

イベント・講座

文化

サークル見学会☆参加団体募集

9月に開催の「サークル見学会」の参加団体を募集します。サークル見学会とは当センターで活動しているサークル(団体)を一般の方が気軽に見学できるイベントです。

☎9月1日(火)～30日(水) ※各団体の都合のいい日程・時間帯で随時開催
 場生涯学習センター☎同センターで活動をしているサークル(団体)費無料 ※生涯学習センターの貸室利用代金は通常通り発生します。☎6月15日(月)～7月31日(金)に直接同センター窓口へ☎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

小学生ハンドボール交流大会

ハンドボールってどんなスポーツ? ハンドボールを観戦、応援してみませんか!

☎7月5日(日)・8月29日(土)各回午前9時から場スポーツセンター☎小学生男女対象の交流試合
 他見学・応援・観戦での入場可・事前申し込み不要☎東久留米ハンドボールクラブ Instagramまで



同クラブ Instagram

夏季オープンバスケットボール大会

☎▼7月18日(土)=午前9時～午後4時▼8月1日(土)・9日(日)=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歳以上の方(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム☎1チーム5,000円(8年度新規登録で別途3,000円)☎市バスケットボール連盟☎詳しくは同連盟☎をご覧ください☎同連盟☎(higashikurume.b.a@gmail.com)



市バスケット連盟

くらし

みんなdeアート2026 東久留米のたなばた

市民プラザ、西部・東部・南部の地域センターでは、七夕の笹を置いています。

皆さんの願いを書いていただき、七夕かざりとして展示します。

☎6月下旬から。募集・展示期間は、各館により異なります場市役所1階屋内ひろば、各地域センターロビー☎▼市民プラザ☎042・470・7813▼西部地域センター☎042・471・7210▼東部地域センター☎042・470・8020▼南部地域センター☎042・451・2021



「骨の健康管理」～気軽に骨密度を測りましょう～

大切です。年に1度の骨密度測定! 健康に快適に暮らせるためのアドバイスをします。その後に骨密度を測定。質問コーナー、フレイル予防に役立つ軽体操もあります。

☎6月25日(木)午前10時～11時半場大門町地区センター☎60歳以上の方☎先着20人(要予約)☎中島正登氏(明治薬科大学附属薬局管理薬剤師)☎車で来場不可☎協力明治薬科大学☎6月16日(火)午前10時から電話または東部地域センター窓口で☎同センター☎042・470・8020

わいわいがやがや室内ゲーム

輪投げあそびのほか、段ボールやペットボトル、ピンポン玉を使って誰でもできる室内ゲームをみんなで「わいがや」しませんか。

参加者全員にわたあめプレゼント! ゲーム高得点でさらにゲット!

☎7月5日(日)午後1時半～4時場南部地域センター2階講習室☎先着50人☎車で来場不可☎6月16日(火)午前10時から電話または直接同センター窓口で ※当日参加申し込みも可。☎同センター☎042・451・2021

みんなで避難所体験! 防災サバイバル

何も無い広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。

☎7月26日(日)午後2時～3時半場生涯学習センターホール☎先着20人☎防災まちづくりの会・東久留米☎300円☎筆記用具☎▼未就学児の方は保護者と一緒にご参加ください▼汚れてもよい服装で☎☎6月20日(土)午前9時から電話または同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

令和8年度 多摩北部広域子ども体験塾

☎▼低学年コース(小学1年～3年生)=7月31日(金)▼高学年コース(小学4年生～中学3年生)=8月7日(金)、いずれも午前8時25分～午後4時半場多摩六都科学館集合・解散(日本科学未来館へ移動)☎日本科学未来館での見学とロボット工作☎小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住または在学している小・中学生☎各日30人(応募多数の場合は抽選)☎無料☎6月30日(火)まで 多摩六都科学館☎



多摩六都科学館

に多摩六都科学館☎のイベントページ内の専用フォームで☎多摩六都科学館多摩北部広域子ども体験塾係☎042・469・6100

ノーザンシックス・ビッグバンド 「真夏の夜のラテン・ジャズライブ2026」

真夏のひととき、ジャズのシャワーを浴びましょう。

☎8月1日(土)午後5時半開演(5時開場)場市役所1階屋内ひろば☎先着160人☎1,000円☎3歳未満のお子さんのみ膝上鑑賞可能☎6月20日(土)から市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可)☎同プラザ☎042・470・7813

けんこう

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の子犬は、30日以内に登録し、1年に1回、狂犬病予防注射を接種することが狂犬病予防法で飼い主に義務付けられています。また、狂犬病予防注射の接種後は、注射済票(金属の骨型プレート)の交付を受ける必要があります。手続き方法の詳細は市☎をご覧ください。

※獣医師会に加入している動物病院(下表参照)では、注射済票の交付をその場で受けられるため、来庁の必要はありません。

☎注射済票交付550円(再交付340円) ※予防注射料金は各病院へ問い合わせください。☎健康課予防係☎042・477・0030



市☎

表 狂犬病予防注射と注射済票交付が同時にできる病院

病院名	住所	電話番号
かざま動物病院	中央町2-6-50	042・453・8111
田中動物病院	東本町4-9	042・474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	042・473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	042・477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	042・475・5562

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「星空世界旅行ーハワイ編ー」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。今回は常夏の国ハワイを訪れ、観光地を巡るとともに現地の星空をご案内。星を目印にする伝統的航海術「スターナビゲーション」についても紹介します。

☎6月24日(水)午後1時10分～55分・28日(日)午後5時10分～55分場多摩六都科学館☎中学生以上(小学生以下は入場不可)☎先着220人☎観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中・高校生420円)☎当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売☎同館☎042・469・6100



消費生活の正しい知識

賃貸住宅の家賃値上げについて
 Q. 賃貸マンションの更新月に、昨今の物価高に伴い8千円値上げされると言われました。納得できないので根拠を尋ねると、値上げ金額の算出方法は社外秘なので教えられると言われました。値上げに応じないと住み続けられないのでしょうか。
 A. 家賃の更新は貸主・借主双方の合意が必要なため、一方的な値上げは原則として認められません。借地借家法では、土地や建物にかかる税金が上がったり、近隣の物件に比べて不当に低かったりした場合、値上げができるとなっています。納得できなければ、物件検

索サイトなどで同じような物件を調べて、値上げ額が不当と感じたら交渉材料にしましょう。値上げを拒否しても、従来の家賃を払い続けていれば、強制的に退去させることはできません。家主が家賃の受け取りを拒否した場合は、家賃を支払う意思を明確に表明するために、管轄の法務局に家賃を供託する方法があります。一方「定期借家契約」の場合は契約に定められた期間が終了したら更新ができず、住み続けるためには、再契約を結ばなければなりません。都では「賃料値上げ特別相談窓口」を設けています。困ったら消費者センターにお問い合わせください。《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

体力測定会(南部地域センター)

楽しく気軽に体力測定してみませんか。ご自身の体力や体の状態を把握して、フレイル予防に役立てましょう。ぜひご参加ください。

☎7月7日(火)午前10時～11時半(15分前から受け付け)☎南部地域センター2階講習室1・2☎握力測定、開眼片足立ち、口腔機能チェック、椅子立ち上がりテスト、Timed Up & Goテスト(血圧測定・健康状態を把握するアンケート記入あり)☎市内在住の65歳以上の方☎20人☎運動靴、飲み物、タオル、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☎徒歩または自転車のみ来場可☎6月17



申し込みフォーム

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

【講演会】転びにくい身体づくり～背骨ケア体操で楽に動こう！～

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。今回は背骨ケアについてお伝えします。腰痛や肩こり改善にも有効なポイントを学びませんか。

☎7月16日(木)午後2時～3時半(1時半から受け付け)☎市民プラザホール(市役所1階)☎おおむね65歳以上の市内在住の方☎先着50人☎吉川智仁氏(市リハビリテーション協議会、Halo訪問看護ステーション作業療法士)☎筆記用具、飲み物

☎6月15日(月)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☎042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は、7月7日(火)までに、申し込みフォームまたは住所・氏名・生年月日・FAX番号と手話希望と記入の上FAX

(042・470・7808)で送信を☎同係☎042・470・7777(内線2501～2503)



申し込みフォーム



歯科医師会 コラム

「攻めの予防医療と歯科」

厚生労働省は3月、市町村の検診情報をデジタル化する実証事業を始め、2029年度までには全国で実施するとし、いわゆる「攻めの予防医療」の一つとして、がんや歯周病などの一部の検診結果を集約してビッグデータとし、大学や研究機関に提供して病気の予防や医療政策の立案に役立てる構想を示しています。

東北大学が2025年1月に報告した40歳から75歳の糖尿病患者約10万人の医療レセプトと特定健診からのビッグデータを活用した大規模な追跡調査の結果では、歯周病治療のため定期的に歯科を受診する患者は、受診しない患者に比べて人工透析に移行するリスクが32～44%低いことが明らかになりました。

歯周病は口の中の症状だけでなく、糖尿病、脳血管障害、心臓病、認知症等の全身疾患のリスクを高めます。歯周病の進行により、歯と歯ぐきの間にある歯周ポケットが深くなり細菌が繁殖し、ここから細菌や炎症性物質が血管を透過して血液中に入り、歯磨きや食事など日常の刺激でも細菌が血液中に入る菌血症が起こり全身に運ばれます。このような「低レベルだが持続的な慢性炎症」が糖の代謝

を調節するインシュリンの働きを弱め、血糖コントロールを困難にします。一方、高血糖状態が長く続くと免疫機能が低下し、歯周病が増悪しやすくなります。両者は双方向で影響を与え、悪循環に陥ります。

東久留米市(以下本市)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、新たに「歯周病予防の普及啓発」が記載され、糖尿病リスクの高い方に対する成人歯科検診の受診勧奨が実施されました。

さらに令和8年度からは本市の糖尿病性腎症重症化予防プログラムにおける対象の市民に向けたパンフレットに、新たに歯科受診の勧奨が記載されます。

このように、定期的な歯科受診は「健康を守る」、「病気の重症化を防ぐ」ために極めて重要です。

今後は、本市の成人歯科検診対象者の拡大、後期高齢者歯科検診の実施、歯科受診を勧奨された方へ向けたきめ細かいフォローアップ等により、歯科からの「糖尿病の重症化防止」へ、そして地域からの「攻めの予防医療」への寄与が期待されます。

(東久留米市歯科医師会)

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)
※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。

7月5日=休日医科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

7月12日=いくせ医院
(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科

7月5日・12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)

7月5日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
7月12日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

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)

7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)	1日(水)	午前10時から	弁護士	6月25日(木)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所2階)	各予約開始日の午前8時半から電話で福祉総務課相談支援係☎042・470・7749		
	8日(水)			7月9日(木)				
	15日(水)							
	22日(水)							
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	1日(水)	午後1時から	司法書士	6月23日(火)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所2階)	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		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	1日(水)	午前10時から	土地家屋調査士	6月25日(木)				
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	8日(水)	午後1時から	行政書士	7月2日(木)				
税務相談(5人)	8日(水)	午後1時から	税理士	7月7日(火)				
人権・身の上相談(4人)	15日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	7月9日(木)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所2階)	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		
不動産取引相談(5人)	2日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	6月25日(木)				
交通事故相談(5人)	2日(木)	午後1時から	弁護士	6月25日(木)				
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	22日(水)	午前10時から	社会保険労務士	7月16日(木)				
女性の悩みごと相談(各日4人)	6日(月)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	6月17日(水)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所2階)	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		
	13日(月)			7月1日(木)				
	21日(火)							
27日(月)								
女性弁護士による法律相談(4人)	3日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	6月19日(金)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所2階)	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		
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可			市商工会☎042・471・7577	
耐震相談	7月は実施しません(次回は8月7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	開庁日	母子・父子相談	母子・父子自立支援員	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
							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	開庁日	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	開庁日	知的障害者相談	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
知的障害者相談			さいわい福祉センター				☎042・477・2711	
心身障害者(児)相談			さいわい福祉センター				☎042・477・2711	
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	開庁日	市役所2階ワークコーナー	直接会場		
住宅増改築相談	9日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会	開庁日	市役所1階屋内ひろば	直接会場		
消費者相談	平日	午前9時～午後5時	消費生活相談員	開庁日	市消費者センター(市役所2階)	市消費者センター☎042・473・4505		
行政相談	8日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	開庁日	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	開庁日	福祉総務課(市役所2階)	福祉総務課相談支援係☎042・470・7749		

令和8年度文化庁伝統文化親子教室

令和8年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は実施団体へお問い合わせください。

※開催場所の確保状況により日時・会場が変更となる場合があります。



◆東久留米市伝統文化親子教室事業(日本舞踊教室)

教室名(実施団体)	内容(場所)	開催日時	共通事項	申し込みフォーム
東久留米(中央)・日本舞踊体験教室(東久留米市伝統文化体験華鈴会)	古典芸能に触れながら日本舞踊の基本動作・姿勢・礼儀作法を学ぶ教室です。(生涯学習センター和室)	7月11日・25日、8月22日、9月12日・26日、10月3日・17日、11月7日・14日、いずれも土曜日・午後1時～5時 ※合同発表会11月21日(土)	④4歳～高校生(小学3年生以下は保護者同伴) ⑤先着15人程度(錦泉会は20人程度) ⑥創舞吉之城氏(日本舞踊創舞流) ⑦合同発表会参加者のみ1人3,500円程度(かかる費用を参加者人数により均等割) ※飲食や個人的な持ち物などは自己負担。⑧開催日までに各実施団体の申し込みフォームで⑨東久留米市文化芸術創造のまち実行委員会・日本舞踊担当・成松 ☎090・1506・0630、✉(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)	 華鈴会
東久留米(西部地域)・日本舞踊体験教室(東久留米はなみずき会)	はじめてのやさしい日本舞踊! 古典芸能である日本舞踊を体験しながら和装着付けや礼法、伝統文化を学ぶ教室です。(西部地域センター<車で来館不可>)	7月12日・26日、8月23日、9月13日、10月4日・18日・25日、11月8日・15日、いずれも日曜日・午後1時～5時 ※合同発表会11月21日(土)		 東久留米はなみずき会
ひばりが丘・日本舞踊体験教室(こども日本舞踊 錦泉会)	古典芸能を基に、舞台上での決まりごと、役者としての心構えなど舞台上での表現方法を習得するための教室です。(南部地域センター<車で来館不可>)	10月10日・24日・31日、11月7日・14日、いずれも土曜日・午後1時～5時 ※合同練習11月7日(土)・14日(土) ※合同発表会11月21日(土)		 錦泉会

◆東久留米和太鼓親子教室(楽鼓)

集まったお友達と一緒に太鼓を叩いて夏のお祭りや、イベントに参加しませんか? 初めての方でも大歓迎です。

☎6月27日(土)、7月20日(月・祝)、8月8日(土)、9月26日(土)、10月3日(土)、11月23日(月・祝)、12月26日(土)、9年1月9日(土) ※7月20日のみ夜間、他は午前。▼発表会=9年1月17日(日)場生涯学習センター(フラット)他④小・中学生と親(募集人員を超えた場合はこども優先) ⑤50人 ⑥井上玲子氏(楽鼓代表) ⑦2,000円 ⑧汗拭きタオル、飲み物 ⑨後援は市文化協会 ⑩6月19日(金)までに、名前(フリガナ)・学校・学年・生年月日・住所・緊急連絡先を記入の上、籠橋宛て✉(taikooyako@yahoo.co.jp)で送信を⑪井上 ☎090・9100・6485

防災まちづくり学校 受講生募集

地震の発生原因は、火山活動にあり! 日本深海の海底火山の活動を知る!! 家庭の備えと災害に遭遇した時に役立つ知識を学ぶ講座です。

☎①内師右表参照②時間原則午後1時～4時半頃。第3回・第5回は午前講座有 ※午前講座の時間については市文化協会☎でご確認ください。③場生涯学習センター他④市内在住・在勤・在学の方⑤20人(応募多数の場合は抽選) ⑥2,000円⑦筆記用具⑧7月15日(水)までに(必着)、郵送(通常はがきに住所・氏名(フリガナ)・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、同協会事務局「防災まちづくり学校申し込み」係宛て)または同協会☎で⑨同協会事務局 ☎042・477・4700



同協会☎

表 8年度防災まちづくり学校日程

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	7月31日(金)	開校挨拶	東久留米市生涯学習課
		☎公開講座 地震を知って震災に備えよう	堀高峰(JAMSTEC海洋研究開発機構地震津波予測研究開発センター長)
		オリエンテーション	防災まちづくりの会
2	8月8日(土)	東久留米市地域防災計画	東久留米市防災防犯課
		災害時の医療体制・感染症対策	角泰人(東久留米市医師会)
3	8月22日(土)	災害時のトイレ問題と対応	島村允也(日本トイレ研究所)
		(午前講座)AED・初期消火・通報訓練	東京消防庁東久留米消防署
4	8月29日(土)	他人ごと防災から自分ごと防災へ 災害立国から防災立国を目指して	濱口和久(財)防災教育推進協会理事長) 阿部由紀(一社)BIG UP石巻)
		地域づくりと災害との関係性災害にも強い地域づくり	
5	9月12日(土)	災害ボランティアセンターと災害ボランティア活動	東久留米市社会福祉協議会
		都市防災における家屋と立地について	濱中冬行(東久留米建築設計協会)
6	9月19日(土)	(午前講座)アウトドア防災避難所運営について	あんどろりす(アウトドア防災ガイド) 大澤サユリ(埼玉県災害ボランティア団体ネットワーク「彩の国会議」事務局)
		立川防災館体験学習(半日・バス移動) ①煙体験コーナー ②救出救助コーナー③地震体験コーナー④VR防災体験	立川防災館 防災まちづくりの会
7	9月26日(土)	東久留米市内の自治会活動について、水害にあったら、受講感想発表	氷川台自治会 上山大助(3.11 石巻支援チームエース)、受講生
		閉校式、卒業証書授与	東久留米市生涯学習課

広告 内容については広告主にお問い合わせください