

# くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり8面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

↓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  
 ◎エコテレホン・エコファクス  
 ☎472・1131  
 ◎ホームページのご意見箱  
[https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl\\_form/index.html](https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html)

〈今月の月間・週間案内〉 消費者月間、憲法週間（1日～7日）、愛鳥週間（10日～16日）、みどりの日（4日）、看護の日（12日）、世界禁煙デー（31日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

## けんこう

### 肺がん検診

▼受診日・受診方法 5月1日(木)

～31日(土)に、下表の医療機関で直接受診してください。市内在住の27年3月末で40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。①現在、肺の疾患で治療中の方②肺がん検診で精密検査を受けたことがある方、または疾

病が発見されて経過観察中の方③問診・胸部レントゲン・喀痰検査(医師が必要と認めた場合)④レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円(受診医療機関の窓口でお支払いください)。また、生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付対象者は検診費用が無料です。ただし、受給証明書の提出または中国残留邦人等本人確認証の提示が必要です。⑤喀痰の検体が提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できません。あらかじめご了承ください。検診結果は7月中旬に郵送します。なお、東日本大震災により、市内に避難している方は、無料で受診できますので、健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください。⑥同係から改善！予防教室  
 テーマは「脂質異常症予防」  
 「講座」と「調理実習」の2日間コース。健康診断の結果から「悪玉コレステロールが高い」「中性脂肪が高い」「善玉コレステロールが低い」などの方は、からだ改善にチャレンジしてみ

ませんか。食事や日常生活でのポイントを管理栄養士と保健師が解説します。子育て中の方も、ぜひご参加ください。

⑦①講座＝5月28日(水)午前10時～正午②調理実習＝6月18日(水)午前9時半～午後2時③わくわく健康プラザ④①は無料。②は食材費500円⑤筆記用具・健康手帳(お持ちの方)⑥運動できる服装でご参加を。保育希望の方は要相談(先着若干名)⑦⑧5月1日(木)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 食事相談・健康相談

⑨5月9日(金)午後1時半～3時半⑩わくわく健康プラザ⑪乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定⑫健康診断の結果表、食事記録など⑬⑭電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 肺がん検診実施医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	471・2628
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
おかの内科クリニック	東本町6-15 2階	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9 2階	477・5566
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
尾崎医院	浅間町2-26-19	421・8138
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
小笠原医院	本町1-2-3	471・0056
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1 2階	477・0555
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62 2階	452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181



## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

休日診療所(日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半)

【内科・小児科】※救急診療に限ります(薬の処方も最低限の日数となります)

5月3日、4日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

5月5日、6日、11日

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

【歯科】

5月3日、4日、5日、6日、11日

＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所(滝山4-3-14、☎474・5152)

夜間診療医療機関(診療科目・時間等については当日事前にご確認ください)

5月3日、5日、11日＝前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

5月4日、6日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・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、☎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)

## 【主な問い合わせ先】(市外局番は042)

○東久留米市役所 ☎470・7777(代)(受付は平日の午前8時半～午後5時)

▽ごみ対策課 ☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)

▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030

特定健診係☎477・0013

○わくわく健康プラザ(わくわく健康プラザ施設の貸し出し) ☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646(月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日)

○生涯学習センター ☎473・7811(午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始)

○スポーツセンター ☎470・7900(平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで)

○市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、

東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110

▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294

▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555

▼多摩小平保健所 ☎450・3111

## ごみ

### ゴールデンウィークにおける5月5日・6日のごみ収集は

5月5日は月曜日の祝日、6日は火曜日の休日ですが、平常通り該当地区についてごみの収集を行います。ごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118) ※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

### 燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

【火曜日・金曜日】 上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

### 紙類

週1回、回収します。

【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢

【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生

【水曜日】 上記以外の地域

### 燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢

【火曜日】 前沢、南町、滝山

【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生

【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止

【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

### 資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収

★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収

★古布…「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### 育児講座「NP講座」

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない！」そこからスタートする講座です。初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。お互いの悩みや育児について話し合い、ママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

【日時】全6回。6月11日～7月16日の毎週水曜日、午前10時～正午

【会場】生涯学習センター

【対象】中部地域（小山、野火止、八幡町、幸町、中央町、南沢、本町、学園町、ひばりが丘団地）に在住で、乳幼児を子育て中の専業主婦

【定員】15組（保育あり。無料）

【参加費】無料

◆申し込みは5月1日（木）午前10時から、地域子ども家庭支援センター上の原 ☎420・9011へ

詳しくは同センターへ。

【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象・資格 定 定員 師 講師 費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ

#### 12面からつづく

#### 骨粗しょう症予防講演会 ～話題のロコモは骨粗しょう症が原因のひとつ～

骨や関節、筋肉などの働きが悪くなると、日常生活に支障を来す危険性が高くなります。この状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と言われ、40歳代から始まると言われています。骨を強くして、骨粗しょう症やロコモを予防しましょう。



#### ○講演会

日 5月16日（金）午後2時～4時 場 市民プラザホール 定 先着100人 師 国立長寿医療研究センター研究所長の鈴木隆雄氏 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### ○運動実践講座

日 5月23日（金）午前9時半～11時半 場 わくわく健康プラザ 対 おおむね65歳未満の女性（初めての方優先） 定 先着30人 師 健康運動指導士の八重樫香代氏 申 問 5月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

#### 3～4カ月児健診・産婦健診

日 5月8日（木）午後0時半～1時半 場 わくわく健康プラザ 対 25年12月21日～26年1月9日生まれの乳児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 2歳児歯科健診

日 5月14日（水）午前9時15分～10時15分 場 わくわく健康プラザ 対 歯科健診、ブラッシングなど 対 24年4月生まれの幼児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 3歳児健診

日 5月15日（木）午後0時半～1時半 場 わくわく健康プラザ 対 23年4月20日～5月9日生まれの幼児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 育児相談

日 5月16日（金）午前9時45分～午後2時15分 場 中央児童館 対 育児の相談、体重測定 対 乳幼児とその保護者 対 歯の相談は午前中のみ 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

#### らくらく離乳食

日 5月21日（水）午後1時半～3時半 場 わくわく健康プラザ 対 調理実習 対 6カ月～1歳未満児の保護者 定 先着20人 申 申込時にお知らせします 対 対象児の保育あり 申 問 5月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

#### 5月のプレ・パパママクラス

5月24日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

◎小児科医・助産師の話 = 日12日（月）午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング = 日20日

（火）午前9時半～午後2時 対 妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか 費 500円（食材費）

◎もく浴実習・妊婦疑似体験 = 日24日（土）午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診 = 日27日（火）午後1時15分～3時 対 歯科健診とブラッシングなど

《共通事項》場 わくわく健康プラザ 対 おおむね妊娠16週以降の方とその夫 定 先着25組（応募者多数の場合は、初産の方を優先） 他 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



#### 児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

滝山（滝山4-1-10）  
電話471・7214

☆外遊びの日 = 日5月3日（祝）午後1時半～4時。雨天中止 場 西部運動広場 対 飲み物 申 当日午後1時15分までに滝山児童館に集合

☆幼児のつどい「バルーン遊び」 = 日 8日（木）午前10時半～11時半が3・4歳児。15日（木）午前10時半～11時15分が2歳児 対 動きやすい服装で 対 将棋教室 = 日10日（土）午後3時～4時50分 対 小学生～高校生年代 師 中井孝雄氏 他 初めての方歓迎

☆サロンフレンズ = 日14日（水）午前10時15分～11時半 対 高齢者と幼児のほのぼの触れ合いタイム（紙芝居・手遊び・おやつ） 対 幼児 対 コップ

中央（中央町1-10-11）  
電話476・2161

☆幼児のつどい = 日 5月1日が「こいのぼり作り」、8日が「ボールで遊ぼう」、15日が「新聞紙で遊ぼう」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 対 幼児

☆卓球大会 = 日7日（水）午後3時から 対 トーナメント戦 対 小学3年～6年生 申 試合開始前まで受け付け

☆おはなし会 = 日13日（火）午後4時から 対 手遊び、素話、絵本の読み聞かせ。協力は、おはなしくぬぎ 対 小・中学生

☆おはなしの日 = 日14日（水）午前11時～11時半 対 手遊び、絵本の読み聞かせ 対 幼児

☆トランポリンの日 = 日14日（水）午後2時から 対 小・中学生 他 跳びやすい服装で

◎臨時閉館のお知らせ

5月7日（水）の午前中は職員研修のため、中央児童館は閉館します。午後1時から開館します。

#### けやき（大門町2-10-5） 電話474・6653

☆幼児のつどい = 日 5月1日（木）午前10時半～11時半が「こいのぼり作り」、2歳～4歳児。8日（木）午前10時半～11時15分が「水道キャラバンによる親子体操」、1歳児

☆赤ちゃんひろば = 日 7日（火）が「わらべ歌で遊ぼう」。講師は赤神千恵美氏。妊婦可。14日が「助産師による体重測定・育児相談」。協力は、ひがくるめ助産師会。当日受け付け。いずれも水曜日の午前10時半～11時半 対 0歳児とその保護者

☆おはなし会 = 日7日（水）午後3時半から 対 絵本の読み聞かせ 対 小学生 師 東部図書館職員

☆おはなしの日 = 日13日（火）午前11時～11時20分 対 絵本の読み聞かせ 対 幼児 師 みくりおはなしの会

☆ドッジボールの日 = 日14日（水）午後3時半から 対 いろいろなドッジボールをしよう 対 小学生

ひばり（ひばりが丘団地8-11）  
電話464・9300

☆幼児のつどい = 日 5月1日（木）午前10時半～11時10分が「こいのぼり作り」、うさぎ（1歳1カ月～2歳6カ月児）。8日（木）午前10時半～11時15分が「小麦粉粘土」、あひる（2歳6カ月～4歳児）。15日（木）午前10時半～11時半が「お外で遊ぼう」、合同（1歳1カ月～4歳児） 場 六仙公園

☆オセロ大会 = 日7日（水）午後3時半から 対 トーナメント戦 対 小学生 定 先着8人 申 5月1日（木）午後3時半から受け付け

☆おはなしわらべうた = 日12日（月）午前11時から 対 わらべ歌と絵本 対 1歳以上の幼児 申 当日受け付け

☆びよびよママの会 = 日14日（水）午前10時～11時半 対 助産師による体重測定、育児相談など 対 0歳児とその保護者 他 保育あり（定員3人。1週間前～前日まで要申し込み）



#### 子育て

子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ2階）  
電話471・0910

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」 = 日5月7日（水）午前10時～11時半 対 6カ月未満児とその保護者 対 バスタオル 他 保育あり（先着3人。予約制） 申 当日直接会場へ

☆なかよし広場 = 日5月16日（金）午前10時～11時半 場 第十小学校 対 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう 対 0歳～5歳児とその保護者 対 スリッパ 申 当日直接、徒歩か自転車から会場へ

## いきいき健康家族

No.154 乳がん検診に行きましょう



日本では乳がんにかかる人の数が年々増加し、今では女性のがんの上位になっています。45歳～49歳と比較すると、20年前に比べ、ほぼ2倍になっています。特に30歳代後半からかかる人が急増し、40歳代・50歳代がピークで、その後減少するものの、70歳代でも40歳代とほぼ同じくらい、乳がんにかかっています。最近では少子化に加え、高齢出産、食生活の欧米化、肥満などが関係していると言われています。生活改善が大切ですが、心配な場合は、がん検診に行きましょう。

乳がんは早期に見つけて治療すれば、命が脅かされることはありません。ただし、早期ではほとんど自覚症状がないのです。自分で触ってしこりに気付くのは、一般に2cm以上と言われており、その大きさでは、すでに転移をしている可能性もあります。まず、セルフチェックの方法を学んでください。専門医の指導で、慣れてくれば1cmくらいのしこりでも見つけることができます。乳がんは唯一自分で発見できるがん



なのです。月に1回、セルフチェックをしましょう。そして、定期的な検査を受けましょう。

検査には、超音波検査とマンモグラフィ検査があります。それぞれ特性があり、20歳代～30歳代の方は、マンモグラフィ検査よりも超音波検査の方が、異常を見つけやすいです。40歳代以降はマンモグラフィ検査が威力を発揮します。ただ、これらの検査で、100%がんが発見できるわけではありません。より見つけやすいように、マンモグラフィで「異常あり」と言われ、精密検査で別の病院に行くときは、マンモグラフィのフィルムを借りて、持って行ってください。超音波をするとき、マンモグラフィを参考できれば、より正確な診断が下せます。いろいろな検査を合わせて診ることが重要なのです。

大切なことは早期発見と早期治療です。今年度の市の検診対象者は40歳以上の奇数年齢の方です。詳細は広報8月1日号に掲載予定です。

健康で長生きするために、検診を受けましょう。

（東久留米市医師会）

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=日5月2日(金)午前10時~11時ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます0歳児とその保護者持バスタオル日当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座=日5月8日(木)午前10時~11時半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ます。1人で悩まず一緒に考えましょう日1・2歳児とその保護者定先着10組他保育あり日5月1日(木)から同センターへ

☆なかよし広場=日5月13日(火)午前10時~11時半場第六小学校内お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう日0歳~5歳児とその保護者持スリッパ日当日直接、徒歩か自転車でご来場へ

☆休館日のお知らせ=5月15日(木)は、館内整備のため休館します

図書館へ行こう

4月23日~5月12日(月)は「こどもの読書週間」です

市では4月に「第二次東久留米市子ども読書活動推進計画」を策定しました。市内の各図書館、市ホームページなどで閲覧することができます。

また5月は、子どもが参加できる行事を各館で開催します。お近くの図書館へ、ぜひ来館ください。

5月の図書館行事

■滝山図書館 「第2回ぬいぐるみのおとまり会」=日5月15日(木)午後3時半から。ぬいぐるみのお迎えは17日(土)午前11時以降場滝山図書館内大好きなぬいぐるみと一緒に、お話を聞いたり紙芝居を見たりします。その後、ぬいぐるみは図書館に2泊します日満4歳~小学2年生定先着10組日無料他ぬいぐるみは15cm~30cm、1人1体まで日場5月1日(木)午前10時から、電話または直接、同図書館471・7216(キャンセル待ち有り)へ

■中央図書館 よもう!あそぼう!かがくの本「きんぞくたんけんピカッ」=日5月18日(日)午前10時半~11時半場中央図書館2階大集会室日絵本「きんぞくたんけんぴかびかピカッ」(童心社)を読んで、金属の性質を実験してみよう日小学生日無料日当日直接会場へ日中央図書館475・4646

■ひばりが丘図書館 講演会「東久留米の野鳥たち」=日5月18日(日)午前10時~11時半場南部地域センター2階講習室日市内に生息する野鳥を通じて、自然に思いを寄せてみてはいかがですか日小学3年生以上日東久留米バードウォッチングの会日無料日電話または直接、同図書館463・3996へ

■東部図書館 「おかあさんと絵本」=日5月27日(火)午前10時45分~11時半場けやき児童館日絵本の紹介や読み聞かせ、手遊び、簡単な工作など日乳幼児とその母親日無料日当日直接会場へ日同図書館470・8022

※滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は、駐車場がありません。車でのご来場はご遠慮ください。



子ども家庭支援センターをご利用ください

子ども家庭支援センターは、0歳~18歳未満のお子さんと子育てをしている家庭に関することを相談できる窓口です。また、子育て中のお母さんの友達づくりや情報交換、交流の場としてもご利用ください。

開館日は祝日と年末年始を除く、月曜~土曜日の午前9時~午後5時です。

◆子育て総合案内

1人で悩まず、気軽にご相談ください。相談専門電話471・0910

◆子どもショートステイ

保護者が出産や病気などで、お子さんの養育にお困りのときにご利用ください。対象は1歳6カ月~小学6年生。事前に手続きが必要です。



◆交流スペース

親子や友達と、気軽に遊べる広場です。赤ちゃん向けのおもちゃや、昼のコーナー、授乳コーナーもあります(午前10時~午後4時半)。



◆くつろぎスペース

飲食できる専用のお部屋です。ミルクのお湯や離乳食の温めもできます(ポット、電子レンジあり)。

◆地域活動室

子育てグループや地域子育てボランティアなどの集まりにご利用ください。要予約。使用料無料。

※利用時間・手続きなど、詳しくは子ども家庭支援センター(滝山4-3-14、わくわく健康プラザ南棟2階、471・0910)へ。

5月の図書館の休館日

5月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)は、全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館します。

日中央図書館475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー

~スポーツ推進委員会主催

日5月10日(土)午前10時~午後4時場スポーツセンター日クライミング体験(午前10時~正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール日100円日持上履き日当日直接会場へ日生涯学習課スポーツ振興係470・7784

アクアフィットネス教室

~市体育協会主催

水の中で、歩いたり音楽に合わせて体操し、楽しみながら体力づくりをしませんか。

日6月4日・11日・18日・25日の毎週水曜日、Aコースが午前10時~11時、Bコースが11時~正午のいずれも4回コース場スポーツセンター日市内在住・在勤で18歳以上の方日各コース30人(応募者多数の場合は抽選)日1,600円(施設使用料・傷害保険代など)日5月16日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先(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日同協会事務局470・2722



ジョイフルスローピッチソフトボール教室

~市体育協会主催

誰でも気軽に楽しめる、新しいスポーツです。打者用・ランナー用にホームベースが2つあり、柔らかく大きいボールを使用して危険性を減らし、楽しさを追求したソフトボールの教室です。

日3回コース。6月6日・13日・20日(予備日27日)のいずれも金曜日、午後1時半~3時半場滝山球場日市内在住・在勤で健康な方(年齢性別不問)日30人(応募者多数の場合は抽選)日500円(施設使用料・保険代など)日5月16日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先(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日同協会事務局470・2722



誰でもエアロビクス教室

~市体育協会主催

日頃の運動不足を解消してみませんか。気軽に体を動かしましょう。

日10回コース。6月6日~8月8日の毎週金曜日(予備日8月15日)、午後7時半~8時半場スポーツセンター日市内在住・在勤で高校生以上の方日30人(応募者多数の場合は抽選)日3,500円(施設使用料・傷害保険代など)日5月16日(金)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先(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日同協会事務局470・2722

みんなで楽しく汗をかこう! さわやかスポーツ

~生きがい健康の会主催

初夏の季節、身も心も軽やかに、スポーツで心地よい汗を流しませんか。今注目のダーツゲームも用意しています。気軽に来場ください。

日5月25日(日)午後1時~3時半(受け付けは0時半から)日場わくわく健康プラザ体育室日ダーツゲーム、ラージボール卓球、ミニテニス、スカットボール、輪投げ、フロートR日



誰でも自由に参加できます日無料日タオル、上履き日運動のできる服装でご

参加を日当日直接会場へ日生きがい健康の会・岡沢474・7718

第66回防犯少年野球大会 参加チームを募集します

東久留米市防犯協会が主催する恒例の防犯少年野球大会が、今年も開催されます。野球を通じて少年の健全育成を図り、非行を防止することを目的とする野球大会です。

今年も多くのチームの参加をお待ちしています。

日7月12日(土)・13日(日)・19日(土)(予備日20日)日場滝山球場、白山球場、第七小学校校庭日Aグループ(中学生)、Bグループ(小学5・6年生)、Cグループ(小学3・4年生)に分け、グループごとのトーナメント戦日次のいずれにも該当するチーム。

①5月1日現在、市内在住・在学の方②必ず保護者の引率があること③スポーツ傷害保険に加入していること▼チーム編成



①監督を含めて1チーム23人以内②監督が20歳以上であること③必ず監督以外の保護者(コーチ)が2~3人参加すること日1チーム3,000円(抽選会当日に集金)日抽選会には、各チーム監督またはコーチが必ず出席を(選手や子ども連れはご遠慮ください)。なお、青少年育成功労者表彰の事績調書も当日提出してください日組み合わせ抽選会は6月22日(日)午後6時から、中央図書館視聴覚ホールで。監督会議も同時に実施します日6月1日(日)までに(必着)、防災防犯課(市役所2階)で配布する所定の申込用紙に必要事項を記入の上、防犯協会へ日同課防災防犯係470・7769

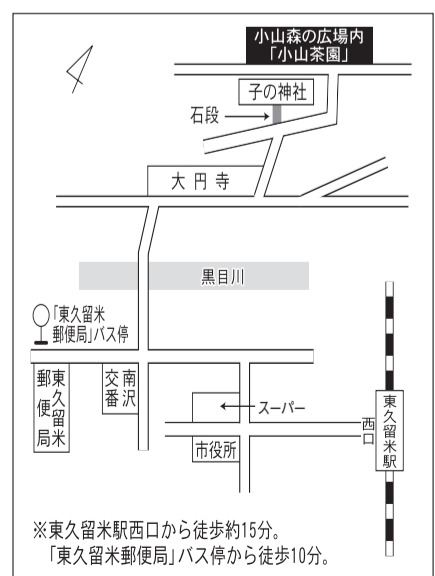
教室・講座等

第1回消費者講座

~茶摘み体験&手作り紅茶教室~ 小山茶園のお茶の葉から紅茶を作られませんか。

日5月17日(土)午前9時~正午日小山緑地保全地域内小山茶園(小山1-16)日30人日師社団法人栄養改善普及会の在塚茂登子氏日無料日ビニール袋、軍手、帽子、タオル、筆記用具日当日は汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)でご参加ください日5月1日(木)午前9時から、電話で生活文化課470・7738へ日同課

「小山茶園」案内図



※東久留米駅西口から徒歩約15分。「東久留米郵便局」バス停から徒歩10分。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**第196回市民プラザロビーコンサート  
～フルーツとギターでおしゃれにビートルズ～**

【日時】 5月17日 (土) 午後2時～3時  
 【会場】 市役所1階屋内ひろば  
 【出演】 White wind (末松明葉・斉藤雅人)  
 【主な曲目】 Let it be/Yesterday/Hey jude ほか  
 【入場料】 無料  
 当日直接会場へ。  
 詳しくは市民プラザ ☎470・7813へ。



出演のWhite windの皆さん

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

10面からつづく

**イベント**

**第41回「東久留米子どもまつり」**

爽やかな青空とまぶしい新緑の中、41回目を迎える「東久留米子どもまつり」を今年も開催します。

会場には遊びのコーナーのほか、手作り工作、囲碁、人形劇、ダンス、スタンプラリーなど、楽しいコーナーが校庭いっぱい設けられます。皆さんで遊びに来てください。

☎5月11日(日) 午前10時～午後2時 第七小学校(雨天の場合は、体育館と教室で開催) 駐車場がありませんので、バスや自転車などをご利用ください 同実行委員会・土田 ☎090・1698・6128または市生涯学習課 ☎470・7784



楽しい遊びのコーナーがいっぱいです!

**たま団塊交流会ビッグイベント  
「団塊JAZZコンサート**

**<夢Duo(デュオ)>**

ギターとピアノ、ボーカルで織り成すバラード、ボサノバ、ブラジル音楽など。日本語の歌詞によるオリジナルの世界へ、加藤崇之(ギター)、宅shoomy朱美(ピアノ、ボーカル)の出演でお届けします。

主催は団塊くるねっと(団塊世代の東久留米ネットワーク)。共催は市、たま団塊交流会(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)。

☎5月24日(土) 午後7時開演(6時半開場) 成美教育文化会館グリーンホール 前売り=1,500円、当日=1,800円 入場券は成美教育文化会館、市民プラザ、東部・西部・南部の各地域センターで頒布 団塊くるねっと・戸田 ☎476・7259または市生活文化課 ☎470・7738



**生涯学習センター  
東日本大震災復興支援イベント  
「まろにえ祭り」を開催します**

今年の「まろにえ祭り」は、「みんなで創る、みんながつながる、ふれあいの場」をテーマに開催します。作家の皆さんや店舗による「チャリティーマーケット」や、プロの演奏家による「みんなのクラシックコンサート」、東北の未来を描く展示「ぼくらの未来展」、

ご当地グルメ「煮いだんご」が味わえる「ひがしぐるめ」、公募によって集まった団体による「パフォーマンス」など、いろいろなイベントが盛りだくさんです。家族そろって来場ください。

☎5月25日(日) 午前10時～午後4時 生涯学習センター(まろにえホール) 無料(コンサートのみ要整理券) コンサートの整理券は生涯学習センター、市民プラザ、東部・西部・南部の各地域センターで配布 生涯学習センター ☎473・7811



家族そろって来場ください

**出張!!まろにえ祭り  
in東久留米SCクルネ**

まろにえ祭り(5月25日開催)の関連として、東久留米ショッピングセンター「クルネ」を舞台に、出張版「まろにえ祭り」を開催します。

公募で集まった皆さんによる「パフォーマンス」、東北の復興を応援する

「アートコーナー」、「スタンプラリー」など、いろいろなイベントが盛りだくさんです。まろにえホールがまちに出来ます。ご期待ください。

☎5月18日(日) 午後3時～4時半 東久留米ショッピングセンタークルネ1階吹き抜け広場 無料 生涯学習センター ☎473・7811

**ドキュメンタリー映画  
「カンタ!ティモール」上映会**

東ティモールの独立をめぐる人々の苦難と悲しみと「歌」の記録。6月開催のドキュメンタリー映画祭に先駆けて、実行委員会推薦作品の上映を行います。

☎5月17日(土) 午後1時半から、南部地域センター②午後5時半から、市民プラザ③5月25日(日) 午後1時半から、西部地域センター④5月31日(土) 午後2時から、東部地域センター 1,000円(4歳児～中学生は500円) 入場券は各上映会場で頒布 市民プラザ ☎470・7813または各地域センター



映画のワンシーン

**高齢者福祉情報**

**地域包括支援センターをご利用ください**

地域包括支援センターは、市が委託している相談機関です。

市内在住の高齢者の皆さんが地域でいつまでも元気に暮らしていけるよう、「介護の相談」から「老化予防」まで、高齢者のさまざまな相談を、保健福祉の専門職員がお受けしています。

●東部地域包括支援センター  
▼所在地など 大門町2-10-5、東部地域センター内、☎473・9996

**▼担当地区**

上の原、金山町、神宝町、氷川台、大門町、小山、東本町、新川町、浅間町

●中部地域包括支援センター

▼所在地など 幸町1-19-5、幸町一丁目アパート5号棟1階、幸町デイサービスセンター内、☎470・8186 ▼担当地区 本町、幸町、中央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一～三丁目



●西部地域包括支援センター

▼所在地など 下里4-2-50、特別養護老人ホーム「けんちの里」内、☎472・0661 ▼担当地区 前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里

**高齢者あんしん生活調査  
～地域包括支援センターの職員が伺います～**

市では、地域で孤立しがちな高齢者が安心して在宅生活を送ることができるよう、「高齢者あんしん生活調査」を今年も一部の地域で実施します。

この調査は75歳以上の「一人暮らしの方」および「高齢者のみ世帯」を、地域包括センターの職員が直接訪問し、聞き取りを行います。高齢者の生活を支えるための大切な基礎資料となりますので、ご協力をお願いします。対象地区の世帯には、訪問前に必ず通知してから伺います。

詳しくは担当地区の各地域包括支援センター、または介護福祉



課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501・2502、2557)へ。

**認知症介護者家族会**

認知症の高齢者を介護する家族の方、日々の不安や心配ごとなどを気軽に話しに来ませんか。対象の地域を確認の上、担当の各地域包括支援センターに申し込みをして、ご参加ください。



☎100円(茶菓子代など)

◎東部地域に居住の方

☎上の原、金山町、神宝町、氷川台、大門町、小山、東本町、新川町、浅間町 ☎5月15日(木)、6月17日(火)のいずれも午後1時15分～2時45分 東部地域センター会議室2 ☎東部地域包括支援センター ☎473・9996へ

◎中部地域に居住の方

☎本町、幸町、中央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一～三丁目 ☎5月12日(月) 午後1時～2時半 中央町地区センター第1会議室 ☎中部地域包括支援センター ☎470・8186へ

◎西部地域に居住の方

☎前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里 ☎5月26日(月) 午後1時15分～2時半 西部地域センター講習室2 ☎西部地域包括支援センター ☎472・0661へ

**認知症サポーター養成講座**

認知症について正しい知識を学びませんか。認知症サポーターとは、認知症について正しい理解を持ち、地域で生活している認知症の方や、その家族を温かく見守り、自分にできる範囲で支援する方を言います。資格取得の講座ではありません。

「26年度老化予防事業案内」に誤りがありました。正しくは下記の日程になりますので、ご注意ください。

☎5月29日(木) 午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場市民プラザホール内①認知症の正しい理解や接し方について②サポーターとしてできることなど ☎市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 ☎100人費無料 ☎受講修了者には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げます ☎当日直接会場へ ☎同係

# お知らせ

## あなたの善意を赤十字へ 5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社では「赤十字運動月間」である5月を中心に、活動資金への寄付をお願いしています。皆さんから寄せられた活動資金は、国際救援活動、災害救援活動、医療事業、看護師の養成、血液事業、救急法・家庭看護法などの講習事業、社会福祉事業、赤十字奉仕団活動、青少年赤十字活動など、さまざまな赤十字の人道的な活動に使用しています。

この運動期間中、皆さんのご自宅を赤十字協賛委員（町会・自治会の役員）や、赤十字奉仕団の方が伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎福祉総務課福祉政策係 ☎470・7741

## 26年度憲法週間行事

### 「講演と映画の集い」

5月の憲法週間にちなみ、幅広い市民が参加することにより、憲法が保障する基本的人権思想の普及・啓発を図り、人権に関する正しい理解と認識を深めることを目的に「講演と映画の集い」を開催します。気軽にご参加ください。

主催は東京都人権啓発活動ネットワーク協議会（都、東京法務局、東京都人権擁護委員連合会、公益財団法人人権擁護協力会）、国分寺市。協賛は公益財団法人東京都人権啓発センター。

☎5月8日（木）午後1時半～5時  
☎国分寺市立いづみホールAホール（国分寺市泉町3-36-12）※施設定員370人。☎女優で写真作家の間下このみ氏による講演。テーマは「かけがえのない命～未来ある子供たちのために～」  
▼映画「青い鳥」の上映（日本語字幕付き）☎都民、企業関係者、行政職員ほか☎無料☎講演は手話通訳、パソコン要約筆記あり☎当日直接会場へ（先着順）☎都総務局人権部人権施策推進課 ☎03・5388・2588

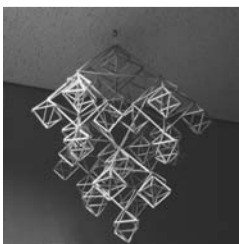
## 東京にしがわ大学×まろにえホール コラボ企画

### 「柳久保小麦畑へ連れてって」

～見て作って学ぶヒンメリ作り体験～  
市の特産品で伝統作物の「柳久保小麦」を、実際に畑に行き実物を見ながら学んでみませんか。さらに、麦わらを利用したフィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」作りにも挑戦しましょう。

共催は東京にしがわ大学、生涯学習センター指定管理者 JN 共同事業体。協力は東久留米ヒンメリの会、東久留米市柳久保小麦の会、プチ・フル。

☎6月1日（日）午前10時～午後2時  
☎生涯学習センター創作室 ☎12人（応募多数の場合は抽選）☎東久留米ヒンメリの会、東久留米市柳久保小麦の会会長の高橋重雄氏 ☎500円（材料費）☎筆記用具、持ち帰り用の袋 ☎5月20日（火）までに、電話（473・7811）または直接生涯学習センターへ ☎同センター



フィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」

## 多摩六都科学館 理系女子のサイエンスカフェ 「宇宙開発最前線～女性研究者の仕事と生活～」

科学の最前線で活躍中の女性研究者が、宇宙開発の現場を紹介します。

講演後はカフェのように茶菓子を楽しみながら、理系職業について話しましょう。理系女子はもちろん、男子も歓迎です。

☎6月1日（日）午後2時半～4時  
15分 ☎多摩六都科学館 ☎小学5年生以上 ☎60人（応募者多数の場合は抽選）☎ JAXA 研究員の相馬央令子氏 ☎入館券＝大人500円、高校生以下は無料



☎当選者のみに参加券を郵送します ☎5月20日（火）までに（必着）、同館ホームページ（<http://www.tamarokuto.or.jp/>）から、または、はがきに開催日・イベント名・郵便番号・住所・氏名・年齢（学年）・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を ☎同科学館 ☎042・469・6100

## 「くるめボランティア・市民活動フェスタ2015」の実行委員を募集

社会福祉協議会と市では、ボランティア活動や市民活動を体験できる「くるめボランティア・市民活動フェスタ2015」を27年2月に開催します。開催に当たり、実行委員を募集します。ボランティア・市民活動を啓発する体験イベントで、あなたのアイデアと力を貸してください。

▼企画会議日程 9月～27年2月の平日昼間、全6回。月1回、2時間程度を予定 ▼募集人数 5～7人程度  
☎☎6月30日（月）までに、電話または直接社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739、または生活文化課 ☎470・7738へ

## いきいきパソコン講座ほか 「第25期社協塾」受講者募集

社会福祉協議会では、「いきいきパソコン講座」のほか、水彩色えんぴつ画・太極拳・コーラス・フォークダンス・文学の受講者を募集します（55歳以上、6月～9月）。この機会に、ぜひご参加ください。

☎1講座8回で6,000円 ☎☎日程・応募方法など、詳細は各地区センターなどで配布する案内を参照してください  
☎社協塾担当 ☎479・5550（火曜日、祝日は休み）

## シルバー人材センター 各種教室のご案内

シルバー人材センターでは、子ども向けの英語、算数・数学、補習、書道の各教室や、大人のための書道教室、体操教室を開講しています。

見学も随時受け付けています。  
☎☎公益社団法人東久留米市シルバー人材センター ☎475・0738へ

# ガイド

## 薬湯の日「菅蒲湯」

☎☎5月5日（祝）、源の湯（東本町7-6、☎471・0005）が午後3時半～11時、第二喜多の湯（幸町1-5-10、☎471・2475）が午後3時～10時半 ☎☎小学生以下は無料 ☎各利用施設  
学校法人自由学園  
春の南沢フェスティバル  
自由学園の緑美しいキャンパスを開

幽玄の杜音楽会  
榛名神社神楽殿で奏でるジャズとクラシックの調べ、「幽玄の杜音楽会」が5月24（土）・25日（日）に開催されます。  
1400年の歴史を持ち、奇岩に囲まれた特殊な環境の中で、存在感のある建造物として高い価値が認められ、国指定重要文化財に指定されている「神楽殿」をステージにして、幻想的な雰囲気にも包まれた音楽会です。



24日（土）は、太田朱美 Special Session（スペシャルセッション）によるジャズライブ、

24日（土）は、太田朱美 Special Session（スペシャルセッション）によるジャズライブ、  
25日（日）は、群馬交響楽団メンバーによる弦楽とフルートのクラシックコンサート。両日とも昼・夜2回の2部構成で行われ、榛名神社の湧き水で作った手打そばを中心とした「門前そば御膳」の食事を味わうことができます。  
社会町活性化委員会と榛名観光協会榛名神社支部が主催しているこの音楽会も今年で17回目を迎えます。  
世間の喧騒から隔絶されたような幽玄の杜の中で、ジャズとクラシックの音楽で癒されてみてはいかがでしょうか。  
幽玄の杜音楽会の詳しい内容は、はるなび（<http://harunav.jp/>）をご覧ください。



幻想的な雰囲気に包まれた音楽会です

放し、お子さんを始め、家族みんなで楽しめる、さまざまな企画を準備しています。東京都選定歴史的建造物5棟を含む趣きある校舎も、この機会にぜひご覧ください。主催は自由学園協力会。

☎5月25日（日）午前10時～午後4時（入退場自由）、イベント受け付けは午後1時半まで ☎自由学園（学園町一丁目）☎ポニーの乗馬体験、ニジマス釣りを焼き魚、葉脈の標本作り、ネイチャーツアー、弦楽合奏・吹奏楽を楽しむ会、ミニコンサート（午後3時から）、出張レストラン、カフェなど ☎入場料無料（一部有料、要事前予約の企画あり）☎駐車場はありません ☎同学園 ☎428・2123（<http://www.jiyu.ac.jp/>）



家族みんなで楽しめます

## 「第12回多摩ブルー・グリーン賞」募集

多摩地域の中小企業の活性化と地域経済の振興に寄与することを目的とした顕彰制度です。優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」と、新しいビジネスモデルを表彰する「多摩グリーン賞」があり、各最優秀賞に副賞100万円、各優秀賞に副賞50万円を贈呈します。また受賞者限定の多摩ブルー・グリーン倶楽部で、継続的なネットワークも構築できます。

主催は多摩信用金庫。後援は東久留米市ほか。

☎多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など ▼募集期間 5月1日（木）～9月5日（金）  
☎多摩ブルー・グリーン賞事務局 ☎042・389・1133

青い鳥郵便葉書を無償配布します  
日本郵便株式会社では、身体障害者および知的障害者の福祉に対する理解

と認識を深めることを目的として、重度の身体障害者および重度の知的障害者で希望する方に、通常郵便はがき20枚を青い鳥をデザインしたオリジナル封筒に納入し、無償配布します。



☎重度の身体障害者（1級または2級の方）、重度の知的障害者（療育手帳に「A」または1度、2度と表記されている方） ☎6月2日（月）までに、身体障害者手帳または療育手帳を郵便局窓口で提示し、所定の申込書を提出してください（代理の方の提出、郵送での提出もできます） ☎日本郵便株式会社東久留米郵便局 ☎473・8141

## 5月は自動車税の納期です

自動車税は、毎年4月1日現在、自動車検査証（車検証）に記載されている所有者（割賦販売の場合は使用者）に課税されます。

26年度の自動車税納税通知書は、5月1日（木）に発送します。6月2日（月）までにお納めください。

都の自動車税は、金融機関や郵便局などの窓口をはじめ、指定のコンビニエンスストア、ペイジー対応のATM、パソコン・携帯電話からインターネット（モバイル）バンキングやクレジットカードでも納付できます。

詳しくは都主税局ホームページ（<http://www.tax.metro.tokyo.jp/>）をご覧ください。

☎東京都自動車税コールセンター ☎03・3525・4066（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時）  
無料特設行政相談を実施します

情報通信・登記・相続・税金など、国の行政に関する相談を、関東総合通信局・東京法務局・東京弁護士会・東京税理士会豊島支部および関東管区行政評価局の職員が、直接受け付けます。主催は関東管区行政評価局。

☎5月15日（木）午前10時～午後5時（受け付けは4時半まで） ☎西武池袋本店7階、東京総合行政相談所（行政・法律・くらしの相談コーナー内）  
☎当日直接会場へ ☎同相談所 ☎03・3987・0229