

・イベント・講座

図書館

豆本を作るう

豆本作りを通して本の構造や装丁について学びます。

日11月8日(日)午後1時～4時半 場南部地域センター2階講習室 定16歳以上 定先着10人 師田中栞氏(日本豆本協会会長) 定車で来場不可 日10月15日(木)～11月7日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日は除く) 問同館 ☎042・463・3996

文化

ハロウィン・フラワーアレンジメント

ハロウィンにちなんだフラワーアレンジメント教室で、秋に咲く生花を中心につくりま

す。 日10月25日(日)午前10時～11時半 場ひばりが丘地区センター調理集会室 定先着12組 師海老沢まり氏 定材料費1,500円 定持ち帰り用袋、タオル、ハサミ、カッターナイフ、筆記用具 定車で来場不可 日10月16日(金)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 問同センター ☎042・451・2021

第15回東久留米チャリティー手づくり小物市出店者募集

毎回好評を頂いている「東久留米チャリティー手づくり小物市」を開催します。あなたの心を込めた手づくり作品を出品してみませんか。

日9年3月21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) 定費3,000円(出店料) 日10月21日(水)午前10時から申込書に必要事項を記入の上、☎またはFAXでくるねっと・石川宛てに送信を。申込書は東久留米駅の市情報BOX、市民プラザ、東部・西部・南部の各地域センター、生涯学習センターなどで配布 問くるねっと・石川 ☎090・5342・0273、FAX(042・476・2872)、☎(ctwjp782@jcom.home.ne.jp)、企画調整課 ☎042・470・7702

スポーツ

市民オープンソフトテニス大会

日11月3日(火)・祝午前8時半から受け付け(予備日11月23日) 場西中テニスコート 定初心者から上級者まで楽しめる団体戦 定1人1,000円 定1人単位での申し込みを 定主催は市ソフトテニス連盟 日10月18日(日)までに(必着)、電話または郵送(はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0003、金山町2-12-15、毛塚敏雄宛て)で 問同連盟・毛塚 ☎042・479・4737



第8回ボッチャくるめカップ参加チーム募集

9年1月23日(土)立川市で開催の都市町村ボッチャ大会の出場チーム選考を兼ねた大会です。

日11月21日(土)午前10時25分から(受け付け9時50分～10時20分) 場スポーツセンター第1体育室 定受け付け後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、ランプ、マイボールの使用可。ランプの貸し出しあり(事前申請) 定市内在住・在勤・在学・在籍、またはスポーツセンターをご利用の方で、3人以上6人以内で構成されたチーム 定32チーム(申し込み多数の場合は抽選) 定費1人100円(障がいのある方は無料) 定室内運動靴、飲み物(フタ付き) 定毎月のニュースポーツデーで練習可 日10月30日(金)午後1時まで市 問の申し込みフォームまたは生涯学習課へ ☎(shogaigaku.shu@city.higashikurume.lg.jp) または直接窓口(市役所6階)へ。詳細は市 問で 問同課 ☎042・470・7784



市 問

初心者フライングディスク体験会

フライングディスクの起源は、米国エール大学の学生が、大学近くのパイ屋のパイ皿を投げて遊んだことが起源とされています。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、2028年のオリンピック競技採用を目指して更なる普及が進められています。誰もが楽しめる新しいスポーツを体験してみませんか。

日11月23日(月)・祝午前10時～正午 場スポーツセンター第1体育室 定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 定費無料 定室内用シューズ、飲み物(フタ付き)、タオル 定主催は市・市体育協会 日申▼申し込みフォーム=10月16日(金)午前10時～28日(水)午後5時▼ 日郵送=10月28日(水)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で 問同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会 問

第65回市民ソフトバレーボール大会

日12月6日(日)午前9時から 場スポーツセンター第1体育室 定▼A部門(混合の部)=12チーム▼B部門(混合の部160)=12チーム▼C部門(レディース)=12チームを予定 定▼市ソフトバレーボール連盟登録チーム=1,000円▼未登録チーム=3,000円 日11月6日(金)午前10時～17日(火)午後10時に☎で ※詳細は同連盟 問にてご確



市ソフトバレーボール連盟 問

認を 問同連盟・細川 ☎090・5540・3065、または☎(hsvf_info@yahoo.co.jp)

くらし

障害児者ハロウィンパレードを開催します

市内の放課後等デイサービスにっている障害のあるこ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。地域の方々とのふれ合いを通じて障害のあるこ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28日(水)午後4時15分～4時45分(予定) 場市役所から東久留米駅西口の間 問芦野(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) ☎042・420・1850

「湧水測定体験と湧水地めぐり」参加者募集

平成の名水百選に選ばれた湧水地を巡り、湧水測定体験を行います。

日11月7日(土)午前9時～正午頃(予定) 集合場所市役所2階205会議室 ルート約3.5km。市役所会議室(座学)→南沢湧水群→落合川いこいの

水辺→竹林公園→市役所(アンケート記入) 定先着15人 定無料 定雨天中止(小雨決行) 定▼沢の中を歩く箇所があるため汚れても良い服装で▼主催は市市民環境会議水とみどり部会 日10月15日(休)午前8時半～30日(金)午後5時に専用フォームまたは☎(氏名・住所・年齢・電話番号を明記)で 問環境政策課 ☎042・470・7753、☎(kankyosei.saku@city.higashikurume.lg.jp)



申し込みフォーム

終活やることリスト講座

医療・介護と“もしも”の時にしっかり備える。

お金持ちじゃなくても、もめない相続対策。デジタル遺産と身の回りの整理術などを学びます。

日場①11月27日(金)午前10時=市民プラザ会議室②27日(金)午後2時=南部地域センター講習室 定各12人(先着) 師桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) 定筆記用具 定車で来場不可 日10月16日(金)午後1時から窓口または電話で各開催場所へ 問①同プラザ ☎042・470・7813②同センター ☎042・451・2021



歯科医師会 コラム

「大規模災害時の歯科保健医療」

内閣府は近い将来、発生が切迫する大規模地震として、南海トラフ地震、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震、首都直下地震への警戒を呼び掛けています。さらに、気候変動による豪雨災害も頻発しており、平時からの災害対応への備えが重要です。近年の大規模災害は、1995年の阪神・淡路大震災、2004年の新潟県中越地震、2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震、2017年の九州北部豪雨災害等があり、それらの経験を踏まえて被災者健康支援も進歩しています。歯科保健医療は、発災直後の救急歯科医療の提供、72時間以降の中・長期にわたる避難所・仮設住宅等における適切な口腔健康管理の実施による誤嚥性肺炎等が原因の震災関連死の防止が大きな役割です。

1999年の「口腔ケアによる誤嚥性肺炎予防」の知見により、また大規模災害時の歯科医師会や大学歯学部などによる避難所や施設などにおける組織的な対応の成果もあり、肺炎による震災関連死者数は、1995年1月発災の阪神・淡路大震災の223人から2004年10月発災の新潟中越地震では8人と大幅な減少につながりました。

2022年3月に発足したJDAT(Japan Dental Alliance Team

〈日本災害歯科支援チーム〉)は、厚生労働省の保健医療活動チームに位置付けられ、災害時にオールデンタルで支援活動を行います。令和8年熊本地震でも国から出動が要請され、現在も熊本JDATが活動を継続しています。避難生活のストレスは、心身の機能低下をきたし、さらに生活不活発病へとつながります。体調の変化により摂食嚥下機能が低下することがあり、そこへ口腔環境の悪化、易感染性の亢進が重なることで、誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。したがって、避難所等の環境改善によるストレスの軽減、体力や抵抗力をつけるための低栄養の防止、肺炎発症予防のための口腔健康管理の徹底が極めて重要です。

東久留米市歯科医師会は、東久留米市との協定や東久留米市地域防災計画(令和7年7月改定)に基づき、わくわく健康プラザの休日歯科応急診療所を中心に開設された指定避難所等で活動を行います。

大規模災害への対応は、行政関係者や市民の皆様、そして医師会、薬剤師会、柔道整復師会、介護福祉関係者等多くの関連職種が様々な機会を通じて平時からお互いの顔の見える関係性を構築し、備えておくことが重要です。

(東久留米市歯科医師会)

けんこう

東久留米市歯科医師会主催
第33回歯と歯ぐきの
市民健康フェスタ

～おくちの健康からはじめる からだ元気アップセミナー～

いつまでも元気に、自分らしく過ごしたい。そう願うなら、まず見直したいのが「おくち」の健康です。本セミナーでは、科学的根拠に基づき、今日からできる口腔ケアをわかりやすくご紹介します。

📅11月7日(土)午後2時～4時📍市民プラザホール(市役所1階)👤全身の健康に深く関わる歯周病について、原因となる菌、進行の仕方、放置したときの影響や、実際に体を動かしながら健康長寿につながる生活習慣やセルフケアのヒントを楽しく学びます。👤市内在住の方📍先着80人👤稲垣貴恵氏(明治安田健康開発財団健康増進支援センター 博士(保健医療学)・歯科衛生士)📞手話通訳あり📅当日直接会場へ📍東久留米市歯科医師会☎042・475・8903

【運動実践講座】ロコモティブシンドローム予防

「まだ若いから関係ない」と思っていませんか？講演会に引き続き、第2弾の今回は、ロコモ予防のための簡単な運動の実践やロコモ度テストを行います。今のご自身の状態を知り、自分にあった運動を取り入れていきましょう。

📅11月11日(水)午前10時～正午(9時35分受付開始)📍わくわく健康プラザ講堂👤健康運動指導士とロコモ予防の運動、ロコモ度テスト👤市内在住の方📍先着20人程度(初回参加の方優先)👤健康運動指導士費無料📍

筆記用具、飲み物、細長いタオル👤足腰に痛みがある方はご遠慮いただく場合があります👤動きやすい靴と服装で📅10月15日(木)から市庁の申し込みフォームまたは電話で📞健康課保健サービス係☎042・477・0022



体力測定会(西部地域センター)

フレイル予防のきっかけに、ご自身の体力を楽しく測ってみませんか。

📅11月18日(水)午前10時～11時半(午前9時45分までに集合)📍西部地域センター3階多目的ホール👤開眼片足立ち、握力測定、椅子立ち上がりテスト、口腔機能測定、TUGテスト(血圧測定・健康状態に関するアンケートの記入あり)👤市内在住の65歳以上の方📍20人📍飲み物、タオル、運動靴や動きやすい服装📍要介護認定1～5を受けている方・医師から運動制限の指示のある方はご遠慮ください👤公共交通機関・徒歩・自転車のみ来場可📅10月21日(水)午前9時から電話で保険年金課高齢者医療係または申し込みフォームで📞同係☎042・470・7846(音声ガイダンス開始後、「6」番を押してください)

フレイル予防出張講座を活用してみませんか

市内で活動している65歳以上の方のサークルや団体へ医療専門職が向き、栄養や口腔、運動の講座を行います。普段の活動中にフレイル予

防について「ちょい足し」するアドバイスを取り入れ、ご自身の健康維持にぜひご活用ください。

👤市内で活動している65歳以上の方で構成しているサークルや団体(おおむね5人以上)👤管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職、保健師等📅申込用紙に必要事項を記入し、保険年金課窓口(市役所1階)、または電話で問い合わせの上申し込みを📞保険年金課高齢者医療係☎042・470・7846(音声ガイダンス開始後、「6」番を押してください)

若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・低栄養予防のために～

栄養士と一緒に、食の基本を学び

ながら、ご自身の食事を見直してみませんか？「最近食が偏っているかも」「栄養が足りているか不安」という方にも。参加者と一緒に、楽しく学べる教室です！

📅全2回。11月24日(火)、12月8日(火)のいずれも午前10時～11時45分(2日とも参加できる方に限る)📍東部地域センター👤簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など👤65歳以上の市民の方、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)📍先着12人📅10月15日(木)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ📞同係☎042・470・7777(内線2501～2503)

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(資格確認ができ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)
※インフルエンザの流行期などは大変混雑します。混雑状況によっては電話がつながりにくくなります。また、診察可能な人数に達した際は、受付時間内であっても受付を終了することがあります。

内科・小児科※薬の処方最低限の日数です。
10月18日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
10月25日＝東久留米ひがき内科クリニック(本町1-13-1-101、☎042・420・6678)

歯科
10月18日・25日＝休日歯科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

10月18日＝前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
10月25日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜～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)

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)	4 日(水)	午前10時から	弁護士	10月29日(木)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所 2 階)	施設建設課 ☎042・470・7756		
	11日(水)			11月12日(木)				
	18日(水)							
	25日(水)							
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	4 日(水)	午後 1 時から	司法書士	10月27日(火)		中央相談室 ☎042・473・3667		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋調査士					
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	11日(水)	午後 1 時から	行政書士	11月 5 日(木)		児童青少年課(市役所 2 階)	児童青少年課 ☎042・470・7736	
税務相談(5人)	18日(水)		午後 1 時半から	税理士		11月10日(火)	さいわい福祉センター	原則、前月末までにさいわい福祉センター ☎042・477・2711
人権・身の上相談(4人)		人権擁護委員		11月12日(木)				
不動産取引相談(5人)	5 日(木)	午後 1 時から	宅地建物取引士	10月29日(木)		さいわい福祉センター ☎042・477・2711		
交通事故相談(5人)	25日(水)	午前10時から	弁護士	11月19日(木)				
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)			社会保険労務士					
女性の悩みごと相談(各日 4 人)	2 日(月)	午前10時～午後 7 時	女性カウンセラー	10月21日(水)	各予約開始日の午前 9 時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061	市役所 1 階 屋内ひろば		
	9 日(月)			11月 4 日(木)				
	16日(月)							
	27日(金)							
女性弁護士による法律相談(4人)	6 日(金)	午前 9 時半～午後 0 時半	女性弁護士	10月23日(金)	市商工会 ☎042・471・7577	福祉総務課(市役所 2 階)	福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749	
経営相談	平日	午前10時～午後 4 時	市商工会経営指導員	前日まで予約可				

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	11月は実施しません(次回は12月11日(金)実施予定)				施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後 5 時 (滝山のみ水曜日は午後 6 時まで)	教育相談員	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前 8 時半～午後 5 時	母子・父子自立支援員	児童青少年課(市役所 2 階)	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	平日	午前 9 時～午後 5 時	身体障害者相談員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
知的障害者相談			知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談			さいわい福祉センター支援員		
職業相談	開庁日	午前 9 時～午後 5 時	ハローワーク三鷹職員	市役所 2 階ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	12日(木)	午前10時～正午、午後 1 時～4 時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所 1 階 屋内ひろば	
消費者相談	平日		消費生活相談員	市消費者センター(市役所 2 階)	
行政相談	11日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	福祉総務課(市役所 2 階)	福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749
生活困窮者自立相談	開庁日	午前 9 時～午後 4 時	相談支援員		

東久留米市健康づくり応援アプリ

東久留米市

るるめナビ

活用説明会

問健康課保健サービス係

☎042・477・0022

「るるめナビ」のダウンロード、プロフィール登録などをお手伝いします。日々の生活での活用方法を、講師と一緒に楽しく学び、健康づくりに役立てましょう。

会場

下表参照

対

おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方

定

各先着20人(要予約。初回の方を優先)

師

鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)

費無料

持

スマホ、筆記用具

申

開催日前日までに市庁の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ

表

活用説明会実施日程・場所

日にち	時間	場所
11月11日(水)		市役所2階205会議室
12月9日(水)	午後	市役所7階703会議室
12月16日(水)	2時～4時	わくわく健康プラザ1階プレイルーム
9年1月20日(水)		市役所7階703会議室

市庁

指定収集袋を
無償配布します

問ごみ対策課業務係

☎042・473・2117

エネルギーや食料品などの高騰が続く中、市民の皆さんを支援するため、指定収集袋「燃やせるごみ用(10リットル10枚)」・「容器包装プラスチック用(20リットル10枚)」を、10月下旬から市内全戸に順次無償配布します。

減量、資源との分別、
並びに計画的な排出にご協力をお願いします

東久留米市×清瀬市
「地域連携街バル」

市では、清瀬市、両市商工会、清瀬市観光協会と連携し、新たなコミュニティの創出と賑わいのあるまちづくりを進める「地域活性化プロジェクト」の一環として、「地域連携街バル」を開催します。

問地域振興課☎042・470・7743

街バル
特設サイト

日程

11月19日(木)・20日(金)・21日(土)

場所

東久留米駅・清瀬駅周辺飲食店

街バルキービジュアル

チケット内容

チケット1セット(4枚綴り)

3,600円分

使えるチケットが

3,000円

で購入可能！

600円分おトク

に街バルチケットをゲットして
各店舗で街バル限定メニューをおトクに楽しみましょう！

詳細は街バル特設サイトまたは広報11月15日号でお知らせします

広告

内容については広告主にお問い合わせください