

令和7年  
(2025年)  
**10/15 号**  
No. 1383  
毎月1日・15日発行

ひがくるめ  
みんないきいき 活力あふれる 湧水のまち

今号の主な内容

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ・ 総合防災訓練……………                  | 5 面 |
| ・ 駅前放置自転車クリーンキャンペーン……………       | 5 面 |
| ・ 小山第2緑地「ボール遊びができる公園」のワークショップ… | 6 面 |
| ・ 身近な人の悩みに気づき 支える ゲートキーパー…     | 9 面 |

発行／東久留米市 編集／企画経営室秘書広報課  
〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777(代)

■東久留米市ホームページ  
<https://www.city.higashikurume.lg.jp/>





**まちっこ  
広報部**

**まちっこ  
広報部員が発見！  
市の魅力特集**

東久留米まちっこ広報部とは、市内に在住・在学の小学生高学年～高校生が東久留米市の魅力を発見・取材し、その内容を市の広報紙、XやYouTubeなどの公式SNSおよびInstagramで発信する取り組みです。  
本特集は12人のまちっこ広報部員のこどもたちが2グループに分かれて取材し、制作しています。  
(本特集は4面まで続きます)  
図秘書広報課☎042・470・7708

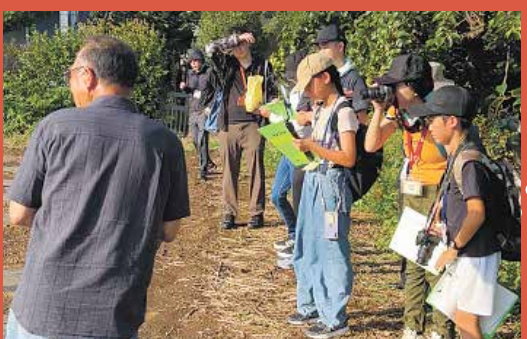


市HP

**2面** **ひ**がくる魅力ハンターズの  
落合川の生きもの図鑑



**3面** **別**世界の探検家が行く  
東久留米の魅力発見



# ひがくる魅力ハンターズの 落合川の生きもの図鑑

市の魅力となっている落合川。  
そんな落合川にはどんな生きものが住  
んでいるのかあまり知られていないと  
思い、生きもの調査を実施しました！



English  
translation

## 絶滅危惧種の生きもの

### ホトケドジョウ(ドジョウ科)



特にきれいな水質を好む。  
るめちゃんの帽子にもいる。  
ドジョウの中ではよく泳ぐ。  
水の温度が低い場所が好き。

### ムサシノジュズカケハゼ(ハゼ科)



体に黒いまだら模様。  
水の流れの静かな所が好き。

### ナガエミクリ(ミクリ科)



実がクリのような形。  
川底にたくさん生え  
ている。  
湧水に由来する植物。



### タコノアシ(タコノアシ科)



実がタコの足に似て  
いることが由来。  
湿地を埋め立てたた  
め生息できる場所が  
減った。



その他の  
観察できた  
生きもの

アブラハヤ



ミノガの幼虫



マルバルコウ



ムクゲ



カワヨシノボリ



| 植物         |          |
|------------|----------|
| アカバナユウゲショウ | サクラタデ    |
| アカメガシワ     | サルスベリ    |
| アキノエノコログサ  | シュロ      |
| アブラチャン     | セイバンモロコシ |
| アベリア       | トウネズミモチ  |
| ウメ         | ニホンハッカ   |
| エノキ        | ネズミノオ    |
| エノコログサ     | ヒメガマ     |
| オオバコ       | ヘクソカズラ   |
| オオブタクサ     | ミズキ      |
| オシロイバナ     | ミゾソバ     |
| カゼクサ       | ムラサキツメクサ |
| カラスウリ      | メリケンガヤツリ |
| カワヤナギ      | ヤハズソウ    |
| カントウヨメナ    | ヤブガラシ    |
| キシウブ       | ヤブミョウガ   |
| クズ         | ヨシ(アシ)   |
| クヌギ        | ヨモギ      |
| クレソン       |          |

| 貝類   |
|------|
| カワニナ |
| シジミ  |

| 鳥類   |
|------|
| カルガモ |

| 魚類        |
|-----------|
| カワムツ      |
| ヒガシシマドジョウ |

| 昆虫        |
|-----------|
| アオドウガネ    |
| アブラゼミ     |
| カゲロウの幼虫   |
| カブトムシ     |
| クズクビボンハムシ |
| クマバチ      |
| シオカラトンボ   |
| シジミチョウの仲間 |
| スズメバチ     |
| ツクツクボウシ   |
| ニイニイゼミ    |

| 甲殻類      |
|----------|
| アメリカザリガニ |
| ヌマエビの仲間  |

| は虫類  |
|------|
| カナヘビ |

2時間で  
65種類の生きものを  
観察できたよ！

撮影できた生きものの  
動画はこちら



ショート動画  
(市公式動画  
チャンネル)

## 川を守るボランティア団体の方に インタビュー！

Q 落合川にいろんな生きものが  
生息できるのはなぜ？

大きな理由は、きれいな湧き水があるから。湧き水から生きものが  
繋がり、豊かな自然環境が生まれました。



湧き水を中心とした  
生きものの繋ぎの  
イメージ  
(まちっこ広報部員作画)

荒井さん  
(あらじい)



あらじいをはじめとしたボランティア団体の皆さん

Q 落合川は昔からきれいだったの？

昭和60年以前はすごく汚かっ  
たんですよ。生活排水が川に  
流れ込まないように下水道を整  
備した結果、落合川は奥多摩  
並みの最上級水質(AA)に改  
善しました(※)。

※東京都水質環境基準類型指定図参照。



Q 落合川を守るために  
どんなことをしているの？

こどもたちに川のことを知ってもらったり、学んでもら  
うたりといった活動をしています。他にも、場所ごとに  
分かれて色んなボランティア団体が川の掃除や生きもの  
の保全活動をしています。

# 別世界の探検家が行く 東久留米の魅力発見

このグループでは、市プロモーション動画「東京別世界 東久留米」にちなんで、「別世界の探検家」と名づけ、メンバーが思う市内の魅力の中から、「都立六仙公園」・「農家」・「柳久保小麦のふすまを使用したパン屋」を取材することにしました。実際に目で見て、触れて、さまざまな経験ができました！

## 市役所 START

市役所って  
大きい！

六仙公園の名前は、このあたりの古い地名に由来していますが、六仙というのが何を意味するのかは分かっていないそうです。

次に園内を案内してもらいました。園内はとてもひろかったです。柳久保小麦をモチーフにした広場をつくっているところをみました。その中でもクロワッサンすべりだいを見たことが印象に残りました。

また、公園には、さまざまな生きものが生息していると教えてもらいました。実際に、オオミズアオというきれいな蛾やバッタに出会いました。

## 都立六仙公園

とちの実

オオミズアオ  
きれい！

オオミズアオ

りいな

バッタ

都立六仙公園  
蜂須賀さん・福谷さん

## 農家さん(中島さん)

次に農家さんにお話を伺いました。柳久保小麦やきゅうり、とうがんなど育てていて、さまざまな工夫をしていることを教えてもらい、実際に畑で見てもらいました。印象に残った話は、湧水と農業についてのものです。湧水の水は冷たすぎて水田には向かないそうですが、昭和初期ごろまで野菜を洗うことに使用していたそうです。市内に畑が多いことは、緑が多く環境に優しいだけでなく、防災的な役割や学校の授業での活用などの良いこともあると教えてもらいました。

ふすまを使ったパン、  
香りと舌触りが良く、  
普通のパンとは違った！

柳久保小麦のふすまを使用した塩パン

ひゅうが

柳久保小麦のふすまと  
店長の榎本さん

## 焼きたてパン工房 ブレッチェン

(中央町6-1-22)

最後に伺ったのは焼きたてパン工房ブレッチェンです。このお店では東久留米市の特産品である柳久保小麦のふすまを使用したパンを販売しています。また、パンには卵と乳製品を使用しておらず、アレルギーがある人にも優しく、栄養も豊富です。今回は特別にパンを試食させていただきました。優しい店長さんやきれいなお店の雰囲気も魅力的なので、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

東久留米ブランド認定された  
ブランロールとブレッチェン

## 市役所 GOAL

ショート動画も  
見てね！



ショート動画(市公  
式動画チャンネル)

深掘りしていくことで、東久留米のいろんな魅力が見えてきた！

## まちっこ広報部の活動について

まちっこ広報部は、東久留米市のことが大好きな小学生～高校生が集まり、市の魅力を再発見し、皆さんに魅力をお届けする部活です！

第1回の活動では、2つのグループに分かれ、各グループ内で自分が魅力的に思う市のスポットを紹介し、それぞれ出た案の中から取材スポットを決めるとともに、「ひがくる魅力ハンターズの落合川の生きもの図鑑」と「別世界の探検家が行く 東久留米の魅力発見」という2つの企画を決定しました。



まちっこ広報部員集合写真

第2回では、実際に自分たちで取材先に行き、写真や動画撮影を行ったほか、ボランティア団体の方や農家さんなどにお話を伺いました。

第3回では、取材内容などをまとめ、皆さんに市の魅力を発信するための広報紙やYouTube動画などの制作作業を行いました。その結果、今号の広報紙として皆さんにお届けします！

その他InstagramやYouTubeでも活動の様子を発信しているので、併せてご覧ください！

☎秘書広報課 042・470・7708



第3回時のランチ休憩中の様子



MATITTUKO2025  
まちっこ広報部  
Instagramアカウント



ショート動画  
(市公式動画  
チャンネル)

### 本活動に関する アンケートにご協力ください

まちっこ広報部の活動や作成した広報紙はいかがでしたか？皆さんの感想をお待ちしています。



回答フォーム

### Instagram

まちっこ広報部では、Instagramのアカウントを取得し、部員たちが日々の暮らしのなかで感じた魅力を発信しました。南沢氷川神社や落合川の湧水のことなど、たくさんのことを発信しました。



←南沢氷川神社  
実施していた大ヒット  
漫画「ノラガミ」とのコ  
ラボイベントを発信

落合川の湧水→  
湧水スポットにカメラ  
を入れ、水が湧いてい  
る水中の様子を撮影



### YouTube(市公式動画チャンネル)

まちっこ広報部の活動の様子や市公式動画チャンネルの人気コンテンツ「東久留米市広報部(仮)」とコラボした動画など、魅力的な映像をたくさん配信しました。



↑東久留米市広報部(仮)とのコラボ動画



落合川を紹介するVlog映像→

## 編集後記

今回の活動に際し、各施設・お店の見学や撮影、関係者の方へのインタビューなど、多くの皆さんよりご支援とご協力を賜りました。この紙面を借りて、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

まちっこ広報部一同

#### あらた

東久留米市の魅力は、まだ自分が知らないことばかりだったので、実際にたくさんの魅力をみつけることができてよかったです。

#### ふみ

取材したときに、今まで知らなかったことを聞けてとても勉強になりました。同じグループの人と楽しく交流できてよかったです。

#### ちが

久しぶりに川に入りました。今まで何気なく見ていた草むらの植物や、落合川に生息する生き物についてたくさんのことを学びました。

#### ひなの

実際に自分たちで取材先を決め動画の内容や広報紙を作ることの難しさを学んだ一方、市の魅力を改めて気づくことができました！

#### なっちゃん

行く前は落合川のこととはあまり知らなかったけれど、あらいさんにわき水のことを教えてもらってうれしかった！！

#### ホリ

東久留米の魅力について学校では習わないことまで話し合い、実際に取材に行けて楽しかった。とても良い夏の思い出になりました！

#### ひゅうが

自身も東久留米市民でありながら、新しい魅力の発見がありました。今後も市に貢献できることを考えていきたいです。

#### りいな

公園のレンジャーさんやパン屋さんなどの地域の人と話せる貴重な機会が体験できて、さまざまなことが学べました！東久留米には、今まで知らなかった魅力的な場所がありました。

#### こうき

落合川には生き物がたくさんいるという事は、水質がとてもよいという事を改めて実感しました。

#### ゆーさん

取材で初めて水占いをやったけど、なんでめうすと字がでてくるのか不思議で、おもしろかった。

#### さら

広報紙作りが楽しかったです。取材したことを活字化するのは大変でしたが、記事がにぎやかになるのを見て嬉しくなりました。

#### しおん

毎日通学のときに歩く落合川はこれまでではただの風景としてしか見ていませんでした。このプログラムで、落合川は多くの生き物が暮らす場所だと知り、日常の一部であると同時に、守るべき大切な自然だと感じました。

# みんなで参加！防災力アップ 総合防災訓練

**日時** 10月26日(日)午前9時～正午

※雨天中止(中止の場合は当日午前8時までに、市HP・市LINE公式アカウント・防災防犯課Xでお知らせします)。

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」参加型訓練へぜひお越しください。

▼駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください▼メイン会場では手話通訳および要約筆記通訳者をご案内できます

図防災防犯課防災防犯担当 ☎042・470・7769

**メイン訓練会場** 滝山球場(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



## 車両展示

災害時に活動する消防、救急、トラックなどの車両を展示



## 展示ブース

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



## 体験コーナー

初期消火、煙体験、野外入浴設備による足湯などの体験コーナー

### はしご車搭乗体験

午前9時から、会場中央のはしご車搭乗体験エリアで整理券を配布します。

対身長100cm以上・中学生以下で、ひとりで乗れるお子さん

定先着30人

注緊急出動等により中止する場合があります



**第2訓練会場** 滝山給水所(滝山6-1-1)

## 応急給水訓練 ※見学のみ可能

応急給水栓の開閉、資器材の組立・設置、通水、水質確認などの実践訓練

## 自宅で参加！シェイクアウト訓練

訓練開始の午前9時に防災行政無線より市内全域にサイレンを鳴らします。これを合図に、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。



# 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

図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(水)～31日(金)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。放置自転車は、一時より減少しましたが、買い物などで駅周辺を利用される方を中心にまだ発生しています。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。



市HP  
(市立自転車等駐車場)

## ■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(祝日、年末年始を除く)



市HP  
(放置自転車等の撤去)

## 自転車等駐車場案内図



は自転車等放置禁止区域です

# 小山第2緑地「ボール遊びができる公園」の



## ワークショップを開催します



環境政策課 ☎042・470・7753

小山第2緑地が、「ボール遊びができる公園」として開放されたことに伴い、ワークショップを開催します。

ワークショップでは、すでに開放されている近隣の「しあわせ広場」を訪れ、ボール遊びを通じて「どのようなボール遊びを行いたいか」みんなで考えてみましょう！

当日考えたアイデアなどに基づき、今後バスケットゴールやサッカーゴールなどの施設を整備する予定です。

日 11月22日(土)午前10時～正午頃(予定)

※雨天決行。

場 幸町一丁目都営住宅集会室(10号棟前)

対 市内在住の小学3年生～6年生の方

持 飲み物、タオル、傘(雨天時)

他 運動靴などの動きやすい服装で

申 10月15日(水)～11月12日(水)に、応募フォームで



応募フォーム



小山第2緑地の「ボール遊びができる公園」

## 市LINE公式アカウント を活用しよう！

友だち追加は  
こちら



LINE(友だち追加)

秘書広報課広報係 ☎042・470・7708

市LINE公式アカウントでは、イベント情報や防犯情報、補助金の情報などを発信しています。受信したいジャンルの情報だけ選んで受信できますので、ぜひ友だち追加をお願いします。設定はいつでも変更可能です。

※**受信ジャンルの設定を行っていないと、市からの情報は届きません。**お済みでない方は下部のメニュー画面から設定をお願いします。



市HP



### 受信ジャンルの設定はこちらから

- 市の魅力や観光
- 防災・消防
- イベント
- ごみ・環境
- 職員採用
- 子育て
- 消費生活・防犯
- 健康・福祉介護
- 補助金・給付金等
- その他行政情報



9月議会では、市民生活を守るためのさまざまな提案をしました。物価高騰に対応するため、18歳以上の市民を対象に、PayPayを活用した33%のプレミアム付き商品券を発行します。最大3万円まで利用でき、家計の助けになるとともに市内の経済を後押しする仕組みです。また、介護や障害福祉サービス事業者の皆さんにも支援金を交付し、厳しい環境のなかでも安定したサービスを提供できるようにします。

市役所の仕事の進め方も変えていきます。会計事務のDX化を進め、電子請求や電子決裁を導入することで、年間約8900時間分の業務量の削減を見込んでいます。これは人件費に換算すると、約2800万円に相当します。さらに、介護サービス事業所では、オンラインでケアプランを共有できる仕組みを導入し、職員の負担を軽減しながら、より良いサービスにつなげていきます。そのほか、市民みんなのまつりではデジタルスタンプラリーやキャッシュレスキャンペーンを行い、楽しみながら地域を盛り上げていただける企画を準備しています。防犯カメラの設置やこどもの遊び場づくりも進め、安全で安心できるまちづくりにもしっかりと取り組んでいきます。

そして最後に、大変うれしいお知らせです。市内在住の彫金家・奥村公規氏が、国の文化審議会により重要無形文化財「彫金」の保持者、いわゆる人間国宝に認定されることとなりました。奥村氏は幼少より彫金を学び、武蔵野美術大学を卒業後、人間国宝である鴨下明氏や鹿島榮一氏に師事されました。以来、日本伝統工芸展をはじめ数々の場で作品を発表し、象嵌の技法を中心に、詩情豊かで優美な作品を生み出してこられました。その功績は高く評価され、平成7年には文部大臣賞を受賞。今日に至るまで後進の育成にも尽力されております。今回の認定は、奥村氏の卓越した技術と不断の努力が結実したものであり、市民にとって誇り高き喜びです。心からの敬意を表するとともに、この輝かしい栄誉を市民の皆様とともに



誠通 馬場 市長

今号の広報紙の一面は「まちっこ広報部」のこともたちによる取材記事です。市内を歩き、自分の目で見感じた魅力を取材し、広報紙やSNSで発信してくれました。こどもたちが地域を学びながら郷土への愛着を育むと同時に、私たち大人も新しい視点でまちを見直すきっかけをもらえる、非常に意義深い取り組みとなりました。



10月31日(金)納期限

納期内納付にご協力ください  
納税課 ☎042・470・7729

市民税・都民税・森林環境税(普通徴収) **第3期**

国民健康保険税 **第4期**

後期高齢者医療保険料 **第4期**

介護保険料 **第4期**

マイナンバーカードの  
出張申請(団体向け)

市では、マイナンバーカードを初めて取得される方に対し、市職員が企業・施設・地域団体などへ訪問し、写真撮影(無料)を含めた申請手続きのサポートを行っています。

内次の条件を満たす団体でおおむね5人以上の申請が見込まれること ※予約状況等によりご希望に添えない場合があります。

団体要件▶申し込み団体において受付会場、市が持参する機器などを利用する電源の準備ができること▶申込団体が出張申請希望者に対し、必要書類の事前配布、案内などができること

申請者要件▶東久留米市に住民登録がある方▶マイナンバーカードの申請を初めて行う方▶申請者本人が会場に来場できること(15歳未満の方および成年被後見人は法定代理人の同伴が必要)▶最新の氏名、住所などが記載された本人確認書

類を持参できる方  
詳しくはお問い合わせください。  
☎ 市民課住民記録窓口係 ☎042・470・7722

国民健康保険税の産前  
産後期間の軽減制度

東久留米市の国民健康保険に加入されている方が出産する場合、産前産後期間の国民健康保険税を軽減します。

軽減内容▶出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日又は出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民健康保険税均等割額および所得割額

東久留米市の国民健康保険に加入している方で妊娠85日以降に出産予定または5年11月1日以降に出産した方(死産・流産・人工妊娠中絶および早産された方を含む)

母子健康手帳などの出産予定日や多胎妊娠を確認することができる書類▶世帯主および対象となる方のマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)▶手続きする方の本人確認書類(運転免許証など)

▶出産予定日の6カ月前から保険年金課(市役所1階)で  
☎ 同課国民健康保険係 ☎042・470・7733



8年度学童保育所入所  
申し込みの受け付け

申請期間 11月1日(土)～12月

10日(水)の平日午前8時半～午後5時  
▼夜間窓口▶12月5日(金)午後5時～7時▶土曜窓口▶12月6日(土)午前9時～正午

市内の小学校に在籍または市内に在籍する8年4月に新1年生、新6年生になる児童が属する月の3カ月前から6カ月間の国民健康保険税均等割額および所得割額

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、ひとり親家庭の方が、経済的に自立して安定した生活のために必要な資金をお貸ししています。

母子及び父子福祉資金▶原則として都内に6カ月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▶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がある方または婚姻歴のある40歳以上の方

※いずれも貸付けが自立につながる判断され、償還の計画を立てることができ、貸付の対象となります。貸付けの種類・申請方法技術能習得・転宅・修学などの目的ごとに資金の種類が分かれています。申請は事前

予約の上、児童青少年課(市役所2階)へ  
※審査の結果、貸付けができない場合があります。償還方法資金ごとに設定されている期限内に償還。連帯保証人の有無によって利子(年1%)が掛かる場合があります  
☎ 同課助成支援係 ☎042・470・7736

子ども・若者に関するアンケート調査

〔仮称〕東久留米市子ども計画「策定にあたり、子ども・若者の状況やニーズなどを踏まえた実効性のある計画とするため、アンケート調査を実施します。

対象・方法▶市立小学校5・6年生、中学校1～3年生(保護者含む)▶II学校を通じて実施▶高校2年生(保護者含む)、若者世代の方▶10月下旬にアンケートの案内(封筒)を郵送

封筒が届いた方は、ご協力をお願いします。回答は、インターネットより可能です。調査結果は市HPなどで公表します。  
☎ 同課子ども家庭センター ☎042・420・6741

ファミリー・サポート・センターのご案内

同センターは、お子さんを預けたい人(ファミリー会員)、協力したい人(サポート会員)からなる有償の相互援助活動です。いずれの会員も入会申し込み(会員登録)が必要です。まずは事業説明会にご参加ください。

ファミリー会員

幼稚園行事などでお子

んを連れていけない時、買い物や外出時に預けたい時、残業などで保育園や学童のお迎えが間に合わない時などに地域の協力者がお手伝いします。

利用料金▶平日および土曜日の午前9時～午後5時▶1時間当たり700円▶平日および土曜日の午前9時～午後5時以外の時間▶1時間当たり900円▶日曜日、祝日、年末年始▶1時間当たり900円

※前日までのキャンセルは無料。当日キャンセルは依頼した時間(利用時間)の半額になります。  
◎サポート会員  
お子さんの預かりや送迎をお手伝いする有償の援助活動です。週1回など、空いた時間でご協力ください。サポート会員は入会後、講習会の受講(修了)により登録となり、その後活動を紹介します。

◎事業説明会  
日 11月17日(月)午前10時～11時  
場所 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

定先着10人(事前予約制)  
事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、本人確認書類(運転免許証など)他登録後、会員同士の顔合わせあり、サポート会員の講習会(8年6月予定)  
申 11月10日(月)までに電話で同センター ☎042・475・3294へ



同センターHP



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)                     | 5日(水)                        | 午前10時から                                      | 弁護士                        | 10月23日(木)                          | 市役所 2 階<br>相談室                                      | 各予約開始日の午前<br>8時半から電話<br>で生活文化課<br>☎042・470・7738         |
|                                 | 12日(水)                       |                                              |                            |                                    |                                                     |                                                         |
|                                 | 19日(水)                       |                                              |                            |                                    |                                                     |                                                         |
|                                 | 26日(水)                       |                                              |                            |                                    |                                                     |                                                         |
| 不動産・相続・会社<br>の登記等相談(5人)         | 5日(水)                        | 午後 1 時から                                     | 司法書士                       | 10月21日(火)                          |                                                     |                                                         |
| 表示登記・土地の境<br>界等登記相談(4人)         |                              | 午前10時から                                      | 土地家屋<br>調査士                |                                    |                                                     |                                                         |
| 相続・遺言・成年後<br>見等手続き相談(5人)        | 12日(水)                       | 午後 1 時から                                     | 行政書士                       | 11月 6 日(木)                         |                                                     |                                                         |
| 税務相談(5人)                        | 19日(水)                       |                                              | 午後 1 時半か<br>ら              | 税理士                                |                                                     |                                                         |
| 人権・身の上相談(4人)                    |                              | 人権擁護委<br>員                                   |                            | 11月13日(木)                          |                                                     |                                                         |
| 不動産取引相談(5人)                     | 6日(木)                        | 午後 1 時から                                     | 宅地建物<br>取引士                | 10月23日(木)                          |                                                     |                                                         |
| 交通事故相談(5人)                      | 26日(水)                       |                                              | 午前10時から                    | 弁護士                                |                                                     |                                                         |
| 年金・労災・雇用・<br>保険・人事管理等相<br>談(4人) |                              | 社会保険<br>労務士                                  |                            |                                    |                                                     |                                                         |
| 女性の悩みごと相談<br>(各日 4人)            | 7日(金)                        | 午前10時～<br>午後 7 時                             | 女性カウ<br>ンセラー               | 10月22日(水)                          | 市商工会<br>館                                           | 各予約開始日の午前<br>9時から電話で<br>男女平等推進セン<br>ター<br>☎042・472・0061 |
|                                 | 10日(月)                       |                                              |                            |                                    |                                                     |                                                         |
|                                 | 17日(月)                       |                                              |                            |                                    |                                                     |                                                         |
|                                 | 28日(金)                       |                                              |                            |                                    |                                                     |                                                         |
| 女性弁護士による法<br>律相談(4人)            | 7日(金)                        | 午前 9 時半～<br>午後 0 時半                          | 女性弁護士                      | 10月24日(金)                          |                                                     |                                                         |
| 経営相談                            | 平日                           | 午前10時半～<br>午後 4 時半                           | 市商工会<br>経営指導員              | 前日まで予<br>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12日(金)実施予定) |                                              |                            | 施設建設課<br>☎042・470・7756             |                                                     |                                                         |
| 教育相談<br>※電話相談<br>も可             | 火曜～<br>土曜日                   | 午前10時～<br>午後 5 時<br>(滝山のみ水<br>曜日は 6 時<br>まで) | 教育相談員                      | 中央相談室<br>(成美教育文<br>化会館内教育<br>センター) | 中央相談室<br>☎042・473・3667                              |                                                         |
|                                 | 月曜～<br>金曜日                   |                                              |                            | 滝山相談室<br>(西部地域セ<br>ンター内)           | 滝山相談室<br>☎042・475・8909                              |                                                         |
| 母子・父子<br>相談                     | 開庁日                          | 午前 8 時半～<br>午後 5 時                           | 母子・父子<br>自立支援員             | 市役所 2 階<br>児童青少年課                  | 児童青少年課<br>☎042・470・7736                             |                                                         |
| 知的障害者<br>相談                     | 12日(水)                       | 午前10時～<br>正午                                 | 知的障害者相<br>談員               | 市役所 1 階<br>相談室                     | 前月末までに障害<br>福祉課<br>☎042・470・7747<br>FAX042・475・8181 |                                                         |
| 心身障害者<br>(児)相談                  | 平日                           | 午前 9 時～<br>午後 5 時                            | さいわい福祉<br>センター<br>支援員      | さいわい福祉<br>センター                     | さいわい福祉セン<br>ター<br>☎042・477・2711                     |                                                         |
| 職業相談                            | 開庁日                          |                                              | ハローワーク<br>三鷹職員             | 市役所 2 階<br>ワークコーナー                 | 直接会場で                                               |                                                         |
| 住宅増改築<br>相談                     | 13日(木)                       | 午前10時～<br>正午、午後 1<br>時～ 4 時                  | 市住宅増改築<br>等斡旋事業登<br>録団体協議会 | 市役所 1 階<br>屋内ひろば                   |                                                     |                                                         |
| 消費者相談                           | 平日                           |                                              | 消費生活相談<br>員                | 市役所 2 階<br>生活文化課                   | 市消費者センター<br>☎042・473・4505                           |                                                         |
| 行政相談                            | 12日(水)                       | 午前10時～<br>正午                                 | 行政相談委員                     | 市役所 2 階<br>生活文化課                   | 生活文化課<br>☎042・470・7738                              |                                                         |
| 生活困窮者<br>自立相談                   | 開庁日                          | 午前 9 時～<br>午後 4 時                            | 相談支援員                      | 市役所 1 階<br>福祉総務課                   | 福祉総務課<br>☎042・470・7741                              |                                                         |

高齢者  
・福祉

さいわい福祉センター  
機能回復訓練利用者募集

募集期間随時

利用期間初回利用から6カ月間

内運動療法個別指導▼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

対 次のすべてに該当する方  
▼市内在住で15歳～64歳の身体障害者の方▼介護保険サービスを利用していない方▼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

定若干名

申 問電話で同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)へ

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。

日 10月29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  
閩市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 うむし)委員長・芦野 ☎042・420・1850

認知症介護者家族会

認知症のある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せんか。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・西部地域包括支援センター主催です(東部地域包括支援センターは12月に開催します)。

申 問各地域包括支援センターへ

○ 中部地域包括支援センター  
(☎042・470・8186 または ☎042・451・5121)

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10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

○ 西部地域包括支援センター  
(☎042・472・0661)

対 象 地域前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生

日 場 11月14日(金)午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室

高齢者世話付住宅  
(シルバークリア)生活  
協力員の募集

シルバークリアは、高齢者(65歳以上)の一人暮らしや夫婦世帯で住宅にお困りの方が安全で快適な生活が送れるよう、都と市が連携して整備した住宅です。

市では、このシルバークリア内に居住して職務に当たる生活協力員(ワーカー)を募集します。

職務内容 居住室に隣接する生活協力員専用住宅に居住(間取り3DK)し、入居者の安否確認や団らん室の管理など。管理対象は27戸

申 込資格 次の全てに該当する方▼高齢者福祉に熱意と理解がある▼申し込み者本人と同居親族が成年者で、都内に住民登録がある▼現に居住するための住居を必要としている▼70歳以下である ※所得制限あり

報 酬 月額8万5800円(税込) ※家賃の半額を市が助成。

勤 務 場所 都営シルバークリア中央さくら(中央町1～5丁目2201)

閩 福 祉 総務課 高齢者福祉係 ☎042・470・7749

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109万5531件(速報値)で、今年も昨年に迫る勢いで推移し、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、119番通報ではなく、消防署に連絡してください

閩 東久留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119



東京消防庁

お知らせ

小・中学校特別教室を開放しています

市民のサークル活動や文化・芸術などの生涯学習活動



市

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       |
| 中央中学校  | 図書室           | 40人  | 有       |

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<br>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<br>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(65歳以上の方を含む)」                     | 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、毎年、地域包括支援センター職員が行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<br>介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777 (内線2502) |
| 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、心臓疾患などの慢性疾患のため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<br>(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。                           | 市社会福祉協議会 ☎042・475・0739                                          |
| 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。                                                              | 東京都防災・建築まちづくりセンター ☎03・5989・1784                                 |
| 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。                                              |                                                                 |

特設年金・労災等  
相談会

日 10月22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

問 生活文化課 ☎042・470・7738

8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、8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(木) 25日(火) 受付期間 11月14日(金)～25日(火)

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 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

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、楽しい企画が盛りだくさんです。

日 11月15日(土)正午～午後5時(開会式は午前11時から)

場 東久留米駅西口市役所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

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

問 産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743

官公署  
など

食品衛生実務講習会  
(A)のお知らせ

飲食店営業などの食品衛生責任者の方などを対象に講習会を実施します。一般の方の受講も可能です。

日 11月12日(水)午後2時～4時

場 小平市民文化会館(ルネこだいら)大ホール(小平市美園町1-8-15)

内 食中毒予防他

費 無料

持 筆記用具

注 車いす席や手話通訳を希望する方は、10月29日(水)までにお知らせください

申 直接会場へ

※事前申し込み不要

問 多摩小平保健所生活環境安全課食品衛生担当 ☎042・450・3111



身近な人の悩みに気づき 支える

ゲートキーパー

問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

ほっとするまち講座

～あなたも誰かのゲートキーパー～

市では、「ほっとするまち講座」としてゲートキーパー養成講習を全3回のコースで開催します。身近な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。「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指し、地域活動の紹介もしますので、「これから何か始めたい」という方もぜひご参加ください。

日 場内師 右表のとおり 対 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 費 無料 他 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 申 10月15日(水)午前9時～11月5日(水)午後5時に、市 申 込 み フォーム、または電話で健康課へ 問 同課 ☎042・477・0022



市 申 込

ゲートキーパーをご存知ですか？

ゲートキーパーとは、身近な人の「こことからだのサイン」に気づき、声をかけ、その人の話を受けとめ、見守り、必要に応じて相談機関につなぐなど、悩んでいる人のこころを支えている人のことです。「いのちの門番」ともいわれています。誰もが人間関係を築いていくなかでしていることで、特別な資格は必要ありません。

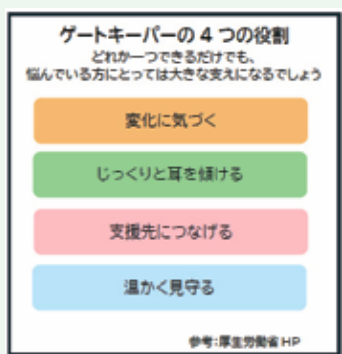


表 講座内容

|          | 日時                       | 会場                    | 内容                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>目 目 | 11月15日(土)<br>午後1時～4時     | 市役所7階<br>701会議室       | ■こころの健康づくりについて<br>師 落裕太氏(久留米ヶ丘病院副院長 精神科医)<br>■ゲートキーパー講習【講義編】<br>師 新満奈緒子氏(東京公認心理師協会 公認心理師)                                                                            |
| 2<br>目 目 | 11月29日(土)<br>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～<br>・生活困窮者の支援について<br>・DV被害等の相談について<br>・精神障害者の制度について<br>・高齢者のための総合相談窓口(地域包括支援センター)                                                            |
| 3<br>目 目 | 12月6日(土)<br>午前9時半～午後0時半  | わくわく<br>健康プラザ<br>1階講堂 | ■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～<br>師 新満奈緒子氏(東京公認心理師協会 公認心理師)<br>■地域活動の紹介～実践者から話を聞こう～<br>下記団体が活動に関わっている方から話を聞きます<br>・防災まちづくりの会・東久留米<br>・みんなのえんがわ中央町<br>・東久留米市健康づくり推進員 |

市民伝言板

会員募集

- ◆不動橋広場体操会＝日 毎日午前6時10分～6時50分 場 不動橋広場 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 問 鶴見 ☎042・421・9130
- ◆遊友会グランドゴルフ＝日 週2回。水曜日午後1時～3時、木曜日午前9時～正午 場 不動橋グラウンド 費 入会金1,000円。会費6ヵ月1,000円 他 体験歓迎、健康で明るく楽しいクラブです。一緒に楽しみませんか 問 五十嵐 ☎090・7232・3786
- ◆ハラウ・フラ・オ・クウプアイリマ東京校＝日 月3回。月曜・火曜日・週末午前10時10分～11時50分 場 柳泉園グランドパーク 費 入会金3,000円。会費月4,500円 他 カメハメハー世子孫来日レッスン10月25日(土)。素敵なハワイの曲に癒され豊かで新しい自分 問 松元 ☎090・1204・6241
- ◆女声コーラスゼーレ＝日 毎月3回。木曜日午前9時半～正午 場 生涯学習センター 他 費 会費月4,000円 他 ゼー

レは、市内で25年以上活動しています。歌が大好きな方、一緒に歌いませんか？ 問 吉田 ☎090・2549・8171

◆女声コーラスダリア＝日 第2・第4水曜日午前9時45分～11時45分 場 南部地域センター 費 会費1回1,000円 他 歌が大好きな65歳以上の女性が集まり楽しく合唱しています 問 池田 ☎042・466・0969

催 し

- ◆中国ビジネス入門講座(中国ビジネス学習会)＝日 11月9日(日)午後7時半～9時 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 無料 他 中国最新法令・政策、中国社会・企業などの基本知識を学ぶ 問 高橋 ☎080・5209・1688
- ◆相続・空き家・遺言の相談会(NPO法人ブループレートプロジェクト)＝日 10月20日(月)～11月30日(日)の毎日午前9時～午後6時 場 生涯学習センター 他 費 無料 他 完全事前予約制。初回50分。まずはご相談ください 問 工藤 ☎090・9106・7647
- ◆森住ゆきと紙ちぎり絵展(東久留米泉教会)＝日 10月25日(土)午前10時～午後5時・26日(日)正午～午後4時 場 東久留米泉教会(氷川台1-8-13)

- 費 無料、ワークショップ参加者のみ 材料費1,000円 他 ちぎり絵作家の森住ゆきさんによる作品展示とちぎり絵作成のワークショップ開催 問 河本 ☎090・3814・9609
- ◆大人のためのおはなし会(野火止地区センター図書室管理運営委員会)＝日 10月29日(水)午前10時半開演(10時20分開場) 場 野火止地区センター2階第一第二会議室 費 無料 他 昔話や創作のお話を、一人一人の語り手が心を込めて語ります 問 菅原 ☎090・7246・3351
- ◆第14回定期演奏会(男声合唱団ダンディーズ)＝日 12月14日(日)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 費 1,000円 他 男声合唱組曲富士山、信長貴富作品より群青他を合唱。詳細は団 申 込 をご覧下さい 問 酒井 ☎090・6718・0718
- ◆こぶし祭り(社会福祉法人龍鳳ライフパートナーこぶし)＝日 11月1日(土)午前10時～午後3時 場 社会福祉法人龍鳳ライフパートナーこぶし(氷川台2丁目31-19) 費 無料 他 こぶし祭りを通して、こぶしの魅力を知ってもらいたいです 問 小林 ☎042・470・2385

10月1日付  
市人事異動

- 市では、10月1日付で課長および係長・係員の異動を行いました。課長級の異動は次の通りです。
- ◎課長級(カッコ内は前職)
- ▼子ども家庭部児童青少年課長(教育部学務課長) 田口純也
- ▼都市建設部道路計画課長(都市建設部道路計画課長兼道路交通計画係長事務取扱) 吉川雅継
- ▼教育部教育総務課長兼施設管理係長事務取扱(教育部教育総務課長) 藤電也
- ▼教育部学務課長(教育部教育総務課長補佐兼施設管理係長) 小俣貴裕
- 問 職員課 ☎042・470・7716

## 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(火)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

(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

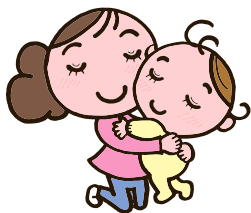
**日** 10月27日(月)午前11時～11時15分 **内** 絵本、わらべうたなど **対** 1歳児以上と保護者 **申** 当日会場で

## ☺ 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 **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

## ■ 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 **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

## ■ 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

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 ほかいくえん・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 **対** 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 **対** 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 **対** 16歳以上の方 **定** 先着10人 **師** 田中栞氏(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 **対** 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)

