



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



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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)

人口と世帯(令和6年8月1日現在) 人口116,404人(うち外国人2,772人) / 前月比31減 男56,390人 / 前月比18減 女60,014人 / 前月比13減 世帯数56,819 / 前月比23増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。6年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。

第1期=令和5年4月1日~6年3月31日生まれの方
第2期=平成30年4月2日~31年4月1日生まれの方
第1期分は1歳の誕生日に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係まで同係 ☎042・477・0030

子ども相談

8月28日(水)午前9時半~午後3時
わくわく健康プラザ相談室2
お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします
幼児と保護者
電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ同係

理学療法士による「わくわくすこやか体操」を試してみませんか!

9月7日(土)午前10時~11時半と午後2時~3時半の2部制
大門町地区センター
理学療法士によるセラバンドを使用する講習
各部先着10人
介護老人保健施設ケア東久留米理学療法士
飲み物、タオル
セラバンドは同センターで用意します
動きやすい服装で
8月16日(金)午前9時から電話で東部地域センタ

同センター ☎042・470・8020

食事・健康相談(保育付き)

自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。
9月10日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度)
わくわく健康プラザ1階
生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定
健康診断の結果表、食事記録など
生後5カ月~未就学児の保育あり。
子育て中の方も気軽にご利用いただけます
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へ同係



5くら離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。
9月11日(水)午後1時~3時
わくわく健康プラザ
講話と実演の見学、調理実習
生後5カ月~1歳未満児の保護者
先着10人
管理栄養士
申し込み時に確認してください
対象児の保育あり
8月15日(木)から市の庁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課保健サービス係 ☎042・477・0022



低栄養予防講演会「健康長寿さらに一歩!美味しくいただき健康に」

いつまでも元気でいるために毎日

の食事を気にかけていますか。高齢期の食事は低栄養予防が大切です。タンパク質摂取の重要性やバランス良く食べるなど、健康長寿に向けた食生活について学びませんか。

9月12日(休)午後2時~4時(1時半から受け付け)
市民プラザホール(市役所1階)
市内在住、在勤の方
先着80人
新開省二氏(女子栄養大学栄養学部、地域保健・老年学研究室教授)
8月16日(金)午前9時から申し込みフォーム、または電話で介護福祉課地域ケア係へ。手話通訳が必要な方は、9月4日(水)までに申し込みフォーム、またはFAX(042・470・7808)で住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、送信を同係 ☎042・470・7777(内線2501~2503)



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~

元気が出る食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。
全2回。9月20日(金)、10月4日(金)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)。9月20日は握力測定などのため9時半から受付開始
市民プラザホール(市役所1階)
簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など
市内在住の65歳以上で、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
8月19日(月)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

ファミサタ

8月24日(土)午前10時~11時半
平均台、すべり台、マット、トランポリンなどで遊べます。今月はお水遊びのエリアも設置します
乳幼児と保護者
お水遊びにご参加の場合は、着替えをお持ちください
当日会場

スポーツで元気

8月28日(水)午前10時半~11時
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
「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び
各15組
飲み物
動きやすい服装で
8月20日(火)午後1時半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

8月20日(火)、27日(火)いずれも午後3時50分から
絵本の読み聞かせや素話など
小学生
協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
当日会場

囲碁教室

8月21日(水)午後3時から
囲碁のルールを学び、楽しもう!!
小学生
富村榮治郎氏
当日会場
(7面へ続く)

休日・準夜間診療
休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。
内科・小児科
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
8月18日・25日=休日内科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
8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)
8月18日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
8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・水曜・木曜・金曜日(午後7時半~10時20分)
=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)
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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(8面から続く)

■スポーツで元気

■スポーツで元気
日 8月23日(金)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時が年少年代④午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上他動きやすい服装で甲当日会場で

■卓球大会

日 8月24日(土)午後3時から乙小学生甲当日会場で

■演劇の日

日 8月28日(水)午後3時半～4時20分丙シアターゲームや台本の読み合わせをしてみましょう! 乙小学生甲当日会場で

|| けやき児童館

大町2-10-5 ☎042・474・6653

■ボードゲーム大会

日 8月17日(土)午後3時半から丙ボードゲームで遊ぼう 乙小学生甲当日会場で

■コマ大会

日 8月20日(火)午後3時半から丙みんな勝負をしよう! 乙小学生以上甲当日会場で

■リトミック講座

日 8月24日(土)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分が歩けるようになったお子さんと保護者丙リトミック団体による音楽イベント 定各15組師千葉氏(リトミック研究所) 甲当日会場で

■スポーツで元気

日 8月26日(月)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上 定①・②は各12組程度③は15組程度 丙のみ室内履き 参加人数により、交代制になる場合があります 他動きやすい服装で甲当日会場で

|| 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■環境整備の日

日 8月29日(木)午後3時半から丙児童館や近隣をきれいにしよう 乙利用者全員甲当日会場で

■離乳食講座(初期向け)

日 9月3日(火)午前10時～11時 丙4カ月～8カ月の乳児と保護者 定8組 師ひばり保育園の栄養士 甲 8月27日(火)午前10時から電話または来館で

■バドミントン大会

日 9月4日(水)午後3時半から 乙小学4年生～6年生 甲 8月28日(水)午後3時半から来館で

■ベビーマッサージ

日 9月6日(金)午前10時半～11時半 丙0歳児と保護者 定20組 師渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 時バスタオル、オムツ、授乳ケープ 甲 8月29日(木)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

■休館のお知らせ

8月31日(土)は施設の安全点検のため滝山ひろばは休館します。

■手作り布おもちゃの会

日 9月3日(火)・17日(火)いずれも午前10時～11時半 丙同センター地域活動室 丙オリジナルの布おもちゃ作り 丙0歳児と保護者 定各6組 丙縫い針、はさみ 他材料は1セット無料で用意 甲 8月20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

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 9月3日(火)午前10時～11時半 丙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 丙1～2歳児の保護者 定8人 他お子さんの保育あり(要予約) 甲 8月20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 9月6日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、20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 丙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 時バスタオル、母子健康手帳 他 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 甲 8月23日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■第2回子育て講座「親子でリトミック」

日 9月18日(水)午前10時からと午前11時からの2部制 丙 乙 丙 東部地域センター講習室 丙 親子で楽しくリズムに合わせて遊びましょう 丙 市内在住で1歳～3歳児(未就園児)と保護者 師 太田咲子氏(たんぽぽリトミック主宰) 費 無料 丙 お出かけグッズ(着替え・紙おむつなど)、飲み物、汗拭きタオル 丙 動きやすい服装で 甲 8月21日(水)午前10時から電話または同ひろば上の原で

図書館

|| 図書館の本は宝の山、調べて作ろう「おきあがりこぼし」

なぜ「おきあがりこぼし」は、なんでも起き上がるのだろう。仕組みや作り方を調べ、実際に作ってみよう。日 9月8日(日)午前10時半～正午 丙 西部地域センター3階第2・3講習室 丙 小学生(保護者同伴可) 定 先着10人(保護者を除く) 丙 車での来場不可 甲 8月15日(水)～9月7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) 丙 同館 ☎042・471・7216

|| お金の不思議大発見! ~新しいお札について~

国立印刷局の職員を迎え、新紙幣の発行を通して日本の独自技術やお札に関する興味深いお話を伺います。あわせて関連資料を展示します。

日 9月14日(土)午後2時～3時半 丙 南部地域センター2階講習室1・2 丙 小学3年生～6年生 定 先着30人 師 喜多野和氏(独立行政法人国立印刷局) 丙 筆記用具 丙 車での来場不可 甲 8月15日(水)～9月12日(水)に電話またはひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く) 丙 同館 ☎042・463・3996

|| よもう!あそぼう!かがくの本「たのしいローマ数字」

古代ローマの人たちが使っていたローマ数字、今でも使われているんだよ。ローマ数字を書いてみよう。日 9月22日(日)午前10時半～11時半 丙 西部地域センター3階第2・3講習室 丙 ローマ数字について調べたあと、関連本の読み聞かせと紹介をします 丙 小学生(保護者同伴可) 定 先着12人 丙 筆記用具 丙 車での来場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 甲 8月15日(水)～9月21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) 丙 同館 ☎042・471・7216

文化

|| 市民大学中期コース 無料公開講座開催

市では生涯学習事業の一環として、市民大学中期コースを開催しています。「学びを通して暮らしと文化を高めよう」をコンセプトに、15回の講座を実施しています。皆さんの生涯学習の一助として、次の講座を無料で公開します。どなたでも受講できます。日 9月18日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け) 丙 生涯学習センターホール 丙 「天気・気象の最前線～新しい時代の扉が開く～」と題し、天気・気象のことを楽しく学びます 定 100人程度 師 田家康氏(日本気象予報士会、東京支部長) 費 無料 他 手話通訳あり 甲 当日会場で 丙 市文化協会事務局 ☎042・477・4700

|| サークル見学会☆見学者募集

生涯学習センターでは、多数のサークルが各種生涯学習を行っています。実際のサークル活動を自由に見学していただけますので、ぜひお越しください。日 9月1日(日)～30日(月) ※各団体の活動日ごとに、随時開催します。丙 生涯学習センター 丙 同センターで活動するサークルの新規入会を検討される方 他 参加団体の一覧・日程は同センターHPに掲載する他、窓口でも配布します 甲 開催期間中に直接会場で 丙 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



歯科医師会 コラム

大規模災害、コロナ禍、生活習慣病と歯科

今年甲辰(きのえたつ)ということで、大きな成長や発展が期待される年ということですが、元日の午後4時10分、最大震度7の能登半島地震、たいへん大きな災害が起こりました。今なお、たいへんなご苦労をされている被災地の皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

歯科医師会では、2022年3月に発災後72時間以降に出動する、日本災害歯科支援チーム(Japan Dental Alliance Team: JDAT)を創設し、1月13日厚生労働省より出動依頼が発出されました。現在も歯科関連職種によるチームが、歯科治療だけでなく、口腔ケアを含めた口腔健康管理を普及啓発し、誤嚥性肺炎による災害関連死の防止に力を尽くしております。

またコロナ禍では、市の歯科事業や学校歯科健診等で、日頃からのマスク、手袋、フェイスガード等の着用と診査器具の滅菌の徹底に加え、さらなる感染予防策を講じて実施しました。

この結果、3歳児のう蝕有病者率は、令和2年度の9.2%から令和4年度は6.3%と低下しました。これは平成27年度が12.7%なので、7年間で半減したことになります。また、市内中学1年生のDMFT

指数(一人う蝕の経験数)は、令和4年度は0.7と、この15年で半分になりました。令和2年度は0.8でしたのでこちらも減少しており、歯科保健指導の成果が表れました。

一方、市内小学生の歯周疾患の平均値は、令和元年度が0.47%、令和2年度が0.81%、令和3年度が2.46%、そして令和4年度が0.98%となり、コロナ禍の生活リズム、生活・学習環境等の影響により口腔衛生状態の悪化につながったことが予想されます。

市の令和6年度から11年度の「第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画」では、今後の施策の取り組み項目として、新たに「歯周病予防の普及啓発」が記載されました。その内容は「糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼすことから、関連データに基づき、糖尿病リスクの高い者に対して、成人歯科検診の受診勧奨の検討・実施をしていく」とされております。

今年も健康増進法に基づく東久留米市成人歯科検診が9～11月に市内歯科医師会会員の医院で実施されます。より質の高い健康づくりの入り口として大いに活用下さい。

(東久留米市歯科医師会)

スポーツ

秋季バスケットボール大会

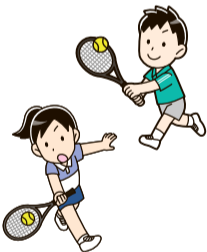
9月21日(土)・10月26日(土)いずれも午前9時～午後6時50分 場スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム 費1チーム5,000円(令和6年度分新規登録費別途3,000円) 他主催は市バスケットボール連盟 申し込み方法は同連盟 同連盟をご覧ください 同連盟 (higashikurume.b.a@gmail.com)



同連盟

第103回市民硬式テニス大会(ダブルス)

10月6日(日)(予備日10月13日)男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部 10月20日(日)(予備日11月17日)シニアダブルスA、B 市内各テニスコート ①男子1・2部、女子1・2部 ②シニアA・B 費 会員=1人1,000円 非会員=1人1,500円 ※ペア分をお振り込み下さい。 他参加資格など大会実施要項は同連盟で確認を(大会1週間前に掲載予定) 主催は市テニス連盟 9月12日(土)までに同連盟で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上、参加費をお振り込みください(振込手数料は自己負担) 同連盟



同連盟

第22回市民硬式テニス大会団体戦

10月8日(火)(予備日15日) 場市立・滝山・小山テニスコート 男子団体戦、女子団体戦 費1チーム6,000円 他参加資格など大会実施要項は同連盟で確認を(大会1週間前に掲載予定) 主催は市テニス連盟 9月12日(土)までに同連盟で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上、参加費をお振り込みください(振込手数料は自己負担) 同連盟



同連盟

暮らし

市民自主企画講座「どうなる介護保険、国保、後期高齢者医療」

安心して高齢期を迎えるために介護保険の制度や活用内容、また、国保・後期高齢者の医療制度がどうなっていくかについても学習します。 9月8日(日)午後1時～4時 場生涯学習センター 市内在住・在勤・在学の方 定員50人 講師 平野隆之氏(東京社会保障推進協議会事務局長) 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 8月15日(木)～9月4日(水)に、同協会で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



市文化協会

しつけ～ほめることから始めよう(保育付き)

保育付き家庭教育講座。ほめることをベースに前向きな子育てについて考えてみませんか。毎日のちょっとした出来事、感じたことを一緒に話し、自分に合った子育てプランを考えてみましょう。 9月11日・18日・25日、10月2日、いずれも水曜日午前10時～正午 場生涯学習センター 第1回「はじめまして」、第2回「ほめる」、第3回「教える」、第4回「子育てプラン」 市内在住・在勤・在学で、子育て中、または子育てに携わっている方 定員16人(応募多数の場合は抽選) 講師 黒田一美氏(NPO法人ウィズアイ、NPNC認定ファシリテーター) 持筆記用具、飲み物 他 1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約) 主催は市教育委員会、主管は市文化協会 8月15日(木)～30日(金)に、同協会の申し込みフォーム、電話またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号・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 またはメール (office@h-bunnka.or.jp) で



市文化協会

地域セミナーin東久留米

「偶然をキャリアの転機にする!～積極的にチャンスをつかもう～」就職に必要な知識や面接対策に係るセミナーを実施します。 9月25日(水)午後2時～4時 場市役所7階701会議室 内容「ブランド・ハップンスタンス」というキャリア理論をもとに偶然の出会いを転機につなげる方法をお伝えします 対象 全年齢対象 定員50人 講師 大島睦美氏(2級キャリア

アコンサルティング技能士) 特東京しごとセンターカード(初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場にて利用登録) 8月15日(木)から同センター または電話で 東京しごとセンター多摩 042・521・6761



同センター



「〇〇ペイで返金します」は要注意!～新たな詐欺が発生しています～ Q. ネット通販で、欲しかった商品が安く販売されているのを見つけ注文した。代金前払いだったので、指定された銀行口座に代金1万円を払ったが商品は届いていない。昨日突然、販売業者から「欠品になったので代金を返金する」とメールが届いた。メールには「返金は〇〇ペイです。後ほど電話する」と書いてあった。本当に返金してもらえらるだろうか。 A. 代金が異常に安いサイトや、代金を個人名義の口座に振り込ませるサイトは詐欺サイトの可能性があります。また、〇〇ペイでしか返金できないと言われたら怪し

いと疑いましょう。ネット通販の代金を銀行振り込みしているにも関わらず、返金は決済アプリで行うのはきわめて不自然です。販売業者から「決済アプリを使って返金する」と言われ、スマートフォンなどで返金手続きを誘導されているうちに「返金」してもらおうはずが、いつの間にか「送金」してしまっていた、という新手の詐欺の相談が消費者センターに寄せられています。「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑い、無視しましょう。相手が見えないネット取引は十分な注意が必要です。困ったときは消費者センターや警察等に相談しましょう。 《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

ボランティア会 会員募集

来場者と触れ合いながら、科学の面白さを伝えてみませんか。 対一般=週1回程度活動できる18歳以上の方 ユニニア=月2回程度活動できる小学5年生～高校生(相当年齢)。保護者の同意が必要 定員いずれも若干名 9月8日(日)までに(必着)、同館の掲載のフォームまたは同館・市役所・生涯学習センター・中央図書館に配架の応募用紙に記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館「ボランティア会担当」宛て郵送、または持参を(午前9時半～午後5時。8月19日(月)・26日(月)、9月2日(月)～5日(木)の休館日を除く) ※締め切り後、面談の日程を連絡します。 ※ユニニアは、応募多数の場合は抽選の後面談。圏域5市(西東京市・小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市) 在住の方を優先 同館 042・469・6100



同館