

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						

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 (夜間・休日のみ)
- ◎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)

人口と世帯<平成29年4月1日現在> 人口116,897人 (うち外国人1,834人) /前月比131増 男57,134人 /前月比48増 女59,763人 /前月比83増 世帯数53,429 /前月比186増

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

けんこう

子ども相談

☎4月19日 (水) 午前9時半～午後3時 場わくわく健康プラザ 対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 対幼児とその保護者 問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



BCG予防接種

☎4月19日 (水) 午後1時半～3時 受け付け場わくわく健康プラザ 対28年11月生まれの乳児 (生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の

乳児も接種可) 他都合がつかない方は次回5月24日 (水) でも接種できます 問当日直接会場へ 問健康課予防係 ☎477・0030

3～4カ月児健診・産婦健診

☎4月20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28年12月1日～24日生まれの乳児 問当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022



献血にご協力ください

☎4月25日 (火) 午前10時～11時半、午後1時～4時 場市民プラザホール 対本人確認できるもの 問当日直接会場へ 問健康課予防係 ☎477・0030



1歳6カ月児健診

☎4月27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27年9月27日～10月21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



5月のプレ・パパママクラス

これからお父さんお母さんになる方の教室です。安心して赤ちゃんを迎えるための知識を、分かりやすく話します。お父さんも楽しめるプログラムになっているので、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、交流会=☎8日 (月) 午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング=☎16日 (火) 午前9時半～午後2時 対妊娠中の栄養と家族の食事の話、調理実習 500円 (食材費)

◎お風呂の入れ方、妊婦疑似体験、交流会=☎20日 (土) 午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診=☎23日 (火) 午後1時15分～3時

《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 対先着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 問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



11面へつづく

ごみ

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)

【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

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】 ※薬の処方最低限の日数となります。
4月16日=東久留米団地診療所 (上の原1-4-11-103、☎471・2628)
4月23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)
4月29日=山口内科・呼吸器科クリニック (本町3-12-2、☎472・2386)
4月30日=福山内科クリニック (新川町1-9-22、☎470・9177)

- 【歯科】
4月16日・23日・29日・30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)
4月16日・29日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)
4月23日・30日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)

- 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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください



中部地域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、みんなで話し合い、自分に合った子育ての仕方を学び合い、

一人で悩まずママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

全6回。6月7日～7月12日の毎週水曜日、午前10時～正午
生涯学習センター 市内在住の乳幼児を子育て中で全6回参加できる方
先着15人 無料 保育あり 4月24日(月)からセンター上の原420・9011へ



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

12面からつづく

お子さんの予防接種

①日本脳炎(特例措置)

日本脳炎ワクチンの積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった19年4月1日以前に生まれた方で、接種が完了していない場合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。29年度は次の方を対象に勧奨を行っています。

15・16歳(13年4月2日～15年4月1日生まれ)の方=第2期不足分

②麻しん、風しん

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。29年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

第1期=28年4月1日～29年3月31日生まれの方 第2期=23年4月2日～24年4月1日生まれの方 第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します

①・②共通事項 対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係477・0030へ問い合わせてください 同係 大人の風しん抗体検査・予防接種費用の一部を助成します

風しんは、免疫のない女性が妊娠中に感染すると、胎児が先天性風しん症候群になる恐れがあります。妊娠を予定している女性や将来的に妊娠を希望

する女性は、妊娠前に免疫を持つことが重要です。

市では、風しんの免疫保有状況を確認するための抗体検査と、抗体検査の結果、免疫が不十分であった方への予防接種費用の一部を助成しています。

30年3月31日(土)まで(医療機関の休診日を除く) 下表の市内実施医療機関 ①抗体検査=妊娠を予定または希望する19歳以上の女性 ②予防接種=抗体検査の結果が低抗体価である19歳以上の女性。 ※風しん含有ワクチンの予防接種歴が2回以上ある方は対象外。 ①は下表の医療機関へ予約の上、同機関で申込書に記入し、抗体検査を受けてください。後日、同機関で結果を聞き、低抗体価だった方は予防接種をご検討ください。健康課への申し込みは不要です。 ②のみを希望する方は低抗体価(EIA価8.0未満もしくはHI抗体価16倍以下)が確認できる書類を、健康課(滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内)へ持参してください。下表の医療機関へ予約し、同課で交付する予診票を持って、同機関で接種してください。 保険証などの本人確認書類、母子健康手帳(本人の接種歴などを確認するため)、低抗体価の確認書類 ①が無料。②が麻しん・風しん混合ワクチン1,300円(ワクチンの供給量により、風しんワクチン750円の接種も可能)。 ※生活保護受給者は無料で接種できますが、受給証明書の提

出が必要です。 左下表以外の医療機関で接種した場合は、助成を受けられません 健康課予防係477・0030

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=4月15日・22日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、2時半からが小学生 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

幼児のつどい=4月20日が「小麦粉ねんど」、27日が「こいのぼり制作」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 1歳～4歳児

絵本だいすき=4月21日(金)午前11時～11時20分 絵本の読み聞かせと紹介 2・3歳児 渡辺和子氏、中林のり子氏

音楽の日=4月23日(日)午後2時半～3時半 「ようこそ1年生」をテーマに音を楽しみます。みんなで1年生を歓迎しよう 幼児 児～高校生年代 春田直枝氏

わらべうたスマイル講座=4月26日(水)午前10時半～11時半 遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い 0歳児とその保護者 原悠子氏

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

のびのびぐんぐん=4月18日(火)午前10時半～11時 触れ合い遊び 1歳児とその保護者 1歳児向けの「プレ幼児のつどい」です

幼児のつどい=4月20日が「遊びランド」、27日が「こいのぼり作り」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半

大人の風しん抗体検査および予防接種実施医療機関一覧

29年4月1日現在

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
松岡レディースクリニック	東本町1-3	479・5656
細井医院	東本町4-3	471・0130
おかの内科クリニック	東本町6-15	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
あだち医院	本町3-11-15	420・5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477・0555
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	472・6111
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452・5801
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
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
長生医院	滝山7-3-17	473・1117
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355

いきいき健康家族

No.172 機能的胃腸症

胃もたれや胃痛、腹部の膨満感など、胃腸の不快感を経験したことがある方は多いと思います。数日で改善することがほとんどですが、症状が続くために、病院や診療所を受診し、胃カメラ検査やバリウム検査を受けたことがある方もいるでしょう。検査をして、逆流性食道炎や胃潰瘍と診断された方や、慢性萎縮性胃炎でピロリ菌の除菌治療をして、症状が改善した方もいるかもしれませんが、しかし、実際は胃もたれなどの胃の症状があっても胃カメラ検査などをしても、胃の中はきれいで、何も異常がない方が一番多いのです。

ただ分かっていなくても、胃の動き(蠕動運動)の不調や、胃酸の出過ぎ、ストレスなどにより、胃の機能が低下したり過敏になり、胃もたれや胃痛などの症状が起きたりすると言われています。

検査で異常がなくても、胃や腸の症状が続いている場合には、機能的胃腸症の可能性がります。

機能的胃腸症の治療は、胃酸を抑える薬や胃の動きを改善する薬を服用することで、症状が改善します。また、暴飲暴食を避け、バランスの良い食事を心掛けることも重要です。ストレスにより、この病気が悪化することがありますので、しっかり睡眠を取り、気持ちを安定させることが必要です。

胃や腸の不調が続いている方は、消化器科や胃腸科で相談してください。

(東久留米市医師会)

ひばり (ひばりが丘団地 8-11)

電話464・9300

☆おはなしの日=日 4月19日(水) 午後3時45分~4時15分 絵本の読み聞かせや素話 幼児~小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆幼児のつどい=日 20日(木) 午前10時半~11時10分が1歳児(うさぎ) 27日(木) 午前10時半~11時15分が2歳~4歳児(あひる) こいのぼり作り

☆すくすく広場=日 24日(月) 午前10時半~11時半 ベビーマッサージ 1歳までの乳児とその保護者 先着20組 ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏 バスタオル、おむつ 4月17日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆交通安全・防犯教育の日=日 29日(祝) 午後3時半から 新学期を迎えるの交通安全と防犯の話 4歳児(保護者同伴) ~高校生年代 当日受け付け

☆ひばり食堂=日 5月6日(土) 午後5時半から おにぎりとお汁を作ります 中学・高校生年代 先着10人 4月22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。

☆なかよし広場=日 4月21日(金) 午前10時~11時半 第十小学校 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 0歳~5歳児とその保護者 持ち帰り 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=日 4月26日(水) 午前10時~11時半 7カ月~12カ月児とその保護者 タオル 保育あり。先着3人。要予約 当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=日 5月2日(火) 午前10時~正午 乳幼児とその保護者 縫い針、はさみ 保育はありません 4月24日(月) 午前10時から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆育児講座「親子でリフレッシュ」=日 5月18日(木) ①午前10時~10時半 ②10時45分~11時半 生涯学習センター和室 親子でいい汗をかいてリフレッシュしましょう ①が2カ月~6カ月児とその保護者 ②が7カ月~12カ月児とその保護者 各回先着15組 OKJエアロビクスファミリー所属の岡田陽子氏 4月17日(月) から同センターへ

☆ちびっこ育児講座=日 5月19日(金) 午前10時~11時半 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。一人で悩まず一緒に考えましょう 1・2歳児とその保護者 先着10組 保育あり 5月1日(月) 午前9時半から同センターへ

図書館へ行こう

図書館フェス2017

今年のテーマは「本のセカイ~図書館のドアをひらくとひろがる世界」。本

に関わる人が集い、本の世界の広がりを知り、読書の楽しみを深めるイベントです。小さな図書館の館長になったらという構想を一箱に詰め込んだ「ひとハコ図書館」をはじめ、子どもから大人までみんなで楽しめる催しがあります。

日 5月20日(土)・21日(日)の午前10時~午後5時 中央図書館視聴覚ホール 紙に描くあなたの「ひとハコ図書館」を募集=いただいた応募用紙を当日会場に掲示します。応募用紙は中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館で配布中です▼ワークショップ=20日(土) 午前10時半~正午、「セカイ」をテーマに本などを使って会場の棚に「ひとハコ図書館」を作ります。定員先着9人。申し込みは4月19日(水) 午前10時から電話または直接中央図書館へ▼講演会「図書館をめぐる旅~世界編」=21日(日) 午後1時~3時、講師が旅したいろいろな国のスライドを見ながら、視点を変えて世界をのぞいてみませんか。講師は中央大学職員の梅澤貴典氏。当日直接会場へ▼その他=本や図書館を楽しむための企画を予定しています。詳細は図書館ホームページまたは配布チラシをご覧ください 同館 475・4646

こどもの読書週間 「小さな本の大きなセカイ」

4月23日(日)~5月14日(日)は、こどもの読書週間です。この機会にぜひ近くの図書館へ。

《共通事項》 無料 各会場には駐車場はありません。車でのご来館はご遠慮ください 電話または直接各館へ

◎中央図書館 475・4646

☆展示 はっけん東久留米「東久留米の江戸時代」「藤沢周平と東久留米」=日 4月19日(水)~7月17日(祝)の午前10時~午後8時(土曜・日曜日、祝日は午後5時まで。毎週金曜・第3火曜日は休館) 2階展示コーナー 昔から農村地帯であった東久留米は、江戸時代初期の新田開発で大きく発展しました。当時の村の様子など、東久留米の江戸時代を図書館所蔵の資料などで紹介します。併せて、今年1月に没後20年を迎えた藤沢周平氏と東久留米の関わりも紹介します

☆ようよう!あそぼう!かがくの本=日 5月14日(日) 午前10時半~11時半 視聴覚ホール 科学の絵本の読み聞かせや、ぬれたりしみこんだりする「水の性質」をテーマに簡単な実験を行います。また、水性ペンを使ったクロマトグラフィーでしおりを作ります 小学校低学年 当日直接会場へ

◎滝山図書館 471・7216

☆わくわくおはなし会=日 5月6日(土) 午後1時半から(1時から受け付け) 滝山児童館集会室 人形劇や絵本の読み聞かせ 幼児~小学校低学年(保護者同伴可) 電話または直接同館へ

スポーツ

東北支援チャリティサッカーフェスティバルIN東久留米 ~市サッカー協会主催

東日本大震災で甚大な被害を受けた東北の復興を願い、東久留米のサッカーファミリーが、2011年から開催しているイベントです。アトラクション、

屋台、バザーなど、子どもから大人まで、サッカーをやっていない方も楽しめる催しが盛りだくさんです。当日は募金箱を設置し、集まった募金と屋台の売り上げの一部を日本赤十字社に寄付します。

日 4月29日(祝) 午前10時~午後2時 東久留米総合高等学校 当日直接会場へ 同協会・水越 090・1427・8197

第89回ソフトテニス市民大会 ~市ソフトテニス連盟主催

日 ①一般の部=5月4日(祝) 午前8時半開会(予備日は5日) ▼②中学生の部=20日(土) 午前8時半開会(予備日は27日) ①が市立テニスコート②が市立・滝山の各テニスコート 種目は①が男子の部、女子の部、壮年(45歳以上男子)の部②が男子の部、女子の部 市内在住・在勤・在学・在クラブの方 ①が1チーム1,000円②が1チーム500円 4月21日(金)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二宛て郵送を 同連盟・井部 475・8279

シニアスポーツ振興事業

「ターゲットバードゴルフ体験会」~都・都体育協会・市体育協会主催、ターゲットバードゴルフ協会主管

ピッチング1本で18ホールを回るミニゴルフ。健康維持・増進に最適なスポーツです。 日 5月8日(月) 午前9時半~正午(予備日は15日)、25日(木) 午前9時半~正午(予備日は31日) 滝山球場 市内在住で60歳以上の方 無料 車でのご来場はご遠慮ください。用具の貸し出しがあります 当日直接会場へ 市体育協会 470・2722またはターゲットバードゴルフ協会・児玉 422・3848

子どもの体力運動能力向上事業 タグラグビー教室・空手教室

運動が苦手な学校体育以外で運動する機会のない小学生を対象に、運動の楽しさを感じて、以後継続的に運動する意欲につながることを目指します。

①タグラグビー教室 日 全8回。5月9日~7月11日のいずれも火曜日、午後4時~5時(6月13日・20日は休み) 小学1・2年生

②空手教室 日 全8回。5月10日~6月28日のいずれも水曜日、午後5時~6時 小学1年~4年生

《①・②共通事項》 場 スポーツセンター 定 各教室20人(応募者多数の場合は抽選) 無料 ラグビーや空手の習得が目的ではありません。事業の趣旨を理解いただき、申し込んでください。①と②の両方に申し込みは可能ですが、応募者多数の場合は片方とします 4月20日(木)までに電話で同センター 470・7900へ

市民ハイキング 新緑の尾根を歩きましょう ~市山岳連盟主催

日 5月14日(日) 午前7時に東久留米駅2階改札口前集合(雨天中止。雨天の場合は前日午後7時ごろまでに連絡) 行き先は道志山系扇山(標高1,138m)。コースは東久留米駅(電車)→中央線鳥沢駅(バス)→梨の木平→つつじ群生地→扇山→大野貯水池→四方津駅(電車)→東久留米駅。歩行時間は約4時間半 中学生以上 800

八回!来芽ちゃん 小蕾りや子



円(保険代を含む) および交通費実費(約2,500円) 弁当、飲み物、雨具、手袋ほか 山道に適した底の厚い靴で参加を 4月28日(金)までに同連盟・岩田 042・392・3708(午後7時~8時)へ

第18回女子オープンダブルス卓球大会

~市卓球連盟主催 日 5月14日(日) 午前9時半から(9時開場) 場 スポーツセンター 競技方法は、3・4組による予選リーグ戦の後に上位1・2位、下位3・4位の決勝トーナメント。現行の日本卓球協会制ルールを準用します。ニッタクプラスチックボールを使用 1組2,000円 4月20日(木)までに(必着)、参加費を現金書留または小為替で、〒203-8799、東久留米郵便局、山田弘子宛て郵送を 同連盟・木村 474・8448または山田 473・1459

第7回市民テニス大会・団体戦 ~市テニス連盟主催

日 5月16日(火)(予備日は23日) 場 市立・滝山・小山の各テニスコート 種目は団体戦(女子・男子)。1チーム(3ペア)6人以上 市内在住・在勤・在学・在テニススクールの方 1チーム6,000円 試合時間・会場などは、後日代表者にお知らせします。申し込み後の返金はできません 5月6日(土)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名・東久留米市テニス連盟)で、通信欄に代表者(郵便番号・住所・氏名・参加種目、在勤・在学の場合は勤務先・学校名)、メンバーを記入の上、参加費を振り込んでください。また、連盟役員への直接申し込みもできます 女子が同連盟・真庭 476・1554、男子が佐々木 473・0079(いずれも夜間)

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

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		

男女共同参画情報誌「ときめき」第58号を発行しました

発行日は3月31日(日)の特集=自分らしい働き方・暮らし方—それぞれの選択—ときめきインタビュー=自分らしく夢を紡ぐ川辺の暮らし—「東のくるめ」当世漫画家ナチュラルライフ〜フフィフティ・フィフ

ティから=書籍紹介、男女平等推進センター事業▽男女平等推進センター移転のお知らせ(配布場所は市民プラザ、生活文化課・男女平等推進センター(いずれも市役所2階)、市内公共施設など)同課☎470・7738



【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 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

イベント

第23回春の祭典2017水と緑のまち〜この道ひとすじに〜

毎年、春に開催する市文化協会による文化祭です。ホールでの発表と展示、多彩な催し、長年交流を続けている高崎市文化協会榛名支部からの参加もあり、楽しい2日間の催しです。



4月22日(土)・23日(日)のいずれも午前10時〜午後5時(生涯学習センター、中央図書館視聴覚ホール)特別企画・式典・高崎市文化協会榛名支部発表 22日(土)午後0時45分から、同センターホールで▽特別企画①伝統文化親子太鼓教室with楽鼓「和太鼓」▽式典▽高崎市文化協会榛名支部舞台発表(箏と尺八、雅楽、歌謡)▽だるま贈呈式(贈呈式後、抽選で20人にだるまをプレゼント)▽特別企画②M²スポーツ新体操ほか▽各部門▽発表部門=邦楽、吹奏楽、合唱、親子プラスバンド、童謡、吟詠、一芸、舞踊、歌謡、フラダンス、阿波踊り、ヒップホップダンス、太鼓▽展示部門=華道、盆栽、パッチワーク、きり絵、絵てが

み、手あみ、高崎市文化協会榛名支部作品▽催し部門=お茶会、将棋大会、囲碁大会、句会、朗読(無料)他プログラムは各団体・サークルで配布します(当日直接会場へ)同協会事務局☎477・4700(月曜〜金曜日の午前9時〜午後5時)

アンコールシネマ
「マイライフ・アズ・ア・ドッグ」〜男女平等推進センター主催
「シネマdeおしゃべり」で好評だった作品のアンコール上映とおしゃべりを楽しみます。

5月13日(土)午前10時半〜午後0時半(中央図書館視聴覚ホール)映画紹介=1950年代のスウェーデンを舞台につづられる、短い夏の記憶、最愛の母との思い出。いつか子どもの時間が終わり、大人への第一歩を踏み出してゆく少年の姿をみずみずしく描き出す。かつて子どもだったすべての大人たちに贈る珠玉の作品。監督はラッセ・ハルstrom。1985年。102分。スウェーデン定員30人(要予約)費無料(4月17日(月)から電話(472・0061)または直接同センター(市役所2階)へ)

みんなのクラシックコンサート〜初夏の音色〜

市民有志の会「まろにえコンサートクラブ」と協働で開催している「みんなのクラシックコンサート」が、今年も華やかに開催されます。気軽にクラ

シック音楽に触れてみませんか。

5月27日(土)午後2時開演(1時半開場)生涯学習センターホール(出演は東久留米市演奏家協会ほか)定員500人費無料(要整理券)整理券は4月15日(土)から生涯学習センター、市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センター、わくわく健康プラザで配布します(生涯学習センター☎473・7811)

お知らせ

直売所農さんぼマップが新しくなりました

市内には、野菜や果物、花などを農家の庭先などで販売する直売所が多数あります。どの直売所も、採れたての新鮮で安全安心な農産物を地元の農家が販売し、利用者に喜ばれています。



同マップの表紙

市では、市内の農業について身近に感じていただくため、市内84カ所の直売所を地図付きで紹介した冊子「東久留米市直売所農さんぼマップ」(全62ページ)を改訂しました。同マップを片手に、家族や友人の皆さんと市内の見どころを散策しながら、農産物の購入にご利用ください。

【配布場所】=産業政策課(市役所6階)、市民課(同1階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、西部・南部・西部の各地域センターなど(農産物直売所の紹介、東くるめの野菜レシピ、名所・旧跡のご案内など)産業政策課☎470・7743

29年度〜31年度の市民農園利用者を引き続き募集しています

29年度からの市民農園の利用者募集の受け付けを行っていますが、4月1日現在において、応募総数が募集区画数に達していません。

空きがある農園は、小山農園(小山三丁目)、幸農園(幸町二丁目)、金山農園(金山町一丁目)、下里農園(下里二丁目)、浅間農園(浅間町二丁目)、神宝農園(神宝町一丁目)の6園です。随時申し込みを受け付けていますので、ぜひご応募ください。

定員に達した後は補欠での受け付けになります(運営方法などについて詳細は募集案内をご覧ください。募集案内・申込書は産業政策課農政係(市役所6階)で配布中のほか、市ホームページからも取得できます(「市民農園利用申込書」に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所産業政策課農政係宛て郵送または直接同係へ持参してください)同係☎470・7743

30年「成人の日のつどい」の日程が決定しました

市では毎年、新成人の新しい門出を祝福し、「成人の日のつどい」を開催しています。式典は、会場の都合により、

中学校の通学区域で分けて2回行います。

30年1月8日(祝)生涯学習センターホール(平成9年4月2日〜10年4月1日生まれの方)1回目=午前10時半から、久留米中・西中・南中の通学区域の方▽2回目=午後1時半から、東中・大門中・下里中・中央中の通学区域の方(市文化協会☎477・4700または生涯学習課生涯学習係☎470・7784)

平和への思いを込めた千羽鶴を受け付けています

市では、平和事業として、原爆が投下された広島市・長崎市に、平和への思いを込めた千羽鶴を毎年7月末に届けています(千羽鶴は年間を通して受け付けています)。今年は6月19日(月)までに頂いた千羽鶴を市役所で飾った後(7月上旬〜中旬を予定)に届けます。

受け付けは平日の午前8時半〜午後5時15分(正午〜午後1時を除く)総務課(市役所4階)必ず糸につないだ状態で持参してください。糸につながれていない折り鶴は受け付けることができません(折り紙が必要な方は、同課にご相談ください(数に限りがあります)同課☎470・7714)

防犯ボランティア団体・わんわんパトロール隊員を募集します

安全で安心して暮らすことのできる住みよいまちづくりを目的に「自分たちのまちは、自分たちで守ろう」と考えている団体・事業者(防犯ボランティア団体)のほか、愛犬の散歩をしながら地域や子どもの安全を見守るボランティア(わんわんパトロール隊員)を随時募集・登録しています。◎防犯ボランティア団体などに防犯用品をお貸しします



防犯ボランティア団体=腕章、誘導灯(合図灯)、パトロールベスト、車用マグネットシール▽わんわんパトロール隊=わんパト腕章、わんパトリード標、わんパトバンドナ、わんパトバッグ、パトロールベスト、スイングボーン。※防犯ステッカー(大=30cm×20cm、小=9cm×9cm)も随時配布しています。

防犯ボランティア防犯係☎470・7769 くるくるチャンネル

「市民レポーター」を募集します 東久留米のふれあい情報サイト「くるくるチャンネル」では、地域の出来事・風景、コミュニティサイトに掲載されているイベントに参加した感想など、地域に関わる情報を発信する「市民レポーター」を募集しています。

お役立ち情報や面白い情報などを発信してみませんか。任期は2年です。

申請くるくるチャンネル事務局(<http://kuru-chan.com/>)☎457・3000または生活文化課☎470・7738へ

消費生活の正しい知識

ガスの小売りが全面自由化されます

Q. 電力に続き、ガスの小売りも自由化されると聞きました。何か利点はありますか。

A. 昨年4月の電力の自由化に続き、今年4月から、ガスの小売りも自由化されました。各家庭にガスボンベを配送するLPガス(プロパンガス)はすでに自由化済みなので、都市ガスの小売りが対象です。従来は各地域で、特定のガス事業者としか契約できませんでした。しかし自由化後は、消費者が事業者を選べるようになり、料金の引き下げや、サービスの拡充につながると期待されています。

新規参入の小売り事業者は、既存のガス事業者のガス管を利用して各家庭にガスを供給します。新規事業者に切り替えた場合、家庭内のガス器具の点検はこの事業者が担当しますが、ガス管の保守点検、災害やガス

漏れなどの緊急対応は、従来通り、既存の大手ガス事業者が行います。

契約切り替えを考える際には、事前に契約内容を確認し、不明な点はきちんと理解してから契約してください。契約によっては、電力とセットになっていたり、複数年使い続ける契約となっており、期間中に解約すると違約金が掛かる場合があります。LPガスなどから変更するには、ガス管の工事費用を請求されることもあります。現在契約している事業者の料金体系や契約内容も確認し、十分に比較検討してください。

昨年の電力自由化では、新たな機器の購入を持ち掛ける便乗商法や、電力会社を名乗って個人情報を出そうとする事案がありました。従来の都市ガス利用者なら、新たな機器の購入は必要ありません。ガス会社や代理店を名乗る電話があっても、すぐに個人情報などを伝えず、該当の会社に確認してください。

不明な点や困ったことがあったら、消費者センターに相談してください。《消費者相談》

●平日の午前10時〜正午、午後1時〜4時=市消費者センター(市役所2階生活文化課内)☎473・4505

●土曜日午前9時〜午後5時、日曜日、祝日の午前10時〜午後4時=消費者ホットライン☎188

小山茶園サポーターズクラブ メンバーを募集します

市内に茶畑があるのをご存じですか。「小山茶園」は、市の北部の小山地域に広がる「小山緑地保全地域」の一角にあります。お茶と自然を愛する市民や近隣住民のボランティアで管理し、毎年おいしいお茶を作っています。今年も新しいメンバーを募集します。春には紅茶教室、秋にはお茶会などの楽しいイベントも行っています。興味のある方は、ぜひご入会ください。

③3月～10月の第2・第4土曜日、午前9時半～11時ごろ④小山緑地保全地域内(小山1-16、下図参照)⑤300円(保険代)⑥☎電話で生活文化課☎470・7738へ



小山茶園案内図

くるめボランティア・市民活動フェスタ2018実行委員を募集します

市社会福祉協議会と市では、ボランティア活動や市民活動に関わる個人や団体の皆さんの知恵と力を持ち寄り、実行委員会形式でイベントを開催しています。

次回、30年2月の開催に当たり、実行委員を募集します。職業や年齢、個人か団体などは問いません。あなたのアイデアと力を貸してください。

③企画会議＝8月～30年3月の平日の日中、月1回④活動内容＝イベント企画、参加団体の募集、広報や会場設営など運営の中心役を担います⑤ボランティア活動や市民活動の啓発・参画を推進する趣旨に賛同する個人・団体で、会議に出席できる方⑥10人(応募者多数の場合は選考)⑦☎6月1日(木)までに同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

社会保険労務士による無料相談会

③4月26日(水)午後1時半～4時④市役所1階屋内ひろば⑤相談内容＝年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇など)⑥5人程度⑦無料⑧当日直接会場へ⑨生活文化課☎470・7738

市社会福祉協議会からのお知らせ

◎弁護士法律相談(第2日曜日)

③5月14日、6月11日、7月9日のいずれも日曜日、午後2時から④中央町地区センター⑤遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見制度、権利侵害、福祉サービスの苦情など。1件40分⑥市内在住で、①65歳以上の方②知的・精神に障害のある方③前記①・②の親族および関係者④各回先着4件⑤前月15日(土曜・日曜日、祝日の場合は翌開所日)から受け付け

◎成年後見無料専門相談(第4水曜日)

③4月26日、5月24日、6月28日のいずれも水曜日、午後2時～4時④社協会議室(わくわく健康プラザ2階)⑤成年後見制度、任意後見制度、後見人の役割についてなど。1件60分。相談員は奇数月が社会福祉士、偶数月が司法書士⑥市内在住者、福祉関係者⑦各回先着2件⑧相談日の1週間前まで

に予約

③同協議会相談支援担当☎479・0294(平日の午前9時～午後5時)④東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会～地域で子育ての助け合い～

有償の子育て助け合い活動です。利用者、協力者合同の説明会を開催します。「子どものお迎え時間に間に合わない」「子どもを預けて用事を済ませたい」など、子育て中のちょっとした困りごとを地域の助け合いでサポートします。協力者も募集中。いずれもまずは説明会にお越しください。

③☎4月18日(火)がわくわく健康プラザ社協会議室。5月1日(月)が生涯学習センター集会学習室5。いずれも午前10時から④入会希望者(保護者)の顔写真⑤保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約)⑥当日直接会場へ⑦ファミリー・サポート・センター事務局☎475・3294

東久留米市シルバー人材センター 会員を募集します

～あなたの知識・技能・経験を生かしませんか～

「就職は望まないが何らかの収入を得たい」「地域に貢献したい」という、健康で働く意欲のある方は入会説明会にお越しください。

③4月19日(水)午後1時半から、2時間程度(原則毎月第3水曜日に開催しています)④シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44)⑤市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同できる方⑥年費2,000円、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印、本人確認書類⑦同センター☎475・0738

多摩六都科学館

ロクトサイエンスレクチャー 「マナベ博士の最新恐竜学」

大型映像「大英自然史博物館ナイトツアー」に登場する古生物たちについて、学術的に分かってきたことや今後の課題を徹底解説します。大型映像で紹介しきれなかったコレクションの中から、国立科学博物館で開催中の「大英自然史博物館展」で紹介されている標本なども分かりやすく紹介します。写真提供は赤崎広志氏。



講師の眞鍋真氏

③5月13日(土)午後5時10分～6時40分④小学3年生以上(小学生は保護者同伴)⑤180人⑥国立科学博物館の眞鍋真氏☎500円。高校生以下の参加者は無料⑦5月1日(月)までに(必着)、はがきにイベント名、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、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または同館ホームページ(<http://www.tamarokuto.or.jp/>)から申し込みを⑧同館☎469・6100

■ ガイド ■

植物(ウメ・モモなど)の病気の 原因となるプラムポックスウイルス (PPV)調査を実施します

農林水産省と都の職員(職員証を持参)が、5月8日(月)～26日(金)に目視などにより、市内のウメ、モモなどにプラムポックスウイルス(PPV)による症状が出ていないか調査を行います。

ウイルス感染の疑いがある場合、所有者の了解を得た上で、葉を採取しま

榛名地域宿泊助成制度

市では、榛名湖周辺の宿泊施設と契約を結び、利用料金の助成をしています。

4月下旬はオオヤマザクラ、5月下旬はヤマツツジが見頃です。また、湖畔の榛名高原駅から榛名山ロープウェイで榛名山頂まで上れば、晴れている日は山頂から関東平野や上州の山々が一望できます。春の旅行にいかがですか。

③助成金額＝1,000円▼利用限度＝1年度につき1人1泊④6歳以上の市民⑤利用の際は「宿泊施設利用券」が必要で⑥利用券の交付は、

榛名地域契約宿泊施設

施設名	電話番号	部屋数 (収容人数)	備考
湖畔亭	027・374・9511	6室(30人)	
つるや	027・374・9253	5室(15人)	第一金曜日を除く8月中のみ
天狗亭	027・374・9350	9室(40人)	
榛名湖温泉 ゆうすげ元湯	027・374・9211	26室(96人)	天然温泉
コテージ		5棟(40人)	
レークサイド ゆうすげ	027・374・9131	18室(98人)	天然温泉
ふじや	027・374・9111	14室(40人)	
旅館高原	027・374・9107	9室(50人)	団体料金あり
榛名湖ヘルスセンター	027・374・9421	10室(50人)	素泊まりあり 団体料金あり
セゾン・ド・はるな	027・374・9611	12室(58人)	

すので、ご協力をお願いします。

③プラムポックスウイルス(PPV)は、ウメ・モモなどサクランボ属の植物に感染するものであり、人や動物には感染しません。また、感染している果実を食べても健康に影響はありません④都農業振興事務所緊急防除対策担当☎042・548・4881または農林水産省横浜植物防疫所国内検疫担当☎045・285・7135

都立六仙公園親子スポーツ教室

ボールや縄跳びを使い、親子で楽しくコミュニケーション取りながら、子どもの運動能力を育みます。

③毎月第4火曜日午前11時～11時45分④都立六仙公園(中央町三丁目)⑤2歳～4歳の未就園児とその保護者⑥先着20組⑦200円(保険代など)⑧着替え、飲み物など⑨運動できる服装で⑩都立野川公園サービスセンター☎0422・31・6457へ

JA東京みらい 東久留米地区「春の農業まつり」

③4月29日(祝)午前9時～午後3時(雨天決行)④JA東京みらい東久留米支店(幸町3-7-2)⑤東久留米市産の野菜・野菜苗・花・植木の販売、生産者による農業相談コーナー、模擬店⑥駐車場はありません。近くのコインパーキングをご利用ください⑦同支店指導経済課☎475・0022

佐々総合病院 市民公開講座

③4月20日(木)午前10時～11時④佐々総合病院3号館4階ホール⑤「脳ドックでなにがわかる?～佐々の脳ドックが生まれ変わります～」講師は同病院副院長脳神経外科部長で医師の島田篤氏。「家庭でできる脳卒中予防の秘けつ」、講師は同病院脳神経外科医師の武田勝氏⑥無料⑦会場の収容人数に限りがありますので、入場の人数を制限する場合があります⑧当日直接会



榛名山と榛名湖

下表の宿泊施設に直接予約した上で、生活文化課(市役所2階)へ申請してください③助成についてが同課☎470・7738、宿泊施設の利用料金については下表の各施設へ直接問い合わせてください

場へ④同病院広報室☎461・1535

立川防災館

ゴールデンウィーク特別企画

立川防災館では、4月23日(日)～5月7日(日)のゴールデンウィークに合わせてイベントを予定しています。

①パネル展示

③4月23日(日)～5月7日(日)④東京消防庁立川防災施設(航空隊、消防救助機動部隊、多摩司令室、立川消防署など)の紹介

②家族で出場!火災現場に急行せよ!

③5月3日(祝)・4日(祝)のいずれも午前10時からと11時からの2回④ミニ防火衣を着て、家族と共に仮想の現場へミニ電動自動車で行った後、消火器や屋内消火栓で初期消火体験をします⑤小学生以下のお子さんとその保護者⑥各回先着15組⑦5月2日(火)までに電話で同館へ

③ハイパーレスキュー隊見学会

③5月5日(祝)午前10時からと11時からの2回(同館集合)④同館に隣接するハイパーレスキュー隊の見学会を実施します。高度な技術を誇る消防演技や普段見られない特殊な消防車両の展示を行います⑤小学生以下(保護者同伴)⑥見学会のための駐車場は、用意していません。公共交通機関を利用してください。大規模災害などが発生した場合および雨天・荒天の場合は中止します(開催・中止のお知らせは、同館ホームページに掲示します)。事前に入場を制限する場合がありますので、ご了承ください

《①～③共通事項》

④同館(立川市泉町1156-1)⑤休館日は4月27日(木)、5月8日(月)・11日(木)・18日(木)・19日(金)・25日(木)⑥同館☎042・521・1119、同館ホームページ(<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/>)