



東久留米市プロモーション動画



↓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)

〈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

秋の胃がん検診

☑下表のとおり場わくわく健康プラザ(検診車)☑問診と胃部レントゲン検査(バリウム)☑市内在住で7年3月末時点の年齢が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。☑各日50人☑費500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です)☑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▼希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります▼例年前半に応募が集中します▼申込後の日程変更はできません☑9月1日(日)～17日(火)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームから予約する場合、申し込み時に受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、期間中(消印有効)に1人1枚のはがきに必要事項(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。郵便料金の不足がないようご注意ください ※申込結果は10

月中旬より順次送付します。☑同係 ☎042・477・0013

成人歯科検診

☑9月2日(月)～11月30日(土)の診療時間内☑市☑市☑で実施医療機関をご確認ください☑問診、歯と歯ぐきの診断☑市内在住で、7年3月末時点の年齢が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の方(対象者には8月末に勧奨はがき「成人歯科検診のお知らせ」を送付済)☑費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、受給証明書などの提出が必要です)☑「成人歯科検診のお知らせ」、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☑健



市☑

康課特定健診係 ☎042・477・0013

子宮頸がん検診

☑9月2日(月)～7年1月31日(金)場申
下表の実施医療機関☑問診・視診・内診・子宮頸部の細胞診☑市内在住の20歳以上の女性で、6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

☑費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、受給証明書などの提出が必要です)☑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☑他受診結果は約1カ月後に、市から郵送します☑健康課特定健診係 ☎042・477・0013 (11面へ続く)

表 胃がん検診実施日一覧

11月	▼男性=19日(火)・25日(月) ▼女性=12日(火)・22日(金)・26日(火)・27日(水)
12月	▼男性=6日(金)・7日(土)午前9時～9時半・8日(日)午前10時半～11時 ▼女性=7日(土)午前10時～11時・8日(日)午前9時～10時・9日(月)

※いずれの日も午前中のみです。(土曜日・日曜日は男女で受診時間を分けて実施します)



申し込みフォーム

☑ 胃がん検診申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」
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(左表から選択)

第1希望 ○月○日
第2希望 △月△日
第3希望 □月□日

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。

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号・申込方法	診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ※駐車場あり。 ★要WEB予約(同院☑から)	☑平日 午前9時～午後0時半、午後2時～4時 ☑土曜日 午前9時～午後0時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎042・477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約(外来診療時間に電話受付)	☑月曜・火曜・金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時20分 ☑水曜・土曜日 午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎042・473・1117 ※駐車場あり(2台)。 ※当日受付可	☑月曜・火曜・木曜・金曜日 午前9時～11時半、午後2時半～5時半 ☑土曜日 午前9時～11時半
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎042・466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約(平日午前9時～午後4時に電話受付)	☑水曜日 午後2時半～4時

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)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

内科・小児科

※薬の処方は最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

9月1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)

9月8日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科

9月1日・8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)

9月1日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

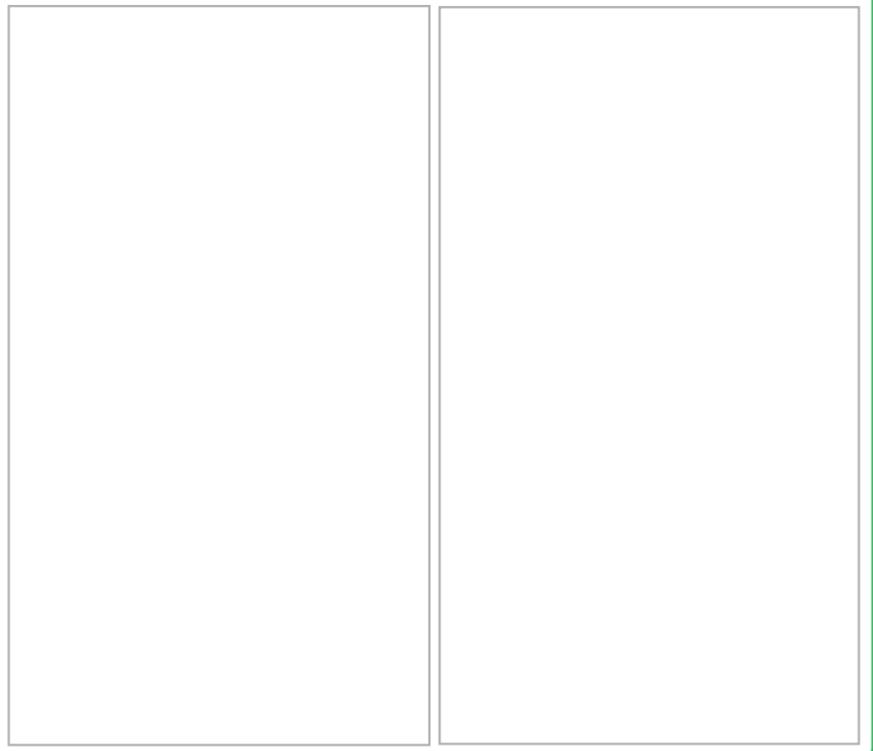
9月8日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

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時半)(受付は10時20分まで)
=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



(12面から続く)

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5日(木)午前10時～11時半、午後1時～4時 **場**市民プラザホール(市役所1階) **特**本人確認できるもの **注**やむを得ず日時や会場が変更になる場合があります(市HPでお知らせします) **問**健康課予防係 ☎042・477・0030

こども相談

☎9月10日(火)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 **対**幼児と保護者 **問**電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ **問**同係

第95回市民のための医療講座 口腔ケアは百薬の長

歯を失う原因の第1位は歯周病です。全身へ悪影響を及ぼす歯周病は高齢者だけでなく、こどもから大人まで誰でもかかる生活習慣病です。健康は口の中で決まる…口腔ケアの必要性、重要性についてお話をします。

☎9月14日(土)午後2時～4時 **場**市役所7階701会議室 **定**先着80人 **講**北村晃氏(東京都歯科医師会副会長・東久留米市歯科医師会副会長・明海大学歯学部客員教授・博士(歯学)) **他**司会は神谷貴充氏(東久留米市歯科医師会専務理事) **問**当日会場 **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・

0022

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

☎9月17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 **対**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) **持**母子健康手帳・歯ブラシ **申**9月2日(月)から市HPの申し込みフォームで **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

BCG予防接種

☎9月18日(水) **場**わくわく健康プラザ **対**6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) **持**母子健康手帳、予診票 **問**日程の都合がつかない方は、次回10月16日(水)でも接種可 **問**当日会場 **問**健康課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談

☎9月20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 **対**乳幼児と保護者 **申**市HP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 **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

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のために健診を実施します。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。 **場**市内実施医療機関 **内**診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査など **対**市内在住で7年3月末時点の年齢で次の①～③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③無保険者健診=40歳以上の生活保護受給者など **問**6年3月以降に国民健康保険に加入した方等で、個別の通知が届か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 **問**直接実施医療機関へ **問**同係

東久留米市ご当地体操 “わくわくすこやか体操” 呼びかけ隊になりませんか

「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を学びます(この役割を実践する人が「呼びかけ隊」です)。

☎10月4日・11日・18日・25日、いずれも金曜日午後2時～3時半(1時半から受け付け) **場**市民プラザホール(市役所1階) **内**「わくわくすこやかすこやか体操」の実践と、グループ立ち上げに関するノウハウの講座 **対**おおむね65歳以上で全日程出席可能な方 **定**25人 **講**市リハビリテーション協議会の理学療法士 **費**無料 **申**9月2日(月)午前10時から **問**介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

第31回 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ「口腔がん、早期発見のすすめ」

一般的に馴染みが少ない口腔がんは、日本では年間1万2000人余り発症しています(2022年)。口腔・咽頭がんの発症順位は男性11位、女性14位であり、がんのなかでは頻度の少ないがんに相当しますが、白血病よりは多い悪性腫瘍です。しかし、口腔がんは五大がん(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)のように、国が受診を推奨するがんに含まれていません。口腔がんは初期のものであれば治癒が期待できる上、治療後に大きな後遺症は残りません。しかし、進行すると他のがんと同様に治癒が難しいことがあります。また、口腔は顔の一部であり、表情、会話や食事に関わることから、治癒しても顔に後遺症が残ったり、会話や食事の際に不自由さが増すことがあります。したがって、口腔がんに対する早期発見・早期治療は、がんを根絶する上で非常に大切です。口腔がんはがんになる前段階として、白板症や扁平苔癬などが知られており、それらについても慎重な対応が望まれます。

本講演では口腔がんに加え、これらの前がん病変についてもお話ししたいと思います。多くの皆様の来場をお待ちしています。

☎10月5日(土)午後2時～4時 **場**市民プラザホール(市役所1階) **対**市民の方 **定**先着80人 **講**八木原一博氏(埼玉県立がんセンター中央診療統括部長・歯科口腔外科科長) **他**▼手話通訳有▼市歯科医師会主催 **問**当日直接会場へ **問**市歯科医師会 ☎042・475・8903



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、「朝食を食べる人が増える」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2日(月)～27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HP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。

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。

問健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

いきいき健康家族 No.216

【かぜについて】

ウイルスによる鼻やのどへの感染症のことを総称してかぜと呼びます。今回はかぜについてと、お子さんにかぜの症状を認めたときの対応についてまとめました。

かぜは私たちの鼻やのどに付着したウイルスがそこで増加することによって発症します。そして、私たちのなかで増加したウイルスが、何らかの接触によって他の人へとうつり、そこで増えてしまうと、その人もかぜを発症します。寒い気候や乾燥した空気にさらされることがかぜの原因になるというイメージもありますが、実際にはこのような環境によってウイルスの増殖を妨げる免疫機能が低下したことが、かぜに罹りやすくなる要因だと考えられています。

インフルエンザウイルスやコロナウイルスなど、様々なウイルスがかぜを引き起こします。そして、同じ名前前のウイルスであっても非常に多くの種類が存在するため、私たちは毎年何度もかぜを引きまします。特に免疫機能が成長段階にある6歳以下のお子さんは、平均で年間6～8回もかぜを引くことが

知られています。

かぜの症状には鼻水、鼻づまり、発熱、のどの痛み、咳などがあります。多くのお子さんはかぜを引いても重症化せずに自然と元気を取り戻します。そのため、お子さんにかぜの症状を認めたとしてもすぐに慌てる必要はありません。かぜの症状以外に、ぐったりとして反応に乏しい様子や息苦しそうなどな様子などがなければ、翌日に小児科を受診して、症状の原因とその対処法を確認してください。かぜが気管支喘息や中耳炎といった合併症を引き起こすことや、症状のうらに別の疾患が隠れていることもあるため、特に小児期は全身の診察を受けることが重要です。そして、症状が長引くときには医師に診察所見の変化を確認してください。また、かぜの流行を拡大しないためには感染対策についても理解することが大切です。

かぜに対する適切な対応を身につけて、健康で安全な生活を送れるように心掛けましょう。

(東久留米市医師会)

キャッチアップ対象者の方のヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの接種期限について

ヒトパピローマウイルス(HPV)(子宮頸がん)ワクチンの積極的勧奨が差し控えられている間に定期接種の期間が過ぎてしまった方(キャッチアップ対象者)の接種機会を確保するために設けていた期間が、7年3月31日で終了になります。標準的な接種間隔で接種をすると3回の接種完了までに6カ月程度かかりますので、接種を希望の方は早めの接種をご検討ください。また、現在高校1年生相当の女性の接種期限も同日になりますのでご注意ください。

市内に住民登録のある平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性
 費用無料 母子健康手帳、予診票、本人確認書類(保険証など) 実施医療機関で直接予約してください 健康課予防係 ☎042・477・0030



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



リトミック

日 9月9日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 定各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 9月2日(月)午前10時から電話または来館で

ベビーマッサージ

日 9月13日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各8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 9月2日(月)午前10時から電話または来館で

スポーツで元気

日 9月17日(火)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 対 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 定 各15組 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 9月10日(火)午後1時半から電話または来館で

ベビーヨガ

日 9月20日(金)午前10時～10時45分 対 2カ月～12カ月児 定 8組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 9月9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

日 9月21日(土)午前10時半～11時 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 8組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 9月9日(月)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

日 9月3日(火)・10日(火)いずれも午後3時50分から 対 絵本の読み聞かせや

素話など 対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場で

幼児のつどい

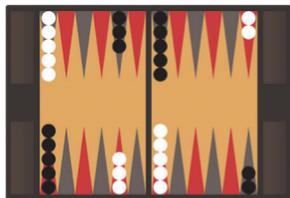
日 9月5日(木)が「ちらかし遊び」、12日(木)が「いろいろなあそびを楽しもう！」いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

親子のコミュニケーションワーク

日 9月9日(月)午前10時半から 対 音のワークとふれあい遊び 対 0歳児と保護者 定 10組 師 炭田契恵子氏 申 9月2日(月)午前10時から電話または来館で

バックギャモンの日

日 9月14日(土)午後2時から 対 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう！！ 対 小学生以上 師 日本バックギャモン協会 申 当日会場で



リバーシ大会

日 9月15日(日)午後3時～4時 対 トーナメント戦または総当たり戦をします 対 小学生以上 申 当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



幼児のつどい

日 9月5日(木)が「秋の工作～うさぎとお月見～」、12日(木)が「運動遊び」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

おはなしの日

日 9月10日(火)午前11時～11時25分 対 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 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11日(水)午前10時半～11時半 対 助産師さんによる体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがしくるめ助産師会 申 当日会場で

リトミック講座

日 9月13日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、11時15分～45分が歩けるようになったお子さんと保護者 対 リトミック団体による音楽イベント 定 各15組 師 千葉氏(リトミック研究所) 申 当日会場で



子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



幼児のつどい

日 9月5日(木)が「えんにちごっこ」、12日(木)が「季節の工作」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

スポーツで元気

日 9月9日(月)①午前10時半～11時が首が据わった乳児 ②午前11時10分～50分がひとりりで歩ける幼児 ③午後2時半～3時15分が幼稚園・保育園に通っている年少以上の園児 ④午後3時半～4時半が小学生 注 参加人数により、交代制になる場合があります 他 動きやすい服装で 申 当日会場で



ひばりCAFE

日 9月13日(金)午前10時半～11時半 対 卒乳について助産師さんとお話ししましょう 対 乳幼児と保護者 定 8組 申 9月6日(金)午前10時から電話または来館で

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

通信料は利用者の負担になります 問 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょに おほしさまをながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0歳から3歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。

日 9月6日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 対 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 定 先着234人 費 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 注 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります 申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 問 同館 ☎042・469・6100



子育て

こども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■本村小なかよし広場

日 9月6日(金)午前10時~11時半 本村小学校相談室 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 外 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■わくわく赤ちゃん広場

日 9月11日(水)が「ねんねの会」0~6カ月児と保護者、25日(水)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 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定 各10組 助産師または栄養士 備 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(各先着3人) 日 9月4日(水)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 9月24日(火)午前11時~11時20分 同センター地域活動室 内 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 外 0歳~未就学児と保護者 定 10組 日 9月10日(火)午前10時から電話または同センターで

■中部NP講座

「Nobody's perfect~完璧な親なんていない!」はじ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。子育て仲間を作って楽しい子育てをしましょう。

日 全6回。10月3日~11月7日の毎週木曜日午前10時~正午 同センター健康プラザ2階会議室(保育は地域活動室) 内 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 同講座の参加は1世帯1回のみ 他 お子さんの保育あり 日 9月5日(水)午前10時から同センターで



地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■おはなし広場

日 9月9日(月)午前11時~11時半 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 外 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 日 9月2日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■六小・久留米中なかよし広場

日 9月10日(火)が第六小学校プレイルーム、12日(水)が久留米中学校会議室、いずれも午前10時~11時半 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 外 乳幼児と保護者 備 スリッパ 徒歩か自転車で来場を 当日会場

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2日(月)午後1時半~4時半 第一、第二会議室 内 いろいろな形を使った組み合わせ工作 外 乳幼児~小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 9月14日(土)午前10時~正午 内 カラフル!アスレチック 外 乳幼児~小学生

■本村小学校(屋内)

日 9月24日(火)午後4時~5時半 体育館 内 外国スポーツで楽しもう~コンホール遊び~ 外 小学生

《共通事項》

費 無料 備 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 備 徒歩か自転車で来場を 備 食べ物は原則持ち込み禁止 備 乳幼児は保護者同伴 備 動きやすい服装で参加を 備 内容を変更する場合あり 備 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 日 当日会場



童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

放課後講座「ハロウィン飾りをつくろう」

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25日(水)午後4時~5時 生涯学習センター創作室 内 ハロウィンに向けて飾りをつくります 外 小・中学生 定 先着12人 備 同センタースタッフ 費 無料 備 筆記用具 日 9月1日(日)午前9時から電話または同センターで 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時~午後9時)

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17日(火)も休館です。 日 中央図書館 ☎042・475・4646

ウィキペディア東久留米~まちの写真を載せてみよう~

使い方を覚えてWikipediaに自分の撮った写真などの載せ方を学べる講座です。今回は図書館が用意した東久留米の昔の写真を載せてみます。 日 10月6日(日)午後1時~4時 中央

図書館2階多目的室および調査・資料室 内 小学校高学年以上 定 先着15人 備 ユージン・オーマンディ氏(早稲田Wikipedianサークル代表、ウィキメディア・オブ・ザ・イヤー2023新人賞受賞) 備 スマートフォン、タブレット、ノートパソコンなどの端末(持参できる場合) 日 9月1日(日)午前9時~10月3日(木)午後7時に電話、中央図書館カウンター(休館日を除く)、または図書館 備 の申し込みフォームで 同館 ☎042・475・4646



図書館 印

文化

第6回 生き生き「社交ダンスの集い!」

今年も社交ダンスパーティを開催します。涼秋のひと時をフリーダンスとミキシングでお楽しみ下さい。 日 10月13日(日)午後1時半から 同 市民プラザホール(市役所1階) 同 生き生き健康の会・佐藤 ☎090・5396・4544



榛名だより

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

榛名湖のワカサギ釣り

榛名湖のワカサギ釣りが、9月1日から解禁になります。道具のない人、初心者でも楽しめるように、釣り道具をレンタルできる貸しポート店もあります。青く透き通った榛名湖には、榛名富士の美しいシルエットが水面に輝き、外輪山に囲まれた雄大な眺望も楽しめます。榛名湖周辺の山々では10月中旬から紅葉が始まりますので、秋の爽やかな風を感じながら、ぜひワカサギ釣りをお楽しみください。



過去の開催の様子

日 11月下旬まで、午前7時~午後4時(休業日なし)

費 遊漁料700円(中学生以下無料)

釣りポート料金(1艘2人乗り) = 1日3,000円

日 榛名湖漁業協同組合(榛名観光ボート) ☎027・374・9160

(高崎市榛名支所地域振興課)

子育て応援アプリ

「くるめっこナビ」をご利用ください

妊娠中の方や0歳~未就学児のお子さんを子育て中の方を対象に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。 日 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



Android用ダウンロードサイト



iOS用ダウンロードサイト



くるめっこナビ 印



アプリの機能を一部ご紹介

●予防接種スケジュールの管理

お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。

●成長記録

お子さんの身長体重や健診の結果などを記録できます。

●メール配信・プッシュ通知

年齢に合わせた市からの子育て情報を自動で受け取れます。

市民自主企画講座「国際理解講座 中国文化を体験しよう～中国茶と中国香道」

中国茶と中国香道の先生を迎え、本格的な中国文化にふれていただく事ができる講座です。

10月6日(日)午後2時～4時 生涯学習センター 講義と中国茶、中国香道の体験学習 市内在住・在勤・在学の方 定員50名 講師 賀来優明氏(国家二級評茶師)、胡泊氏(中国香道講師)、史悦氏(中国茶講師) 筆記用具 企画運営は東久留米国際友好クラブ、主催は市教育委員会、主管は市文化協会 9月2日(月)～30日(月)に、市文化協会 電話、またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、同協会宛て送信を 同協会 042・477・4700 (FAX同。電話受付は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時) 同協会



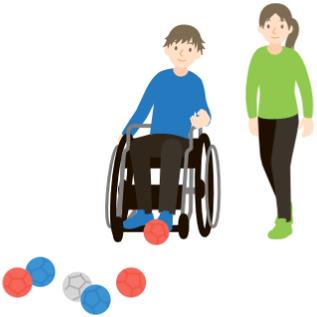
スポーツ

スポーツ健康ウィーク東久留米 2024対象イベント

①ニュースポーツデー(スポーツ推進委員運営)

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。はじめての方もおひとりの方も、スタッフが指導します。空調の効いたなかでスポーツを楽しみませんか。

9月14日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。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 内容 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、リングキャッチ他 費用 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動靴) 他 1人でも参加可 運動ができる服装で当日会場 生涯学習課 042・470・7784 市



②第4回ポッチャくるめカップ参加チーム募集

7年1月25日(土)に町田市で開催の「東京都市町村ポッチャ大会」出場チームの選考を兼ねた大会です。

10月5日(土)午後0時半から(0時10分から受け付け) 場 スポーツセンター 市内在住・在勤・在学、またはスポーツセンターを利用している方で原則3人以上5人以内で構成されたチーム 定員先着24チーム 費用参加費1人100円(障がい者手帳をお持ちの方は無料) 持 室内履き、飲み物など

当日の大会前(午前10時～11時半)にポッチャ体験会を開催します(ポッチャ未経験の方は必ず参加、詳細は市庁をご覧ください) 車いす、ランプ、マイボールの使用可 9月14日(土)のニュースポーツデーで練習可 9月20日(金)までに、申し込みフォームまたは申込用紙に必要事項を記入の上、提出を。申込用紙での提出は shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp、または直接生涯学習課窓口(市役所6階)へ持参を 同課 042・470・7784



シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーペットを使う簡易なカーリングで、戦略と適度な運動量のシニア向けスポーツです。

9月11日・25日、10月9日・23日、いずれも水曜日午前9時～正午 場 青少年センター 内容 ルール解説、基本練習、ゲーム 対象 60歳以上の方 持 室内履き(運動靴)、飲み物 運動のできる服装で 都・都スポーツ協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管 9月5日(木)までに市体育協会事務局 042・470・2722へ 同事務局

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、開放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・ご協力をお願いします。

9月23日(月・休)～27日(金) 場 スポーツセンター 042・470・7900

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1日～12月3日(予備日12月10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 市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 定員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 費用参加費3,500円(保険料含む) 持 室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル 市体育協会主催 9月3日(火)午前10時～13日(金)午後5時に同協会 申し込みフォーム、または郵送で。郵送の場合、往復はがきで教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・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(9月13日(金)必着) 同事務局 042・470・2722



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

10月26日(土)午前9時半～正午 場 西武池袋線「東久留米駅」東口、西口集合～(駅周辺)～「西口中央公園」解散 2つのルート(東久留米駅東口・西口)に分かれて、周辺を歩きながらごみ拾いし、西口中央公園でごみの分別、成果発表および閉会式を実施(参加記念品あり) 定員各30人(応募多数の場合は抽選) ※小学生以下は大人の保護者の同伴必須 小雨の際は、各自で雨具(レインコート等)をご準備ください。ごみ拾いに必要な手袋、トンブ、ごみ袋は、主催者が用意します 動きやすい服装で 小雨開催、雨天中止(雨天中止の場合は、当日午前7時45分までにメールでお知らせします) 多摩北部都市広域行政圏協議会主催 9月2日(月)～30日(月)までに(必着)、申し込みフォーム、または生涯学習課窓口で。 ※申込用紙は同課窓口または市庁からダウンロード可。 同課スポーツ振興係 042・470・7784、 shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp



暮らし

無料不動産相談所

不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など)を無料で行います。

9月14日(土)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 師 弁護士、税理士、相談員など 費用無料 申 直接会場で 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 0422・26・5891

自分の声を表現する～ZINEというメディアを通して～

個人や少人数のグループで自主制作する冊子「ZINE」が注目されています。ZINEの魅力を知り、オリジナルなZINEを作ります。自分を主語にして、好きなことやモヤモヤを形にして伝えてみましょう。

9月27日(金)、10月4日(金)、いずれも午前10時～正午 場 市役所7階704会議室 内容 ZINEの歴史を知り、ZINEを紹介するトークとZINEを作るワークショップ 2回参加可能な方 定員先着15人(要申込) 師 野中モモ氏(ライター、翻訳家) 費用無料 2歳児～未就学児の保育あり(定員先着



5人、9月11日(水)午後5時までに要申し込み) 9月3日(火)午前9時から、申し込みフォーム、または電話で男女平等推進センターへ 同センター 042・472・0061

多摩六都フェア 第22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。

10月12日(土)午前9時集合、正午頃解散(予定) 集合場所 西武新宿線・西武国分寺線・西武西武園線「東村山駅(西口)」 コース 東村山駅(西口)→弁天池公園→北山公園→八国山たいけんの里→八国山緑地→下宅部遺跡はっけんのもり→多摩湖町1丁目第1仲よし広場→薬師山緑地→廻田緑道→多摩湖緑地→狭山公園→多摩湖→多摩湖駅(解散場所) 定員100人(応募多数の場合は抽選。結果および詳細は9月27日(金)頃までに通知します) 持 飲み物、雨具など 雨天決行(台風の接近などの災害の恐れがある場合は中止) 9月2日(月)～20日(金)(必着)に申し込みフォーム、または往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・電話番号・生年月日を記入の上、〒189-8501、東村山市本町1-2-3、東村山市みどり公園課宛て郵送を 同課 042・393・5111(内線3770)



内閣府DV相談+(プラス) 配偶者やパートナーからの暴力について専門相談員が相談を受けます。 24時間電話相談や SNSやメールでの相談もできます。 DV相談+ 24時間電話相談 0120-279-889 SNS相談・メール相談 12:00-22:00 東京都 東京都 東京都 https://soudanplus.jp/



9月は自殺対策強化月間です

ひとりで悩みを抱えて、生きているのがつらいとき、話すことで気持ちが楽になることがあります。友人関係・家族のこと・仕事のことなど、相談できる窓口があります。つらい時や苦しい時は助けを求めてよいのです。ひとりで抱え込まず、話してみませんか。

動画：自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること

学生の皆さんに向けて、「自殺のリスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」をまとめた短い動画を公開しています。

青年期に多くみられるこころの不調とその対処法なども紹介していますので是非、ご覧ください。



都保健医療局

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。

☎都健康推進課自殺総合対策推進担当 ☎03・5320・4310

特別相談		参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	時間など	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(休)午後8時～翌午前2時半 ※月曜日は午後10時半から、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時半から、火曜日は午後5時から
有終支援いのちの山彦電話-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 ※第4日曜日を除く 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 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) ☎0120・783・556	毎日午後4時～9時 ※9月10日(火)～16日(月)は 各日午前8時～翌午前8時	☎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(火)～14日(土) (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10日(火)～13日(金) 各日午前11時～午後5時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時～午後5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9日(月)～11日(水) 各日正午～午後5時	毎週木曜日午前10時～午後7時、 毎週日曜日午前10時～午後5時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	9月2日(月)・3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
LINE相談(東京都) アカウント名 相談ほっとLINE@東京 (NPOメンタルケア協議会)	午後3時～午後10時半 生きているのがつらいと感じた時の悩み相談 詳細は、都保健医療局へご覧ください	 都保健医療局
ときよう自死遺族総合支援窓口 (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・5357・1536	平日午後3時～午後7時、 毎週日曜日午後1時～午後5時 ☎24時間対応 (おおむね1週間以内に返信)	 同窓口

※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。

自殺防止！東京キャンペーン

東京都では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。

☎都健康推進課自殺総合対策推進担当 ☎03・5320・4310



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展示やリーフレット類の配布を行います。

☎9月2日(月)～30日(月) かわくわく健康プラザ1階

☎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作成しています。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「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。

☎健康課 ☎042・477・0022



パンフレット(表紙)



市

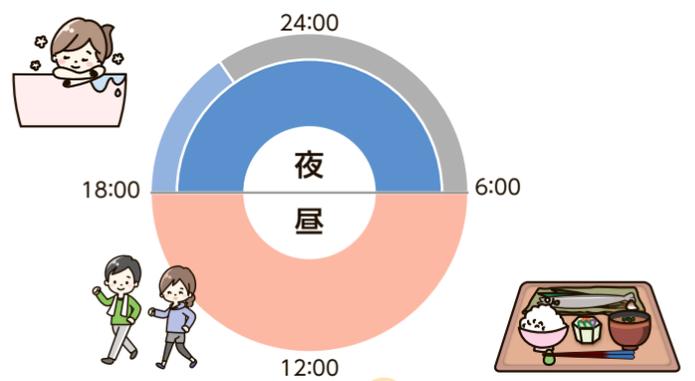
悩みやストレスを感じたときの「こころとからだのメンテナンス」

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)