

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
 ◎エコーテレホン・エコーファクス
 ☎472・1131
 ◎ホームページ (http://www.city.higashikurume.lg.jp) のご意見箱 (左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から)

〈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(金)～31日(日)に、下表の実施医療機関で直接受診してください(内問診・胸部レントゲン・喀痰検査(医師が必要と認めた場合) 対市内在住の28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のある方、または疾病が発見されて経過観察中の方(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(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月上旬までに郵送します。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へお問い合わせください(同係) 5月のプレ・パママクラス 5月23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。

の方を優先) ④4回で1コース。ただし、1日のみの参加も可(問)電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

3歳児健診

☎5月7日(木) 午後0時半～1時半受け付け(場)わくわく健康プラザ(対)24年3月26日～4月16日生まれの幼児(問)当日直接会場へ(問)健康課保健サービス係☎477・0022

子ども相談

☎5月12日(火) 午前9時半～午後3時(場)わくわく健康プラザ(内)お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします(問)幼児とその保護者(問)電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

☎5月13日(水) 午前9時15分～10時15分受け付け(場)わくわく健康プラザ(内)歯科健診、ブラッシングなど(対)25年4月生まれの幼児(問)当日直接会場へ(問)健康課保健サービス係☎477・0022

肺がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	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
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
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
おぎさ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

◎小児科医・助産師の話=☎11日(月) 午後0時半～4時
 ◎プレママ・クッキング=☎19日(火) 午前9時半～午後2時(内)妊娠中の栄養やバランスのい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=☎23日(土) 午後0時半～4時
 ◎妊婦歯科健診=☎26日(火) 午後1時15分～3時(内)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(問)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



ごみ

ゴールデンウィークにおける5月4日・5日・6日のごみ収集は 5月4日は月曜日、5日は火曜日の祝日、6日は水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(問)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)

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・5日・6日・10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)
 5月4日=山口内科・呼吸器科クリニック(本町3-12-2、☎472・2386)
 【歯科】
 5月3日・4日・5日・6日・10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・10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

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
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

東久留米駅100年記念 展示とライブラリートーク

東久留米駅開業100周年記念誌「東久留米駅開設と駅前商店街発展100年物語」著者の竹内俊雄氏（前東久留米駅前商店会会長）をお招きし、駅前商店会の発展と思い出を語っていただきます。開催中の展示「東久留米駅いま昔」も併せてお楽しみください。

日5月16日(土)午前10時半～正午 中央図書館2階集会室大 先着30人 無料 当日直接会場へ 同館 ☎475・4646



【表記の凡例】 日日時 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

12面からつづ

3～4カ月児健診・産婦健診

日5月14日(木)午後0時半～1時半受け付け 陽わくわく健康プラザ 26年12月24日～27年1月14日生まれの乳児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

すくすく子育て相談(育児相談)

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

ロコモティブシンドローム予防講演会

～今話題のロコモ! 皆さんご存じですか?～ 骨や関節、筋肉などの機能が低下し、日常生活の動作が困難になる状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」と言います。ロコモは急に起こるものではなく、40歳代を過ぎたころから始まると言われてます。ロコモを詳しく知って、今日からロコモ予防を始めましょう。

講演会

日5月22日(金)午後1時半～3時 市民プラザホール 先着100人 市医師会副会長で子田整形外科院長の子田純夫氏 当日直接会場へ

運動実践講座

日5月29日(金)午後2時～4時 おおむね65歳未満の方 先着30人 健康運動指導士 八重樫香代氏 5月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

らくらく離乳食

日5月26日(火)午後1時半～3時半 陽わくわく健康プラザ 調理実習

対生後6カ月～1歳未満児の保護者 定20人 申込時にお知らせします 他保育あり 日5月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022



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

☆おはなし会=日5月2日・16日・23日・30日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、午後2時半からが小学生 絵本の読み聞かせほか 5月より、火曜日から土曜日に変更します

☆幼児のつどい=日7日(木)午前10時半～11時半が3・4歳児。14日(木)午前10時半～11時15分が2歳児 アスレチック遊び

☆ベビーヨガ=日22日(金)午前10時半～11時半 集会室 2カ月～6カ月児とその保護者 先着5組 崎田千佳子氏 バスタオル、お出掛けセット 他動きやすい服装で 日5月8日(金)午前9時から受け付け(電話可)

◎臨時閉館のお知らせ 5月10日(日)は「子どもまつり」参加のため滝山児童館は閉館します。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=日5月7日が「遊ぼうランド」、14日が「風船で遊ぼう」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 幼児

☆チョキリン・ペタリン=日12日(火)午前10時半～11時半 親子向け

の工作です。第1回目は「ポンポンラケット作り」 幼児

☆おはなし会=日12日(火)午後4時から 素話、絵本の読み聞かせ、手遊び 小学生 他おはなしくぬぎ

☆卓球大会=日13日(水)午後3時から 小学3年～6年生 他トーナメント戦 試合開始前まで受け付け

☆きらら=日15日(金)午前10時半から 幼児のつどいの参加シールを折り紙で作りながら、子育ての情報交換をします 幼児

◎臨時閉館のお知らせ

5月13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7日(木)午前10時半～11時半が「プレゼント工作」、2歳～4歳児。14日(木)午前10時半～11時半が「春の遠足」、1歳～4歳児 西口中公園 他14日が雨天の場合は通常のつどいになります

☆ミニサッカーの日=日11日(月)午後3時から ミニサッカーでゲームを楽しもう 小学生 他上履き

☆おはなしの日=日12日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊び 幼児 他みくろおはなしの会

☆赤ちゃん広場=日13日(水)午前10時半～11時半 助産師による体重測定・育児相談 0歳児とその保護者 他ひがくるめ助産師会 当日受け付け

ひばり (ひばりが丘 8-11) 電話464・9300

☆ヒバリ亭=日5月2日(土)午後6時～7時 簡単な料理を作って食べます 中学生・高校生年代 先着10人 受け付け中

☆工作の日=日3日(祝)～5日(祝)の午前10時～午後4時 紙飛行機を作って遊ぼう 小学生 当日受け付け

☆幼児のつどい=日7日(木)午前10時半～11時10分が「こいのぼり工作」。うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。②14日(木)午前10時半～11時半が「お外で遊ぼう」。うさぎ・あひる合同(1歳1カ月～4歳) 六仙公園(集合・解散) 持物、おやつ、水筒

☆ひばり CAFE=日15日(金)午前10時半～11時20分 お茶を飲みながらお話ししましょう 乳幼児とその保護者 当日受け付け

☆ネイチャーゲーム=日16日(土)午後1時20分～4時 南沢湧水群で自然や生き物に触れながらみんなで遊びます 小学生 先着12人 持物、水筒、帽子 汚れてもよい服装と靴で 日5月2日(土)午前10時から受け付け

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 赤ちゃんを連れて遊びに来てくださ

い(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受けます。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日5月13日(水)午前10時～11時半 6カ月未満児とその保護者 他バスタオル 他保育あり(先着3人。予約制、5月1日(金)午前10時から受け付け) 当日直接会場へ

☆なかよし広場=日5月15日(金)午前10時～11時半 第十小学校 他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ぼう 0歳～5歳児とその保護者 他スリッパ 当日直接会場へ 徒歩か自転車で来場を

子ども家庭支援センター総合案内

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、情報交換、交流の場としてもご利用ください。

◆子育て総合案内

一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、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カ月児～小学6年生まで。事前に手続きが必要です。

◆交流スペース

親子で、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畳のコーナー、授乳コーナーがあります。

◆くつろぎスペース

飲食ができる専用のお部屋です。ミルク用のお湯や離乳食を温めることもできます(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同センターへ。

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆なかよし広場=日5月12日(火)午前10時～11時半 第六小学校 他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ぼう 0歳～5歳児とその保護者 他スリッパ 当日直接会場へ 徒歩か自転車で来場を

図書館へ行こう

5月は図書館振興の月 よもう!あそぼう!かがくの本 「みるかがみ あそぶかがみ」

鏡って不思議!どうして映るの?鏡の不思議をさぐってみよう。

日5月17日(日)午前10時半～11時半 中央図書館2階集会室大 小学生 無料 当日直接会場へ 中央図書館 ☎475・4646

いきいき健康家族 No.160 腰痛予防の話

人間の正常な脊椎はS字にカーブしており、それによって運動機能や体を支えています。この本来あるべき自然なS字カーブがゆがんでしまうと、姿勢を保ったり体を動かしたりすることに無理が生じてくるため、さまざまな部位に余分な負担がかかり、障害を引き起こすと考えられます。

現代の生活はデスクワークの増加や車社会などのため、長時間椅子に座ってばかりで腰への負担は増え、また直立時の姿勢にも悪影響を及ぼします。このほとんど歩くことのない生活では、姿勢を支えるべき筋力が衰え、正しい姿勢は保てなくなり椎間板や靭帯などに負荷が加わり続ける、という悪循環に陥っています。

動かしたり体重をかけたりするなど一定の動作で痛みを感じ、安静にすると治まる、という場合は脊椎や骨盤などの骨や腹筋・背筋などの筋肉に異常があると考えられ、多くの

腰痛がこのタイプです。

腰痛予防のための日常生活のポイントは、普段から良い姿勢を保つようにし、物を持ち上げるときは、物を体に近づけ、膝を曲げてしゃがみ込むように腰を落とし、膝と股関節を利用してゆっくりと、へその下まで持ち上げます。腰を曲げて腕の力だけで持ち上げてはいけません。

腹筋や背筋を強くするために軽いウォーキングなどの運動やストレッチで筋力の維持・アップに努め、腰をひねったまま、前や後ろに強く曲げないようにしましょう。また、良い姿勢でも、長時間続けることは負担になります。時々ストレッチをするなど、同じ姿勢を長時間続けないことです。

腰痛はコツコツと治すものです。もし、痛みが強い場合や、足のしびれを伴う場合などは、整形外科を受診しましょう。

(東久留米市医師会)

講演会「東久留米の鳥、日本の鳥 Part2～春から夏へ」

5月に東久留米で見られる野鳥について、野鳥写真家の高橋喜代治氏に解説していただくとともに、バードウォッチングのポイントや便利な道具についても伺います。講演に続き、黒目川で野鳥観察も行います。

日5月17日(日)午後2時から2時間程度場東部地域センター1階講習室、黒目川周辺定先着20人日同5月2日(土)から電話または直接東部図書館 ☎470・8022へ

展示 はっけん東久留米「東久留米駅いま昔」

日5月18日(月)まで(金曜日は休館)場中央図書館2階展示コーナー 日同館 ☎475・4646

おかあさんと絵本

東部図書館の児童図書館員が、けやき児童館で赤ちゃん向け絵本の紹介と読み聞かせをします。たくさんのお話を通して、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか。

日5月26日(火)午前10時45分～11時半場けやき児童館工作室 日同駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください 日東部図書館 ☎470・8022

講演会「新しい図書館のはじめ方」

市民生活に欠かせない図書館。新しい図書館づくりについて、市民の皆さんと考えます。

日5月31日(日)午後1時半～3時半場中央図書館視聴覚ホール 日同長野県塩尻市立図書館前館長で松本大学講師の内野安彦氏

5月の図書館休館日

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)は、全館休館です。中央図書館は19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

日5月9日(土)午前10時～午後4時 場スポーツセンター 日同ミニテニス、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、ユニホッケー 日同100円持上履き 日同当日直接会場へ 日同生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

ジュニアクライミング体験教室

～市体育協会主催

日5月9日(土)午後4時半～6時20分 場スポーツセンター 日同小・中学生 日同市山岳連盟 日同無料 日同当日直接会場へ 日同同協会事務局 ☎470・2722

第61回ターゲットバードゴルフ久老連共催大会

～ターゲットバードゴルフ協会主催

日5月19日(火)午前9時～正午 場滝山球場 日同参加見学自由。懇切に指導します 日同同協会・児玉 ☎422・3848

みんなで楽しく汗をかこう!

親子3代さわやかスポーツ

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。親子3代での参加をお待ちしています。今注目のダーツゲームも用意しています。気軽にご来場ください。

日5月24日(日)午後1時～3時半(0時半から受け付け) 場わくわく健康



プラザ体育館 日同ダーツゲーム、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 日同無料 日同タオル、上履き 日同運動のできる服装で 日同当日直接会場へ 日同生きがい健康の会・村山 ☎465・4884

アクアフィットネス教室

水の中を歩いたり音楽にあわせて体を動かしたり、楽しみながら体力づくりをしませんか。

日全4回。6月3日・10日・17日・24日のいずれも水曜日、Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午 場スポーツセンター 日同市内在住・在勤で18歳以上の方 日同各コース30人(応募者多数の場合は抽選) 日同1,600円(施設使用料・傷害保険代など) 日同5月15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、市体育協会宛て郵送を 日同同協会事務局 ☎470・2722

ジョイフルスローピッチソフトボール教室

誰でも気軽にプレーできる新しいスポーツです。打者用・ランナー用に2つあるホームベース、柔らかく大きいボールを使用し、危険性を減らして楽しさを追求したスポーツです。

日全3回。6月5日・12日・19日のいずれも金曜日、午後1時半～3時半(予備日は26日) 場滝山球場 日同市内在住・在勤で健康な方(年齢性別不問) 日同30人(応募者多数の場合は抽選) 日同500円(施設使用料、保険代など) 日同5月15日(金)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(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、市体育協会宛て郵送を 日同同協会事務局 ☎470・2722

誰でもエアロビクス教室

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。

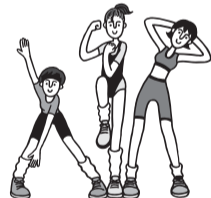
日全10回。6月5日～8月7日の毎週金曜日

(予備日は8月14日)、午後7時半～8時半 場スポーツセンター 日同市内在住・在勤で高校生以上の方 日同30人(応募者多数の場合は抽選) 日同3,500円(施設使用料、傷害保険代など) 日同5月15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・(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 日同同協会事務局 ☎470・2722

ジュニアソフトテニス教室

～市体育協会・都体育協会・東京都主催 日同国体などの選手やアスリートを目指して参加しませんか。

日全15回。6月～11月の原則第1～第3土曜日(6月～9月が午前10時～正午、10月～11月が午前9時～11時) 場柳窪テニスコート 日同市内在住・在学の小学3年～中学3年生。全回出席できる方 日同小学生20人、中学生40人(応募者多数の場合は抽選) 日同無料 日同タオル、帽子、飲み物、テニスシューズ、ラケット(ラケットは貸し出しあり) 日同5月27日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年(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、またはファクス(470・4600)で送信を 日同同協会事務局 ☎470・2722

バレーボール運動教室

(子どもの体力運動機能向上事業)

バレーボールを使ったボール運動を中心に体の動かし方を身に付け、運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につなげることを目指します。

日全8回。6月9日～7月28日のいずれも火曜日、午後5時～6時 場スポーツセンター 日同運動が苦手、学校体育以外で運動をする機会の少ない小学1・2年生中心 日同20人(応募者多数の場合は抽選) 日同無料 日同バレーボールの技術を身に付ける内容ではありません。バレーボール経験者、昨年の受講者をご遠慮ください 日同5月1日(金)～20日(水)に電話で同センター ☎470・7900へ

第67回防犯少年野球大会参加チームを募集します。

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4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)、18日(土)(予備日は19日) 場滝山球場、第七小学校校庭内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 日同次のいずれにも該当するチ



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 日同1チーム3,000円(抽選会当日に集金) 日同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 日同組み合わせ抽選は6月21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 日同5月31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、防犯協会担当者へ 日同同課防災防犯担当 ☎470・7769

教室・講座等

「いきいきパソコン」講座ほか第28期社協塾の受講者を募集

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(55歳以上・6月～9月)を募集します。この機会に、ぜひご参加ください。

日同1講座8回で6,000円 日同日程や応募方法などの詳細は、地区センターなどにある案内をご覧ください 日同同協議会社協塾担当 ☎479・5550(火曜日・祝日は休館)



消費生活の正しい知識 Q&A 新聞の訪問販売トラブル Q. 今月から新聞2紙が重複して配達されるようになりました。忘れていましたが、2年前自宅で新聞の勧誘を受け、景品につられて1年間の購読契約をしたことがあります。2紙もいらないので一方をやめたいのですが、販売店が応じてくれません。 A. 消費者センターに寄せられる新聞トラブルの相談は、なかなか減りません。残念ながら解決が難しいのが実情です。新聞の購読契約は2種類に分けることができます。 1つは、自分で販売店に依頼して購読期間を決めずに配達してもらう契約です。昔はほとんどがこのタイプの契約でした。契約に当たって景品などは無く、自分の好きなタイミングで、休んだり止めたりすることができます。 もう1つは、3カ月・1年など期間を限って配達してもらう契約です。自宅に来た拡張員などから景品をもらって結ぶ契約はこのタイプです。こちらは訪問販売に該当するので、決められた書面が交付され、受け取った日から8日間はクーリングオフができます。しかし、この期間を過ぎると自分の都合で一方的にやめることはできません。解約には販売店の同意が必要になります。 今回のケースは、後者のタイプの契約です。契約してから配達開始までに時間が空いたため、契約したことを忘れてしまったのですね。このような自己都合では原則解約できないと考えてください。 他にも、「5年後に始まる7年間の購読」というような、長期間の契約もあります。健康状態や経済的な事情が変わることも十分考えられます。そのときになって困らないよう、将来にわたる長期間の契約は避けましょう。なお、業界の自主基準では配達区域外への引越しや契約者の死亡など、やむを得ない事情があるときには、話し合いで穏便な解決を図ることが販売店に求められています。 また、高額な景品目当てで契約をするのはやめましょう。景品額の額には上限が定められていて、朝夕刊セットの場合、最高でも2,000円弱までです。新聞の無料提供や値引きも禁じられています。 契約時に渡される書面は契約内容を示す重要な資料です。小さなものですが、契約終了まで大切に保管してください。 《消費者相談》 ●平日の午前10時～午後4時＝市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505 ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時＝消費者ホットライン ☎0570・064370

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
31						

市内における交通死亡事故!!

市内で今年3件目の交通死亡事故が発生しました。今年に入って市内で交通死亡事故が多発しています。2月5日と6日の連続発生に続いて、4月2日の午後3時50分頃、自動車とバイクの衝突事故により、バイクに乗っていた30歳代の

男性が亡くなりました。車を運転する際には、周囲に気を配りながら運転し、通り慣れた道でも確実に、安全確認をするように心掛けましょう。詳しくは田無警察署 ☎467・0110、または市道路計画課道路交通計画係 ☎470・7768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

10面からつづく

イベント

第42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、42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、手作り工作・囲碁・将棋・ダンス・スタンプラリーなど、楽しい遊びの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。

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



楽しい遊びのコーナーがいっぱいです!

春の昆虫展

～身の回りの昆虫を探そう～

今回は、春から夏にかけて見ることができる昆虫の標本を展示します。どれだけ知っているか、遊びに来て確かめてください。

日 5月9日(土)～16日(土)の午

前9時～午後4時半 ※10日(日)は休室。場 郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) 申 当日直接会場へ 問 郷土資料室 ☎472・0051

生涯学習センター 設立30周年記念事業 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、“絆”と“輪”」をテーマに開催します。「チャリティーマーケット」や「みんなのクラシックコンサート」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。

日 5月24日(日) 午前10時～午後4時
場 生涯学習センター(まろにえホール) 費 無料(コンサートのみ要整理券) 申 コンサートの整理券は生涯学習センター、市民プラザ、各地域センターで配布中 問 生涯学習センター ☎473・7811

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24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「ライブステージ」を行います。まろにえホールがまちに出来ます。ご期待ください。

日 5月17日(日) 午後3時～3時半
場 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 費 無料 問 生涯学習センター ☎473・7811

多摩六都フェア 2015こだいら合唱団員を募集

12月20日(日)に小平市民文化会館「ルネこだいら」(小平市美園町一丁目)で、プッチーニの「グローリア・ミサ」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。

日 全27回。7月8日～12月16日のいずれも水曜日、午後7時～9時15分 ※11月21日(土)、12月12日(土)・19日(土)も予定。場 ルネこだいらレセプションホールほか 注 原則として、東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住・在勤・在学の方 女 声150人、男声50人 師 藤井宏樹氏ほか。指揮は今村能氏。共演は西東京フィルハーモニーオーケストラ 費 一般1万5,000円、学生1万3,000円 ※他に楽譜代3,000円が必要です。日 5月31日(日)までに(消印有効)、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・楽譜(カールス版を推奨)購入希望の有無を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2015こだいら合唱団」団員募集係宛て郵送を 問 同合唱団実行委員会・田沼 ☎042・341・7912

27年度憲法週間行事 「障害とスポーツから考える人権」

5月1日～7日の憲法週間にちなみ、幅広い都民が参加することで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「障害とスポーツから考える人権」を開催します。

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会)、世田谷区。協賛は公益財団法人東京都人権啓発センター。

日 5月14日(木) 午後1時半～4時
場 成城ホール(世田谷区成城6-2-1)

※施設定員297人。注 ①講演=講師は元プロ陸上選手の為末大氏、演題は「スポーツから考える障害の未来」 ②プレゼンテーション=講師は日本ブラインドサッカー協会、演題は「パラリンピックに向けてブラインドサッカーができること」 ※手話通訳、パソコン要約筆記、インターネットライブ中継を実施。費 無料 他 託児室あり(申し込み順)。5月7日(木)午後5時までに要予約 申 当日直接会場へ(先着順) 問 都総務局人権部 ☎03・5388・2588、東京法務局人権擁護部 ☎03・5213・1366、世田谷区人権・男女共同参画担当課 ☎03・5432・2259

「自殺予防いのちの電話」公開講座 ～認定NPO法人東京多摩いのちの電話主催

日 6月6日(土) 午後2時～4時
場 府中グリーンプラザけやきホール(府中市府中町一丁目) 注 東京多摩いのちの電話30周年記念講演会「いのちに寄り添う言葉」 注 先着494人 師 ノンフィクション作家の柳田邦男氏 費 500円(大学生以下無料。当日集金) 他 手話通訳、託児あり 問 電話で東京多摩いのちの電話30周年記念事業実行委員会 ☎042・328・3368(平日の午前10時～午後5時)へ

ふるさとマップ -東久留米の文化財2015-

「ふるさとマップ(2003年刊)」の改訂版として表紙を一新し、新しい指定文化財なども掲載しました。

市内散策に手軽に携帯でき、黒目川と落合川に沿って文化財巡りができるようになっています。写真も多数掲載し、市のガイドブックとしても楽しめます。

フルカラー、A1判、巻き四つ直角二つ折り。

価格は200円。生活文化課(市役所2階)、郷土資料室(わくわく健康プラザ内)で、5月1日(金)から販売します。

その他の新刊書として、埋蔵文化財調査報告第41集「自由学園南遺跡VI」(700円)も販売します。

既刊本では、「東久留米のあけぼの—文化財にみる東久留米の原始・古代」(1,500円)、「東久留米の江戸時代—文化財からみた東久留米の村々」(1,700円)、「東久留米の近代史—明治・大正・昭和前期—」(1,300円)、「地名編」(800円)、「指定文化



財編(700円)、「板碑編」(500円)、「絵馬編」(700円)、「明治時代各村地引絵図I~III」(550円~1,000円)などの文化財資料集のほか、「光の交響詩—写真でつづるふるさと東久留米」(1,300円)、「多摩の昆虫」(1,000円)、「東久留米の野草」(800円)、「東久留米の野鳥」(900円)、埋蔵文化財調査報告第6集~第40集(200円~3,000円。第7集、第10集、第31集は在庫なし)があります。

これらの書籍は、市内の各図書館でも閲覧できます。

詳しくは郷土資料室 ☎472・0051へ。

ガイドマップ 東久留米

ガイドマップ東久留米は、年1回改訂され、3月から新しくなりました。

新たに市内に転入した方に無料で配布するほか、希望する方には、生活文化課(市役所2階)で一部100円で販売しています。

表面のイラストマップには市内地域に点在する公園や緑地、ぶらりスポットや東久留米歳時記などが載っています。

裏面は東久留米全図のほか、東久留米駅発着のバス路線やバス停も表示しています。

詳しくは秘書広報課 ☎470・7708へ。



東久留米市 暮らしの便利帳

市の行政サービスや市役所で行う手続き、各公共施設のご案内など、毎日の生活に役立つ情報を掲載した「東久留米暮らしの便利帳」(A4判143ページ、カラー刷り、第3版)を作成しました。

5月から市内で全戸配布を行います。ぜひ、お手元に置いていただき、ご活用ください。

なお、5月中に届かない場合は、秘書広報課 ☎470・7708へご連絡ください。

詳しくは同課へ。



お知らせ

「高齢者元気度アンケート」を実施します

65歳以上の方に調査票を、5月中旬に郵送します。

皆さんがいつまでも元気で、住み慣れた地域で暮らせるための介護予防事業の一環として「高齢者元気度アンケート」を実施しています。期日までに回答いただいた方には、健康状態と要介護にならないための提案（アドバイス票）と介護予防プログラムなどの案内を送付します。

市内在住で65歳以上の方（要介護認定の方を除く）※要支援認定の方にも送付します。▼実施方法 アンケートが届いたら、日頃の健康状態について記入してください。質問は該当する所にマークする形式になっています▼提出方法 同封の返信用封筒に調査票を入れて、5月27日（水）までに、ポストに投函してください（切手不要）▼無料介護福祉課地域ケア係 ☎470-7777（内線2501、2502、2557）

認知症介護者家族会を開催します

認知症の高齢者を介護する家族の方、日々の不安や心配事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。

費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21日（木）、6月16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

◎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11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

◎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25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

多摩六都科学館 時計の分解組立教室

6月13日（土）正午～午後4時 クォーツ式の腕時計を、小さな部品まで分解し組み立てながら、時計の仕組みを見てみましょう ☎高校生以上定20人 ☎シチズン時計株式会社、シチズン時計マニュファクチャリング株式会社 ☎無料（別途入館券が必要） ☎5月29日（金）までに（必着）、同館ホームページ（http://www.tamarokuto.or.jp/）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 ☎同館 ☎469・6100（月曜日休館。ただし5月4日は開館し、7日が休館）



時計の仕組みを見てみよう！

5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社は国内や世界で、災害や戦争、病気、貧困などのさまざまな原因で苦しんでいる方たちの命と尊厳を守るために活動しています。

5月は赤十字運動月間です。全国で赤十字活動のPRイベントと活動資金の募集キャンペーンを行います。皆さんのご理解と、温かいご支援をお願いします。

◎赤十字活動パネル展

5月11日（月）～17日（日） ☎市役所1階屋内ひろば ☎日本赤十字社活

榛名山は上毛三山の1つで、榛名富士や掃部ヶ岳、烏帽子岳、天目山などの外輪山を築き、その外輪山に囲まれるようにカルデラ湖である榛名湖があります。榛名湖周辺には、トレッキングコースとして、関東ふれあいの道・つつじの道・ゆうすげの道などがありません。沼ノ原からヤセオネ峠一帯の300mには、約10万株のつつじが自生しています。5月下旬のヤマツツジ、6月中旬以降のレンゲツツジが咲き始めるころ、トレッキングコースでは、深緑とヤマツツジやレンゲツツジの鮮やかな色のコントラストを楽しむことができます。榛名の大自然の中で、トレッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

詳しくは榛名山ぐるぐるマップ（http://hananai.jp/）をご覧ください。

（高崎市榛名支所地域振興課）

動（東日本大震災、伊豆大島台風災害）、および東久留米市赤十字奉仕団活動パネル展示。主催は東久留米市赤十字奉仕団 ☎赤十字奉仕団・神藤 ☎475・6666、または福祉総務課 ☎470・7741

「くるめボランティア・市民活動フェスタ2016」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啓発・体験するイベント「くるめボランティア・市民活動フェスタ2016」を28年2月27日（土）に開催します。開催に当たり、実行委員を募集します。あなたのアイデアと力を貸してください。

▼企画会議日程 全6回。9月～28年3月の平日昼間、月1回、2～3時間程度を予定▼募集人数 5～7人程度 ☎6月30日（火）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

まちさば全体会のお知らせ

東久留米まちづくりサポートセンターは、市民と市民をつなぎ、市民と行政による「協働のまちづくり」の推進を目的として活動しています。「まちさば」の活動内容などを報告し、ご意見を頂く場として全体会を開催し

ます。「まちづくり」や「まちさばサロン」などに関心のある方は、ぜひご参加ください。

5月16日（土）午後1時半～3時 ☎男女平等推進センター ☎26年度事業報告と会計報告、27年度事業計画と予算、懇談 ☎当日直接会場へ ☎生活文化課 ☎470・7738

ガイド

多摩川上流域の山林を購入します

都水道局では、林業不振などにより手入れができず、所有者が手放す意向のある民有林を購入する「民有林購入事業」を実施しています。詳細は都水道局ホームページ（https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/）をご覧ください。

▼公募期間 9月30日（水）まで（消印有効）▼対象地域 多摩川と日原川との合流点より上流域▼対象山林 人工林または人工林を含む山林▼面積要件 次のいずれかを満たす山林。①5ha以上のまとまった人工林を含む山林②1ha以上5ha未満のまとまった人工林を含み、かつ水道水源林に接している山林 ☎都水道局水源管理事務所管理課 ☎0428・21・3894

「国際協力レポーター2015」を募集

国際協力の現場（ザンビア・インドネシア）を視察し、その様子を意見や感想として報告していただくレポーターを募集します。詳細は公益社団法人青年海外協力協会ホームページ（http://www.joca.or.jp/activities/japan/jicakahatsu/reporter.html）をご覧ください。

▼募集期間 6月4日（木）まで（必着）▼応募資格 日本に在住し、日本国籍を有する満18歳～69歳の健康な方。※20歳未満の方は保護者の同意が必要。 ☎国際協力レポーター2015運営事務局（東・野田） ☎03・3556・5926

薬湯の日「菖蒲湯」 ☎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 ☎6歳以下は無料 ☎各利用施設

おわびと訂正 広報ひがくるめ4月15日号6面「薬湯の日」に誤りがありました。5月5日（祝）は、正しくは「菖蒲湯」です。おわびして訂正します。

東久留米消防署からのお知らせ

新入社員に対する防火防災教育を

新入社員は、仕事はもちろんのこと、まだ建物内の様子も分からず、消火器・避難器具などの消防用設備の位置や、避難経路も十分に把握していません。いざというとき、社員が連携して119番通報や初期消火、避難誘導ができるように、防火防災教育を実施しましょう。

◎初期消火のポイント

・消火器による初期消火は、圧力による吹き返しや薬剤が飛び散る場合もありますので、消火器に記載されている適切な距離を保ち、消火しましょう
・煙は熱気や有毒な成分を含んでいるので、直ちに避難ができるよう避難路を確保して消火しましょう
・天井に火が燃え広がっている状態では、初期消火の限界を超えています。消火活動よりも身の安全を考え、速やかに避難しましょう

消防署への各種届け出を

消防署に届け出が必要な書類を確認しましょう。
・店舗の出店や事業所の入居など、建物またはその一部を使用する方は、使用を開始する日の7日前までに「防火対象物使用開始届出書」が必要で

・店舗などの修繕や模様替え、間仕切り変更などをする場合は、着手する日の7日前までに「防火対象物工事等計画届出書」が必要です（火災予防条例第56条、56条の2）

・建物の所有者または賃借人が、防火管理者を変更する場合は「防火管理者選任（解任）届出書」が必要です

・建物の所有者または賃借人が、消防計画を変更する場合は「消防計画作成（変更）届出書」が必要です（消防法第8条）

救急車を呼ぶかどうか迷ったら

東京消防庁救急相談センター

急な病気やけがをした場合に「今すぐ病院に行った方がいいのかな？」「救急車を呼んだ方がいいのかな？」など、迷った際の相談窓口として「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。

同センターでは、これらの相談に相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者などの職員）が、24時間・年中無休で対応しています。

電話番号は「#7119」です。携帯電話、PHS、プッシュ回線からも利用できます。ダイヤル回線の電話や、つ

ながら行かない場合は、多摩地区は ☎042-521-2323 をご利用ください。

東京版救急受診ガイド

東京消防庁救急相談センターでの電話による救急相談に加え、「東京版救急受診ガイド」を提供しています。

主な19の症状について、利用者が自ら症状をチェックしていくことで、病気やけがの緊急度などに関するアドバイスが得られるサービスです。

いつでも利用できるように、アドレスを登録しておきましょう。

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 急な病気やけがで迷ったら
東京版 救急受診ガイド
病気やけがの緊急度や受診する科目をパソコンや携帯電話などで確認できる「東京版 救急受診ガイド」のサービスを東京消防庁ホームページで提供中

携帯電話からはこちら
スマートフォンからはこちら

※母子版「東京版救急受診ガイド」でも確認できます。詳しくは最寄りの消防署まで

電話での相談は 東京消防庁 救急相談センター #7119

【ご注意】緊急性があると思われる場合は、ためらわずに救急車（119番通報）を呼んでください

☎東久留米消防署予防課防火査察係 ☎471・0119（内線521）