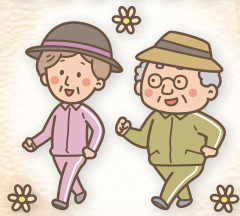


- ・自己負担割合「2割」の方の負担軽減措置(配慮措置)が終了します…2面
- ・9月は認知症月間……………3面
- ・ひとりで悩んでいませんか……………7面
- ・図書館フェス2025……………8面



敬老の日・老人週間特集



老人クラブで活動しませんか

9月15日(月・祝)～21日(日)は老人週間です。人生100年時代といわれる今日、誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送れる健康長寿社会を築くことが重要です。そのためには心身の健康維持が不可欠で、特に人と交流する時間を大切にすることがフレイル予防、認知症予防に大変効果的とされます。

今回はその代表的な役割を果たす「老人クラブ」(通称「シニアクラブ」)を紹介します。

■興味のあるクラブ(2面参照)に直接連絡し、入会をお申し込みください

◎注意事項

「単なる趣味の集まり」ではなく、クラブ参加がもたらす健康効果を目指す活動をしています。運営は各クラブの自主性に任せることとなっていますので、活動内容はクラブごとに異なります。入会をご希望の際は事前にお確かめください。下に、活動内容の一部を紹介します。

※このクラブは昭和38年制定の老人福祉法に基づき全国各地に設立された、公的補助や支援の対象となる公認の団体です。政治・経済・宗教関連の活動等は一切行っていません。

その他老人クラブの詳細は2面へ！

趣味の活動

書道、手芸、囲碁、麻雀などの各種ゲームなど



音楽活動

カラオケ、合唱、民謡、器楽演奏など



各種スポーツ活動

グラウンドゴルフ、輪投げ、ウォーキング会、ストレッチ体操など



その他の活動

バス旅行、誕生会、料理の会、作品展示会、演芸発表会など



いきいき長寿大会を開催します

9月15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。

■9月20日(土)午前10時～午後0時20分

■生涯学習センター

■第1部＝祝賀式典■第2部＝アトラクション(箏曲演奏、日本舞踊、カントリードダンス、和太鼓演奏、エアロビクス、大江戸ダンス)

■市内在住の75歳以上の方

■混雑状況に応じて、入場を制限する場合があります

■記念品あり(紅白まんじゅうほか)■手話通訳あり■主催は市、市社会福祉協議会、同大会実行委員会。協力は市文化協会

■当日会場で

■福祉総務課高齢者福祉係☎042・470・7749



前回の様子

健康フェスタin東久留米 (友愛実践活動事例講習会)

老人クラブでは高齢者が健康で楽しい人生を送りたいとの思いから、音楽に合わせ身体を動かすことを月2～4回で練習に励み、仲間と楽しんでいます。

今回はその各種ダンスを一堂に集めての発表会です。ダンスの種類はカントリードダンス、レクダンス、エアロビクス、棒体操などです。皆様のご来場をお待ちしております。

■9月30日(火)午後1時開演

■生涯学習センターホール

■無料

■主催は東久留米市シニアクラブ連合会(久老連)

■同会・栗田☎090・6635・2137

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、7年度中に百寿(100歳)を迎える方と最高齢の方(資格基準日7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16日(火)頃からお自宅へお届けする予定です。

■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

1面から続く

老人クラブ (東久留米市内)会員募集

東久留米市シニアクラブ連合会は市内20の老人クラブから組織され、約1,300人の会員が活動しています。各クラブへの問い合わせや入会申し込みは各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であればどなたでも入会ができますので、この機会に入会をお待ちしています。

表 東久留米市内の老人クラブ一覧(氏名は敬称略)

クラブ名		会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話
1	上の原クラブ	露久保友彦	上の原・神宝町・金山町など	カラオケ教室、カラオケワイワイ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビクス、スカットボール、脳トレなど	090・1842・6639
2	落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボール、セラバンド体操など	080・1077・6288
3	門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
4	氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台	ラジオ体操、歩こう会、折り紙手芸の会、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、健康吹き矢、太極拳、ボウリング、囲碁など	090・1122・8357
5	丸実会	吉井 千里	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビクス、サロン活動など	042・471・3994
6	銀杏会	川岡 光子	中央町・本町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロビクス、詩吟、カントリーダンス、スカットボール、おしゃべりサロンなど	042・474・6712
7	悠々会	森田 多吉	中央町・本町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、詩吟、唄おう会、スカットボール、輪投げなど	042・478・9833
8	福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟など	090・2761・5457
9	小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町・氷川台・前沢・中央町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ウォーキング、健康体操、焦がし絵教室、スカットボール、輪投げ、手芸など	042・473・0956
10	野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、エアロビクス、ストレッチ体操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
11	ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフ、詩吟など	042・477・0737
12	中央クラブ	伊東 毅	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、茶道、カントリーダンス、カラオケなど	080・5511・0861
13	雅友会	榊原 美佐子	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、ボウリング、唄おう会、卓球、いきいき体操、書道、ストレッチ体操、レクダンスなど	042・473・6140
14	前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢地区	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
15	滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、唄おう会、民謡、カントリーダンス、健康麻雀、囲碁、ボウリング、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、踊り、ポッチャ、ウォーキング会、パドミントン、談話室(サロン活動)、料理など	080・5066・4955
16	草の実会	佐藤 千恵子	滝山・柳窪・前沢・下里・八幡町など	健康麻雀、カラオケ、社交ダンス、カントリーダンス、詩吟、俳句、舞踊、大正琴、レクダンス、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ研究会、唄おう会、習字、手芸、ストレッチ体操など	042・471・2607
17	メダカの会	竹本 卓爾	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、輪踊り、わくわく体操、茶道など	090・5497・7126
18	滝山住宅悠々会	上田 和俊	滝山団地周辺	わくわくすこやか体操、ラジオ体操、ジョギング、防災カフェ、防災ボランティア、歩こう会、輪投げ、囲碁など(講師の先生募集中)	080・7946・1125
19	いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅周辺	グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケ、合唱、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
20	西美里会	江刈内 勉	久留米西住宅周辺	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

東久留米市シニアクラブ連合会 会長 貫井 勝義☎042・471・0625

後期高齢者医療制度 自己負担割合「2割」の方の負担軽減措置(配慮措置)が終了します



4年10月1日より実施していた自己負担割合が2割の方の外来医療の負担軽減措置(配慮措置)が、7年9月30日(火)までの診療で終了します。2割の方の7年10月1日(火)以降に診療する外来医療の自己負担の1カ月の上限は1万8,000円となります。7年10月1日(火)からの自己負担限度額は下表のとおりです。

表 1カ月の自己負担限度額

負担割合	所得区分		外来+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		25万2,600円+(10割の医療費-84万2,000円)×1% (14万100円※1)	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		16万7,400円+(10割の医療費-55万8,000円)×1% (9万3,000円※1)	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		8万100円+(10割の医療費-26万7,000円)×1% (4万4,400円※1)	
2割	一般Ⅱ		【配慮措置期間(4年10月～7年9月診療)】 6,000円+(10割の医療費-3万)×10% または1万8,000円の低い方 (14万4,000円※2) ↓ 【7年10月診療分から】 1万8,000円(14万4,000円※2)	5万7,600円 (4万4,400円※1)
1割	一般Ⅰ		1万8,000円 (14万4,000円※2)	
	住民税 非課税等 ※3	区分Ⅱ	8,000円	
		区分Ⅰ		
				2万4,600円 1万5,000円

☎保険年金課高齢者医療係☎042・470・7846

※1 診療月を含めた直近12カ月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)。ただし、「外来(個人ごと)の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。この多数回該当の回数には、それまで加入していた医療保険(他道府県の後期高齢者医療制度、国保、健康保険、共済)で該当していた回数は含みません。

※2 計算期間(毎年8月1日～翌年7月31日)のうち、基準日時点で自己負担割合が1割または2割の方の外来(個人)の自己負担額の合計が14万4,000円を超えた場合、その超えた額を高額療養費(外来年間合算)として支給します。

※3 ▼区分Ⅱ＝住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方
▼区分Ⅰ＝住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入は80万6,700円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算)、または住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

注意事項

- ①入院時の食費、保険の対象とならない差額ベッド料などは高額療養費の対象外となります
- ②月の途中で75歳の誕生日を迎えた月(1日生まれの方を除く)の自己負担額は、それまで加入していた医療保険と、新たに加入した後期高齢者医療制度の両方の限度額がそれぞれ半額となります(限度額は個人ごとに適用)

市 民 生 活

**固定資産税(土地)の
現況調査を行います**

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、主に目視で行います。

※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。

問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

**国民年金
だより**

新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができ、請求書をお送りします

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。

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、現所有者であるの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必要があります。また、6年4月1日より前の相続でも、未登記の場合は、9年3月31日までに登記の申請をする必要があります。詳細は法務局HPをご覧ください。

問課税課土地資産税係 ☎042・470・7726、同課家屋資産税係 ☎042・470・7727



法務局HP

るものです。

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、7年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、9月頃から順次、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書(はがき型)をお送りする予定です。

※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

**こども
と教育**

**児童扶養手当を振り
込みます**

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11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。

問児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736 (4面へ続く)



**老齢年金生活者支援給付金
の対象となる方次の①～③
の要件をすべて満たしてい
る方**

①65歳以上の老齢基礎年金の受給者②同一世帯全員の市民税が非課税③前年の公的年金等収入額とその他の所得額との合計が基準額以下

問給付金専用ダイヤル ☎570・05・4092



9月 は 認知症 月間

**気になり始めたら
自分でチェックを**

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「もの忘れ」が気になる方へ



「ひょっとしたら認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点
チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒	合計点 点			

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年9月発行)

チェックリストの注意事項

- ▼20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。医療機関や地域包括支援センターなどの相談機関にご相談ください。
- ▼このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- ▼身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックリストは、都HPからもご覧いただけます。



都HP

**検診でチェック
認知症サポート検診**

日 9月19日(金)午後・20日(土)午前・午後
場 わくわく健康プラザ
内 問診、脳の健康度測定、講座、相談など(1時間程度)
対 50歳以上で認知機能に心配があり、要介護認定を受けていない市内在住の方
定 先着160人(事前申込制)
注 ▼申込後の日程変更はできません▼本検診は、タブレットなどを使用する検査です
申 9月1日(月)午前10時～12日(金)に原則申し込みフォームで申し込みフォームで予約する場合、受診日時を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2502・2503)へご連絡ください



申し込み
フォーム

(3面から続く)

10月から使える乳・
子・育医療証を9月
末に送付します

有効期限が9月30日(火)ま
での医療証をお持ちの児童
には、新しい医療証を送付
します。

なお、18歳の3月31日ま
での児童は、所得制限撤廃
により、全ての方が医療費
助成制度を利用できるよう
になります。医療証を現在
お持ちでない児童は申請が
必要です。●新規対象者に
は6月に申請書を送付して
いますので、未提出の方は
早めにご提出ください。
詳細は市HPをご覧ください。
か、お問い合わせください。

※申請の時期により医療
証資格開始日が遅くなる事
があります。
※他の制度の医療証・医
療券をお持ちの児童は、引
き続きそちらをご利用くだ
さい。



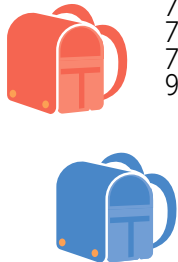
対▼乳幼児医療費助成(乳)
Ⅱ出生〜6歳の3月31日▼
義務教育就学児医療費助成
(学)Ⅱ6歳の4月1日〜15
歳の3月31日▼高校生等医
療費助成(高)Ⅱ15歳の4月
1日〜18歳の3月31日

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。
①次の①〜③をいずれも満
たす方①8年2月1日現在
東久留米市に居住している
方②8年4月に公立小学校
に入学予定の児童の保護者
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(ただし、
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7年分の総収入が
認定基準以下の方
※認定基準などの詳細は、
4月上旬に学校で児童・生
徒を通じて配布する「就学
援助についてのお知らせ」
をご覧ください。

申請受付期間10月1日(水)〜
8年1月9日(金)の閉庁日を
除く午前9時〜午後5時
(正午〜午後1時を除く)
提出先学務課(市役所6階)
問同課学係 042・470
・7779



高齢者
・福祉

手話通訳者の試験の
実施について

7年度の東久留米市の手
話通訳者のための試験は、
「全国統一試験」へ参加し実
施します。登録・活動にあ
たっては、統一試験合格と
面接により可否を決定しま
す。詳細は市HPをご覧ください。
だくか、障害福祉課までお
問い合わせください。

①次の①〜③の全てに該当
する方①市内在住で18歳以
上の方②通訳養成クラス
(手話講習会受講歴おおむ
ね4年程度修了)修了見込
み含む)および同等の技術
・知識を有する方③合格後
東久留米市手話通訳者連絡
会に所属し、地域で登録手
話通訳者として活動可能な
方

試験日程12月6日(土)
費6000円

申込期限9月19日(金)(必着
問同課 042・470・77
47



日中一時支援事業・
移動支援事業

利用希望の方は、申請が
必要ですので、障害福祉課
(市役所1階)までお越し
ください。利用期間は、申請
日〜最初に到達する9月30

日です。

すでに利用登録されてい
る方には、課税状況等の判
定を行い、10月1日(水)から
の決定通知書を9月18日(休
日)に発送予定です。利用登
録の継続を希望しない方は、
障害福祉課までご連絡くだ
さい。

◎日中一時支援事業

障害者・児を日常的に介
護している家族の一時的な
休息(レスパイト)や疾病・
冠婚葬祭などの際に、障害
者(児)を一時的に預かり、
日中活動の支援を行うもの
です。

③3歳以上64歳未満で、身
体・知的・精神保健の障害
者手帳をお持ちの方
利用日数月7日間

利用者負担利用時間に応じ
て負担あり

◎移動支援事業

必要不可欠な社会参加お
よび余暇活動の外出時の移
動を支援するものです。
①小学生以上で、次のいず
れかに該当する方

①視覚・知的・精神保健の
障害者手帳をお持ちの方
(視覚障害者は同行保護と
の併用不可)
②身体障害者手帳の交付を
受けている両上肢および両
下肢に1級または体幹1級
の障害があり、車いすでの
単独移動が困難な方

利用時間▼小学生10時間
▼中学生以上120時間
※いずれも1ヵ月あたり。
小学生・高校生は夏季期間
の場合、10時間加算

利用者負担課税状況により
利用者負担あり
◎共通事項
注▼手帳を所持していない
18歳未満の方は、知的・精

神障害が確認できる診断書
でも可
問障害福祉課 042・470
・7747

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って
いない方や、操作に不慣れ
な視覚障害のある方が、楽
しみながらスマホの活用を
体験できる教室形式のプロ
グラムです。

日全6回。10月3日・10日
・17日・24日・31日、11月
7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
内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、スマホをお持ちでな
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(応募者多数の場合
は抽選。結果は応募者全員
に通知)

師都の委託による専門講師
持ご自身のスマホ(お持ち
の方のみ)

他都主催

申9月24日(水)午後5時まで
に、電話(03・3355
・6733、平日午前9時
〜午後5時またはFAX(03・
4496・4382)で東
京都アクセシビリティ向上
支援事業事務局へ
問同事務局



東久留米市救急情報シートを ご活用ください

問介護福祉課地域ケア係 042・470・7777(内線2501〜2503)
またはお住まいの地域を担当する相談支援機関(下表参照)

表 相談支援機関一覧

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1〜3丁目
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1丁目、 南沢、前沢1〜3 丁目、南町
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	滝山5-22-5 西武バス滝山団地バス停前 042・472・0661	前沢4・5丁目、 滝山、下里、 柳窪、弥生
在宅介護支援センター	幸町3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内 042・479・0803	小山4・5丁目、 幸町2〜5丁目、 野火止、八幡町

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。ご活用いただくとともに、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、在宅介護支援センター、わくわく健康プラザ(市HPからも取得可)



市HP

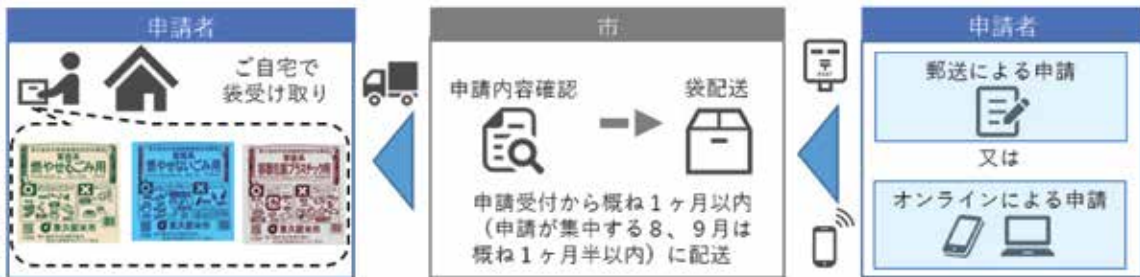


住環境

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～8年9月分)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。

図 申請の流れ



申請は郵送またはインタ
ーネットで受け付けし、ご
み袋を自宅へ配送します。

「生産緑地地区の変 更案」の縦覧

「東村山都市計画生産緑
地地区の変更(東久留米市
決定)案」を取りまとめまし
たので、都市計画法第17条
の規定に基づき縦覧を行
います。なお、同法の規定に
基づき、市長に対し意見書
を提出することができます。

縦覧期間 9月1日(月)～16日
(火)(閉庁日時を除く)

縦覧場所 都市計画課(市役
所5階)

意見書の提出対象市内在住
の方および利害関係のある
方
意見書の提出方法 縦覧期間
中に(必着)、郵送(〒203-
8555、市役所都市計画
課宛て)、Eメール(tosin@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・
7809)または直接同課
へ提出を

同課計画調整担当 ☎042・
470・7762

申請書に必要事項を記入
し郵送(〒203-0042、
八幡町2-10-10、ごみ対
策課宛て)、またはインタ
ーネット(市HPの専用フォ
ーム)で

※申請書の入手方法など、
詳細は市HPをご覧ください
か、お問い合わせください。
ごみ対策課 ☎042・473
・2117



お知らせ

第3回市議会定例会

令和7年第3回市議会定
例会が9月1日(月)～25日(木)
の日程で開催の予定です。

一般質問が3日(水)～8日(月)
常任委員会が10日(火)～12日
(金)、予算特別委員会が16日
(火)、決算特別委員会が18日
(木)～22日(月)の予定です(い
ずれも土曜・日曜日、祝日
は休会)。

開議会事務局 ☎042・470
・7789

高齢者被害特別相談

市内でも屋根や外壁の無
料点検によるトラブル、架
空・不当請求や訪問購入(押
し買い)の被害にあった高
齢者の方が少なくありませ
ん。

市では、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。

9月8日(月)～10日(水)午前
10時～正午、午後1時～4
時
市消費者センター
☎042・473・4505へ
ご相談ください

「(仮称)グローブライ
ドみらいフィールドプ
ロジェクト」に関する
〈都民の意見を聴く会〉
同プロジェクトの環境影
響評価書案に関する〈都民
の意見を聴く会〉を開催し
ます。詳細は都環境局HPを
ご覧ください。

10月10日(金)午前10時半か
ら

※開始30分前より傍聴券
の配布開始。

西部地域センター多目的
ホール

25人程度(応募多数の場合
は抽選)

9月9日(火)～23日(火)宛に
(消印有効)、事業名・氏名
・住所および電話番号(法
人その他の団体は、名称・
代表者の氏名および東京都
の区域内に存する事務所ま
たは事業所の所在地)・環
境保全の見地からの意見を
記入したものを、都環境局
総務部環境政策課へ持参、
郵送または都HPの申出フォ
ーム(電子申請サービス)で
提出を

都環境局総務部環境政策
課 ☎03・5388・345
3(平日午前9時～午後5
時)、市環境政策課 ☎042・
470・7753



都環境局HP
(9月3日(水)公開)

(6面へ続く)

9月は防災月間 身のまわりの防災対策を

図防災防犯課 ☎042・470・7769

家庭での備え

日常生活で使う食料品や日用品を多めに買い置き、古いものから
順に消費し、その分を買い足していくことで、常に一定量(1週間
程度が目安)を備蓄する「ローリングストック」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
ことができるため、安心感を得られる利点があります。

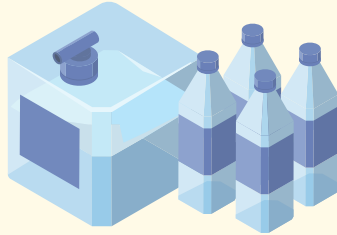
また、災害時にはくみ置きした水道水が役に立ちます。日頃から
水道水のくみ置きを習慣にしましょう。

◎くみ置きポイント

▼清潔でふたのできる容器に、できるだけ空気に触れないよう口元
まで一杯に水道水を入れてください。

▼人間に必要な水の量は1人1日3ℓです。この量を目安に、最低
3日分のくみ置きをしてください。

▼水道水に含まれる塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保
存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。日付
をメモしておくとう便利です。



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、給水
袋など)をご持参ください。

※都水道局アプリを利用して、お近
くの災害時給水ステーションを簡
単に確認することができます。詳
細は、都水道局HPをご覧ください。



このマークが
目印



都水道局HP



都水道局アプリ
ダウンロードサ
イト(Android)



都水道局アプリ
ダウンロード
サイト(iOS)

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、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。

10月26日(日)午前9時～正午 滝山公園他 詳細は広報10月15日号でお
知らせします

(5面から続く)

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、6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でご覧いただけます(各施設の閉庁日・休館日を除く)



問 行政経営課 ☎042・470・7704

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。



◎児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間 10月1日～8年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

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)

勤務場所 市内学童保育所

募集人数 若干名

報酬月額 22万4170円

応募資格 の有無

募集説明会 9月5日(金)午前

11時から(30分程度)・50

2会議室

申込期間 9月12日(金)まで

問 児童青少年課 児童青少年

係 ☎042・470・7735

官公署など

ひがくるめ川柳募集

東久留米をテーマに、川柳を募集します。1人何句でも応募OK! あなたの魅力を発信してみませんか?

応募期間 9月1日(月)～28日

(日)

応募方法 東久留米ブルメ

イドHPから「ひがくるめ

川柳コンテスト

ト」の応募ペ

ージへアクセ

スしてください



同ブルメガイドHP

問 市商工会 ☎042・471・7577

都立六仙公園親子スポーツ教室

親子でコミュニケーションをとりながら体を動かす楽しさを知ろう!

日 9月9日(火)午前11時～11

時45分(雨天中止)

場 都立六仙公園八小記念広

場

※2～3歳のお子さんと保

護者

費 2000円

持タオル、帽子、飲み物

申 問 都立六仙公園サービス

センター ☎042・475・1

031

しごとたま地域セミナー

in 東久留米

◎これからのキャリアを考

えるライフ・マネープラン

の作り方

仕事、キャリアを考える

上で不可欠な「支えるお金」

「出るお金」「入るお金(仕事

・年金等)」そして「いざと

いう時に助けてくれる社会

保険」などの情報を整理し

ながら、自分に合ったライ

フプランを作るための基礎

知識を学びます。

日 9月16日(火)午後2時～4

時(開場午後1時半)

場 市役所7階701会議室

定 50人(予約優先)

師 井上由紀恵氏(国家資格

キャリアコンサルタント)

持 東京しごとセンターカ

ード(初めてご利用の方は会

場にて利用登録)

申 東京しごと

センター多摩

HPまたは電話



同センター多摩HP

問 同センター多摩 ☎042・521・6761

あと1皿分の野菜を食べてよう

野菜には、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれており、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があることが報告されています。20歳以上の野菜の摂取目標量は1日

350g以上とされており、

小鉢(1皿約70g)で5皿分

の野菜料理が目安です。し

かし、20歳以上の都民の平

均摂取量は1日299.9g(令和元年国民健康・栄養調査結果で、あと1皿分の野菜が足りていません。カット野菜や市販のおそう

ざいなども活用して、あと

1皿分の野菜を食べること

を意識してみましよう。

また、野菜・果物に含ま

れるカリウムは、体の中の

余分なナトリウムを体の外

に排出する働きがあります。

減塩に加え、野菜・果物を

適量食べることで、高血圧

の予防につながります。

9月は東京都食生活改善

普及運動を実施しています。

ぜひこの機会に、食生活を

見直して、生活習慣病予防

に取り組んでみませんか。

問 多摩小平保健所生活環境

安全課 保健栄養担当 ☎042・

450・3111

14、神田一橋中学校宛て

または直接同校へ持参を

問 同校 ☎03・3265・5961

961

※詳細はお問い合わせくだ

さい。

出願方法 10月6日(月)～11

月21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2-16

14、神田一橋中学校宛て

または直接同校へ持参を

問 同校 ☎03・3265・5961

961

※詳細はお問い合わせくだ

さい。

出願方法 10月6日(月)～11

月21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2-16

14、神田一橋中学校宛て

または直接同校へ持参を

問 同校 ☎03・3265・5961

961

※詳細はお問い合わせくだ

さい。

東京都小平合同庁舎の移転について

東京都小平合同庁舎は、庁舎の建て替えに伴い、東村山市内の仮庁舎へ移転します。

所在地 〒189-0014 東村山市本町1-23-9

東京都小平合同庁舎(仮庁舎)

表 移転する施設

移転後のフロア	施設名称	業務開始日	問い合わせ先(市外局番042)	
			移転前	移転後
1階	多摩建築指導事務所	9月16日(火)	464・2154	313・3370
	小平都税支所		464・0070	306・1891
2階	西部学校経営支援センター支所	9月22日(月)	466・6091	397・7600
	北多摩農業改良普及センター		465・9882	391・1100

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6日(出)

対 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▼都内に在住もしくは在

勤している満65歳以上(令

和8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6日(月)～11

月21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2-16

14、神田一橋中学校宛て

または直接同校へ持参を

問 同校 ☎03・3265・5961

961

※詳細はお問い合わせくだ

さい。

出願方法 10月6日(月)～11

月21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2-16

14、神田一橋中学校宛て

または直接同校へ持参を

問 同校 ☎03・3265・5961

961

※詳細はお問い合わせくだ

さい。

出願方法 10月6日(月)～11

月21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2-16

14、神田一橋中学校宛て

または直接同校へ持参を

問 同校 ☎03・3265・5961

961

※詳細はお問い合わせくだ

さい。

市民伝言板

会員募集

◆本村小体操会=日毎週月曜～土曜日午前6時半～7時 場 本村小学校 費 会費年1,200円 他 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 問 伊東 ☎042・471・7114

◆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と歌の練習を。少人数で楽しんでます。どうぞ 問 アオイ ☎090・8843・1330

◆東久留米自然ふれあいボランティア=日 毎月第2・第4・第5土曜日および土曜日に活動がない金曜日午前9時～午後3時 場 市内の緑地保全地域などの雑木林 費 会費年1,000円 他 どなたでも参加できます。詳しくはくるくるチャンネルを 問 豊福 ☎042・475・7643

◆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～正午 他 白山公園 費 会費年7,000円 他 誰でも無料体験OK。手ぶらでも可。貸しクラブありミニゴルフです 問 坂田 ☎042・473・5245

◆琴伝流大正琴会=日 月2回。月曜・木曜日午前10時～午後4時 場 八幡町地区センター 他 費 入会金1,500円、会費月3,500円 他 他 数字譜でどなたも簡単に弾けます。初心者歓迎、無料講習、

見学可 問 井部 ☎090・2457・6380

◆100万馬力の会=日 月1回。午後1時半～3時半 他 場 市役所1階市民プラザ会議室 他 費 会費年1,200円 他 次世代を担う若い方々の入会をまっています 問 石川 ☎090・6477・7041

◆楽しく英語を学ぶ会=日 毎月第1・第3月曜日午前10時～11時50分 場 中央町地区センター 費 会費1回100円 他 時事問題、旅行等の英文記事を紹介。英語中級程度。聴講のみ可 問 竹山 ☎090・3819・3636

◆歌謡ウイング(カラオケ練習)=日 毎月4回。午後0時半～3時半 場 生涯学習センター 他 費 入会金1,000円、会費月2,000円 他 女性、男性の課題曲の練習したのち、自分の好きな曲をカラオケで歌えます 問 松木 ☎090・5820・4243

◆東久留米市囲碁連盟=日 月1回。午前9時半～午後4時 他 場 わくわく健康プラザ 費 会費1回1,000円 他 点数制で1段級差13点。午前2局午後2局対局。毎回各種賞あり 問 富村 ☎042・475・0479

催し

◆第9回吟詠の集い(令和吟詠会)=9月15日(月)祝午前10時～午後4時(午前9時半開場) 場 西部地域センター 費 無料 他 10教室の会員が練習成果を発表。独吟・構成吟・剣舞・詩舞他多彩です 問 柿崎 ☎090・4823・0617

◆第31回東久留米市文化協会茶道会 錦秋の茶会(東久留米市文化協会茶道会)=日 11月16日(日)

午前の部10時からと午後の部正午からの2部制 場 浄牧院 費 参加費3,500円(茶券代) 他 だれもが「お茶の文化」を楽しめるひととき。要予約、当日券は無し 問 阿部 ☎042・477・0237

◆歌謡、民謡、童謡入り吟詠体験教室(東久留米吟詠サロン)=日 9月5日・12日・19日、いずれも金曜日午後1時半～3時半 場 生涯学習センター 費 無料 他 初めての方も歓迎。健康、ストレス解消のために正しい発声法の体験を 問 佐々木 ☎090・9848・4886

◆秋祭り(東久留米団地自治会)=日 9月20日(土)午後4時～8時(雨天の場合9月21日(日)) 場 上の原中央運動公園 費 無料 他 今年は酷暑の為、秋祭りになりました。皆さん遊びに来てください 問 佐藤 ☎042・472・8423

◆映画会 世界でいちばん貧しい大統領から日本人へ「ムヒカ」ドキュメンタリー(「ムヒカ」上映実行委員会)=日 10月2日(休)午前10時半～午後0時10分と午後2時～3時40分の2部制 場 生涯学習センターホール 費 前売券1,000円、当日券1,200円 他 高校生以下・障害者800円(当日券も) 問 「ムヒカ」上映実行委員会 ☎042・474・8024(月曜・金曜日の午前10時～午後3時)

◆講演会「一度は乗ってみたい只見線」(東久留米市福島県人会)=日 9月20日(土)午後1時半開演(1時開場) 場 成美教育文化会館3階大研修室 費 参加費300円 他 「会津人が書いた只見線各駅物語」を元に沿線の魅力と秘話を語る 問 大矢 ☎042・475・8532

「市民伝言板」の後期分(10月15日号～

8年4月1日号)の受付を9月1日(月)から開始します

注 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

申 9月1日(月)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(窓口での受付は開庁日のみ)

問 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP

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。
関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	電話番号・時間など(※)
フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダース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	☎03・5286・9090 毎日午後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ー傾聴電話ー (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	毎週火曜・水曜・金曜・土曜日 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(火)～16日(火)は 各日午前8時～翌午前8時	毎日午後4時～午後9時 毎月10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	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	毎日正午～翌午前5時半
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2日(火)～6日(土) 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8日(月)～10日(水) 各日正午～午後6時	毎週木曜日正午～午後6時 毎週日曜日正午～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	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 東京都(NPOメンタルケア協議会)	毎日午後3時～午後10時半	 都保健医療局HP
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)	 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。

日 9月1日(月)～30日(火)
場 わくわく健康プラザ1階
関 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。

関 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か。

- ・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。



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)。
☎中央図書館 ☎042・475・4646



図書館HP

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) ☎中央図書館 1・2階 ☎募集は9月11日(木)まで ☎同館 ☎042・475・4646



応募フォーム

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 ☎中央図書館 ☎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 ☎各回先着5人 ☎9月1日(月)から各開催日当日までに電話または同館で ☎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 ☎中央図書館 2階多目的室 ☎小学3年生以上 ☎先着10人 ☎細田真之介氏(センスオブファン株式会社代表取締役) ☎9月1日(月)～14日(日)に電話または同館で(休館日を除く) ☎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。

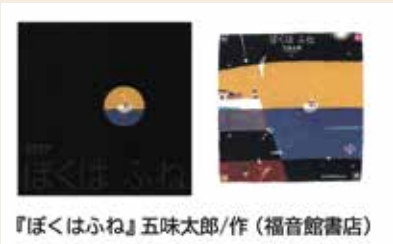
☎9月13日(土)～25日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く) ☎中央図書館 1階 ☎同館 ☎042・475・4646



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。

☎9月13日(土)～25日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く) ☎中央図書館 1階 絵本の森 ☎同館 ☎042・475・4646



『ぼくはふね』五味太郎/作(福音館書店)

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 ☎中央図書館 1階北開架室 ☎中学生以上 ☎先着50人 ☎春風亭一蔵氏(落語家) ☎9月1日(月)～20日(土)に電話または同館で(休館日を除く) ☎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 ☎東部地域センター 1階講習室 ☎15歳以上 ☎先着30人 ☎橋爪あき氏(日本眠育普及協会代表理事) ☎車での来場不可 ☎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) ☎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 ☎西部地域センター 3階第2・3講習室 ☎16歳以上 ☎先着25人 ☎渡部佐和子氏(朗読と絵本の塾リヴ主宰) ☎車での来場不可 ☎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) ☎同館 ☎042・471・7216

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 ⑤「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？ 定100人程度 師笹公人氏(4年度「NHK短歌」選者) 費無料 他手話通訳あり 申当日会場で(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 対市内在住・在勤・在学の方。関心のある方 定先着30人 師近藤正文氏(『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) 持筆記用具 他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 申9月1日(月)～30日(火)に、同協会 申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 申



同協会 申

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がもたらされるのか、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 対市内在住・在勤・在学の方 定先着50人 師児玉洋介氏(子どもの権利条約市民・NGOの会共同代表) 費200円(資料代) 持筆記用具 他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 申9月1日(月)～30日(火)に、同協会 申、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 申宛て送信を 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 申



同協会 申

市民プラザアートボランティアシップ第二弾 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 対16歳～25歳 申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 対車で来場不可 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 場青少年センター 対ルール解説、基本練習、ゲーム 対60歳以上 持室内運動靴、飲み物 他運動のできる服装で 申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お相手します。
 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) 場市民プラザホール(市役所1階) 対ポッチャ(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) 費100円(未就学児無料) 持運動靴、飲み物 他1人での参加可。運動ができる服装で 申当日会場で 同生涯学習課 ☎042・470・7784



市 申

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 場スポーツセンター第1体育室 対市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 定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 費参加費3,500円(保険料) 持室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル 他市体育協会主催 申9月2日(火)午前10時～17日(水)午後5時に(必着)、市体育協会 申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



同協会 申

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 場スポーツセンター第1体育室 対市内在住・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 費1チーム5,000円(7年度新規登録の場合、別途3,000円) 他主催は市バスケットボール連盟 申 同連盟 申 同連盟 申



同連盟 申

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) 場スポーツセンター 対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) 対市内在住・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 定先着32チーム 費参加費1人100円(障がいがある方は無料) 持室内履き、飲み物など 他9月13日(土)、10月11日(土)のニュースポーツデーで練習可 申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 申をご覧ください 同生涯学習課 ☎042・470・7784



市 申

くらし

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) 対▼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→稻荷公園→万年橋のケヤキ→空堀川下堀広苑→空堀川青葉緑道→国立療養所多磨全生園→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 定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) 持飲み物、雨具など 他▼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) 申9月1日(月)～19日(金)(必着)に申し込みフォーム、 申(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、東村山市みどりと公園課宛て)で 同同課 ☎042・393・5111(内線3770)



申し込みフォーム

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。

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月は休館日がある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・祝日を除く午前8時半～午後5時15分)

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



榛名山トレッキングの様子

(高崎市榛名支所地域振興課)

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■他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■同係

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9月11日(木)午前10時半～11時半■園
センサリーあそび■対1～4歳児と保護者■当日会場で

■ベビーヨガ

日9月19日(金)午前10時～10時45分■対
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

日9月2日(火)・9日(火)、いずれも午
後3時50分から■園絵本の読み聞かせ
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■当日会場で

■幼児のつどい

日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■対1～4歳児と保護者
■当日会場で

■スポーツで元気

日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
ている年少年代から、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■当日会場で

■卓球大会

日9月6日(土)午後3時から■対小学生
■当日会場で

■バックギャモンの日

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
■当日会場で

■リトミック

日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■当日会場で

■おはなしの日

日9月9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■師みくろおはなしの会
■当日会場で

■赤ちゃん広場

日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■
0歳児と保護者■師ひがくるめ助産
師会■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■当日会場で

■スポーツで元気

日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
る年少年代から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■当日会場で

■離乳食講座

日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CAFE

日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

日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

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■注徒歩か自転車で来場を■申当日会
場で

■わくわく赤ちゃん広場

日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

日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

日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

日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■注徒歩か自転車で来
場を■申当日会場で



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もののまで、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)。

日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

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こ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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日9月20日(土)午前10時～正午■内自然を使った遊び～葉っぱや枝で風鈴づくり～■対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日9月30日(火)午後4時～5時半■場体育館■内楽しい運動遊び～リレー遊び～■対小学生

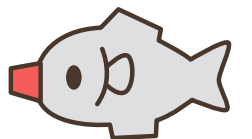
《共通事項》

費無料■持タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子■注▼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■他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■申当日会場で■園児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

放課後講座「ペットボトルで水中エレベーターをつくろう」

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24日(水)午後4時～5時■場生涯学習センター創作室■内魚のタレビンとペットボトルで浮沈子をつくって、物の浮き沈みについて楽しく学ぼう!■対小・中学生■定先着12人■師同センタースタッフ■費無料■持筆記用具(あれば500mlの炭酸飲料のペットボトル)■申9月1日(月)午前9時から電話または同センターで■問同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



(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
 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 宛 幼児と保護者 申
 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 同 関係

はじめてのはみがき “歯っぴーベイベー”

日 9月16日(火)① 1 歳児クラス＝午前10時～11時② 0 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 宛 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) 時 母子健康手帳・歯ブラシ 申 9月1日(月)から市 申 申の申し込みフォームで 同 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 宛 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) 時 母子健康手帳、予約票 他 日程の都合がつかない方は、次回10月15日(水)でも接種可 申 当日会場で 同 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 宛 乳幼児と保護者 申 市 申 申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 同 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) 時 飲み物、タオル 他 運動しやすい服装で 申 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 同 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 宛 7年2月・3月生まれのお子さんの保護者 定 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 宛 6年3月～10月に生まれたお子さんの保護者 定 先着10組
 《共通事項》
 師 管理栄養士 時 申し込み時に確認してください 申 9月1日(月)より市 申 申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 同 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) 申 当日会場で 同 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 宛 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 費 無料 申 同 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 宛 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 時 筆記用具、飲み物 申 同 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

いさいさ健康家族

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。また脾臓や胆嚢・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)

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 申 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。
 同 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

お手軽朝ごはんの紹介



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 (「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) ④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。⑤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。⑥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 ⑦実施医療機関の特徴を市 ⑧に掲載しています ⑨ 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



申し込みフォーム

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 ⑩健康課 特定健診係 ☎042・477・0013

図 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

12 月	19 日 (金)、20 日 (土)、22 日 (月)、23 日 (火)
8 年 1 月	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 ⑪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。



同院 ⑪



成人歯科検診

■9 月 1 日 (月)～11 月 29 日 (土) の診療時間内 ⑫市 ⑬で実施医療機関をご確認ください ⑭問診、歯と歯ぐきの診断 ⑮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) ⑯「成人歯科検診のお知らせ」、本人確認書類 ⑰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 ⑱直接実施医療機関へ ⑩健康課 特定健診係 ☎042・477・0013



市 ⑫

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 W E B 予約 (同院 ⑫から)  同院 ⑫	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、午後 2 時半～5 時 土曜日 午前 9 時～11 時
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

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

⑲▼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 ⑫でご確認ください。▼掲載料=1 枠 (1 号当たり) 4 万円 ⑳広告デザインは広告主で作成していただきます ㉑所定の申込書 (市 ⑫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 ㉒ (hishokoho@city.higashikurume.lg.jp) で送信を ㉓同係 ☎042・470・7708



市 ⑫