

(12面から続く)

■ 幼児のつどい

日 ①10月16日(木)午前10時半～11時10分が「運動会ごっこ」、②30日(木)午前10時半～11時10分が「秋の自然体験(お芋ほり)」(雨天時は11月6日(木)に延期、10月30日は児童館で収穫ごっこ。詳細はおたより10月号をご覧ください) **対** 1～4歳児と保護者 **定** ②先着15人 **持** ②軍手、シャベル、タオル、飲み物、帽子、敷き物、芋を入れる袋、手洗い用の水、長靴 **他** ②▼土を食べてしまう恐れがあるため2歳以上推奨▼汚れてもいい服装で **申** ①当日会場で②10月17日(金)午前10時から電話で申し込み後、28日(火)午後5時までに来館してください

■ おはなしわらべうた

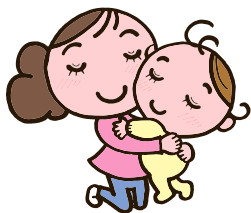
日 10月27日(月)午前11時～11時15分 **内** 絵本、わらべうたなど **対** 1歳児以上と保護者 **申** 当日会場で

☺ 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17日(金)午前10時～11時半 **場** 第十小学校多目的教室 **内** お子さん



と遊びながら育児の情報交換 **内** 乳幼児と保護者 **注** 徒歩か自転車で来場を **申** 当日会場で

■ 手作り布おもちゃの会

日 11月4日(火)・18日(火)、いずれも午前10時～11時半 **場** 同センター地域活動室 **内** オリジナルの布おもちゃ作り **対** 0歳児と保護者 **定** 各6組 **持** 縫い針、はさみ **他** 材料は1セット無料で用意 **申** 10月21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

■ 六小なかよし広場

日 10月23日(木)午前10時～11時半 **場** 第六小学校プレイルーム **内** お子さんと遊びながら育児の情報交換 **内** 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

■ ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 11月4日(火)午前10時～11時半 **内** 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 **対** 1～2歳児の保護者 **定** 8人 **他** お子さんの保育あり(要予約) **申** 10月21日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■ 上の原赤ちゃん広場

日 ①11月7日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、21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 **内** 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** 定各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) **申** 10月24日(金)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10園の様子がわかるイベントです。

日 10月31日(金)午前10時～午後4時、11月1日(土)午前9時～午後3時 **場** 市民プラザ・屋内ひろば(市役所1階) **内** ▼2日間共通＝市内10園のパネル展示▼31日のみ開催＝にこちゃん体操・ハンドマッサージ▼1日のみ開催＝親子遊び・ピカリン二本松はじめ氏のつながり遊び・ストラディバリウスバイオリン演奏 **場** NICOLAND ほか **く** えん・河本 ☎042・470・3227



■ 子どもの集中力を育む環境づくり「おかたづけ入門」

こどもの頃から片づけを学ぶと良いことがたくさん！クローゼット収納を通して片づけの楽しさを体験してみませんか？

日 全3回。11月19日・26日、12月3日、いずれも水曜日午前10時～正午 **場** 生涯学習センター **内** 1回目「おかたづけの基本」、2回目「子どもにおかたづけを習慣化させるコツ」、3回目「クローゼット収納(季節のスタイルブック作成)」 **対** 市内在住・在勤・在学の方で子育て中の方 **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) **持** 筆記用具、ファッション雑誌 **他** 1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約) **申** 10月15日(水)～11月6日(木)に、市文化協会 **場** の申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ。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)



同協会 **場**

■ つなごう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 11月20日(木)午前10時～11時半 **場** 地域子育てひろば上の原 **内** 多胎児親子の交流、情報交換、触れ合い遊びなど **対** 市内在住で、0歳～就学前の多胎児の親子・多胎児出産予定の方 **定** 5組(きょうだい含め12人まで) **持** 飲み物、おむつ、着替えなど保育に必要なもの **他** ▼3歳未満は移動経費補助の対象事業になります(郵送で個別案内)▼東久留米双子・三つ子の会くるめツインズ共催 **日** 10月22日(水)

午前10時から電話または直接同ひろば上の原へ **場** 同ひろば上の原 ☎042・420・9011

■ 子育て支援者講座

里親月間の11月に、子育て支援者として都の里親制度について学べる講座を開催します。

日 11月27日(木)午前10時～11時半 **場** 市役所7階701会議室 **内** 児童関係機関職員・地域で子育て支援に関わる方 **定** 先着70人 **師** 小児児童相談所フォスタリング機関キアセツト **申** 10月27日(月)午前9時から電話でこども家庭センターへ **場** 同センターこども支援係 ☎042・471・0910

📖 図書館

■ 「共和国」下平尾直氏講演会

市内にあるひとり出版社「共和国」代表の下平尾直氏が、出版や編集の知見、同社の創業記やこれまでの歩みなどを語ります。

日 11月9日(日)午後1時半～3時 **場** 東部地域センター1階講習室 **内** 中学生以上 **定** 先着30人 **師** 下平尾直氏(「共和国」代表、駒沢大学ジャーナリズム・政策研究所指導員) **注** 車での来場不可 **申** 10月15日(水)～11月8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) **場** 同館 ☎042・470・8022

■ 豆本を作ろう

大正時代の絵本をハードカバー豆本に仕立てて、製本の仕組みを学びます。

日 11月9日(日)午後1時～4時半 **場** 南部地域センター2階講習室 **内** 16歳以上の方 **定** 先着10人 **師** 田中菜氏(日本豆本協会会長) **注** 車での来場不可 **申** 10月15日(水)～11月8日(土)に電話またはひばりが丘図書館カウンターで **場** 同館 ☎042・463・3996

■ 大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによる「素ばなし」の公演です。併せて、関連する資料を展示します。

日 11月30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 **内** 中学生以上の方 **定** 先着40人 **注** 車での来場不可 **他** 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(水)～11月29日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) **場** 同館 ☎042・471・7216

🌸 文 化

■ 第4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～

日 10月26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・屋外ひろば **内** ▼プラザで活動している市民の方々の展示や音楽ステージ・ダンスなどの成果発表▼絵本バンク(寄贈いただいた絵本を無料でプレゼントします)▼「くるくるチャンネル」のブース(楽しいゲームやハロウィンのコスプレ体験) **場** 同プラザ ☎042・470・7813

歯科医師会 コラム

「オーラルフレイル」って何でしょう？

8020運動は、1989(平成元)年に国の施策となり、2000(平成12)年に8020推進財団が設立され、官産学と歯科医師会が一体となり全国に広がりました。日本歯科医師会は2015(平成27)年3月、従来の8020運動に「オーラルフレイル対策」を加えて、新たな国民運動を展開する方針を決めました。

2019(令和元)年6月には歯科医師向けの「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」を発行し、この中で「口の健康リテラシーの低下」、「口のささいなトラブル」、「口の機能低下」、「食べる機能の障がい」の4つのレベルを幅広くオーラルフレイルと定義し、対策を示しました。近年、医科からもこの重要性の認識が高まり、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会、日本老年歯科医学会は合同で、2024(令和6)年4月に「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」を公表しました。

すなわち、オーラルフレイルとは、「口の機能の健常な状態」と「口の機能低下」との間にある状態で、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高くなるといわれます。

咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下等のオーラルフレイルの症状は、身体的、社会的、精神・心理/認知的フレイルなどに代

表される、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる"口の衰え"ともいえます。

多くの知見から共通することは、舌圧、発音、摂食嚥下、唾液分泌等諸機能の衰えを超えて、やはり「歯の欠損がオーラルフレイルに最も影響する」ことです。すなわち「まずは歯の喪失を防止する8020運動ありき」、さらにこれを踏まえた「口腔の諸機能の衰えの予防」の重要性を市民の皆様との共通の認識とすることが大切です。

国の「令和6年歯科疾患実態調査」では、8020達成者が61.5%となり、前回(令和4年)調査の51.6%を凌ぎました。

オーラルフレイルは、早期に兆候を評価して、歯の欠損の修復等の適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。

今後は、「通いの場」での住民の気づきへの歯科専門職の関わり、「歯科健診」での口腔機能の衰えの早期発見、さらに「歯科診療所」での口腔機能の低下への診断といった歯科関連職の一連の対応とあわせて、診療所、在宅、介護保険施設、病院など、その人の生活の場を支える地域包括ケアシステムの中での多職種協働による展開が重要になるでしょう。

(東久留米市歯科医師会)

市民プラザ 音楽ボランティアシップコンサート

「アートボランティアシップ」にご登録いただいた若者たちによるフレッシュな音楽会です。

日 11月8日(土)午後2時～3時(1時半開場) 場 市役所1階屋内ひろば 内

▼主な演奏曲＝Over the Rainbow、アヴェ・マリア、荒城の月ほか ▼出演者＝佐々木奏氏(テノール)、八谷早記氏(ソプラノ)、長谷有里子氏(ヴァイオリン)、堀越明氏(ヴァイオリン)、佐々木悠宇氏(ピアノ) 定 先着100人 申 当日会場で 問 同プラザ ☎042・470・7813

第5回ふれあいガラ・コンサート ～今、こころ躍らせて～

マッシモの会による、日本の歌・イタリア・ドイツ・フランスの歌曲・オペリアアをお楽しみください。

日 11月16日(日)午後1時半開演(1時開場) 場 西部地域センター3階多目的ホール 内 ▼ゲスト＝橋本夏季氏(ソプラノ)・白井崇陽氏(ヴァイオリン) 定 先着120人(要予約) 費 1,000円 注 車ででの来場不可 他 協力はマッシモの会 申 10月16日(木)午前10時から直接同センター窓口で(電話予約不可) 問 同センター ☎042・471・7210

東部うたこえ広場

Tobu Old Bone Unitの伴奏で歌謡曲、童謡、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!

日 11月16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 定 先着70人 費 300円 注 車ででの来場不可 申 10月16日(木)午前10時から電話または同センター窓口で 問 同センター ☎042・470・8020

クリスマスを彩るクリスマスリースをつくろう

日 11月29日(土) ①午前10時半～正午が小学1年生～3年生のお子さんと保護者 ②午後2時～3時半が小学4年生以上の方 場 生涯学習センター創作室 定 ①先着8組(16人) ②先着12人

師 手島まゆ子氏(アートワークショップ講師) 費 参加費1,000円(材料費込み) 注 エプロン、持ち帰り用の袋、筆記用具 定 ①お子さん1人に対し保護者1人必須、参加者以外のお子さんの入場不可 他 汚れても良い服装で 申 10月24日(金)午前9時から電話または同センターへ 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)

スポーツ

市民卓球大会

日 11月2日(日)午前9時半から(9時受け付け) 場 スポーツセンター 内 ▼種目＝①お楽しみダブルス大会(受付時に自身のランク〈A・B・C〉を自己申告、AランクとCランクのペア、Bランク同士のペアを当日抽選にて決定) ②男子・女子シングルス ③ラージボール大会 注 市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された方で高校生以上の方 費 1種目500円(連盟登録の方は無料) 申 当日会場で 問 同連盟・迫田 ☎090・4422・3897、石塚 ☎080・6626・3914

市民オープンソフトテニス大会

日 11月3日(月・祝)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 内 初心者から上級者まで楽しめる団体戦 費 1人1,000円(個人単位での申し込み) 他 市ソフトテニス連盟主催 申 10月25日(土)までに同連盟・寺内 ☎090・6012・4378へ

初心者フライングディスク体験会

プラスチック製の円盤を投げ、飛距離や正確さを競うスポーツです。 日 11月3日(月・祝)午前10時～正午 場 スポーツセンター第1体育室 注 小学生以上の市内在住・在勤・在学の方で健康な方 定 先着50人 師 日本フライングディスク協会インストラクター 費 無料 注 室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル 他 主催は市・市体育協会 申 ▼インターネット＝10月15日(木)午前10時～28日(火)午後5時に市体育協会 内 の申し込みフォームで ▼郵送＝10月24日(金)までに(必着)、往復はが

きに事業名、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、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を 問 事務局 ☎042・470・2722



同協会 内

くらし

なんぶスマホ相談会

日 11月10日(月)・17日(月)午後1時～3時 場 ひばりが丘地区センター調理集会室 内 1人30分の予約制スマートフォン個別相談会です。申し込み時に相談内容をお知らせください 注 60歳以上の市民の方 定 各日先着3人 持 スマートフォン・地区センター利用証(お持ちでない方は当日発行) 申 10月



「定期縛りなし」は「1回限りの契約」という意味ではありません! Q. SNSで動画を見ていた時に出てきた広告で、美白美容液が特別割引価格1,980円と安かった。「定期縛りなし」と書かれていたので、お試しのつもりで注文し支払いも済ませた。ところが、1カ月後、同じ商品が2本送られてきて、1万2,000円の請求書が同封されていた。販売会社に「注文してない」と連絡したところ、次回の商品発送予定日の10日前までに解約の申し出が必要だったと言われた。 1回限りの注文ではなかったのか。 A. 相談者のように「定期縛りなし」や「回数縛りなし」という広告を見て「1回限り」のつもりで注文

20日(月)午前10時から電話または直接南部地域センターへ 問 南部地域センター ☎042・451・2021

第14回東久留米チャリティー手づくり小物市 出店者募集

日 8年3月22日(日)午前10時半～午後3時半 場 市役所1階屋内ひろば 定 先着35ブース(1店舗1ブース) 費 3,000円(出店料) 申 10月21日(火)午前10時から、申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは 内 でくるねっと・石川宛て送信を。申込書は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、生涯学習センターホールなどで配布 問 くるねっと・石川 ☎090・5342・0273、FAX 042・476・2872、 内 (ctwjp782@jcom.home.ne.jp)、または生活文化課 ☎042・470・7738

したところ、実は定期購入だったという相談が多く寄せられています。「定期縛りなし」は誤解を招く表現ですが、「最低購入回数の縛りがない契約」あるいは「いつでも解約できる定期購入」の意味合いで使われている可能性があります。 通信販売には無条件で解約できるクーリングオフ制度はありません。注文する前に購入回数の縛りはないか、2回目以降の代金はいくらかなどを最終確認画面でよく確認しましょう。特に解約の条件は注意が必要です。サイト内の「特定商取引法に基づく表示」と「最終確認画面」はスクリーンショットに撮って保存してください。 《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

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ここだけお話し会 「学研の図鑑LIVE」松原編集長に聞く! 恐竜図鑑ができるまで

恐竜好きで生き物の面白さを本気で伝える人気シリーズの編集長が、図鑑作りの裏側を明かします。恐竜にも図鑑にも詳しくなるお話し会です。 日 11月24日(月・休)午後1時からと午後3時からの2回(各回1時間) 場 多摩六都科学館 注 小学1年生以上の方(小学3年生以下は保護者と参加) 定 各回先着70人(先行販売15人、一般WEB販売55人) 師 松原由幸氏(株式会社Gakken「学研の図鑑LIVE」編集長) 費 1,800円(直筆サイン本付き)。他に入館料(520円、小学生～高校生210円)が必要 注 参加者以外の入室不可 申 ▼圏域市民限定・先行販売＝10月23日(休)～26日(日)午前9時半～午後4時半に同館ミュージアムショップにて参加券を販売。購入時に東久留米市在住を証明できるものをご提示ください ▼一般WEB販売＝10月28日(火)午前10時から電子チケット販売システム(teketo)で販売 問 同館 ☎042・469・6100



©Gakken(撮影:多田悟)

たまろくとウィーク特別イベント

清瀬市・東久留米市の歴史をふりかえろう!!

自分の街のこと、どれくらいご存知ですか?清瀬市と東久留米市ではたらく考古学のプロに、知られざる市の歴史や地域に眠る貴重な文化財についてお話しいただきます。過去の星空とのコラボもお楽しみに!

日 12月20日(土)午後5時10分～6時40分

場 多摩六都科学館

対 定 小学3年生以上の方(小学生は保護者と参加)、先着234人

師 中野光将氏(清瀬市郷土博物館学芸員)、上原健弥氏(東久留米市生涯学習課文化財係)

費 入館料260円(小学3年生～高校生100円)

※たまろくとウィーク期間中の特別料金。東久留米市に在住または在学・在勤を証明できるもの(運転免許証・マイナンバーカード・学生証など)をご提示ください。

注 参加者以外の入室不可

申 10月11日(土)午前10時から同館 内 で

問 同館 ☎042・469・6100



同館 内