

イベント・講座

図書館

11月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は23日(月・祝)も休館です。
 中央図書館 ☎042・475・4646

大人のためのおはなし会

「みくろおはなしの会」の皆さんが、大人のために昔話や童話を語ります。普段なかなか聞けない少し長い素話を、童心に帰ってお楽しみください。
 11月25日(水)午前10時～正午 場 東部地域センター 1 階講習室 定 18歳以上 定 先着30人 注 車での来場不可 申 11月1日(日)～24日(火)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 同館 ☎042・470・8022

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。併せて関連資料を展示します。
 11月29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 定 中学生以上 定 先着40人 注 車での来場不可 他 長時間の会となるため、お子さんの同伴はご遠慮ください 申 11月1日(日)～28日(土)に電話または滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) 同館 ☎042・471・7216



文化

プロが教える！ 大人の為の歌うま講座

呼吸法や声の出し方、口の中の使い方、全身の使い方、イメージトレーニングなど、プロの講師がさまざまな方法で楽しく指導します。

11月10日(火)午前9時半～10時半 場 南部地域センター講習室 1 定 先着6人 師 武田若菜氏(自由学園最高学部講師) 費 1,000円 注 車での来場不可 申 11月2日(月)午前10時から南部地域センター窓口または電話で 同センター ☎042・451・2021

歌で元気に！健康ボーカル講座

歌って楽しく、健康寿命を延ばしましょう！

11月10日(火)午前11時～正午 場 南部地域センター講習室 定 楽しみながら、口の中の健康や肺機能の維持、フレイル予防にも取り組む講座です。舌のトレーニングや歌うためのエクササイズ、無理のない発声などを行い、いつまでも「話せる・食べられる・歌える」元気な身体を！ 定 先着30人 師 佐々木順子氏(自由学園高等部講師) 費 800円(楽譜付き) 申 11月2日(月)午前10時から南部地域センター窓口または電話で 同センター ☎042・451・2021

市民プラザ アフタヌーンコンサート

0歳から大人まで、みんなで楽しむコンサート。スティールパンの演奏がお楽しみいただけるコンサート

です。

11月21日(土)午後2時～3時(1時半開場) 場 市民プラザ・屋内ひろば(市役所1階) 定 先着100人 出演 Playful(脇坂詩織氏・岡田奈々氏・木村就生氏) 申 当日会場で 同プラザ ☎042・470・7813



出演者・Playful

多摩六都フェア 第39回多摩5美術展

多摩北部5市(東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市、小平市)を代表する著名な美術家の展覧会で、今年度は、東村山市で開催します。各方面で活躍されている美術家の作品を、ぜひご覧ください。

11月21日(土)～29日(日)の午前9時～午後5時 ※休館日(23日(月・祝))を除く。21日は午後2時～5時、27日(金)は午後8時まで(ナイトミュージアム) 場 東村山市立中央公民館 定 どもから大人まで楽しめる、さまざまなアートイベントを実施します 費 無料 他 ▼詳細は東村山市 申 10月29日(木)公開予定) ▼主催 = 多摩北部都市広域行政圏協議会 同 東村山市立中央公民館 ☎042・395・7511



東村山市 申

「東部演芸館」 ～晩秋を彩る名曲の数々～

市演奏家協会の皆さんによるステージです。晩秋の午後のひと時をクラシックの音色で癒されてください。

11月29日(日)午後2時～3時半 場 東部地域センター講習室 定 先着70人 費 1,000円(前売り) 注 車での来場不可 申 11月2日(月)午前10時から電話で 同センターへ 同センター ☎042・470・8020

市民大学中期コース 無料公開講座

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。

■能の魅力に触れてみよう～能楽入門講座～

12月2日(水)午後1時半～3時半(1時から受け付け) 場 生涯学習センターホール 定 200人程度 師 安達裕香氏(金春流シテ方能楽師) 費 無料 他 手話通訳あり 申 当日会場で 同 市文化協会事務局 ☎042・477・4700



秋の柳窪を楽しむイベント

東久留米の水と景観を守る会 2026年 柳窪 秋の見学会



東久留米市柳窪は、武蔵野の面影濃い地域です。

江戸から明治へと時を経て語りかけるたたずまいが現存し、小平霊園内のさいかち窪を水源地とする黒目川散策、国の登録有形文化財「村野家住宅」(顧想園)や地元の名産「柳久保小麦畑」など見逃せない景観と出会えます。

11月28日(土)午前9時半からと午後1時からの2回(所要時間約2時間半) 場 見学場所＝柳窪地域、集合場所＝セブンイレブン柳窪1丁目店駐車場 定 各回40人(基本先着順。応募多数の場合は抽選の場合あり) 費 1,000円(資料代・茶菓子代・保険料などを含む) 注 ▼小雨決行 ▼公共交通機関で来場を 他 主催は東久留米の水と景観を守る会、後援は市 申 11月15日(日)までに(必着)、代表者の氏名・郵便番号・住所・日中連絡できる電話番号および 同 アドレス、申込者全員の氏名・郵便番号・住所、午前・午後の希望を記入の上、 同 (tour.yanagikubo@gmail.com) で送信を ※当選者には案内メールを送信。 同 秋の見学会申し込み用 同 (tour.yanagikubo@gmail.com)



申し込み用
同 アドレス

国登録有形文化財 「村野家住宅(顧想園)」 特別見学会



市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。

11月14日(土)・25日(水)、いずれも午前10時～11時半と午後1時～2時半の2回 場 「村野家住宅」前集合(柳窪4-15-41、東久留米駅(西口)から「柳窪一丁目」バス停下車徒歩11分) 定 各回先着50人 費 1,000円(小学生200円) ※資料代・保険代・茶菓子代・維持協力費など。 他 主催は株式会社兼七、後援は市 申 11月10日(火)までに(必着)、住所・氏名(1枚につき3人まで)・電話番号・希望日時(第2希望まで記入可)を記入の上、往復はがきで郵送(〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」宛て)または 同 (ksoen.kengaku@gmail.com) で送信を 同 株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」 ☎042・344・6735(平日のみ)または市郷土資料室 ☎042・472・0051



申し込み用
同 アドレス

女声コーラスゼーレ
クリスマスコンサート

女声コーラスゼーレと一緒に、クリスマスソングと冬の歌を歌ってお楽しみください。

日12月20日(日)午後2時開演(1時半開場)場南部地域センター2階講習室定先着80人費500円送車での来場不可申11月2日(月)午前10時から南部地域センター・市民プラザ窓口にてチケット販売開始(電話予約不可)同センター☎042・451・2021

クリスマス
トワイライトコンサート2026

日12月20日(日)午後4時半開演(4時開場)場市役所1階屋内ひろば定先着150人出演ジョリーウエスト・ジャズオーケストラ費1,000円他3歳未満の乳幼児のお子さんのみ膝上鑑賞可。座席を使用しての鑑賞はチケットが必要です日11月5日(木)午前9時から市民プラザ(市役所1階)、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

第8回 活き活き高齢者作品展
展示作品募集

高齢者の皆さん、日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか？

日▼展示期間＝9年1月15日(金)午前9時～1月18日(月)正午▼作品の搬入＝1月14日(木)午後1時～3時▼作品の搬出＝1月18日(月)午後0時10分～1時半場生涯学習センター2階第1・第2・第3・第4集会学習室

応募作品の規格など 下表の通り(応募は1人1作品まで)送60歳以上の市民の方費無料他▼作品展示位置は主催者が指定▼主催は活き活き健康の会申11月27日(金)までに(必着)、往復はがきに「高齢者作品展参加」と明記し、作品の種目とサイズ(縦・横・高さをメートル法で記入)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、郵送(〒203-0044、柳窪2-15-56、佐藤千恵子宛て)を同活き活き健康の会・佐藤☎090・5396・4544

表 第8回活き活き高齢者作品展 作品規格

種目	内容
手工芸	各種フラワー・藤工芸・木目込み人形(いずれも50cm×50cm以内)、和紙ちぎり絵(10号以内)、和紙工芸、手縫ネクタイ、皮工芸、手編み、紙粘土、押し花絵(10号以内)、七宝焼き、パッチワーク、和裁、洋裁
陶芸	40cm×40cm以内
彫刻	縦40cm×横40cm×高さ70cm以内
美術	油絵・水彩画・デッサン・版画(いずれも10号まで)、日本画、水墨画
写真	パネル(額付き全紙以内)
書道・ペン習字	半切り・茶掛け(裏打ち以上)、掛軸(条幅以内)、額(50cm×90cm以内で釈文を付ける) ※すべて風鎮なし
短歌・俳句・俳画	色紙または短冊
その他	絵手紙、てん刻、カリグラフィー等

スポーツ

ニュースポーツデー
(スポーツ推進委員運営)

老若男女、障がいのある方もない方も、だれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフがお相手します。今月は歩き方教室「転ばぬ先のウォーキング」を午後1時半から開催します(当日午後1時から受け付け)。

日11月7日(土)午前10時～午後4時(入退場自由)場スポーツセンター第1体育室送ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ピックルボール、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッジビー、フラフープ)他費入場料100円(未就学児無料)送室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)他▼1人での参加可▼運動ができる服装で申当日会場で同生涯学習課☎042・470・7784



市庁

市民ハイキング

初心者大歓迎！嵐山溪谷 紅葉ハイキング。

日11月21日(土)東久留米駅午前7時集合場嵐山溪谷(埼玉県)コース武蔵嵐山駅→菅谷館跡→大平山→嵐山溪谷→菅谷神社→武蔵嵐山駅送18～75歳の方定先着15人費参加費800円(保険料含む)、交通費約1,662円(各自清算)送昼食、飲み物、雨具(カッパなど)送雨天などで中止の場合は前日正午までに連絡します他詳細は市山岳連盟送確認を申同11月11日(木)までに電話(☎090・1038・1758)または送(higashikurume.trekking@gmail.com)で同連盟事務局・高井へ



同連盟送

第36回東久留米市民駅伝大会

市民駅伝ランナーが新春の東久留米を駆け抜けます。

日9年1月10日(日)午前8時15分～午後1時(雨天実施)場第七小学校校庭送滝山周回コース(詳細は市体育協会送確認を)送▼一般の部(男子・女子・混合)＝市内在住・在勤・在学で正選手5人、補欠2人まで▼小学生の部・中学生の部(男子・女子・混合)＝市内在住・在学で正選手5人、補欠2人まで ※小学生は5年生以上。1チーム2人まで4年生の参加可。 ※各部とも混合チームはオープン参加とするため、男女の比率は問いません。また「はるな梅マラソン」の派遣対象外とします。費いずれも1チームあたりの料金▼一般の部＝3,000円▼中学生の部＝

2,000円▼小学生の部＝1,000円 ※12月1日(火)午後5時までに市体育協会事務局へ納入してください。他▼各優勝チームは9年3月14日(日)に開催される「第36回TAKASAKI CITY はるな梅マラソン大会」に派遣します▼主催は市・市体育協会申11月24日(火)までに(必着)、送、FAX、郵送または直接市体育協会へ。詳細は同協会送確認を同同協会事務局☎042・470・2722



同協会送



スポーツ健康ウィーク
対象イベント

プロが教える！
動けるカラダになるための
ストレッチ・トレーニング

数多くのトップアスリートを指導し、結果を出し続けているカラダのプロが、その知識をもとに、運動未経験の方からアスリートの方まで、老若男女を問わず幅広い層を対象に、ストレッチや体を動かすトレーニングを通じて、動きやすいカラダづくりを行います。



※ストレッチだけでなく、体をしっかり動かす内容も含まれます。

日11月7日(土)午前11時50分～午後0時50分、10日(火)午後2時10分～3時10分

※いずれも開始10分前に受け付け開始

場スポーツセンター第2武道場

送市内在住・在勤・在学の方

送各回25人(応募多数の場合は抽選)

師小林靖氏(北海道日本ハムファイターズ所属・万波中正選手パーソナルトレーナー)

※都合により、講師が変更となる可能性があります。

持タオル、飲み物

他▼トレーニングウェア着用で参加を▼畳のため、滑りにくい靴下または裸足でご参加ください

申11月5日(木)までに申し込みフォームで

同生涯学習課スポーツ振興係☎042・470・7784



申し込み
フォーム



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

勤労感謝の日 特別投影
熟睡プラ寝たリウム

忙しい毎日を送るみなさん、プラネタリウムでひと休みしませんか？投影終了後には、熟睡 or 完徹証明書をプレゼント！

日11月23日(月)祝午後5時10分～55分場多摩六都科学館送先着220人費観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円)送小学2年生以下は保護者と一緒に観覧を申当日開館時～午後4時にインフォメーションにて観覧券を販売同同館☎042・469・6100



・

けんこう

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を受けられていない方へ

市では6月～10月に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防に重点をおいた健診を実施しました。今年度の受診がお済みでない方は、11月中旬に市内実施医療機関で健診が受けられます。

11月1日(日)～30日(月) 市内実施医療機関 ①次のいずれかに該当し、今年度健診を受診していない方。対象年齢は令和9年3月末日時点▼特定健診＝40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者▼後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者▼無保険者健診＝40歳以上の生活保護受給者など ②受診日時点で保険の資格を喪失された方は受けられません ③▼受診券をお持ちの方＝直接医療機関にお申し込みください ▼受診券をお持ちでない



表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号・申込方法	診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル	10月22日時点で外部障害により予約システムが一時停止中です。システム復旧については同院HPで確認できますので、復旧後に同院HP右上の「WEB予約」よりご予約ください。 中央町1-1-20 ※駐車場あり。 ★要web予約 (同院HPから)	午前9時～午後0時半、午後2時～4時 ※ 午前9時～午後0時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎042・477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約 (外来診療時間に電話受付)	月曜・火曜・金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時20分 水曜・土曜日 午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎042・473・1117 ※駐車場あり(2台)。 ※当日受付可	月曜・火曜・木曜・金曜日 午前9時～11時、午後2時半～5時 土曜日 午前9時～11時
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎042・466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約 (平日午前9時～午後4時に電話受付)	水曜日 午後2時～3時半

東くるめの野菜レシピPart19

を発行します

「東くるめの野菜レシピ」は市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・保育幼稚園課・学務課)が「野菜をたくさん食べる人が増える」を目標に考案した「野菜を手軽に」食べられるレシピ集です。

最新号であるPart19のテーマは「彩り豊かな食事どころとからだをはぐくもう～おすすめ“減塩”“食品ロス”“時短”レシピ～」。

多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議の取組目標としている「栄養バランスのとれた食事の推進」のために具体的な取組として掲げられている“適切な食塩摂取”や“食品ロスを減らす”という点にも考慮した内容となっています。

レシピ表紙にアンケート用二次元コードを掲載していますので感想をお寄せください。最新号含むこれまでの野菜レシピは市HPでご覧いただけます。

配布時期11月2日(月)ごろから

配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」、障害福祉課〈1階〉、保育幼稚園課〈2階〉、学務課〈6階〉)、健康課(わくわく健康プラザ)

※順次、各地域センター、庭先販売農家、保育園、小・中学校などでも配布

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP



東くるめの野菜レシピPart19の表紙

い方、または紛失された方＝健康課特定健診係にご連絡ください 同係 ☎042・477・0013

成人歯科検診

11月30日(月)までの診療時間内 市内HPで実施医療機関をご確認ください

①内問診、歯と歯ぐきの診断 ②市内在住で、9年3月末日時点の年齢が20歳・30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の方。対象者には8月末に勧奨はがき「成人歯科検診のお知らせ」を送付済 ③500円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。 ④成人歯科検診のお知らせ、本人確認書類 ⑤現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方へはご遠慮ください

⑥直接実施医療機関へ ⑦健康課特定健診係 ☎042・477・0013



市HP

子宮頸がん検診

9年1月30日(土)までの診療時間内 ①場申下表の実施医療機関 ②内問診・視

診・内診・子宮頸部の細胞診 ③市内在住の20歳以上の女性で、8年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方 ③1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。 ④本人確認書類 ⑤不正出血・生理時には受診できません ⑥「子宮体がん検診」ではありません ⑦受診結果は約1カ月後に市から郵送 ⑧健康課特定健診係 ☎042・477・0013

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)の乳がん検診申し込みを開始します。

①複十字病院＝9年3月12日(金)までの平日(休診日を除く)、検診車＝下表のとおり ②複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ) ③内問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) ※視触診は実施しません。 ④市内在住の40歳以上の女性で、8年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術(脂肪・ヒアルロン酸注入含む)を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方 ⑤1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。 ⑥希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります ▼申し込み後の日程変更はできません ⑦実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています ⑧11月1日(日)～24日(火)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームで検診車を予約する場合、申し込み時に受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、1人1枚



申し込みフォーム

図 乳がん検診申し込みはがき記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
① 希望検診場所	
② 生年月日(和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名(フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ)	
下表から第2希望まで選択※)	
第1希望	○月○○日 午後
第2希望	△月△△日 午前

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し予約します。

表 乳がん検診 検診車実施日一覧

9年1月	18日(月)・19日(火)
2月	12日(金)・13日(土)・15日(月)

※各日、午前・午後を選択できます。

入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送(消印有効)を。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は12月下旬から順次送付します ⑧健康課特定健診係 ☎042・477・0013



a k i ヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。

11月9日・16日、いずれも月曜日 午後5時半～6時半 市民プラザホール(市役所1階) ①各日先着5人(要予約) ②a k i氏(JYIA認定ヨガインストラクター) ③各日500円(当日集金) ④飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) ⑤1回のみレッスンも申し込み可 ⑥11月2日(月)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で ⑦同プラザ ☎042・470・7813

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

加齢とともに心や身体が虚弱になる状態の予防に効果的な、手軽に椅子に座って行う体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。

11月16日(月)午前10時～11時 市民プラザホール(市役所1階) ①先着40人(要予約) ②森永とし枝氏(介護予防指導員) ③200円(当日集金) ④飲み物、タオル ⑤運動しやすい服装で ⑥11月2日(月)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で ⑦同プラザ ☎042・470・7813

前田病院 市民医療公開講座

11月21日(土)午後2時～4時 成美教育文化会館大研修室 ①「その関節の痛み本当に年のせいですか? ～肩から手、股関節から足までトータルで診る整形外科診療～」、前田隆浩氏(前田病院副院長) ②「最新治療! なかなかおられない腰痛・足の痛みにお試しが出来る脊髄刺激療法」、前田浩行氏(前田病院院長) ③先着70人(要申し込み) ④同電話で同院医事課 ☎042・473・2133へ



在宅療養シンポジウム 「いのちの流れの中で ～生き方と逝き方を考える」

誰にでもいつかは人生の幕を閉じるときがやってきます。最期までなるべく悔いなく「生きる」ために、また大事な人を見送るためにどうしていいのでしょうか？この問いを妻として、看護師として、僧侶として深く見つめてきた玉置妙憂氏と一緒に考えてみませんか？

日11月30日(月)午後2時～4時 場市民プラザホール(市役所1階) 対市民の方定先着80人(要事前申し込み) 師玉置妙憂氏(看護師・僧侶・ケアマネジャー) 他手話通訳あり。必要な方

は11月18日(水)までに申し込みを日11月2日(月)午前9時から、申し込みフォームまたは電話(☎042・470・7777<内線2501～2503>)で介護福祉課地域ケア係へ。手話通訳が必要な方で、申し込みフォームからの申し込みが難しい場合は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で申し込みを日市在宅療養相談窓口☎042・420・5521



申し込み
フォーム



榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

「市民みんなのまつり」に出店します

今年も「第44回東久留米市市民みんなのまつり」に、高崎市榛名地域から出店します。東久留米市と高崎市榛名地域は、昭和61年から地域間交流を続けており、その取り組みの一環として、毎年市民みんなのまつりに出店しています。

今年も11月14日(土)・15日(日)の2日間にわたり、東久留米駅西口の特設コー

ナーにて、榛名地域の特産である「梅干し」や「カリカリ梅」などの梅加工品をはじめ、和梨のシードルやワイン、さらには群馬県の名物「焼きまんじゅう」など、魅力ある商品を多数販売する予定です。多くの東久留米市民の皆さんに、高崎市榛名地域の味と魅力をお楽しみいただければと思いますので、ぜひ、榛名支所のブースへお立ち寄りください。

日榛名支所地域振興課☎027・374・5118(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分



前回の様子

(高崎市榛名支所地域振興課)



いきいき健康家族

No.229

めまいに対する日常生活のセルフケアと予防法

めまいの原因疾患によってはめまい発作を繰り返すことがあり、正しい診断と対策が重要になります。前庭性片頭痛では頭痛に対する治療が、心因性めまいでは精神的な治療がめまいに対しても最も効果的な治療になります。メニエール病であれば、生活習慣を見直すことが重要で、ストレスをためない、過重労働はしない、睡眠時間を確保する、栄養バランスが取れた食事を心掛けるなど、日々の生活を見直すことで症状改善が期待できます。ただし、メニエール病のセルフケアの原則は、適度に息抜きする、完璧を求めない、頑張りすぎないであり、食事などの生活習慣に気を配りすぎてストレスを抱えてしまうのは本末転倒です。

めまい患者とくにメニエール病の方には、性格上の特性があります。「タイプA」と呼ばれており、責任感が強く、完璧主義な性格の方が該当します。タイプAの方は慢性的にストレスを受けやすく、因果関係までは明らかになってい

ませんが、ストレスがメニエール病の発症に関与しているのではないかと考えられています。ストレスの元凶は職場と家庭にあることが大半です。職場では、人間関係、仕事量、責任の重さがストレス源になりますし、家庭では子供の教育や経済事情、親の介護などがのしかかってくる場合があります。そうした問題に直面した時、一人で抱え込もうとせずに誰かと分担する方法を模索することが大切です。ストレスを抱えやすい人は、誰かに頼ったり、弱い姿を見せたりするのが苦手ということがあるかもしれません。他人に迷惑をかけたくないと考える人もいます。しかし、それでは何よりも大切な自分の健康を守ることが難しくなってしまいます。誰かと共同し、お互いの得意分野を持ち寄って協力し合う体制を作っておいた方が、いざというとき双方の助けになります。それは、めまい発作のみならず、多くの病気を予防する礎となるのです。

(東久留米市医師会)

LINEから 窓口予約ができます

日市民課・保険年金課☎042・470・7777

10月1日から市民課・保険年金課の窓口手続きの事前予約ができるようになりました。市LINE公式アカウントから簡単に予約ができますので、ぜひご活用ください。

友だち追加は
こちらから



市LINE公式アカウント



市LINE公式アカウントのメニュー画面

対象手続き

■市民課における手続き

- 住所異動
(転入・転出・転居・世帯変更など)
- 印鑑登録・仮ナンバー・住居表示
- 戸籍届出等
(出生届・婚姻届等・その他相談)

※住民票の写し、戸籍証明書、印鑑登録証明書などの証明書交付は予約不要です。

■保険年金課における手続き

- 国民年金
- 国民健康保険
- 後期高齢者医療保険

窓口予約の詳細や
電話での予約方法は
市庁をご覧ください。



市庁
(窓口予約の詳細)



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。



市庁

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。

11月1日・3日・8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)

歯科

11月1日・3日・8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)

11月1日・8日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

11月3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)

未来志向の公共施設マネジメント

市制施行100周年を見据えた「公共施設の将来像」について 一緒に考えませんか

☎公共施設マネジメント推進課 ☎042・470・7848

市では、公共施設の老朽化と今後の維持管理・更新費用の増大が大きな課題となっています。また、人口減少時代の到来にあたり、縮小する中でも充実した持続可能なまちへと変貌させる新たなまちづくりを進めていく必要があります。

こうした課題の解決に向け、市では、費用の削減だけでなく公共施設に新たな付加価値を加え、都市としての魅力向上を目指す「未来志向の公共施設マネジメント」に取り組んでいます。



市庁
(公共施設
マネジメント)

「東久留米市公共施設スリム化基本構想(素案)」をとりまとめました

本構想のポイント

市が未来志向の公共施設マネジメントで目指す姿の実現に向け、その中核的な取り組みである「公共施設のスリム化」の方向性を示すとともに、市制施行100周年となる2070年を見据えて現時点で市が目指すべきと考える「公共施設の将来像」を示すものとして、「東久留米市公共施設スリム化基本構想(素案)」をとりまとめました。

市では、「公共施設のスリム化」を以下の取り組みと捉え、目指す姿の実現に向けた公共施設の将来像を検討しました。

公共施設のスリム化

公共施設を持続可能なものとするための
施設総量の適正化

+

さらに住みやすいまちとするための
施設の魅力向上

「基本構想(素案)」に関する説明会

基本構想(素案)について説明し、意見を伺うための説明会を開催します。

📍会場 下表の通り

👥来場者多数の場合には安全管理の都合上、入場を制限する場合があります

📞他各会場手話通訳あり

📅当日会場で

表 説明会開催日時・場所

日時		場所
11月17日(火)	午後7時～9時	東部地域センター講習室
11月19日(木)	午後7時～9時	西部地域センター多目的ホール
11月22日(日)	午前10時～正午	市役所7階701会議室

「基本構想(素案)」へのご意見を募集します

基本構想(素案)は市庁に掲載しています。説明会への参加が難しい方もぜひご覧ください。

また、素案をご覧いただいた方は、市庁に記載の専用フォームから、素案についてや、市制施行100周年となる2070年を見据えたこれからの公共施設について、ご意見をお聞かせください。

募集期間

10月30日(金)～12月10日(木)

※いただいたご意見等への個別の回答はできかねます。
ご意見の概要は、個人情報を除いた上で公表を予定しています。

基本構想(素案)や
ご意見は
こちらから



市庁
(基本構想(素案))

広告 内容については広告主にお問い合わせください