



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓ 市政へのご要望・ご意見はこちらへ
◎ご意見箱設置場所
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱

〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、障害者雇用支援月間、自殺予防週間(10日～16日)、動物愛護週間(20日～26日)、救急の日(9日)、空の日(20日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)の乳がん検診申し込みを開始します。

☑複十字病院=8年2月27日(金)まで(休診日を除く)、検診車=右下表のとおり☑複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)☑問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) ※視触診は実施しません。☑市内在住の40歳以上の女性で、7年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。

①乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方 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。☑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▼申し込み後の日程変更はできません☑実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています☑9月1日(月)～30日(火)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームで検診車を予約する場合、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、1人1枚のはがきに必要事項(右上図参照)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(消印有効)を。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は11月上旬から順次送付します☑健康課特定健診係☎042・477・0013

☑ 申し込みはがき記入項目

「乳がん検診希望」 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 希望検診場所
② 生年月日(和暦)
③ 年齢
④ 氏名(フリガナ)
⑤ 住所
⑥ 電話番号
⑦ 希望日
(検診車を希望の方のみ下表から選択※)
第1希望 ○月○日 午後
第2希望 △月△日 午前
第3希望 □月□日 午後

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただけます。

表 検診車実施日一覧

Table with 2 columns: 12月, 8年1月. Rows: 19日(金), 20日(土), 22日(月), 23日(火); 23日(金), 25日(日), 26日(月), 27日(火)

※各日、午前・午後を選択できます。
※8年2月実施分の申し込みは広報11月1日号でご案内します。

アルテミスウイメンズホスピタルでの乳がん検診(視触診あり)

ご希望の方は同院HPからご予約ください。受診期限は8年3月13日(金)までです。検診枠が埋まり次第受付を終了します。



成人歯科検診

☑9月1日(月)～11月29日(土)の診療時間内☑市HP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、8年3月末日時点の年齢が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」、本人確認書類☑現在治療中の方、勤務先などで歯科検診を受けた方はご遠慮ください☑直接実施医療機関へ☑健康課特定健診係☎042・477・0013



子宮頸がん検診

☑9月1日(月)～8年1月31日(土)☑下表の実施医療機関へ☑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、7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。☑本人確認書類☑不正出血・生理時には受診できません▼「子宮体がん検診」ではありません☑受診結果は約1カ月後に、市から郵送します☑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

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地・電話番号・申込方法, 診療時間. Rows: アルテミスウイメンズホスピタル, ペルフェ滝山マタニティクリニック, 長生医院, 公立昭和病院

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

「広報ひがしくるめ」のこの場所に 広告を掲載しませんか

☑規格=縦98mm・横56mm(カラー刷り) ▼掲載号=各月1日・15日号(1月は10日号のみ) ※募集枠の空き状況は市HPでご確認ください。▼掲載料=1枠(1号当たり)4万円☑広告デザインは広告主で作成していただきます☑所定の申込書(市HPから取得可)に必要事項を記入し、広告デザイン(EPS形式またはPDF形式)を必ず添付の上、秘書広報課広報係宛て☑(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)で送信を☑同係☎042・470・7708



休日・準夜間診療
保険資格が確認できるものをご持参ください(保険証がないと自費診療になります)受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
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。
9月7日・14日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
9月7日・14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7日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
9月14日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
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、☎0570・01・3399)
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)

(12面から続く)

こども相談

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

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 9月16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(内)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(内)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(内)先着各15組(いずれも初めての方を優先)(内)母子健康手帳・歯ブラシ(内)9月1日(月)から市(内)の申し込みフォームで(内)健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



BCG予防接種

日 9月17日(水)場 わくわく健康プラザ(内)7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)(内)母子健康手帳、予約票(内)日程の都合がつかない方は、次回10月15日(水)でも接種可(内)当日会場で(内)健康課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談

日 9月19日(金)午前9時半～午後2時

場 わくわく健康プラザ(内)育児の相談、身体測定(内)乳幼児と保護者(内)市(内)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(内)健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。

日 9月22日(月)午前10時～11時(場)市民プラザホール(市役所1階)(定)先着40人(要予約)(師)森永とし枝氏(介護予防指導員)(費)200円(当日集金)(持)飲み物、タオル(他)運動しやすい服装で(日)9月2日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で(内)同プラザ ☎042・470・7813

離乳食教室

■離乳食ステップ2

離乳食2回食へ移行時期の離乳食についてお伝えします。

日 9月24日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)(場)わくわく健康プラザ1階講堂(内)2回食に移行時期の離乳食の紹介と試食(内)7年2月・3月生まれのお子さんの保護者(内)先着12組

■離乳食ステップ4

1歳頃から幼児食へ移行する前の離乳食完了期の食事についてお伝えします。

日 9月24日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け)(場)わくわく健康プラザ1階講堂(内)離乳食完了期の食

事の紹介と試食(内)6年3月～10月に生まれたお子さんの保護者(内)先着10組

《共通事項》

(師)管理栄養士(内)申し込み時に確認してください(日)9月1日(月)より市(内)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(内)健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



第99回市民のための医療講座 地域におけるオーラルフレイル対策

歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の活力の衰え(フレイル)や、介護が必要な状態になる原因の一つとも言われています。

日 9月27日(土)午後2時～4時(場)市役所7階701会議室(定)先着80人(師)小玉剛氏(東久留米市歯科医師会会長)(他)司会は神谷貴充氏(東久留米市歯科医師会専務理事)(日)当日会場で(内)健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

ご当地体操“わくわくすこやか体操”呼びかけプログラム

東久留米市リハビリテーション協議会では、「わくわくすこやか体操」を作成し、市民の皆さんと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んで

います。「一人では続けられない」「肩や膝が痛む時はどうしたらよいか」などをお悩みの方にアドバイスします。体操を長く続けるコツを学び、一緒に続けませんか。

日 10月7日・14日・21日・28日、いずれも火曜日午後2時～3時半(1時45分から受け付け)(場)市民プラザホール(市役所1階)(内)わくわくすこやか体操の実践と長く続けるコツについて(内)医師より運動を止められていないおおむね65歳以上の市内在住の方(定)先着25人(師)市リハビリテーション協議会の理学療法士(内)無料(日)9月2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

脳健康教室 木曜日クラス

脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。

日 10月16日～2月12日の毎週木曜日午前10時～11時(祝日を除く) ※初回は時間変更あり(場)スポーツセンター(内)次の条件をすべて満たす方▼市内在住の65歳以上で要支援・要介護認定のない方▼1人で会場に通える方▼初回参加で、おおむね毎回参加のできる方(定)先着16人(持)筆記用具、飲み物(日)9月3日(水)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

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1日(月)～30日(火)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」などのレシピやリーフレット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

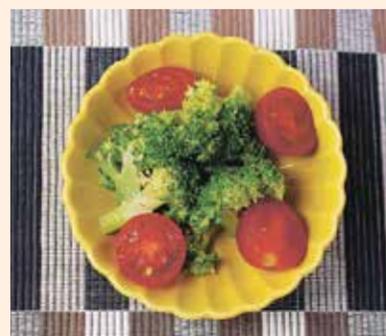
市(内)には、「時間栄養学からわかる朝ごはんの取り方」や「小・中学生の朝食と学業成績との関係」など、朝ごはんに関するトピックスを掲載しています。

夏から秋へと季節が変わる時期ではありますが、年々残暑が厳しくなっています。暑さに伴う「からだ」の疲れや、新学期等の環境の変化による「こころ」のストレスなど、心身ともに体調を崩しやすい時期です。ヒトの体内時計は社会の24時間サイクルより少し長くできています。朝陽を浴びて、朝ごはんを口にすることで体内時計が24時間にリセットされることがわかっています。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットさせる「めざましスイッチ」を入れて、体調を整えていきましょう。

(内)健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



お手軽朝ごはんの紹介

いきいき健康家族 No.222

「画像診断について3」

前回はCTを解説しました。今回はMRIについて解説致します。

MRIとは、簡単に言えば磁気を用いた撮像法です。この為、CTのような被爆の心配もありません。また、複数の撮像を組み合わせ、より正確な診断が可能です。更にCTでは不明瞭な所見もMRIと併せることで診断確定に至ることも多いです。MRIも色々な部位の撮像が可能であり、関節など整形外科領域や急性期脳梗塞の診断に優れており、予後改善にも寄与できます。また膀胱や胆嚢・産婦人科領域などもCTより一歩進んだ診断が可能です。更に造影剤を用いずに頭部や下肢などの血管撮像が可能です。

その反面、肺野検査は非常に弱く、こちらは圧倒的にCTが有用です。また撮像時間が20～30分と長い事や、ペースメーカーなど体内金属があると撮像できない事もあるなど、デメリットも存在します。動きにも弱く、また検査中に大きな音を発します(こちらは耳栓などにて対応可能です)。機械が狭く、閉所恐怖症の方は検査が

難しい場合もあります。更に局所検査が一般的なもので、広範囲撮像は不向きです(全身を撮像するDWIBSという方法もありますが、一般的に検診に用いられ、各部位の正確な診断は弱くなります)。

以上がMRIの解説です。CT、MRIともに単独でも診断が可能な場合が多いですが、複数の画像検査を組み合わせることで、より正確な診断を得られることもあります。

この他にも、エコー検査、胃透視注腸検査、血管造影検査、核医学・PET検査など画像検査は多岐に渡ります。検査にはそれぞれ得意・不得意も存在し、単独での診断が可能な場合が多いものの、それぞれの検査を組み合わせることでより正確に診断でき、効果的な治療を行う手助けとなります。

3回に分けて画像診断の説明をさせて頂きました。これらにより皆様が受診されるかもしれない検査に対する疑問が多少なりとも解消されれば幸いと存じます。

(東久留米市医師会)

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。
■市内実施医療機関
○診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり
○市内在住で8年3月末時点の年齢で次のいずれかに該当する方。
▼特定健診=40歳~74歳の東久留米市国民健康保険加入者
▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者
▼無保険者健診=40歳以上の生活保護受給者など
○7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
○直接実施医療機関へお問い合わせ

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら
前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■幼児のつどい
○9月11日(木)午前10時半~11時半
○センサリーあそび
○1~4歳児と保護者
○当日会場
■ベビーヨガ
○9月19日(金)午前10時~10時45分
○首が据わった12カ月までのお子さん
○定8組
○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8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
○9月2日(火)・9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
○小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
○当日会場
■幼児のつどい
○9月4日(木)が「科学あそび」、11日(木)が「ちゅうおう防災ツアーと9月お誕生日会」、いずれも午前10時半~11時15分
○1~4歳児と保護者
○当日会場
■スポーツで元気
○9月5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、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年代から、午後3時10分~3時40分、3時50分~4時20分が小学生以上
○内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び
○持飲み物
○他動きやすい服装で、小学生以上は室内履き
○当日会場
■卓球大会
○9月6日(土)午後3時から
○小学生
○当日会場

■バックギャモンの日
○9月13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
○日
○本バックギャモン協会
○当日会場



■けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい
○9月4日(木)が「運動あそび」、11日(木)が「リズムあそび」、いずれも午前10時半から
○対1~4歳児と保護者
○当日会場
■リトミック
○9月8日(月)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~11時45分が歩き始めているお子さんと保護者
○内リトミック団体による音楽イベント
○定各15組
○師千葉理恵子氏(リトミック研究所)
○持飲み物
○他動きやすい服装で
○当日会場
■おはなしの日
○9月9日(火)午前11時~11時25分
○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
○当日会場
■赤ちゃん広場
○9月10日(水)午前10時半から
○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
○師ひがくるめ助産師会
○当日会場

子どもセンターひばり
ひばりが丘地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい
○9月4日(木)が「えんにちごっこ」、9月11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
○当日会場
■スポーツで元気
○9月8日(月)①午前10時半~11時が首が据わったお子さん②午前11時10分~11時50分が歩き始め~ひとりで歩けるお子さん③午後2時半~3時15分が幼稚園・保育園に通っている年年代から④午後3時半~4時半が小学生以上
○注参加人数により、交代制になる場合があります
○持動きやすい服装で
○当日会場

■離乳食講座
○9月9日(火)午前10時~11時
○対1歳までの乳児と保護者
○定8組
○師ひばり保育園の栄養士
○申9月2日(火)午前10時から電話または来館で
■ひばりCAFE
○9月12日(金)午前10時半~11時半
○内食育についてのお話と相談ができます
○対乳幼児と保護者
○定8組
○師行山真知子氏(小児栄養分野管理栄養士)
○申9月5日(金)午前10時から電話または来館で
■親子でふれあいリトミック
○9月16日(火)午前10時半~11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分~11時45分が歩き始めている未就園児と保護者
○内音に合わせて心と体を動かそう
○定各15組
○師千葉理恵子氏
○持飲み物、汗拭きタオル
○他動きやすい服装で
○申9月9日(火)午前10時から電話または来館で

子育て

子ども家庭センター(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5日(金)午前10時~11時半
○場本村小学校相談室
○内お子さんと遊びながら育児の情報交換
○対乳幼児と保護者
○注徒歩か自転車であら来場を
○申当日会場

■わくわく赤ちゃん広場
○9月10日(水)が「ねんねの会」0~6カ月児と保護者、24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
○内親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談
○定各10組
○持バスタオル
○他きょうだいの保育あり(先着各3人)
○申9月3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22日(月)午前11時~11時20分
○場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
○対0歳~未就学児と保護者
○定10組
○申9月9日(火)午前10時から電話または同ひろばで



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8日(月)午前11時~11時半
○内ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど
○対1歳以上の乳幼児と保護者
○定10組
○申9月1日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で
■久留米中なかよし広場
○9月11日(木)午前10時~11時半
○場久留米中学校会議室
○内お子さんと遊びながら育児の情報交換
○対乳幼児と保護者
○持スリッパ
○注徒歩か自転車であら来場を
○申当日会場

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム「天の川ストーリーズ」

天の川にまつわる様々な話、あなたはいくつ知っていますか?七夕の物語や神話から科学的なまでの、色々なストーリーを当日の星空とともにご紹介します(45分間)。

9月5日(金)~10月5日(日)
※投影時刻などは「イベント・カレンダー」からご確認ください。

場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)
対どなたでも
定各回先着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)
他9月の休館日は1日(月)~4日(木)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)
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



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16日(火)も休館です。
☎中央図書館 ☎042・475・4646

文化

市民大学中期コースの無料公開講座開催

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を無料で公開します。
☎9月17日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け) ☎生涯学習センターホール ☎「短歌を一生の相棒に！～始めるなら今です」と題し、短歌の歴史、決まり事、何から始めればよいのか、楽しみ方までお話しします。人生100年時代を迎えつつある現代に、自分の心を豊かにする一生の相棒として、ちょっと短歌に近づいてみませんか？ ☎100人程度 ☎笹公人氏(4年度「NHK短歌」選者) ☎無料 ☎手話通訳あり ☎当日会場(事前予約不要) ☎市文化協会 ☎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)

市民自主企画講座「日本の原風景から見た柳窪」

日本各地の原風景を紹介しながら、武蔵野の面影濃い柳窪の魅力を探ります。
☎10月4日(土)午後1時半～4時 ☎生涯学習センター集会学習室1・2 ☎市内在住・在勤・在学の方。関心のある方 ☎先着30人 ☎近藤正文氏(『日本の原風景99』の著者)、柘植正憲氏(柳窪の古民家と屋敷林を守る会代表) ☎筆記用具 ☎企画運営は柳窪の古民家と屋敷林を守る会、主催は市教育委員会、主管は市文化協会 ☎9月1日(月)～30日(火)に、同協会 ☎の申し込みフォーム、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、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 ☎



市民自主企画講座「デジタル化社会と子どもたち」

暮らしや教育のIT化が進み、学校にも積極的な活用が進められています。そのことにより、こどもの成長、発達にどのような影響をもたらされるのか、現場の実態を通して学びます。
☎10月5日(日)午後1時半～4時 ☎生涯学習センター集会学習室1・2 ☎市内在住・在勤・在学の方 ☎先着50人 ☎児玉洋介氏(子どもの権利条約市民・NGOの会共同代表) ☎200円(資料代) ☎筆記用具 ☎企画運営は新日本婦人の会東久留米支部、主催は市教育委員会、主管は市文化協会 ☎9月1日(月)～30日(火)に、同協会 ☎、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 ☎同協会 ☎ ☎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)



市民プラザアートボランティアシブ第二弾 クルー大募集！

若きアーティスト、ここに集まれ！市役所屋内ひろばの赤いピアノを利用しての音楽発表に挑戦するアートボランティア・第二期クルー(メンバー)を募集します。音楽発表は相談の上、随時スタート。
☎市役所1階屋内ひろば ☎16歳～25歳 ☎9月1日(月)午後1時～11月20日(木)に電話または市民プラザ窓口で ☎同プラザ ☎042・470・7813

第4回 西部地域センターみんなの交流祭

西部地域センターを拠点にさまざま

な活動をしている方々の展示や音楽ステージなどの成果発表の場です。音楽祭や舞踊祭など、日替わりのプログラムをお楽しみください。
☎9月20日(土)・21日(日)いずれも午前10時～午後5時 ☎車で来場不可 ☎同センター ☎042・471・7210

スポーツ

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上での簡易なカーリングです。戦略と適度な運動量でシニア向けのスポーツです。
☎9月10日、10月1日・8日・22日いずれも水曜日午前9時～正午 ☎青少年センター ☎ルール解説、基本練習、ゲーム ☎60歳以上 ☎室内運動靴、飲み物 ☎運動のできる服装で ☎9月2日(火)～8日(月)に、電話で市体育協会事務局へ ☎同協会 ☎042・470・2722

ニュースポーツデー(スポーツ推進委員運営)

毎月1回開催のニュースポーツデーは、スポーツセンターの一時閉館および一部施設の利用停止に伴い、9月のみ会場変更となります。だれでも気軽に楽しめるポッチャなどお楽しみください。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。
☎9月13日(土)午前9時半～11時40分(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) ☎市民プラザホール(市役所1階) ☎ポッチャ(体験・練習可、人数により調整あり)、輪投げ等(ラジボール卓球はありません) ☎100円(未就学児無料) ☎運動靴、飲み物 ☎1人での参加可。運動ができる服装で ☎当日会場 ☎生涯学習課 ☎042・470・7784



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14日～12月16日のいずれも火曜日午前11時半～午後0時半 ☎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 ☎35人(応募多数の場合は抽選) ☎日本子どもフィットネス協会公認インストラクター ☎参加費3,500円(保険料) ☎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2日(火)午前10時～17日(水)午後5時に(必着)、市体育協会 ☎の申し込みフォーム、または郵送(往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・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、市スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て)で ☎同事務局 ☎042・470・2722



秋季バスケットボール大会

☎10月18日(土)・11月1日(土)、いずれも午前9時～午後6時50分 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム ☎1チーム5,000円(7年度新規登録の場合、別途3,000円) ☎主催は市バスケットボール連盟 ☎同連盟 ☎



第6回ポッチャくるめカップ参加チーム募集

8年1月24日(土)に青梅市で開催の「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25日(土)午前11時10分から(10時半～11時5分受け付け) ☎スポーツセンター ☎受付後開会式までポッチャ練習会を開催します(初めての方は必ずご参加ください)。車いす、マイボールの使用可。ランプ貸し出しあり(事前申請) ☎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で、原則3人以上6人以内で構成されたチーム ☎先着32チーム ☎参加費1人100円(障がいがある方は無料) ☎室内履き、飲み物など ☎9月13日(土)、10月11日(土)のニュースポーツデーで練習可 ☎10月6日(月)午後5時までに、WEB申し込みまたは申込書を生涯学習課へ直接持参 ※詳細は市 ☎をご覧ください ☎生涯学習課 ☎042・470・7784



暮らし

多摩六都フェア 第23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
☎10月11日(土)午前9時集合、正午頃解散(予定) ☎集合場所=西武多摩湖線・西武拝島線「萩山駅(北口)」▼コース=萩山駅(北口)→萩山公園→四季の森公園→野火止用水→稲荷公園→万年橋のケヤキ→空堀川下堀広苑→空堀川青葉緑道→国立療養所多摩全生園→大沼田緑地→農とみどりの体験パーク(秋津ちろりん村、解散場所) ※最寄駅は新秋津駅または秋津駅 ☎100人(応募多数の場合は抽選。結果および詳細は9月26日(金)頃までに通知します) ☎飲み物、雨具など ☎主催は多摩北部都市広域行政圏協議会 ▼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1日(月)～19日(金)(必着)に申し込みフォーム、☎(midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp)または郵送(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)で ☎同課 ☎042・393・5111(内線3770)



榛名だより

榛名山トレッキングとマツムシソウ

秋の訪れを感じさせる榛名山は、トレッキングに最適な季節となりました。涼やかな風を感じながら、心地よい自然の中で登山を楽しめます。特に、標高の高い地点から望む景色は絶景で、足元に広がる雄大な景色を眺めることができます。



榛名山トレッキングの様子

トレッキング後には、「榛名湖温泉 ゆうすげ元湯(☎027・374・9211)」で日帰り入浴をしてみたいでしょうか。9月は休館日がありますので営業日については、施設に直接お問い合わせください。
また、榛名山には可憐な「マツムシソウ」も見られます。紫色の小さな花が一面に咲き誇り、夏から秋への移り変わりを彩ります。その可愛らしい姿は写真映えも抜群で、多くの登山者や観光客に喜ばれています。この季節ならではの美しい自然を感じながら、心豊かな時間をお過ごしください。
☎榛名観光協会 ☎027・374・6712
(土曜・日曜日・祝日を除く午前8時半～午後5時15分)
(高崎市榛名支所地域振興課)

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

図書館フェス2025

今年のテーマは、「としょかん+1 (プラスワン)」。
 9月13日(土)～25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)。
 問中央図書館 ☎042・475・4646



思い出の本“もっと”教えてください

今年もあなたの本にまつわる思い出を、応募フォームもしくは中央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図書館フェスの開催に先駆けて本とともに展示します。

☎9月1日(月)～30日(火)の午前9時～午後7時(休館日を除く) 場中央図書館1・2階 他募集は9月11日(木)まで 問同館 ☎042・475・4646



自分だけの本棚を作ろう！

本棚を作る木工ワークショップです。

☎9月14日(日)午後1時～4時 場中央図書館2階多目的室 対小学3年生以上 定先着10人 師細田真之介氏(センスオブファン株式会社代表取締役) 申9月1日(月)～14日(日)に電話または同館で(休館日を除く) 問同館 ☎042・475・4646

五味太郎『ぼくはふね』絵本パネル展

作家・五味太郎氏の絵本『ぼくはふね』のパネルと、関連書籍の展示を行います。



『ぼくはふね』五味太郎/作 (福音館書店)

☎9月13日(土)～25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 問同館 ☎042・475・4646

図書館ウラ側探検(児童向け) 図書館書庫ツアー(一般向け)

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。

☎9月13日(土)、15日(月・祝)、20日(土)、23日(火・祝)の午前11時～正午、午後1時～2時の1日2回 場中央図書館 対各日とも午前11時の回は小学生以下、午後1時の回は中学生以上 定各回先着5人 申9月1日(月)から各開催日当日までに電話または同館で 問同館 ☎042・475・4646



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。

☎9月13日(土)～25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 問同館 ☎042・475・4646



ちゅうおう寄席 春風亭一蔵落語会

落語家の春風亭一蔵氏をお招きして落語会を行います。
 ☎9月21日(日)午後2時～3時半 場中央図書館1階北開架室 対中学生以上 定先着50人 師春風亭一蔵氏(落語家) 申9月1日(月)～20日(土)に電話または同館で(休館日を除く) 問同館 ☎042・475・4646

フェス以外にもイベントを実施します

健康に関する講演会－「眠る」ってどんなこと？ 快眠のコツを学んで毎日元気！－

睡眠の専門家をお招きして、睡眠の基礎知識や良い睡眠をとるための生活改善など、睡眠に関する有用な情報を伺います。

☎9月21日(日)午後1時半～2時半 場東部地域センター1階講習室 対15歳以上 定先着30人 師橋爪あき氏(日本眠育普及協会代表理事) 注車での来場不可 申9月1日(月)～20日(土)に電話または直接東部図書館カウンターで(休館日を除く) 問同館 ☎042・470・8022

健康朗読講座

健康維持に重要な口腔ケア。年々、人と話す機会が減ってきたかなと感じる方、健康朗読講座で口腔機能を鍛えましょう。ウォーミングアップ体操、呼吸、発声練習と合わせて明るく楽しく朗読を行います。

☎10月5日(日)午後2時～4時 場西部地域センター3階第2・3講習室 対16歳以上 定先着25人 師渡部佐和子氏(朗読と絵本の塾リヴ主宰) 注車での来場不可 申9月1日(月)～10月4日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 問同館 ☎042・471・7216

ひとりで悩んでいませんか

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ましょう。悩んでいるときはだれかに相談することが大切です。ひとりで抱え込まず、話してみませんか。

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。

また、都においては、毎年100名前後の学生(大学生及び専修学校生等)が、自殺により命を亡くしています。都保健医療局HPでは、自分や大切な人を自殺のリスクから守るために、学生の皆さんに知っていただきたいことをまとめた動画「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」を公開していますので、ぜひご覧ください。

都の取り組みに関して=都健康推進課自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310(相談業務は行っていません)



都保健医療局HP



特別相談窓口

9月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談	参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	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(金) 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 ※祝日と第3・第4日曜日を除く 各日正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	毎日午後4時～午後9時 ※9月10日(休)～16日(休)は 各日午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話) ☎03・3264・4343	毎日24時間
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～ 東京都(NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	9月19日(金)～23日(火・祝) 各日24時間
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2日(火)～6日(土) 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8日(月)～10日(水) 各日正午～午後6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1日(月)・2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 東京都(NPOメンタルケア協議会)	毎日午後3時～午後10時半
とうきょう自死遺族総合支援窓口 東京都(NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・5357・1536	●電話相談(祝日を除く) 平日午後2時～午後6時 (8月末までは午後3時～午後7時) 毎週日曜日午後1時～午後5時 ●メール相談 毎日24時間 (おおむね1週間以内に返信)



都保健医療局HP



同窓口HP

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。
※いずれの相談窓口も相談料は無料です。フリーダイヤル以外の連絡先は、通話料・通信料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

こころの健康に関するパネル展示

市では、都の月間に合わせ、自殺予防に関するパネル展示やメンタルヘルスなどについてのリーフレット配布を行います。

☎9月1日(月)～30日(火)
場わくわく健康プラザ1階
☎健康課 ☎042・477・0022



市HP

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、各種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配布しています。どなたでも気軽に利用できる居場所や、同じ悩みを持つ方々が心境を吐き出し、分かち合える場所のご紹介もしています。

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HP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。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



パンフレット(表紙)

悩みやストレスを感じたときの「こころとからだのメンテナンス」

気分転換の方法は人それぞれですが、たとえば次のような方法はいかがでしょう。

- ・ぼんやり空を眺めたり、ゆっくりお風呂に入ったりする
 - ・あえて何もしない
 - ・気持ちに合った音楽を聴く
 - ・ストレッチをする
 - ・散歩等で体を動かす
 - ・植物を育てる
 - ・ペットと遊ぶ
 - ・家族や友人と話をする、愚痴をこぼす
 - ・思い切って明るい服を着てみる
- 【参考】心理的危機対応プラン(PCOP)日本語版リーフレット

「絶対にうまくいかない」「どうせダメだ」と決めつけずに、どれか一つでも取り組んでみてください。

