市役所1階)

◎他生活に必要な食品を配布。駅掲示板や公共施設配置チラシを。要予約。数限定

◎場古谷 080・2007・3558

◆家事家計講習会(東京第一友の会南沢方面)

◎日11月3日(金)午前10時～正午

◎場自由学園みらいかん

◎費資料代300円

◎他家計簿帳簿で自由な人生を手に入れよう。1歳以上託児有300円

◎場藤岡 090・2671・1797

◆ソフトボール(スローピッチ)(東久留米ファイターズ)

◎日毎週火曜日午後3時～5時半

◎場南町運動広場

◎費入会金1,000円、会費年6,000円

◎他年齢男女不問。切磋琢磨、和気あいあいプレーを楽しんでいます

◎場宝崎 090・9323・8159

◆体操(白山体操クラブ)

◎日毎日午前9時～10時(雨天中止、年末年始休み)

◎場白山公園

◎費会費年1,200円

◎他見学・体験歓迎。30年続いているクラブです。楽しくみんなで練習体操

◎場上岸 042・475・7557

◆東久留米ラジオ体操クラブ

◎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駐車場

◎費会費年1,200円

◎他ラジオ体操で心と身体の健康増進。日曜も実施。初心者大歓迎です

◎場久保 042・464・2714

◆健康野球ブラックキャッツ

◎日毎週木曜日午前8時半～正午

◎場滝山球場

◎費会費月1,000円

◎他青春時代プレーをした人々が集まり投球走守と紅白戦を



市民伝言板

会員募集

◆ソフトボール(スローピッチ)(東久留米ファイターズ)

◎日毎週火曜日午後3時～5時半

◎場南町運動広場

◎費入会金1,000円、会費年6,000円

◎他年齢男女不問。切磋琢磨、和気あいあいプレーを楽しんでいます

◎場宝崎 090・9323・8159

◆体操(白山体操クラブ)

◎日毎日午前9時～10時(雨天中止、年末年始休み)

◎場白山公園

◎費会費年1,200円

◎他見学・体験歓迎。30年続いているクラブです。楽しくみんなで練習体操

◎場上岸 042・475・7557

◆東久留米ラジオ体操クラブ

◎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駐車場

◎費会費年1,200円

◎他ラジオ体操で心と身体の健康増進。日曜も実施。初心者大歓迎です

◎場久保 042・464・2714

◆健康野球ブラックキャッツ

◎日毎週木曜日午前8時半～正午

◎場滝山球場

◎費会費月1,000円

◎他青春時代プレーをした人々が集まり投球走守と紅白戦を

「第12回東久留米チャリティー手づくり小物市」の出店者募集

毎回好評を頂いている「東久留米チャリティー手づくり小物市」を開催します。あなたの心を込めた手づくり作品を出品してみませんか。
日 6年 3月17日(日)午前10時半～午後3時半 場 市役所 1階屋内ひろば
募集数 先着36ブース(1店舗1ブース) 費 3,000円(出店料) 申 10月20日(金)午前10時から申込書に必要事項を記入の上、くるねっと宛てFAX(042・476・2872)、またはctwjp782@jcom.home.ne.jpで送信をチラシ(申込書)設置場所東久留米駅の市情報BOX、市民プラザ、東部・南部・西部の各地域センターなど問くるねっと・石川☎090・5342・0273または生活文化課☎042・470・7738

スポーツ

市民オープンソフトテニス大会

初心者から上級者まで楽しめる団体戦です。
日 11月 3日(金)祝午前8時半受け付け(予備日11月19日) 場 市立テニスコート(西中学校) 費 1人500円 申 1人単位での申し込みを主催は市ソフトテニス連盟申 10月21日(土)までに電話で同連盟・鳩山☎042・478・1317へ

第二回ポッチャくるめカップ(東京都町村ポッチャ大会選考会)参加チーム募集

日 11月 4日(土)午後1時から(午後0時半～0時50分受け付け) 場 スポーツセンター 日 6年 1月27日(土)東久留米市で開催の「東京都町村ポッチャ大会」に出場する上位2チームの選考を兼ねた大会です。「ポッチャ」

未経験者の方も参加可能(午前中のニュースポーツデーで無料講習を受けられます) 日 市内在住・在勤・在学、またはスポーツセンターをご利用の方、原則3人以上5人以内で構成されたチーム 定 先着24チーム 費 参加費1人100円(障がい者手帳をお持ちの方は無料) 備 室内履き、飲み物など 他 車いす、ランプ(勾配具)の使用可 申 10月30日(月)までに、市HPの申し込みフォーム、申込書を生涯学習課宛て 日 10月30日(月)までに、市HPの申し込みフォーム、申込書を生涯学習課宛て 日 10月30日(月)までに、市HPの申し込みフォーム、申込書を生涯学習課宛て 日 10月30日(月)までに、市HPの申し込みフォーム、申込書を生涯学習課宛て



シニアスポーツ振興事業「ゲートボール大会」

日 11月20日(月)午前8時45分から開会式(8時半から受け付け) ※雨天の場合11月22日(水)に順延。 場 東部運動広場 日 市内在住・在勤の方 他 主催は都・都体育協会・市体育協会申 10月10日(金)までに電話で市ゲートボール連盟・鈴木☎090・4242・7172へ

市民卓球大会

日 11月11日(土)午前9時半から(9時受け付け開始) 場 スポーツセンター 第1体育室 日 種目①お楽しみダブルス大会。受付時に自身のランク(A、B、C)を自己申告し、AとCのペア、B同士のペアを当日抽選にて決定②男子シングルス③女子シングルス④ラージボール大会⑤中学生大会⑥小学生大会 日 ①～④は市内在住・在勤・在チーム、または市卓球連盟に登録の高校生以上の方。⑤・⑥は市内在住・在学の方 日 ①～④は1人500円(同連盟登録の方は無料)。⑤・⑥

は無料 日 当日会場で問 同連盟・芦葉☎090・4121・1051、石塚☎080・6626・3914

暮らし

モラルハラから自分や子どもを守るには～その時使える資源を知ろう～

あなたや身近な人が、相手の言葉や言動で、精神的に傷つけられたりしていませんか？
モラル・ハラスメントについて学び、事例を通して悩みを軽くしたり、解決に向けて活用できる社会資源の情報を提供します。
日 11月16日(水)午前10時～正午 場 市役所 7階704会議室(オンライン<ZOOM>でも受講可) 日 女性の方 定 先着20人(要申込) 師 西山さつき氏(NPO法人レジリエンス代表理事) 日 10月16日(月)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 日 fifty2@city.higashikurume.lg.jp)で送信、または電話☎042・472・0061を問 同センター

社会保険労務士による無料相談会

日 10月25日(水)午後1時半～4時 場 市役所 1階屋内ひろば 日 年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇など)の相談 日 無料 日 当日会場で問 生活文化課☎042・470・7738

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」参加者募集

日 11月23日(水)祝午後1時～3時 場 日本マイクロソフト株式会社(港区) 日 都内在住・在学の女子中高生 日 定40人 日 10月27日(金)午後5時までに申し込みを ※申し込み方法などの詳細は都HPをご覧ください 日 都生活文化スポーツ局☎03・5388・3189



図書館フェス2023

中央図書館☎042・475・4646

今年のテーマは「本がつなぐ人と街」。

11月18日(土)～30日(木)に、中央図書館ではさまざまな企画を用意しています。詳細は図書館HPをご覧ください。事前申し込み制のイベントについては、電話または直接同館でお申し込みください。



「磯井純充氏講演会」

まちライブラリーの提唱者である磯井純充氏の講演会を行います。
日 11月19日(日)午後2時～3時半 場 中央図書館 1階北開架室 日 中学生以上 定 先着50人 師 磯井純充氏(一般社団法人まちライブラリー代表理事、経済学博士) 日 10月15日(日)～11月18日(土)に電話または同館で

「ひとハコ図書館」

自分が小さな図書館の館長になったら?という構想をぎゅっと詰め込んだ「ひとハコ図書館」の展示を行います。
日 11月18日(土)～30日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く) 場 中央図書館 1階一般開架室



「本屋さんのトビラ」

11月18日(土)～30日(木)の期間中、図書館HPでいろいろな本屋さんを紹介しします。

「図書館のウラ側探検(書庫ツアー)」

中央図書館の閉架を中心に、普段見ることができない図書館の裏側をご案内します。
日 ①11月18日(土)②11月23日(水)祝、いずれも午前11時～正午 日 各回先着5人 日 ①は10月15日(日)～11月16日(木)、②は10月15日(日)～11月22日(水)に電話または同館で

「図書館ガチャ」

図書館フェス2023限定のガチャガチャです。
日 11月18日(土)・19日(日)・23日(水)祝・25日(土)・26日(日) 場 中央図書館 1階カウンター 日 次のいずれかを行った小学生以下の子ども ▼新規登録 ▼本を借りた ▼イベントへの参加

「ブックキャンプ」

図書館の外へ出て芝生の上で読書を楽しみます。
日 11月25日(土)・26日(日)の午後1時～4時(雨天中止) 場 中央図書館正門入り口前の芝生



クリーニングに衣類を出すとき、受け取る際には、衣類の状態を確認しましょう

Q. 5カ月前にクリーニング店に出したウールのスカートを着用しようと、クローゼットから出すと、スカートのプリーツの仕上がりが悪く、生地も風合いも変わっていました。クリーニングが原因だと思えるので、クリーニング店に弁償を求めたいのですが、どうしたらいいでしょうか。

A. 衣類は着用やクリーニングを繰り返すことで劣化します。クリーニングトラブルの原因は、さまざまな要因が重なって発生することがあり、原因を特定することが難しいのが現状です。クリーニングを出すとき、受け取る際には、必ず衣類の状態を店舗と一緒に確

認みましょう。Sマーク(「クリーニング業に関する標準営業約款」の登録店)、LDマーク(クリーニング生活衛生同業組合の加盟店)のある店舗では、クリーニングトラブルを解決するために「クリーニング事故賠償基準」を作成しています。事故賠償基準では、事故の原因がクリーニング以外であることを店舗が証明しない限り、店舗は損害を補償することになっています。一方、独自の基準を定めている店舗もありますので、利用する店舗の賠償基準を確認して店舗と話し合いをしましょう。また洗濯物を受け取った日から6カ月、または店舗が洗濯物を受け取った日から1年が過ぎると、賠償金の請求ができなくなる場合がありますので注意が必要です。
《消費者相談》まずは電話で相談を
●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)

■リトミック

10月23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

■0ちゃんタイム

10月27日(金)午前10時半～11時半 職員によるふれあい遊びや絵本、母親同士の情報交換など

■ポッチャの日

10月29日(日)午後3時～4時半 スポーツ推進委員会の方がポッチャを教えてください

■秋の遠足

11月4日(土)午前9時15分～午後4時20分 小金井公園 小学生 先着10人(申し込み開始時に応募多数の場合抽選)

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■おはなし会

10月17日(火)・24日(火)、いずれも午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など

■囲碁教室

10月18日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう

■幼児のつどい

10月19日(木)が「ちらかしあそびと10月お誕生日会」、26日(木)が「ハロウィンパーティー」

■ポッチャの日

10月29日(日)午後1時から 小学生 定20人

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

10月17日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど

■赤ちゃん広場

10月18日(水)午前10時半～11時半 親子のコミュニケーションワーク

■幼児のつどい

10月19日(木)が「更生保護女性会～どんぐり劇場はじまるよ～」

■ベビーマッサージ

10月25日(水)午前10時半～11時半

0歳児と保護者 定先着15組 師渡辺直子氏

■ポッチャの日

10月28日(土)午後3時から 小学生 師市スポーツ推進委員会

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■ぴよぴよママの会

10月18日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談

■おはなしの日

10月18日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話

■幼児のつどい

10月19日(木)が「ふれあい科学遊び」1～4歳児と保護者、26日(木)が「お芋ほり」

■ポッチャの日

10月28日(土)午後1時から 小学生 師市スポーツ推進委員会

■離乳食講座(初期向け)

11月7日(火)午前9時半～10時半 離乳食講座

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

10月20日(金)午前10時～11時半 第十小学校ランチルーム

■手作り布おもちゃの会

11月7日(火)・21日(火)いずれも午前10時～11時半

■わくわく赤ちゃん広場

11月8日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者

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

■つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

11月16日(木)午前10時～11時半 多胎児親子の交流、相談、情報交換など

■上の原赤ちゃん広場

11月10日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者

パパとママの笑顔のためのメンタルケア(保育付き)

保育付き家庭教育講座。育児や家庭、仕事などで忙しく毎日過ごす中、気がつくといらいらしているなど

11月13日・20日、12月4日、いずれも月曜日午前10時～正午

11月13日・20日、12月4日、いずれも月曜日午前10時～正午

11月13日・20日、12月4日、いずれも月曜日午前10時～正午

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「プラネタリウム100周年」

近代的な光学式プラネタリウムは100年前にドイツで誕生し、世界中で人々を惹きつけています。

10月25日(水)午後1時10分～1時55分、29日(日)午後5時10分～55分

は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を

文化

第2回 南部地域センター みんなの交流祭

南部地域センターで活動されている方の成果発表の場です。

10月28日(土)午前10時～午後4時35分、29日(日)午前10時～午後4時

おとなも子どもも♪三原色粘土でクリスマスケーキをつくろう

午前は親子向け、午後はお一人でご参加いただけます。

11月23日(木)祝日 午前10時半～正午が5歳～小学2年生と保護者



粘土のクリスマスケーキ





東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

人口と世帯(令和5年10月1日現在) 人口116,635人(うち外国人2,536人) / 前月比34減 男56,558人 / 前月比1減 女60,077人 / 前月比33減 世帯数56,458 / 前月比40増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

令和5年秋開始接種の接種券発送スケジュール

前回接種を7月16日~31日までに
行った方の秋開始接種用の接種券は、
10月19日(木)に発送予定です。

※接種券の到着まで1週間程度か
かることがあります。

11月実施の集団接種

予約開始日時10月25日(水)午前9時から
接種日時11月11日(土)・12日(日)いず
れも正午~午後5時(ワクチンは各
日850人分予定)会場わくわく健康プ
ラザ、イオンホール ※イオンホール
はイオンモール東久留米2階(南
沢5-17-62)です。接種に関する
お問い合わせはイオンでは受け付け
ていません。③3~7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

使用するワクチンモデルナ社製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
サイトはシステムメン
テナンスのため10月24
日(水)午後5時~25日(木)
午前9時は利用できま



せん。
関市新型コロナワクチ
ンコールセンター☎
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)



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。
④▼第1期=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⑤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
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⑥同係☎
042・477・0030

子ども相談

⑦10月25日(水)午前9時半~午後3時
場わくわく健康プラザ⑧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受け
ます⑨幼児と保護者⑩☎電話で健康
課保健サービス係☎042・477・0022
へ



第30回 歯と歯ぐきの市民健康フ
ェスタ おいしいから健康へ「味
覚」についてご存じですか?

美味しいものを食べると、私たち
は幸せを感じます。歯が痛かったり、
口内炎ができたりしてしまうと、美
味しく感じられません。「おいしい」
と感じるからこそ、食べて栄養を補
給し、体力を維持しています。味覚
は「酸味」「塩味」「甘味」「うま味」「苦
味」の組み合わせで生じます。味覚
は舌にある「味蕾」で感知され、体
に有用な食物を摂取するように働く一
方で、体に害のある食物を摂取しな
いよう、安全に「食べる」行動にも関
係します。鼻が詰まると「味」を感じ
にくくなるのは、食べ物の「味」が、
味覚の他にも嗅覚、視覚など、感覚
情報を脳の中でまとめ上げて作られ
ていることを示しています。

今回は、味覚の基礎知識や、「おい
しい!」と感じることが全身の健康
や「食育」に与える影響、さらに、む
し歯や歯周病予防との関連について
お話しします。

⑪11月4日(土)午後2時~4時場市民
プラザホール(市役所1階)⑫市民の
方⑬先着80人⑭澁川義幸氏(東京歯
科大学生理学講座教授)⑮▼手話通
訳有▼市歯科医師会主催⑯当日会場
へ⑰市歯科医師会☎042・475・8903

ロコモティブシンドローム予防
運動実践講座

ロコモティブシンドローム(運動
器症候群。略称「ロコモ」とは、運
動器(骨・筋肉など)の機能が衰えて、
「立つ」「歩く」などの動作が困難にな
ることです。40代を過ぎたころから

始まるといわれ、いつまでも「動け
る身体」を保つためには、若いうち
からの予防が大切です。講演会に引
き続き、第2弾の今回は、ロコモ予
防のための簡単な運動の実践やロコ
モ度テストを行います。今のご自身
の状態を知り、自分にあった運動を
取り入れていきましょう。

⑱11月10日(金)午前10時~正午(9時
35分から受け付け)場わくわく健康
プラザ⑲市民の方⑳先着20人程度
※初回参加の方が優先で、2回目以
降の方はキャンセル待ちとなります
師健康運動指導士⑳無料㉑筆記用具、
飲み物、タオル㉒足腰に痛みがある
方はご遠慮いただく場合があります
他動きやすい靴と服装
で㉓10月16日(月)から電
話または市⑳の申し込
みフォームで㉔健康課
保健サービス係☎042
・477・0022



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
⑳10月19日(木)が「親子ヨガ」、26日
(木)が「ハロウィンパーティーと10月
お誕生日会」、いずれも午前10時半
~11時半㉑1~4歳児と保護者㉒当日会場
で



(7面へ続く)

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)

休日・準夜間診療
保険証をご持参ください(保険証がないと自費診療になります)
休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)
内科・小児科
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
10月22日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
10月29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
10月22日・29日=休日歯科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)
10月22日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
10月29日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください