

- ・図書館フェス2024……………2面
- ・いきいき長寿大会を開催します……………2面
- ・高齢者被害・多重債務特別相談……………6面
- ・9月は自殺対策強化月間です……………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2024

生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784

10月1日(火)から「スポーツ健康ウィーク東久留米2024」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とりまとめ
てお知らせし、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、障がいのある方など、さまざまな方が楽しめるイベントを用意しています。たくさんの方の参加をお待
ちしています。



市HP

関連イベントの一部を紹介

※その他のイベントについては、今号の8面をご覧ください。

ラジオ体操講習会



鈴木大輔氏



杉井勇介氏

NHKテレビ・ラジオ体操指導者・アシスタントを講師にお迎えして講習会を開催します。
日10月4日(金)午後1時半～3時(午後1時から受け付け) 場スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤の方 定先着150人 師鈴木大輔氏(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、杉井勇介氏(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント) 締室内履き、タオル、飲み物 日9月1日(日)～16日(月・祝)に申し込みフォームまたは直接生涯学習課(市役所6階)で 生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784



申し込みフォーム

第39回ファミリースポーツフェスティバル

穏やかな秋の一日、スポーツセンターに出かけて体を動かしてみませんか。ファミリースポーツフェスティバルは、さまざまなスポーツが楽しみながら体験できるイベントです。運動不足なども解消され健康増進につながります。ぜひ、お越しください。

日10月14日(月・祝)午前10時～午後3時半(午後2時半まで受け付け)

場スポーツセンター・大門中学校(校庭・体育館)

内実施種目・体験コーナーは右表のとおり

費右表の各会場での開催時間中は無料

持上履き(プールでの種目は、水着と水泳帽)

注駐車台数に限りがあるため、車での来場はできるだけご遠慮ください

他▼雨天実施▼主催は市・市体育協会

申▼ハイブリッドボクシング体験=9月1日(日)午前10時からスポーツセンターへ電話(☎042・470・7900)または直接同センター窓口で(先着40人) ▼その他の実施種目・体験コーナー=当日直接会場へ

市体育協会事務局 ☎042・470・2722



市HP

場所	種目等	時間	
1階	第1体育室	・ソフトバレーボール ・クライミング ・ユニカール ・ストラックアウト ・フレスコボール エキシビジョン(観覧) 市立西中学校、南中学校ハンドボール部、東久留米ハンドボールクラブによる実演	午前10時～午後2時 午後2時15分～3時半
	第1武道場	ドッジボール	午前10時～午後3時
	第2武道場	ポッチャ 昔ながらのあそび(けん玉、お手玉、おはじきなど)	
	ロビー	スカットボール 救急法の指導と体験(傷害の手当や人工呼吸、心臓マッサージ)	
2階	第2体育室	親子運動あそび ハイブリッドボクシング(要事前予約)	午前11時～正午 午後1時～2時
	第3体育室	ラージボール卓球	午前10時～午後3時
	トレーニング室	ジムトレーニング	午前9時～午後2時
	プール	自由遊泳、ゲーム(水着・水泳帽持参)	午前9時～午後2時20分
3階	弓道場	アーチェリー 和弓	午前10時～正午 午後1時～3時
	大門中学校校庭・体育館	体力テスト(対象:スポーツ少年団)	午前9時～正午

身のまわりの防災対策を見直しましょう

防災防犯課 ☎042・470・7769

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ことができ、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(▼南沢給水所(南沢3-9-21)▼滝山給水所(滝山6-1-1))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。

※詳細は、都水道局HPをご覧ください。



都水道局HP



総合防災訓練を実施します

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、自衛隊の野外入浴設備による足湯体験など、市民の皆さんに体験いただけるブースなどがあります。ぜひ会場にお越しください。

日10月27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 ▼応急給水訓練=滝山給水所 詳細は広報6年10月15日号でお知らせします

図書館フェス2024

今年のテーマは「ともにつくる図書館の物語」。
 9月14日(土)～26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、電話または直接図書館でお申し込みください(休館日を除く)。
 ☎中央図書館 ☎042・475・4646



角田光代さん講演会「わたしと図書館の物語」

作家の角田光代さんをお招きして講演会を行います。
 日 9月22日(日)祝午後2時～3時半 場 ▼実施会場＝市民プラザホール(市役所1階) ▼サテライト会場＝西部・南部・東部の各地域センター 対 中学生以上 定 先着100人(サテライト会場は会場ごとに先着50人) 師 角田光代氏(作家) 申 9月1日(日)～21日(土)に電話または中央図書館で(サテライト会場は西部は滝山図書館、南部はひばりが丘図書館、東部は東部図書館に電話または直接各館へ)

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めます。
 日 9月14日(土)・15日(日)・16日(月)祝の午後1時～4時(雨天中止) 場 中央図書館正面入り口前の芝生



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 9月21日(土)～23日(月・休)の午前11時～正午、午後1時～2時、午後3時～4時の1日3回 場 中央図書館 対 各日とも午前11時の回は児童向け、午後1時の回はすべての方、午後3時の回は一般向け 定 各回先着5人 申 9月1日(日)～19日(休)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 9月14日(土)～26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



「おしいれのぼうけん」複製原画展

図書館フェスの開催に先駆けて、今年で出版から50年を迎えた「おしいれのぼうけん」の複製原画と関連書籍の展示を行います。
 日 9月7日(土)～26日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く) 場 中央図書館1階絵本の森

思い出の本、教えてください

あなたの本にまつわる思い出を、応募フォームもしくは市内の各図書館に設置している応募箱までお寄せください。いただいたエピソードは本とともに展示します。
 日 9月14日(土)～26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 他 募集は9月19日(木)まで



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

9月16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。

日 9月21日(土)午前10時～午後0時20分

場 生涯学習センター

内 ▼第1部＝祝賀式典 ▼第2部＝アトラクション(タップダンス、フラダンス、日本舞踊、カントリーダンス、和太鼓演奏、エアロビクス、大江戸ダンス)

対 市内在住の75歳以上の方

注 混雑状況に応じて、入場を制限する場合があります

他 ▼記念品あり(紅白まんじゅうほか) ▼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

申 当日会場で



前回の様子



シルバー人材センターで働きますか



シルバー人材センターでは、定年退職した方や社会参加をしたい方など、多くの人が働いています。自身の豊かな経験を地域で活かしてみませんか。まずは入会説明会にお越しください!

日 9月18日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催) 場 同センター(下里4-1-44) 対 原則60歳以上、健康で働く意欲のある方 定 先着20人 持 年会費2,000円、本人確認書類、筆記用具 申 開催日の2日前までにご連絡ください(同センターHPから仮登録ができます) 場 同センター ☎042・475・0738



100歳の方と最高齢の方への記念品贈呈

市では、市内在住で6年度中に、百寿(100歳)を迎える方と最高齢の方(資格基準日6年9月15日時点)に、その長寿を祝って記念品を贈呈します。

記念品は9月17日(火)頃からお自宅へお届けする予定です。

他 対象者には別途、記念品贈呈に関する通知を送付します

☎福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7749



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月ごろ、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。

課税課土地資産税係 ☎042・470・7726

土地・家屋の所有者 が亡くなった際の 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った場合、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」の手続きが必要です。

申告は、現所有者であることと知った日の翌日から3カ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。

6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。相続等により不動産の取得を知ってから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(9年3月31日まで)に登記をする必要があります。詳細は法務局 ☎をご覧ください。



法務局 ☎

課税課土地資産税係 ☎042・470・7726、同課家屋資産税係 ☎042・470



児童扶養手当を振り 込みます

6年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。

振込予定日 9月12日(木)

※金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

就学援助費の入学前 支給

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。就学援助の支給費目のうち、新入学児童生徒学用品費を入学前に支給できます。

対次の①～③をいずれも満たす方

年金機構より9月初旬頃

から、請求手続きのご案内を送付します。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。

②年金を受給しはじめる方
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で請求手続きをしてください。

③新たに給付金を受け取る方
①新たに給付金を受け取る対象になる方には、日本

たす方①7年2月1日現在東久留米市に居住している方②7年4月に公立小学校に入学予定の児童の保護者

方③次のいずれかに該当する方
▼生活保護の停止または廃止を受けた方(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)▼市民税、個人事業税、固定資産税、国民健康保険税、国民

年金の掛金などが減免の方
▼児童扶養手当の支給を受けている方
▼生活保護基準に準ずる世帯(準要保護で生計を一にする全員の令和6年分の総収入が認定基準

以下の方
※認定基準・申請方法などの詳細は、4月上旬に学校で児童・生徒を通じて配布する「就学援助について



市 ☎

申請期間 10月1日(火)～7年1月10日(金)
問 学務課学事係 ☎042・470・7779

6年度東久留米市こども 食堂支援事業補助金

市内において、地域のこどもやその保護者が気軽に立ち寄り、栄養バランスの取れた食事を取りながら、相互に交流を行う場を提供する取組(こども食堂)を行う事業者に対して、補助金を交付します。

補助対象期間 6年4月1日～7年3月31日
補助対象経費 経費、使用料及び賃借料、役務費等、設備整備費等

※人件費および事業者の運営に要する経費等は補助

対象外。
申7年2月28日(金)までに、市 ☎で交付要件・申請方法などを確認の上、交付申請書などを郵送(〒203-8555、市役所児童青少年課宛)で、または直接同課(市役所2階)へ持参を。申請書類をもとに交付を決定し、結果を通知します。提出された書類は返却しません。

問 同課児童青少年係 ☎042・470・7735



わかくさ学園発達相談 室「ことば」の学習会

「ことば」を育む毎日の暮らしは「ことば」の「ころ」から「だ」の不思議な関係「を」をテーマに、毎日の生活の中での「お子さんのことば」の育み方「や」「ちよっとした困りごと」への対応について学びます。

日 10月15日(火)午前10時～正午
場 市役所7階703会議室
対 乳幼児の保護者
定 先着60人
師 藤森めぐみ氏(言語聴覚士)

他 保育あり(若干名)「ことば」の教室を未利用の方で先着順。ご家庭などで保育が可能な方はご協力ください。

申 9月3日(火)午前9時から電話でわかくさ学園発達相談室 ☎042・467・5077へ

(4面へ続く)

問 児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

新しい乳・子・青医療証の送付について

- 乳幼児医療費助成(乳、出生～6歳の3月31日)
既に資格がある方には、9月下旬に10月から有効の医療証を送付します(※1)。
- 義務教育就学児医療費助成(子、6歳の4月1日～15歳の3月31日)
▼既に資格がある方＝9月下旬に10月から有効の医療証を送付します(※1)。
▼現在お持ちでない方＝10月より所得制限を撤廃するため、所得超過の方も医療証の取得が可能になりました。対象者へ6月に申請書を送付していますので、未提出の方はお早めにご提出ください(※2)。
- 高校生等医療費助成(青、15歳の4月1日～18歳の3月31日)
▼既に資格がある方＝所得審査後、継続の方には10月から有効の医療証を、所得超過により資格消滅となる方には消滅通知を9月下旬に送付します(※1)。
▼現在お持ちでない方＝所得制限がありますが、資格の判定は前年の所得額で判定するため、これまで所得超過で対象外だった方も認定となる可能性があります。6年度(5年分)所得が右表の所得制限限度額未満で、青医療証をお持ちでない方は、申請が必要です(※2)。詳細は市 ☎をご覧ください。



市 ☎(乳)



市 ☎(子)



市 ☎(青)

《共通注意事項》
 ※1＝更新手続や現況届が必要な一部の方には、7月～8月に書類を送付しています。お早めにご提出ください。
 ※2＝申請が遅れると、医療証資格開始日が遅れる可能性があります。

表 青医療証所得制限限度額

※10月以降は6年度(5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

1. 「所得」とは、給与収入のみの方は、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は、確定申告書の「所得金額」の「合計」の額です。
2. 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。
3. 年少扶養(16歳未満)も扶養親族等の数に含みます。

(3面から続く)

さいわい福祉センターからのお知らせ

◎見えない、見えにくい人のための「かたつむりコーラス」メンバー募集
目が見えない・見えにくい方で、コーラスに興味のある方を募集します。初めの方も講師が丁寧に指導します。

◎原則毎月第1・第3火曜日午後1時半～3時半
場さいわい福祉センター1階ホール
市内在住の視覚に障害をお持ちの方と関係者
費用無料
他見学可
申問同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)



救急医療週間

◎「救急車 適切利用で救える命」(6年度東京消防庁 救急標語)
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に、「救急の日」の9月9日を含む1週間(9月8日(日)～14日(土))を救急医療週間と定めています。

東京消防庁では、心肺蘇生法やAEDの使い方、けがの手当など、応急手当を習得していただけるよう、都民の皆様や事業所などを対象として救命講習を開催しています。救命講習を受講して知識と技術を学びましょう。
東久留米消防署救急係 ☎042・4771・0119(内線380)

東久留米市第三次緑の基本計画・生物多様性戦略で、将来にわたり保全・回復していくべき18拠点の一つと位置付けるとともに、平成28年3月に策定した「東久留米市緑地保全計画」に基づく緑の確保を重点施策に掲げ、緑の適切な維持・保全を実施していくこととされています。

この度、東久留米市第三次緑の基本計画・生物多様性戦略及び東久留米市緑地保全計画に基づき、前沢森の広場と北側に接する農地の一部を都市計画緑地として新規追加することについて、東村山都市計画緑地第13号前沢緑地の都市計画決定(原案)の説明会を実施します。

東村山都市計画緑地第13号前沢緑地の都市計画決定(原案)説明会

市では、前沢・南町地区を東久留米市第三次緑の基本計画・生物多様性戦略で、将来にわたり保全・回復していくべき18拠点の一つと位置付けるとともに、平成28年3月に策定した「東久留米市緑地保全計画」に基づく緑の確保を重点施策に掲げ、緑の適切な維持・保全を実施していくこととされています。

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。ハチの巣は、手入れ不足の庭木などに作られることが特に多いため、手入れを充分にしてください。

◎ハチの巣を取り除くとき
薬局などで購入したハチ専用の駆除スプレーでの駆除も可能ですが、特にスズメバチは凶暴で攻撃性が強いので専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎駆除業者の紹介
市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介いたします。
注 駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください。

環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

九都県市エコドライブ講習会参加者募集
環境とお財布に優しいエコドライブを習得しませんか。
11月5日(火)午後1時～5時
東久留米自動車教習所

環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

環境とお財布に優しいエコドライブを習得しませんか。
11月5日(火)午後1時～5時
東久留米自動車教習所

環境とお財布に優しいエコドライブを習得しませんか。
11月5日(火)午後1時～5時
東久留米自動車教習所

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。ハチの巣は、手入れ不足の庭木などに作られることが特に多いため、手入れを充分にしてください。

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。ハチの巣は、手入れ不足の庭木などに作られることが特に多いため、手入れを充分にしてください。

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介いたします。
注 駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください。

環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

東久留米市救急情報シートをご活用ください

市では、地域で高齢者が安心して在宅生活を送ることができるよう、「東久留米市救急情報シート」を作成し配布しています。このシートは、事前にかかりつけ医や服薬内容などの医療情報および緊急連絡先を記載し、自宅の冷蔵庫に貼ることで、救急時に迅速に救急隊や医療関係者へ情報提供できるものです。なお、定期的に記載内容の見直しをお願いします。
配布場所 介護福祉課窓口(市役所1階)、東部・中部・西部の地域包括支援センター、わくわく健康プラザ(市庁からも取得可)
同課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503) またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センター(右表参照)



名称	所在地・連絡先	担当地区
東部地域包括支援センター	大門町2-10-5 東部地域センター内 ☎042・473・9996	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
東部地域包括支援センター本部	氷川台2-6-6 社会福祉法人マザアス隣 ☎042・428・7788	
中部地域包括支援センター	幸町1-19-5 幸町1丁目アパート5号棟1階、幸町デイサービスセンター内 ☎042・470・8186	学園町、ひばりが丘団地、本町、中央町、幸町、南沢、南町、前沢一～三丁目
中部地域包括支援センター本部	南沢5-18-36 特別養護老人ホームシャローム東久留米内 ☎042・451・5121	
西部地域包括支援センター	下里4-2-50 特別養護老人ホームけんちの里内 ☎042・472・0661	前沢四・五丁目、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

東久留米市救急情報シート

私の緊急情報が書いてあります。緊急時に利用してもらいたい情報です。救急隊の方、医療関係者の方に提出します。

＝活用方法＝

- 緊急通報119番に電話する ※救急車をよぶ?送ったら電話で#7119へ連絡(24時間受付)
- 救急車到着
- 救急隊へ説明
- かかりつけ医 医療情報等の確認
- 救急情報シート 発見・確認!
- 持病や服薬等の確認

＝記入方法＝

- このシートの裏面にできる限り詳細に最新情報をご記入ください。
- このシートの表面を前にして冷蔵庫の扉に貼ってください。

※記入情報に変更があった場合は、修正してください。
※緊急連絡先の方には、このシートに記載されていることをお伝えください。

東久留米市救急情報シート (令和 年 月 日現在)

私は、緊急時に以下の情報を救急隊、かかりつけの医療機関が活用することに同意します。

氏名	生年月日	性別	血液型
住所	〒	町	番
電話番号	住居		
	東久留米市		
かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②		
名称			
診療科・担当医			
所在地			
電話番号			
持病			
服薬内容			
アレルギー			
その他 救急隊への伝言等			
緊急連絡先氏名	続柄	電話番号	住所
介護情報	要介護()		
居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)			
所在地		電話番号	
加入健康保険	国民・社保・後期高齢・その他()		
健康保険証の住所	記号: 番号:		

※記入内容に変更があったときは、必ず書き換えてください。記載での記入をお願いします。

東久留米市救急情報シート



お知らせ

第3回市議会定例会

令和6年第3回市議会定例会が9月2日(月)～26日(木)の日程で開催予定です。一般質問が4日(水)～9日(月)、常任委員会が11日(水)～13日(金)、予算特別委員会が17日(火)、決算特別委員会が19日(木)～24日(火)の予定です(いずれも土曜、日曜日、祝日は休会)。

問議会事務局 ☎042・470・7789

指定管理者モニタリング結果の公表

市では、公の施設管理について指定管理者制度を導入しています。指定管理者による公共サービスの履行に関し、条例・規則および協定などに従い、適切かつ確実なサービスの提供が確保されているかを確認するため、指定管理者モニタリングを行っています。

このたび、令和5年度のモニタリング結果を、外部アドバイザーによる確認を経てとりまとめましたので、お知らせします。

閲覧場所 市政情報コーナー

(市役所1階、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、市HPをご覧ください)

問行政経営課 ☎042・470・7704



市HP



職員募集

会計年度任用職員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



市HP

①児童厚生員(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)

募集人数若干名
報酬時給1174円
応募資格の有無無

②児童厚生指導員(専門職)

勤務時間月曜～土曜日、月124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)

募集人数若干名
報酬月額21万7970円
応募資格の有無有

《共通事項》

任用期間10月1日～7年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

勤務場所 市内学童保育所

募集説明会 9月6日(金)午前11時から40分程度、市役所5階502会議室で
申込期間 9月12日(木)まで
問児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



官公署など

9月は東京都食生活改善普及運動実施期間です

◎主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう

東京都健康推進プラン21(第二次)では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合を増やすことを目標の一つとしています。このような食事の回数が多い人ほど、様々な食料や必要な栄養素をバランスよく摂っていることが報告されており、このような食事を増やすことで心身の健康維持や健康寿命の延伸につながります。

また、食事に果物を取り入れることも大切です。果物には普段の食事では不足しやすいビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、果物の適量摂取が生活習慣病の発症リスクの低下と関連していることも報告されています。

ぜひこの機会に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や果物の摂取を実践してみてください。

問多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042・450・3111

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7日(土)

対次のいずれかに該当する方
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が都内に在住もしくは在勤している満65歳以上(令和7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べなかった方

※詳細はお問い合わせください。

出願方法 10月7日(月)～11月22日(金)に出願書類(同校で配布)を郵送(〒101-0000 3、千代田区一ツ橋2-1-6 14、神田一橋中学校宛)または直接同校へ持参を問同校 ☎03・32665・5961

都税の納税証明・評価証明等の申請には電子申請をご活用ください

「東京共同電子申請・届出サービス」による電子申請ではパソコンから「スマート申請」ではスマートフォンからでも証明の申請・手数料納付が可能です。ぜひご利用ください。

申請可能な証明等の種類、詳細な手続きについては、都主税局HPをご確認ください

問立川都税事務所 ☎042・523・3171



都主税局HP (スマート申請)



問ごみ対策課 ☎042・473・2117

減免対象世帯に家庭ごみ有料指定袋を交付(配送)します

減免対象世帯に対し、1年分(10月～7年9月)のごみ有料指定袋(燃やせるごみ、燃やせないごみ、容器包装プラスチック用)を交付(配送)します(1年に1回限り)。交付には申請が必要です。

今年度より、申請は郵送またはインターネットで受付し、ごみ袋を自宅へ配送します。例年行っていた市役所本庁舎などの臨時窓口での対面による申請受付および袋交付は行いません。

減免対象世帯

- ▼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
- ▼老齢福祉年金受給世帯(大正5年4月1日以前に生まれた方を対象とした制度で、「老齢基礎年金」ではありません)

※10月31日(木)までの申請では、1年間分の枚数を交付します。11月1日(金)以降の申請では、申請受付した月から翌9月までの月数に応じた枚数の交付となります

①申請書に必要な事項を記入し郵送(〒203-0042、八幡町2-10-10、ごみ対策課宛)

②インターネット(市HPの専用フォームから)

※申請書の入手方法など、詳細は市HPをご覧ください、お問い合わせください。

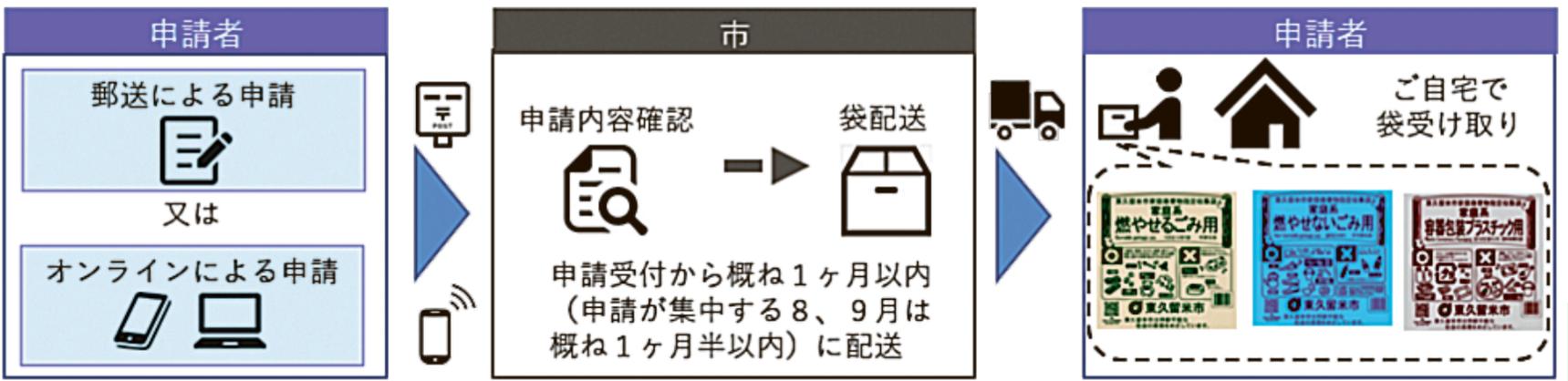


市HP



専用フォーム

申請の流れ



高齢者被害・多重債務特別相談

☎生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738

多重債務110番

☎9月2日(月)・3日(火)午前10時～正午、午後1時～4時
☎弁護士会や法テラスなどの関係団体と連携し、多重債務を抱える都民の方を専門家につなげることで解決に導けるよう、東京都消費生活総合センターと共同で実施するものです。借金返済でお困りの方はぜひご相談ください

高齢者被害特別相談

☎9月9日(月)～11日(水)午前10時～正午、午後1時～4時
☎市内でも屋根や外壁の無料点検によるトラブルや架空・不当請求の被害にあった高齢者の方が少なくありません。都が実施している「高齢者被害防止共同キャンペーン」に参加し、高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に特別相談を実施します。高齢者の皆さんをはじめ、ご家族やホームヘルパー、ケアマネジャーなど周囲で支援している方もお気軽にご相談ください

■共通事項

☎市消費者センター(市役所2階)
☎電話で同センター ☎042・473・4505へ

悪質商法トラブル事例と対処法

市消費者センターでは、悪質商法によるトラブルをはじめとした、消費生活に関する相談を受け付けています。ひとりで悩まず、まずは電話でご相談ください。

■点検商法

「屋根瓦がずれている。このままだと大変なことになる」など不安をあおられ契約を迫られた！



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

健康食品を「お試し価格」で初回だけのつもりで購入したら「定期購入が条件」で解約できない！



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

夜中にトイレがつまり「格安修理」をうたう業者に依頼したら高額な修理料金を請求された！



あせって修理を依頼しない。日頃から信頼できる業者を探しておく。

■架空・不当請求

スマホに「電話料金が長期未納。連絡がない場合は法的手続きをとる」と身に覚えのない請求が！



自分から連絡しない。不審なURLはクリックしない。

「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～7年4月1日号)を受け付けます。
令和6年4月15日号分から、申し込み方法が原則申し込みフォームでの電子申請に変更になりました。場所を問わずいつでも申し込み可

能なため、ぜひご利用ください。

☎市HPで掲載にあたって条件などの詳細を必ずご確認ください

☎9月1日(日)午前8時半から、市HPの申し込みフォームで。先着順で受け付けます(郵送、電話、FAX、メールでの申し込みはできません)

※申し込みフォームでの申し込みが難しい方は、窓口でも受付が可能です(窓口での受付は9月2日(月)以降の開庁日のみ)。

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP

市民伝言板

会員募集

- ◆東久留米市ラジオ体操連盟 = 日毎日(雨天中止)午前6時10分～7時 滝山公園他 会費年1,200円 初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身に着け健康維持 対馬 ☎042・471・5742
- ◆本村小体操会 = 日毎週月曜～土曜日午前6時半～7時 本村小学校 会費年1,200円 ラジオ体操等で健康維持と会員相互の触れ合いを。現地入会受付も 伊東 ☎042・471・7114
- ◆東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会 = 日毎週月曜・水曜・木曜日午前9時半～11時半 他 白山公園 会費年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 坂田 ☎042・473・5245
- ◆ハガキ絵(ネコ街アーティスト) = 日月1回。水曜日午後3時半～5時半 スペース105(市役所向かい) 会費月2,000円 他 ハガキ絵を描く。誰でもやさしく近況・季節・旅の思い出などを絵で 酒井 ☎090・3805・4693
- ◆手づくりグループひまわり = 日月3回。第2・第3・第4火曜日午前10時～午後3時 市社会福祉協議会(わくわく健

- 康プラザ2階) 糸糸布などで手作り品を製作販売。物作りの好きな方活動しませんか ボランティアセンター ☎042・475・0739
- ◆ユニカール東久留米 = 日毎週水曜日午前9時20分～正午 青少年センター 入会金1,000円、会費年4,000円 じゅうたん上で行うカーリング。シニア向けの適度な運動です 吉川 ☎080・6818・3065
- ◆歴史を語る会 = 日隔月1回。基本的に金曜日午後1時～3時 生涯学習センター 会費1回600円 次回は9月20日(金) 演題は三大宗教②「イスラム」講師は近藤幸徳氏です 飯澤 ☎090・4172・3514
- ◆草の実会 = 日月2～4回(曜日・時間は活動により異なる) 西部地域センター 入会金500円、会費年1,200円 他 カラオケ、社交ダンス、麻雀、大正琴、舞踊、レクダンス、俳句、カントリーダンス 佐藤 ☎090・5396・4544
- ◆謡曲同好会萬融会 = 日月2回。月曜日午前9時半～正午 生涯学習センター 他 会費月3,000円 他 シテ方能楽師と共に謡曲仕舞の稽古を先生を囲み楽しんで 池田 ☎042・474・8805
- ◆青春ギタークラブ = 日月3回。木曜日午後0時40分～3時40分 生涯学習センター 他 会費月4,500円 60歳以上初心者歓迎、色々なジャンルの曲を弾いてみませんか? 伊藤 ☎042・474・5551

- ◆滝山健康麻雀の会 = 日毎週月曜日午後1時～5時 西部地域センター 入会金1,000円、会費月1,000円 他 シニアの方を中心とした健康麻雀です。経験者歓迎します 堂柿 ☎042・472・5520

催し

- ◆第7回吟詠の集い(令和吟詠会) = 日9月15日(日)午前10時～午後4時(午前9時半開場) 西部地域センター 無料 9つの詩吟クラブ会員が漢詩の吟詠を中心に練習成果を発表します 柿崎 ☎090・4823・0617
- ◆チャリティコンサート歩む2024in自由学園(NPO法人日本視神経脊髄炎患者会) = 日10月20日(日)午後2時開演 自由学園記念講堂 入場料一般3,000円、学生2,500円 他 プレコンサート開催! 9月22日(日)午後2時から市役所1階屋内ひろばで。入場無料 NPO法人日本視神経脊髄炎患者会事務局 ☎080・8747・7388
- ◆松が丘カフェみよしさんち(松が丘見守り隊) = 日毎月第2・第4金曜日午後2時～4時 浅間町地区センター1階 談話室 参加費200円 他 地域の認知症に関心のある高齢者や介護家族を中心に談笑、アクティビティを通じた交流 坂本 ☎090・6522・0745
- ◆歌謡、民謡、童謡入り吟詠無料体験教室(東久留米吟詠サロン) = 日9月6日・

- 13日・20日、いずれも金曜日午後1時半～3時半 生涯学習センター学習室No.3(6日)、No.5(13日・20日) 無料 他 初めての方男女共歓迎。健康、ストレス解消の為に正しい発声法の体験を 佐々木 ☎090・9848・4886
- ◆「希望の給食」上映と栄養教諭のお話(「希望の給食」上映実行委員会) = 日9月15日(日)午後2時開演 第九小学校体育館 無料 他 「希望の給食」上映と地域の食と農をつなぐ食育の実践者のお話 鈴木 ☎090・8319・7143
- ◆おはなし「あい愛」の工作教室&おはなし会(野火止地区センター図書室管理運営委員会) = 日9月15日(日)午前10時～11時40分 野火止地区センター第一・第二和室 無料 他 毎月第3日曜日に開催しています。科学工作と折り紙工作、おはなし会と盛り沢山です 菅原 ☎090・6036・2594
- ◆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) = 日9月22日(日)午前9時半～正午 南沢水辺公園 無料 他 南沢湧水群の近くにあり、自然が守られている公園で昆虫、植物観察をしてみましょう 東京東久留米ロータリークラブ ☎042・473・2341



9月に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	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
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
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
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)
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーフケア・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
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
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
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
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)



都保健医療局



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等の配布を行います。

☎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

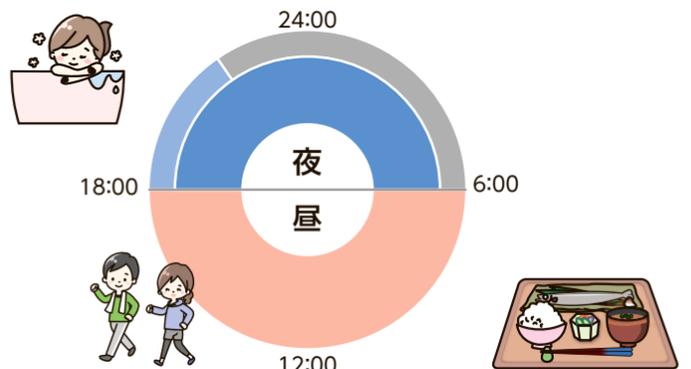
悩みやストレスを感じたときの「こころとからだのメンテナンス」

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)

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分前から受け付け) 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



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) 同スポーツセンター 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



同協会

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 持 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 他 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)



申し込みフォーム



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 同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 他 2歳児～未就学児の保育あり(定員先着



申し込みフォーム

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)



申し込みフォーム



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/



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

9月6日(金)午前10時～11時半 本村小学校相談室 親子と遊びながら育児の情報交換 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

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 各10組 助産師または栄養士 バスタオル 敷きよだいの保育あり (各先着3人) 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

9月24日(火)午前11時～11時20分 同センター地域活動室 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 0歳～未就学児と保護者 10組 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。

全6回。10月3日～11月7日の毎週木曜日午前10時～正午 わくわく健康プラザ2階会議室(保育は地域活動室) 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 10組 同講座の参加は1世帯1回のみ お子さんの保育あり 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

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 1歳以上の乳幼児と保護者 10組 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

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 親子と遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 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)

9月2日(月)午後1時半～4時半 第一、第二会議室 いろいろな形を使った組み合わせ工作 乳幼児～小学生

小山台遺跡公園(屋外)

9月14日(土)午前10時～正午 カラフル! アスレチック 乳幼児～小学生

本村小学校(屋内)

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

《共通事項》

無料 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 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 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 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。

9月25日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 ハロウィンに向けて飾りをつくります 小・中学生 先着12人 同センタースタッフ 無料 筆記用具 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。 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。 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 小学校高学年以上 先着15人 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) 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) 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)、または図書館の申し込みフォームで 同館 ☎042・475・4646



図書館

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。 10月13日(日)午後1時半から 市民プラザホール(市役所1階) 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

11月下旬まで、午前7時～午後4時(休業日なし)

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

榛名湖漁業協同組合(榛名観光ポート) ☎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。 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



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。

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

ヒトパピローウイルス(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
 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 各15組 講師 千葉理恵子氏 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 首が据わった9カ月までのお子さん 各8組 講師 鈴木あゆみ氏 持 bastatal、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 内 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 各15組 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 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 2カ月～12カ月児 各8組 講師 崎田千佳子氏 持 bastatal、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 首が据わった9カ月までのお子さん 各8組 講師 鈴木あゆみ氏 持 bastatal、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 内 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

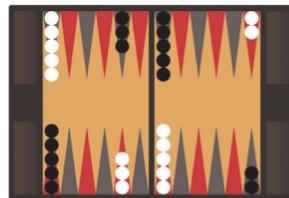
日 9月5日(木)が「ちらかし遊び」、12日(木)が「いろいろなあそびを楽しもう！」いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

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 内 音のワークとふれあい遊び 対 0歳児と保護者 各10組 講師 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 内 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 講師 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 内 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 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 講師 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 内 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 講師 ひがくるめ助産師会 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 内 リトミック団体による音楽イベント 各15組 講師 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 内 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 各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 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 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 観覧券(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 同館 ☎042・469・6100



(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



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)

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



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☑場市☑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 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
パ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

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」
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(左表から選択)
第1希望 ○月○日
第2希望 △月△日
第3希望 □月□日

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

