

総合防災訓練2024

〓防災防犯課防災防犯担当
☎042・470・7769

日時 10月27日(日)午前9時～正午

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。「自分の身は自分で守る」参加型訓練へ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



体験コーナー

初期消火や救護訓練およびVR体験、煙体験、野外入浴設備による足湯などの体験コーナー

車両展示

災害時に活動する消防、警察、トラックなどの車両を展示



資器材展示

避難所の資器材や、在宅避難時に必要な防災備蓄品、電気、通信、ガス、水道などのインフラの展示

第2訓練会場 わくわく健康プラザ(滝山4-3-14)

医療救護所訓練 ※図上訓練実施のため見学不可。

第3訓練会場 滝山給水所(滝山6-1-1)

応急給水活動に必要な資器材の組立や残留塩素の確認などの応急給水訓練

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。

環境美化マナーアップキャンペーン

〓環境政策課☎042・470・7753

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともにまちの美化活動に取り組んでいます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

美化活動の一環として、環境美化マナーアップキャンペーンを下表の日程で実施します。市環境美化推進員と一緒にキャンペーン活動を行っていただける方の参加を歓迎します。

活動内容 東久留米駅周辺や滝山交番周辺の清掃、啓発物品の配布
申込 当日直接集合場所へ

表 環境美化マナーアップキャンペーン活動日程

日程	活動場所 (集合場所)	活動時間 (集合時刻)
10月30日 (水)	東久留米駅周辺 (東久留米駅西口ブラック・ジャック銅像前)	午前7時～8時 (午前6時50分)
10月31日 (木)	滝山交番周辺 (西武バス団地センターバス停南側)	午前10時半～11時半 (午前10時20分)

マナーを守ってきれいな街に

市ではポイ捨てや路上喫煙に関して、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」で次の通り定めています。

■ポイ捨てなどの防止

たばこの吸い殻、ガムのかみかす、空き缶、ペットボトルの投げ捨てのほか、ペットのふんを放置するなどの行為を禁止しています。

■路上喫煙の規制

路上喫煙を規制し携帯灰皿の使用を求め、特に人通りの多い東久留米駅周辺を終日路上喫煙禁止区域に指定しています。同禁止区域(右図参照)では、路面上にシール(上図)などで表示しています。



駅前放置自転車クリーンキャンペーン

〓管理課管理調整担当☎042・470・7764

都と区市町村では、「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(火)～31日(木)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。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などを利用される方は、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

返還場所 自転車等集積所(下里2-10-9、☎042・472・9876)

※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)



国民健康保険加入世帯へ

「医療保険のデータベースに登録されている個人番号のお知らせ」を送付します

国民健康保険年金課国保年金資格係
☎042・470・7732

厚生労働省からの依頼に基づき、すべての方に安心してマイナンバーカードを被保険者証(保険証)として利用していただけるよう、国民健康保険に加入している被保険者の世帯主の方へ加入者情報(データベースに登録されている個人番号の下4桁)のお知らせをお送りします。

※このお知らせは、マイナンバーカードを持っていない方やマイナンバーカードの健康保険証利用登録をされていない方にも送付します。東久留米市の国民健康保険では、これまで全てのデータ等の確認作業を行い、誤ったマイナンバーで加入者情報を登録されたデータは確認されませんでした。

◆マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている方へ
医療機関等受診の際は同カードのご利用を

マイナンバーカードの保険証としての利用には、利用登録が必要です。

☎マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120・95・0178
(5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください)

受付時間▼平日=午前9時半～午後8時▼土曜・日曜日、祝日=午前9時半～午後5時半(年末年始を除く)

◆12月1日までに交付された被保険者証は有効期限が切れるまで有効です

12月2日から現行の保険証発行は終了しますが、12月1日までに交付した保険証は有効期限が切れるまでお使いいただけます。

12月2日以降にマイナ保険証をお持ちでない方が、国民健康保険に新たに参加した場合、保険証の内容に変更があった場合などには、資格確認書を交付します。

◆マイナ保険証の利用登録解除について

マイナンバーカードと健康保険証利用登録は任意であるため、利用登録の解除を希望する方については、10月21日(月)から任意に解除の手続きができますようになります。

解除申請は市役所保険年金課の窓口にお越しいただくか、郵送・オンラインでお手続きいただけます。詳細は市HPをご覧ください。



市HP

カード利用のメリット

- ◎より良い医療を受けることができます！
医療機関を受診した際に、お薬の情報や健診結果の提供に同意すると、医師等からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けられます。
- ◎窓口での限度額以上の支払いが不要になります！
高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証等として使うことで、高額な医療費の一時的な自己負担や市役所で限度額適用認定証の申請手続きをする必要がなくなります。
- ※非課税世帯の方で、長期入院に該当する場合(直近12カ月間の入院日数が90日を超える場合)は限度額適用・標準負担額減額認定証の申請が必要です。
- ◎マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます！
マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収証を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。
- ◎健康保険証としてずっと使えます！
就職・転職・引越等で加入する健康保険が変わった場合も、新しい保険証等の発行を待たずに、医療機関・薬局で利用できます。



マイナポータルサイト

悩みに気づき心を支える
ゲートキーパー

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回のコース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？自殺の現状と自殺に追い込まれる時の心理、そしてゲートキーパーの役割や「傾聴」の方法などを実践を踏まえてお伝えします。地域活動も紹介しますので「これから何か始めたい」という方もぜひご参加ください。

☎場内師右表のとおり☎市内在住の方、市内関係機関従事者定▼会場(対面)参加=先着30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☎対面参加を希望の方で、手話通訳などの配慮が必要な場合は、申し込みフォームにご記入ください☎10月15日(火)午前9時～11月7日(木)午後5時まで市HPの申し込みフォーム、または電話で健康課へ☎同課☎042・477・0022



市HP

国民健康課保健サービス係☎042・477・0022

ゲートキーパーをご存知ですか？

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。



表 講座内容

	日時	会場	内容
1 日目	11月16日(土) 午後1時～4時	市役所7階 701会議室	■こころの健康づくりについて ☎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】 ☎新満奈緒子氏(東京公認心理師協会 公認心理師)
2 日目	11月30日(土) 午前9時半 ～午後0時半		■知って安心 セーフティネット～市の制度を紹介～ ・生活困窮者の支援について ・精神障害者の制度について ・DV被害等の相談について ・高齢者のための総合相談窓口(地域包括支援センター)
3 日目	12月7日(土) 午前9時半 ～午後0時半		■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～ ☎新満奈緒子氏(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～ 下記団体で活動に関わっている方から話を聞きます ・東久留米市健康づくり推進員 ・滝山ふれあい子ども食堂 ・防災まちづくりの会・東久留米

また、公立小・中学校の給食費無償化についても進展がありました。東京都では、都内自治体が公立小・中学校の給食費無償化等の取組みを行った際、その費用の一部を補助する事業を行ってきましたが、その財政支援を受けた上でも、それでもなお多くの費用が必要になるため、当市では給食費無償化の実施を見送ってきました。一方で、都内の他市とともに、東京都へ補助制度の更なる拡充を要望してきたところ、その声を受け止めていただき、都内市町村向けの特例として給食費無償化事業の補助制度が拡充されることとなりました。本市でも、この補助制度を活用して、3学期からの給食費無償化の実施に向けてまいります。実施に向けては、少なからず増える自治体負担への対応も必要であります。今後、引き続き厳しい財政状況ではありますが、創意工夫のもと、より良い教育環境を整えられるよう努めてまいります。



市長 富田 竜馬

万人以上の方に友だちになっていただきました！

市公式アカウントと友だちになることで、市民の皆様はLINEから簡単に各種オンライン申請を行え、また、市からのお知らせについては、ご希望に沿ったジャンルの情報を受け取ることができるようになります。

このほかにも、公立小・中学校の保護者の皆様への機能として、LINEから学校に欠席連絡ができるようになります。これは、保護者ご本人が登録すればすぐにお使いいただけます。また、学童保育所をご利用中の保護者の皆様への機能として、お子様が学童保育所に登所・降所した際、その旨の通知も受け取ることができるようになります。

こうした取り組みにより、デジタル(技術)の利便性を実感いただきながら、更に安全・安心につながる機能を提供し、本市のLINE公式アカウントを子育て世帯を始めとした市民の皆様がプラットフォームになるよう、充実化していきます。

市長就任以来、様々な取り組みをさせていただいておりますが、「人にやさしいデジタル化」の取り組みの1つとして、「東久留米市LINE公式アカウント」がスタートし、10月1日時点ですでに1



市庁

7年度学童保育所入所
申し込みの受け付け

11月25日(月)～29日(金)・12月2日(月)～5日(木)・7日(土)が午前8時半～午後5時、6日(金)が午前8時半～午後8時

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7年4月に新1年生・新6年生になる児童(11月1日(金)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日号または市庁でご確認ください)

同課児童青少年係 ☎042・470・7735

市民税・都民税・森林環境税の公的年金等からの引き落としが
が始まる方へ

対象の方は10月より、6年度市民税・都民税・森林環境税の公的年金等からの引き落とし(特別徴収)が始まります。

※原則、次のすべてを満たす方

①6年4月1日時点で65歳以上の方②今年度新たに公的年金等からの特別徴収の対象となった方(前年度から継続の方は、4月より既に引き落としが始まっています)

※対象の方には、6年度税額決定・納税通知書を送付しています。

同課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2333～2337)

東京都母子及び父子
福祉資金・女性福祉
資金の貸付け

都では、ひとり親家庭の方、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。

①母子及び父子福祉資金
②女性福祉資金

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①親・子・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203万6000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のある方または

ファミリー・サポート
・センター会員募集

ファミリー・サポート・センターは、お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。

利用したい人、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。

11月11日(月)午前10時～11時

場わくわく健康プラザ2階 社協会議室

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)

他登録後、会員同士の顔合わせあり、サポート会員は講習会(7年6月予定)の受講が必要で、

同課11月5

視覚障害者向けスマ
ートフォン体験会

スマートフォンを持つていない方や、操作に不慣れな視覚障害のある方が、たのしみながらスマートフォンを活用を体験できる教室形式のプログラムです。

全6回。11月1日・8日・15日・22日・12月6日・13日(いずれも金曜日)午前9時半～午後0時半

場さいわい福祉センター

基本操作や視覚障害者向けアプリの紹介

市内在住で原則全回参加でき、スマートフォンをお持ちでない、または使い慣れていない視覚障害のある方およびその介助者(障害者手帳の有無不問)

定4人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)

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。地域の方々とのおふれ合いを通じて障害のある子どもや青年達への理解を広げ、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。

10月30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

同課障害児者ハロウィンパレード実行委員会(特定非営利活動法人ゆうてんと)委員長・芦野 ☎042・420・1850

(4面へ続く)

高齢者
・福祉

10月30日(水)
さいわい福祉センター
一部利用停止

工事に伴う断水のため、10月30日(水)は施設貸し出し、日中一時支援、入浴サービスが利用できません。

皆さんご理解とご協力をお願いします。

10月31日(木)は、通常通り利用可能ですが、状況により利用できない場合があります。

同課福祉課地域支援係 ☎042・470・7747

師都の委託による専門講師
時ご自身のスマートフォン
(お持ちの方のみ)

他主催は都

10月24日(木)午後4時までに、都アクセシビリティ向上支援事務局宛て電話 ☎03・6386・5470(平日午前9時～午後5時)またはFAX(03・5249・3558)で、FAXの場合は、氏名・住所・電話番号・メールアドレス、貸出スマートフォン希望の有無・所有スマートフォンがある場合は機種を記入の上、送信を同事務局

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)	6日(水)	午前10時から	弁護士	10月24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
	13日(水)			11月14日(木)		
	20日(水)					
	27日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	6日(水)	午後1時から	司法書士	10月22日(火)		
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			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	13日(水)	午後1時から	行政書士	11月7日(木)		
税務相談(5人)	20日(水)	午後1時半から	税理士	11月12日(火)		
人権・身の上相談(4人)			人権擁護委員	11月14日(木)		
不動産取引相談(5人)	7日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	10月24日(木)		
交通事故相談(5人)	27日(水)	午前10時から	弁護士	11月21日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)			社会保険労務士			
女性の悩みごと相談(各日4人)	8日(金)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	10月23日(水)	市商工会館	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
	11日(月)			11月6日(木)		
	18日(月)					
	25日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	1日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	10月18日(金)		
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6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
	月曜～金曜日			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
知的障害者相談	6日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員	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
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	直接会場で
住宅増改築相談	14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	13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

(3面から続く)

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すか。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。11月は中部地域包括支援センター主催です(東部・西部地域包括支援センターは12月に開催します)。

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

日場11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
申間中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または ☎042・451・5121へ

認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族をあたためる目で見守る「応援者」として認知症サポーター養成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13日(水)午後2時〜3時半(1時半から受け付け)
場中央町地区センター第3・4会議室

内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ード」を差し上げます

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40人

他中部地域包括支援センター主催

申10月15日(火)〜11月6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。手話通訳が必要の方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAXで送信を。

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

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

内運動療法個別指導(家族も含む) 補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談、使用練習

整形外科医師相談

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)

申間同センター ☎042・477・2711(平日午前9時〜午後5時)



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。

昨年東京消防庁が受け付けた119番通報は110万2956件で、今年も昨年に迫る勢いで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

①通報時は、つながるまで電話を切らないでください ②消防署でも24時間通報を受け付けています ③緊急性を要しない問い合わせは、#7119や各専門ダイヤル(東京消防庁参照)に連絡してください。

同東京消防庁 ☎042・471・0119



東京消防庁



お知らせ

市民みんなのまつり

市内商工業者による即売会・模擬店、市内で採れた新鮮な農産物などの品評会・即売会、創作ダンスのステージなど、楽しく見どころある企画が盛りだくさんです。

日11月9日(土)正午〜午後5時(開会式は午前11時から)、10日(日)午前10時〜午後4時
場東京留米駅西口〜市役所1階屋内・屋外ひろば他
他詳細は、広報11月1日号でお知らせします ▼ステージでは手話通訳あり



昨年開催時の様子

注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 ▼会場までは公共交通機関をご利用ください

同産業政策課企画係 ☎042・470・7743

社会保険労務士による無料相談会

日10月23日(水)午後1時半〜4時

場市役所1階屋内ひろば

相談内容 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)

費無料

申当日会場

同生活文化課 ☎042・470・7738



竹取りものづくり 親子で作る竹細工

日本伝統の竹細工によるものづくりの楽しさを学び、手作りの遊びを体験しましょう!今回は真竹を使い、竹けん玉・竹のほら貝・文具トレイを作ります。

日11月17日(日)午前10時〜正午頃(予定)
場市役所7階703会議室
対小学生(4年生〜6年生)、保護者同伴
定先着10組
師渡部國夫氏(元静岡県富士竹類植物園竹笹の会会員)
持筆記用具、ウェットティッシュ

他主催は市市民環境会議環境学習部会
申10月20日(日)正午〜25日(金)午後5時に、申し込みフォームで
同環境政策課計画調整係 ☎042・470・7753



申し込みフォーム

高齢者のみまもりに関する支援をご案内します

市では、高齢者のみまもりに関する事業を多数実施し、さまざまな視点から高齢者のみまもりに取り組んでいます。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、担当の地域包括支援センターへご相談ください。

各事業は下表の通り、対象となる方の要件などがありますので、詳細は担当までお問い合わせください。

表 高齢者のみまもりに関する事業一覧

事業名	対象者	内容	担当
みまもりネットワーク事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、介護保険など定期的な公的サービス未利用の方	みまもり協力員が高齢者に声掛けや遠いみまもり(郵便物の確認など)を行います。地域包括支援センターで相談の上、個別に計画します。	東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 または同本部 ☎042・428・7788
配食サービス事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、日常生活(食の確保)に支障があり、定期的な安否確認を要する方	バランスのとれた食事で健康保持を図り、定期的な触れ合いで安否確認をします。最大週4食まで可能。申請に基づき決定します。1食500円。	中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または同本部 ☎042・451・5121
あんしん生活調査	「75歳以上のひとり暮らし」または「高齢者のみの世帯(75歳以上の方がおり、ほか全員が65歳以上の方である世帯)」	高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、生活状況等を把握する調査です。調査内容は、介護福祉課および地域包括支援センターにて保管します。	西部地域包括支援センター ☎042・472・0661 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777 (内線2501〜2503)
救急通報システム事業	65歳以上のひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯で、心臓疾患などで常時注意を要する方など	直接消防署へ連絡できる機器を貸与します。NTTの電話回線と協力員が2人必要(おおむね500m以内に居住している方)。所得により負担額が異なります。	福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7777 (内線2508)
友愛活動 (東久留米市シニアクラブ連合会)	シニアクラブ連合会に加入している老人クラブの活動区域で、ひとり暮らしをしている高齢者の方や高齢者世帯など	見守りなどが必要な方に対して、シニアクラブ連合会の会員が、電話や声掛けで安否確認を行い、家庭訪問をして話し相手になることで孤立感を解消します。	
ミニデイホーム・子育てサロン活動	主に日中に孤立しがちなひとり暮らし高齢者、障害者、乳幼児を抱える親など	趣味・健康・交流活動などを通して顔の見える関係をつくれます。月1〜2回。	市社会福祉協議会 ☎042・475・0739
あんしん居住制度	都内(島しょは除く)にお住まい、あるいはこれからお住まいになる高齢者など	「生活リズムセンサー」「緊急通報装置」「携帯用ペンダント」により、24時間安否確認と緊急対応を行います。	東京都防災・建築まちづくりセンター ☎03・5989・1784

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
下里中学校	図書室	40人	有
	第2音楽室	40人	有
中央中学校	第2音楽室	40人	有
	図書室	40人	有



市HP

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、利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てい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（市役所6階）で随時受け付けています。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

小・中学校特別教室を開放しています

7年度小・中学校給食用物資納入業者指名参加登録受け付け

市立学校給食用物資納入業者選定委員会は、7年度の業者指名参加登録を次の日程で受け付けます。

日 ▼様式配付日 11月13日（水）

日 ▼25日（月）

日 ▼受付期間 11月14日（水）～25日（月）

場 学務課（市役所6階）

注 ▼各小・中学校との直接の契約はありません

注 ▼指名参加登録を行わない場合、納品できません

問 同課保健給食係 ☎042・470・7779

男女共同参画情報誌「ときめき」編集委員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。

任期など おおむね6年11月～7年3月（編集委員に欠員が生じたため、前任者の



市HP

残任期間とする。任期終了後再任の場合あり。月1回の会議（平日午前10時から）を予定

男女共同参画情報誌の企画・取材・原稿作成や地域情報の提供など

応募資格 市内在住で18歳以上の方

募集人数 若干名（書類選考および面接で決定）

申込期間 10月31日（木）まで

応募方法 応募の動機を400字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入の上、郵送（〒203-8555、市役所生活文化課男女共同参画係宛て）、申し込みフォーム、

☎(seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp)または直接同課（市役所2階）へ持参を。応募書類は返却しません

問 生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738

職員募集

母子保健事業に従事する保健師

募集の詳細は市HPをご覧ください。



市HP

任用期間 12月4日～7年3月31日

勤務時間 第1水曜 日午前9時～午後2時頃と毎週木曜日午前10時～午後5時頃

勤務場所 健康課（わくわく健康プラザ内）

募集人数 若干名

謝金 1勤務あたり7100円～1万7500円

応募資格の有無 有

申込期間 11月29日（金）まで

問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

官公署など

就職支援セミナー

日 11月25日（月）午後2時～4時が面接対策（座学）

日 26日（火）正午～午後4時が書類選考対策（個別）（1人当たり50分程度）

日 27日（水）午後2時～4時が面接対策（ロールプレイ）

場 市役所1階市民プラザホール

注 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）

持 筆記用具、雇用保険受給資格者証

申 電話で就職支援セミナー受付センター ☎03・5913・6910へ

問 ハローワーク三鷹職業相談窓口 ☎0422・47・8617

有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように家事を手助けする地域の助け合い活動です。空いている時間で協力できる方（協力会員）を募集しています。

内 次の中から提供できる内容を選んで登録

注 ▼食事の支度

注 ▼衣類などの洗濯・繕い

注 ▼住居の掃除・整理

注 ▼生活

用品の買い物

話し相手・朗読・代筆

外出・通院付き添い

その他

18歳以上で心身ともに健康な方

費 年会費1000円以上

謝金 ▼1時間あたり800円

申 問 市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294

市民・院内フォーラム

日 10月19日（土）午後3時から

場 前田病院1階待合室（中央5-13-34）

内 腰痛、足の痛みにもう悩まないで！外科手術ではないお試しができる脊髄刺激療法

師 前田浩行氏（同病院院長）

費 無料

注 会場の収容人数に限りがあります

申 事前に来院の上、申し込みを

問 同病院 ☎042・473・2133

都立東久留米総合高校公開講座

日 全6回。7年1月12日（日）

日 18日（土）・2月1日（土）・3月9日（日）・16日（日）・20日（木）

未 定、①午前9時～午後0時35分②午後1時20分～4時55分

場 同学校内

内 ①フランス語初級（第3期）②フランス文学作品購読（ブルーストの失われた時を求めて）

定 各20人（応募者多数の場合は抽選）

費 各2000円（受講料）

注 注意事項あり。必ず同校HPをご確認ください

申 11月25日（月）までに（消印

有効、往復はがきに郵便番号・住所氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を記入の上、〒203-0052、幸町5-8-46、都立東久留米総合高等学校公開講座宛て郵送を

問 同校 ☎042・471・2510



同校HP



市民伝言板(後期分)の申し込み受付中

広報ひがしくるめ「市民伝言板」の後期分（7年4月1日号分まで）を現在、受け付けています。

市民伝言板の申し込みは、原則、市HPの申し込みフォームからの電子申請となります。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。

※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、窓口でも受け付けが可能です。

注 市HPで掲載にあたっての詳細を必ずご確認ください

問 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP

市民伝言板

会員募集

◆富岡カラオケ教室＝**日**月2回。第2・第4月曜 日午前9時半～11時半 **場** 中央町地区センター **費** 入会金1,000円、会費月1,500円 **他** ピアノに合わせた発声をしてから、皆で歌の練習を楽しんでいます **問** アオイ ☎090・8843・1330

◆謡曲同好会萬融会＝**日**月2回。月曜日午前9時半～正午 **他** 生涯学習センター **費** 会費月3,000円 **他** シテ方の能楽師と皆で大きな声で楽しむ。お茶タイムも楽しめます **問** 池田 ☎090・4814・4271

◆リラックス健康体操＝**日**月3回。日曜日午後1時半～3時 **場** 西部地域センター **費** 入会金1,000円、会費月2,500円 **他** じっくり効く体の硬い体力がない方、7秒ヨガツボリンパ体操（女性のみ） **問** 池田 ☎042・475・8250

◆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** スポーツに最適なシーズン、60歳以上の野球好きの仲間を楽しめます **問** 佐藤 ☎090・8006・7823

◆東久留米ファイトーズ＝**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 **問** 宝崎 ☎090・9323・8159

催し

◆こぼし祭り（ライフパートナーこぼし）＝**日**11月2日（土）午前10時～午後3時 **場** ライフパートナーこぼし（氷川台2-31-19） **費** 無料 **他** こぼし祭りを通して、たくさんの人に知ってもらいたいです **問** 城間 ☎042・470・2385

◆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 **場** 自由学園記念講堂 **費** 入場料3,000円（学生1,000円） **他** 演奏会の収益金は全額、患者会の活動に充てさせていただきます **問** 同会 ☎080・8747・7388

◆まあるいヨガ（まあるいSHIRAヨガサークル）＝**日**11月7日（木）・21日（木）いずれも午前10時15分～11時半 **場** ミュージックサロン風花（新川町1-3-17） **費** 参加費1,000円 **他** 心も身体もふわっと解れるヨガをしています **問** 白石 ☎080・1816・4115



図書館

歩いてたどる東久留米の身近な自然「東久留米の名木」

東久留米の名木百選のゆかりを聞き、名木や周辺の史跡を訪ねて、自然とふれあいながら散策します。
日11月17日**日**午後1時半～4時半**場**東部地域センター1階講習室および宝泉寺周辺**対**18歳以上**定**先着20人**師**豊福正己氏(東久留米自然ふれあいボランティア)**他**動きやすい服装で**申**10月15日**火**～11月16日**土**に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く)**問**同館☎042・470・8022

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーが、大人でも楽しめる童話や昔話などを語ります。併せて、関連する資料を展示します。
日11月24日**日**午後2時～3時半**場**西部地域センター3階第2・3講習室**対**中学生以上**定**先着40人**注**車での来場不可。長時間の会となるため、お子さんはご遠慮ください**申**10月15日**火**～11月21日**休**に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く)**問**同館☎042・471・7216

文化

第3回市民プラザ みんなの交流祭

～来て、見て、もらって、親子で遊ぼう～
 市民の皆さんの展示や音楽ステージ・ダンスなどの成果発表の場です。
日10月27日**日**午前10時から**場**市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ここだけお話し 「オリンピック金メダリストが挑むカエル研究のお話」

東京2020オリンピックで日本女子ボクシング界初の金メダリストとなった入江聖奈さんが大好きなカエルの研究者に転身！分野が変わっても挑み続ける入江さんの魅力あふれる研究活動のお話です。
日12月22日**日**午後1時半～3時 **場**多摩六都科学館
対小学4年生～大人(参加者以外の入場不可)
師入江聖奈(東京農工大学大学院農学府)
費参加券700円(カエルフィギュア1個分を含む)＋入館料520円(小学4年生～高校生相当年齢210円)
注▼圏域市民限定・最速先行販売(先着20人)＝10月22日**火**～27日**日**購入時に東久留米市在住であることを証明できるものをご提示ください
 ▼一般先行販売(先着15人)＝11月1日**金**～4日**月・休**
 ※最速先行・一般先行販売いずれも同館ミュージアムショップにて販売(午前11時～午後4時半)
 ▼抽選(35人)＝12月9日**月**までに(必着)、同館**問**またははがきにて。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、多摩六都科学館へ郵送を。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します
問同館☎042・469・6100

・屋外ひろば**内**▼寄贈いただいた絵本を無料でプレゼントする「絵本バンク」▼「くるくるチャンネル」の紹介ブースで楽しいゲーム**問**同プラザ☎042・470・7813

東部うたごえ広場

日11月10日**日**午後2時開演(1時40分開場)**場**東部地域センター講習室**内**歌声いっぱい、笑顔いっぱい。Tobu Old Bone Unitの伴奏で歌謡曲、愛唱歌、フォークソング、懐メロなど、みんなで楽しく歌いましょう！**定**先着70人**費**300円**申**10月16日**水**午前9時から電話または直接同センター窓口で**問**同センター☎042・470・8020



スポーツ

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お手伝いします。
日11月2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**ボッチャ、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**100円(未就学児無料)**場**室内履き(運動靴)**他**▼1人での参加可▼運動ができる服装で**申**当日会場で**問**生涯学習課☎042・470・7784



市

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4日**月・休**午前8時半受け付け(予備日11月24日)**場**市立テニスコート(西中学校敷地内)**費**1人500円**注**1人単位での申し込みを**他**主催は市ソフトテニス連盟**申**10月26日**土**までに電話で同連盟・鳩山☎042・478・1317へ

くらし

市民大学中期コース 無料公開講座

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。
日11月6日**水**午前10時～正午(9時半受け付け開始)**場**生涯学習センターホール**内**「自然の中では子供が変わる！～自然感(観)察のすすめ」と題し、NHK「ダーウィンが来た！」で解説経験のある「ムササビ先生」からこどもたちの素直な驚きを止めないために、大人もこどもも感性を磨くにはどうしたらよいかについて学びます**定**先着100人程度**師**岡崎弘幸氏(元中央大学附属中学校高等学校教諭)**費**無料**他**手話通訳あり**申**事前予約不要。当日会場で**問**市文化協会事務局☎042・477・4700

TOTO YOGA(整 ヨガ) 始めませんか？

心と身体を整え、心身調和を目指しましょう！
日毎月1回(第2火曜日予定)。11月

は11月12日**火**午後6時半～7時半**場**東部地域センター講習室**内**初心者の方も大歓迎です**定**先着20人(要予約)**師**関口宏枝氏(ヨガ・シニアヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200取得)**費**700円(当日集金)**持**ヨガマット、飲み物、タオル**注**動きやすい服装で**日**10月16日**水**午前9時から電話で東部地域センターへ**問**同センター☎042・470・8020

第13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7年3月23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34ブース(1店舗1ブース)**費**3,000円(出店料)**申**10月22日**火**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**電**(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



その「スタート」ボタン、本当に大丈夫？
 Q. 飲食店のサイトで会員登録をしようと思い、「スタート」ボタンをクリックして、クレジットカードの情報など個人情報を入力した。その後、全く知らない海外事業者から登録完了を通知するメールが届いた。メールには、「5日間の無料トライアル期間をすぎると、毎月8,000円の料金がかかる」と記されていた。会員登録をしたつもりが、飲食店とは別の海外事業者に登録したことに気づき、驚いてクレジットカード会社に連絡をして、クレジットカードは利用を停止した。今後どうしたらいいか。
 A. 会員登録をしようとして「スタート」や「OK」ボタンをクリックしたら、別の海外事業者のサブスクリプション(月額料金などの定額を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用

することができる契約)を申し込むことになり、料金を請求されたというトラブルが増えています。「スタート」という表示は、海外事業者の広告です。クリックしてクレジットカード情報を入力すると、海外事業者との契約が成立したことになってしてしまいます。「スタート」という表示の枠の端に×印が付いていれば広告です。クリックせず手続きをしないようにしましょう。手続きをしてしまった場合は、登録完了メールが届いていないか確認して、届いていれば事業者名を記録し、サイトにアクセスしていないか閲覧履歴で確かめてください。またクレジットカード会社に事情を伝えて相談してください。事業者が特定できる場合は、すぐに契約の意思がないことを海外事業者申し出るようにしましょう。不安に思ったら消費者センターに相談してください。《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(年末年始を除く)＝消費者ホットライン☎188



入江聖奈氏

(8面から続く)

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ 赤ちゃん広場

日10月16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 0歳児と保護者 炭田契恵子氏 当日会場

■ 幼児のつどい

日10月17日(木)が「くまさんグループによるミニシアター」、24日(木)が「10月生まれのお誕生日会とハロウィンあそび」いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 17日(木)のみ東久留米市更生保護女性会 当日会場

■ リトミック

日10月19日(土)午前10時半～11時が首の据わったお子さん～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 内リトミック団体による音楽イベント 各15組 千葉理恵子氏 飲み物 他動きやすい服装で 当日会場

■ ベビーマッサージ

日10月23日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他動きやすい服装で 10月16日(水)午前9時から電話または来館で

■ スポーツで元氣

日10月28日(月)①午前10時半～11時

がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上 ①・②は各12組程度。③は15組程度④のみ室内履き 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 当日会場

■ 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

日10月16日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 助産師 持バスタオル、母子健康手帳 当日会場

■ おはなしの日

日10月16日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場

■ 幼児のつどい

日10月24日(木)午前10時半～11時10分 収穫ごっこ 1～4歳児と保護者 10月17日(木)お芋ほりが雨天延期の場合の予備日のため、中止となる場合があります。詳細は乳幼児向けおたより10月号をご覧ください 当日会場

■ 卓球大会

日11月6日(水)午後3時半から 小学生3年生以上 10月30日(水)午後3時半から来館で

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

■ 十小なかよし広場

日10月18日(金)午前10時～11時半 第十小学校ランチルーム 内お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■ 手作り布おもちゃの会

日11月5日(火)・19日(火)いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 内オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者 各6組 縫い針、はさみ 他材料は1セット無料で用意 10月22日(火)午前10時から電話または同センターで

■ 地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■ 上の原赤ちゃん広場

日11月1日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、15日(金)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、はいはいの会は栄養士、ねんねの会は助産師による相談、体重測定 他 各10組 持バスタオル、母子健康手帳 他きょうだいの保育あり(各回先着3人) 10月25日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原

■ ちびっこ育児 おしゃべり広場

日11月5日(火)午前10時～11時半 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 1～2歳児の保護者 8人 他お子さんの保育あり(要予約) 10月22日(火)午前10時から電話または同ひろば

上の原で

■ つなごう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日11月21日(休)午前10時～11時半 多胎児親子の交流、相談、情報交換など 市内在住で、多胎児の未就学児親子と多胎児妊婦 5組(きょうだい含めて12人まで) 上田朋子氏(双子の母・音楽療法士) 保育に必要なもの 他 3歳未満は移動経費補助の対象事業になりますので、郵送で個別にご案内しています 10月23日(水)午前10時から、電話または同ひろば上の原で

小規模保育園ってどんなところ？～市内の11園の様子がわかります～

小規模保育園とは、0歳～2歳児のお子さんを対象に、定員6人～19人で行う市の認可基準を満たした保育施設です。



昨年度の様子

市内にある11園をパネル展示などにより紹介します。2日目には、さまざまなイベントを実施します。ぜひ、ご来場ください。

日11月1日(金)午前10時～午後4時、2日(土)午前9時～午後4時 場市役所1階屋内ひろば 内▼パネル展示▼2日のみ開催＝親子あそび(大型絵本、親子じゃんけん対決、ペープサートほか)、こども向けコンサート・大人とこどものコンサート(ウクレレ演奏、フラダンス) 関つくし保育園・佐野 ☎042・475・3353

歯科医師会 コラム

何でもよくかめていますか？

令和6年8月28日、令和4年度「国民健康・栄養調査」の結果が厚生労働省より公表されました。40歳以上の「何でもよくかんで食べることができる」者の割合は80.1%で、調査のあった平成21年、25年、27年、29年、令和元年と比べて有意に増加しました。

20歳以上の食事の様子では、①「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」が17.6%、②「お茶や汁物等でむせることがある」が、17.5%、③「口の渴きが気になる」が、17.7%、④左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」が32.8%となっています。

しかし、これらを年齢階級別で70歳以上を見ると、それぞれの割合が①32.8%、②25.6%、③23.6%、④45.7%となり、どの項目も加齢により増加し、「口の渴き」以外の項目は、60歳代から全世代の平均を上回ります。また、令和5年度の「東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書」によると、65歳以上で「しっかりと噛むことができる」(咀嚼良好者)は約50%で、国の調査と同様の傾向となっています。

高齢者における口腔と栄養についての近年の研究結果から、歯や咬合支持(上下の歯のかみ合わせ場所)を喪失すると、肉類・タンパク質や野菜を含む種々の栄養素

・食品群の摂取量が大きく減少することが明らかになっています。さらに歯や咬合支持の喪失は、サルコペニア・フレイル・認知症のリスクを上昇させるという研究結果もあります。WHOは、「健康な食事」は「すべてのタイプの栄養失調を防ぐだけでなく、肥満、糖尿病、心臓病、脳卒中やがんなどの非感染性疾患(NCDs)を防ぐことにも寄与する。」と述べています。「よくかめる」という口腔機能の維持は、この「健康な食事」につながり、疾病の予防・重度化防止による健康寿命の延伸に寄与するものと考えられます。

40歳代から「食べにくい」・「かみにくい」者が増えはじめます。歯を失くさない、失くしても義歯やブリッジで補い、高齢期になっても「何でも食べられる口の働き」を保つことは大切です。

今年も東久留米市成人歯科検診が9月2日(月)～11月30日(土)まで、40・45・50・55・60・65・70・75歳の方々を対象に市内歯科医師会会員の医院で実施されています。あなたは、何でもよくかめていますか？対象の方々はこの機会に検診を受けて、お口の様子を確かめられてはいかがでしょうか。

(東久留米市歯科医師会)



パパ&ママ向け講座 こどもの集中力を育む環境づくり 「おかたづけ入門」

こどもの頃からおかたづけを学ぶと判断力、思考力、段取りする力、モノや人を大切にできる力、自己肯定感が高まるなど良いことがたくさん！まずはパパママが環境づくりを学びお子さんに伝えてみませんか。

日全3回。11月20日・27日、12月11日、いずれも水曜日午前10時～正午 場生涯学習センター
内第1回「おかたづけの基本を学ぶ」
第2回「こどもにおかたづけを習慣化させるコツ」
第3回「実践ワークおかたづけ体験」

対市内在住・在勤・在学の方
定16人(応募多数の場合は抽選)
師いわいはるな氏(整理収納アドバイザー1級)
持筆記用具
他1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)

日10月15日(火)～11月5日(火)に、市文化協会 への申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを。FAXの場合、講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を
場同協会 ☎042・477・4700(FAX同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)または 函 office@h-bunnka.or.jp)



同協会 へ



↓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6年10月1日現在) 人口116,353人(うち外国人2,805人)／前月比5増 男56,339人／前月比11減 女60,014人／前月比16増 世帯数56,853／前月比23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

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。6年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
☎▼第1期＝令和5年4月1日～6年3月31日生まれの方▼第2期＝平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方他第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別通知を発送します。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで
☎問係☎042・477・0030

子ども相談

日10月23日(水)午前9時半～午後3時
場わくわく健康プラザ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受け
ます☎幼児と保護者☎☎電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・低栄養予防のために～

元気が出る食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。
日全2回。11月11日(月)・25日(月)のいずれも午前10時～11時45分(2日とも参加できる方に限る)、11日は握力測定などのため9時45分から受付開始場東部地域センター内簡単に栄

養のある食事や料理方法についての講義など☎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(初回の方優先)☎先着12人☎10月15日(火)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☎問係

ロコモティブシンドローム予防 運動実践講座

片脚立ちで靴下がはけない方は、ロコモ予備軍かもしれません。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、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。

日11月13日(水)午前10時～正午(9時35分受け付け開始)場わくわく健康プラザ内市民の方☎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☎無料☎筆記用具、飲み物、細長いタオル☎足腰に痛みがある方はご遠慮いただく場合があります☎動きやすい靴と服装で☎10月15日(火)から市☎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☎042・477・0022



市☎

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
日内10月17日(木)が「親子ヨガ」、24日(木)が「ハロウィンパーティー、10月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半☎1～4歳児と保護者他17日は動きやすい服装と親子ともに裸足でご参加をお願いします☎当日会場

■0ちゃんタイム
日10月25日(金)午前10時半～11時半内赤ちゃんの心地よいだっこの仕方とだっこひもの使い方、後半は保護者同士の情報交換など師川端亜由美氏☎0歳児と保護者☎当日会場

■リトミック
日☎10月28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組師千葉理恵子氏☎飲み物他動きやすい服装で☎10月21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11月8日(金)午前10時～10時半と午前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組師鈴木あゆみ氏☎バスタオル、飲み物、着替えおむつなど他動きやすい服装で☎10月28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

■囲碁教室
日10月16日(水)午後3時から内囲碁のルールを学び、楽しもう!! ☎小学生師富村榮治郎氏☎当日会場

■幼児のつどい
日内10月17日(木)が「さかなつりあそび」、24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時半から☎1～4歳児と保護者☎当日会場
■おはなし会
日10月22日(火)・29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☎小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館☎当日会場

■演劇の日
日10月23日(水)午後3時半～4時20分内シアターゲームや台本の読み合わせをやってみよう! ☎小学生☎当日会場

■スポーツで元気
日☎10月25日(金)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分が歩き始めのお子さん、午後2時半～3時が青少年代、午後3時10分～3時40分、午後3時50分～4時20分が小学生以上他動きやすい服装で、小学生以上は室内履き☎当日会場

(7面へ続く)



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20日＝福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
10月27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20日・27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20日＝前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
10月27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