

令和6年
(2024年)

1/7号

No. 1342

次号は2月1日の発行です

ひがくるめ



みんないきいき 活力あふれる 湧水のまち

今号の主な内容

- ・電力・ガス・食料品等価格高騰重点支給付金(追加給付分)(7万円)の支給について… 2面
- ・中学生の「税についての作文」・「税の標語」の表彰… 2面
- ・税の申告受付のご案内… 3面
- ・第72回関東東海花の展覧会… 9面

発行/東久留米市 編集/企画経営室秘書広報課
〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042-470-7777(代)

東久留米市ホームページ
<https://www.city.higashikurume.lg.jp/>



東久留米市

検索



去年は、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し日常を取り戻しつつある中、皆さんの取り組みがまちに活気を生み、地域全体がにぎわいに包まれました。本年もこのにぎわいが一層広がって、新たな出会いや楽しみが増え、皆さんにとって喜びと幸せに満ちた、素晴らしい一年となることを心より願っています。



上段左から：市民みんなのまつり、滝山・前沢みんなの夏祭り。中段左から：東久留米西口駅前ナイトマルシェ、麦の収穫祭、地場産農産物の昼市。下段左から：東京商店街グランプリ準グランプリ受賞(まえさわ小町商店会)、ハロウィンキッズパレード(滝山中央名店会)、駅前夏祭り(東久留米駅前商店会)

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、つつがなく良き新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

去年は新型コロナウイルス感染症への対応に加え、ロシアによるウクライナ侵攻等から生じた物価高騰が重なり、日々の暮らしへの影響も懸念され厳しい年となりました。市としましては、キャッシュレス決済推進事業、下水道使用料の基本料金免除、学校等への給食食材費支援、介護・障害福祉施設への支援や困窮世帯受験生への支援など、市民生活を下支えする取り組みを実施してまいりましたが、引き続き、国や東京都と連携し、市民の皆様生活を支えるために必要な対策を講じてまいります。これまでの市政運営に関して、議員各位や市民の皆様、そして関係機関の皆様のご理解とご協力を賜り、改めまして心から感謝申し上げます。

私は市長就任以来、学校や児童館等に直接出向き、子どもたちの声を聴き取り組みを続けてきました。子どもならではの斬新な発想に基づく意見や、大人顔負けの研究発表などもあり、とても良い刺激を受けています。河川環境の大切さを訴えるポスターを落合川に掲示した取り組みは、昨年度の第五小学校6年生の発案によるものです。今後もこのような意見交換を行いながら、次代を担う子どもたちへの支援を更に強化してまいりたいと考えています。

また、DX(デジタル・トランスフォーメーション)による市民の皆様利便性向上に向けて、昨年6月に市民課窓口で「書かない窓口」を開始し、お手間を取らせない市役所への第一歩を踏み出しました。今後は、より進化させて、スマホを持っている方も持っていない方も、利便性を享受していただけるよう、「行かない・書かない・待たない市役所」を視点を改革を進めていきたいと思っております。こうして、近未来型オフィスへと変貌すべく取り組みを進めてまいります。

人口減少、高齢化を背景に未だ困難な局面は続くと思われませんが、先人の方々が繋いできた東久留米市を、多くの方々に住み続けたいと感じてもらえるよう、そして皆様は今以上に明るい未来を信じられるよう、歩み進み続けて初めて道は拓けるとの思いで、職員一丸となり、市政課題の解決に向けて着実に取り組んでまいります。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとって幸多き年となりますことを心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

東久留米市長

富田 竜馬



第20回 開運! 東久留米 七福神めぐり



東久留米が誇る清流「落合川」と「黒目川」を楽しみながら5つのお寺をめぐる新春ウォーキングイベント!

開催日 1月13日(土)、雨天決行・荒天中止
受付時間 午前10時～正午
(受付開始直後は混雑が予想されます)



くるくる
チャンネル

「開運! 東久留米七福神めぐり」は、市内5つのお寺(多聞寺、米津寺、大圓寺、宝泉寺、浄牧院)に祀られている七福神を巡り、1年の幸福や安全を祈願するお正月のウォーキングイベントです。

落合川や黒目川の澄んだ清流沿いを中心に、豊かな自然が残るコースを楽しみながら、七福神に1年の祈願をしませんか(歩行距離約7km、所要時間約2時間)。

受付会場 西口中央公園(本町1-12)

終点 浄牧院(大門町1-3-4)

参加費 100円(保険料を含む)

その他 お寺ごとに、祀られている七福神の御尊像1体(大圓寺は3体)を各500円でお求めいただけます。また、浄牧院では午後3時まで記念手ぬぐいを販売します。最新情報など詳細は市コミュニティサイト「くるくるチャンネル」をご覧ください

問い合わせ 東久留米七福神めぐり実行委員会事務局(市民プラザ)
☎042・470・7813

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(追加給付分)(7万円)の支給について

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、1世帯あたり7万円を支給します。市では現在、支給に向けた準備をしています。

対象と思われる世帯については、支給に関するご案内を1月下旬を目途に送付予定です。支給要件や支給までのスケジュールなど詳細については市で随時更新するほか、広報2月1日号でお知らせする予定です。

☎東久留米市重点支援給付金コールセンター
☎042・470・7863(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)



市

二十歳(はたち)のつどい

開催日時 1月8日(月・祝)

▼午前10時半から…久留米・西・南中学校の通学区域の方

▼午後1時半から…東・大門・下里・中央中学校の通学区域の方

※各回いずれも開始20分前から受け付け

開催場所 生涯学習センター

内容 式典(手話通訳あり)・アトラクション・フォトスポット

※同センター2階にお抹茶席を用意しています。ぜひお立ち寄りください。

対象者 平成15年4月2日～16年4月1日に生まれた方

注意事項 ▼対象の方には案内状を送付しています(届いていない方は当日に受付に申し出てください)▼お子さんや保護者の同伴はできません(障害のある方などの付き添いや介助を除く)▼会場の駐車場は利用できませんので、公共交通機関でご来場を

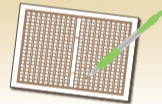
※障害のある方には駐車場を用意しますので、事前に電話で市文化協会へお問い合わせください。

問い合わせ 市文化協会 ☎042・477・4700または
生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市

中学生の「税についての作文」・「税の標語」の表彰



☎納税課 ☎042・470・7729

税についての作文

【東久留米市長賞】 ※受賞作文は、展示場所にてご覧ください

「税金は不公平なのか」

久留米中学校3年 古谷 愛梨

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が主催する中学生の「税についての作文」と、東村山間税会が主催する中学生の「税の標語」の表彰がありました。

税についての作文には市内7中学校から572編の応募があり、12人が入賞しました。また、南中学校に感謝状が授与されました。

税の標語には市内7中学校から1,610編の応募があり、12人が入賞しました。

各受賞作品は、1月11日(木)正午～15日(月)午後2時に市役所1階エレベーター側の屋内ひろばで展示します。入賞者は次の通りです(敬称略)。

■「税についての作文」入賞者

▼東久留米市長賞＝古谷愛梨(久留米中学校3年)▼東久留米市教育委員会教育長賞＝土方咲椰(下里中学校3年)▼東久留米市租税教育推進協議会会長賞＝小貫日菜子(西中学校3年)▼東村山税務署長賞＝水越愛(中央中学校3年)▼東京都立川都税事務所長賞＝高橋絹(南中学校3年)▼東京納税貯蓄組合総連合会会長賞＝柴田成琉(南中学校3年)▼東京納税貯蓄組合総連合会会長賞＝大川優(中央中学校3年)▼多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞＝田中凜乃(南中学校3年)▼多摩武蔵納税貯蓄組合連合会優秀賞＝八巻夢彩(大門中学校3年)▼一般社団法人東村山青色申告会会長賞＝竹中咲良(東中学校3年)▼公益社団法人東村山法人会会長賞＝成田寧彩(大門中学校3年)▼東京税理士会東村山支部長賞＝石井日和(東中学校3年)▼多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長感謝状＝南中学校

■「税の標語」入賞者

▼東久留米市長賞＝武田和己(中央中学校3年)▼東久留米市教育委員会教育長賞＝塚本若葉(下里中学校3年)▼東村山税務署長賞＝松澤宏省(東中学校3年)▼東京都立川都税事務所長賞＝村松奏(南中学校3年)▼東久留米市商工会会長賞＝田中凜乃(南中学校3年)▼公益社団法人東村山法人会会長賞＝島辻勇輔(西中学校3年)▼東京税理士会東村山支部長賞＝吉田朱佑(中央中学校3年)▼一般社団法人東村山青色申告会会長賞＝中川蒼士(東中学校3年)▼全国間税会総連合会入選＝島田脩羽(久留米中学校3年)▼東京国税局間税会連合会佳作＝遠藤美羽(西中学校3年)▼東京国税局間税会連合会入選＝佐竹孝太(南中学校3年)▼東村山間税会会長賞＝山本華音(東中学校3年)

税の標語

【東久留米市長賞】

「税金がみんなの未来を支えてる」

中央中学校3年 武田 和己



「税についての作文」入賞者の皆さん



「税の標語」入賞者の皆さん

税の申告受付のご案内

☎市民税・都民税の申告について＝課税課市民税係 ☎042・470・7777 (内線2333～2337)
 所得税の確定申告について＝東村山税務署 ☎042・394・6811

6年度市民税・都民税の申告書受付および書類の配布

市役所での受け付けは
2月16日(金)から

※簡易な確定申告(下表2)も受け付け

市民税・都民税の申告書を下表1の通り受け付けます。
 また、所得税の確定申告書(簡易な申告に限ります。下表2参照)をご自分で作成していただくコーナーを開設します。なお、混雑回避のため入場制限を行いますので、状況によっては当日入場できない場合があります。あらかじめご了承ください。
 なお、開設するコーナーでご利用いただくシステムは、国税庁HPで公開されている「確定申告書等作成コーナー」と同じものです。ご自宅にインターネット環境があれば、1月上旬から同庁HPで確定申告書の作成が可能ですのでご利用ください。
 ※「確定申告書等作成コーナー」の操作方法などの問い合わせについては、市役所ではお答えできかねますのでご了承ください。

表1 申告受付日程など

会場	日程	受付時間
南部地域センター2階講習室	1月31日(水)	午前9時半～正午 午後2時～3時半
東部地域センター1階講習室	2月1日(木)	
わくわく健康プラザ1階講堂	2月2日(金)、2月5日(月)	
竹丘地域市民センター第5会議室(清瀬市竹丘1-11-1)	2月8日(水)	午前9時～11時 午後1時～4時
市役所2階204会議室(課税課特設会場)	2月16日(金)～3月15日(金) ※土曜・日曜日、祝日を除く。	午前8時半～午後3時半 ※提出のみは午後5時まで。

※受付時間は、混雑状況などにより早く終了することがあります。
 ※確定申告書の「提出」は、税額計算を含め、内容が全て作成済の申告書をお預かりするものです。
 ※各会場とも車での来場はご遠慮ください。
 ※竹丘地域市民センターの詳しい場所は、清瀬市HPでご確認ください。
 ※上記の受け付けはすべて市の課税課職員が対応します。税務署の職員はおりません。
 ※例年、開始時間直後が混みます。時間をずらしての来場にご協力ください。

表2 確定申告書作成コーナーのご利用可否

申告の内容		作成コーナーのご利用可否	
所得関係	給与	○ 源泉徴収票が必要です。	
	雑	年金(公的年金・個人年金)	○ 源泉徴収票等が必要です。 ※支払年金額等のお知らせで「一時所得」に区分されている個人年金(満期保険金の受け取り等)の申告はご利用できません。
		その他雑(報酬・講演料など)	× 東村山税務署にご相談ください。
	上記以外の所得(事業・不動産・配当・一時・退職・分離など)	× 東村山税務署にご相談ください。	
控除関係	医療費控除	○ 「医療費控除の明細書」の作成・計算はご自身でお済ませください。	
	社会保険料控除	○ 国民年金保険料と国民年金基金の掛金は控除証明書が必要です。国保・介護等納付済金額についてはご自身でご確認ください。	
	生命保険料控除、地震保険料控除	○ 控除証明書が必要です。 ※ワンストップ特例を申請している場合は、必ず寄附金控除を追加してください。	
	寄附金控除	○	
	住宅ローン控除	× 東村山税務署にご相談ください。	
その他	特殊な申告(雑損控除、災害減免、外国税額控除、住宅耐震改修など)	× 東村山税務署にご相談ください。	
	令和5年分以外の申告・準確定申告	×	

※作成コーナーは、申告する方ご自身でパソコンを操作して申告書を作成する特設会場です。
 ※確定申告書の手書きの記入方法などについては東村山税務署にご相談ください。
 ※提出のみの場合は、上記以外でも受け付け可能です。

◎6年度市民税・都民税申告書の発送

発送日 1月22日(月)
 ☎5年度に市民税・都民税の申告書を提出された方
 ☎他同発送日から市HPに申告書を掲載予定です。ご自宅などで印刷していただき、郵送での提出にご協力ください。



◎6年度市民税・都民税申告書類および所得税の確定申告書類の配置

期間 1月22日(月)から
場 市役所1階エレベーター裏、わくわく健康プラザ、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センター
注 市関連施設に配置する所得税の確定申告書類については、数に限りがありますので、国税庁HPからの印刷もご利用ください

東村山税務署からのお知らせ

◎所得税などの申告受付

東村山税務署での「確定申告書」作成(提出)会場開設は
2月16日(金)から

所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税ならびに贈与税の申告書作成会場を開設します。
開設期間 2月16日(金)～3月15日(金)
 午前8時半～午後4時(提出は5時まで)
 ※土曜・日曜日、祝日を除く。ただし、2月25日(日)に限り、確定申告相談および申告書提出を受け付けます。
場 東村山税務署(東村山市本町1-20-22)
注 当日は国税の領収、納税証明書の発行および電話相談は行いません▼1月4日以降、同税務署庁舎外も含め駐車スペースがありませんので、公共交通機関をご利用ください▼例年、3月は入場整理券の入手が困難となりますので、2月中の来場をお勧めします▼東京税理士会東村山支部による「無料申告相談」について、本年も東村山市内では開催しません。実施場所につきましては国税庁HPをご確認ください。
注 混雑回避のため、申告書作成会場への入場は「入場整理券」の事前発行を受けた方を優先とします。当日券も配布しますが、配布状況によっては受け付けを早めに締め切る場合があります。
 「入場整理券」は、LINEアプリで事前に入手することが可能です。LINEアプリでの事前発行では、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、日時指定の「入場整理券」を入手する手続きが行えます。詳細は国税庁HPをご確認ください。

◎確定申告書はスマートフォンから作成できます

確定申告書(贈与税を除く)は、ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを使用して、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」から作成・提出することができます。
 さらにマイナンバーカードを利用して、マイナポータルと連携すると申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できて大変便利です。
 ご自身のスマートフォンで作成・提出した確定申告書は、コンビニのプリントサービスで控えを印刷することも可能です。



国税庁HP
確定申告書等
作成コーナー



国税庁HP
確定申告書等の
様式・手引き

◎医療費控除を受けるためには「医療費控除の明細書」の添付が必要です

医療費控除を受ける際には「医療費控除の明細書」の添付が必要です(領収書の提出は不要です)。「医療費控除の明細書」を作成する際は、「医療費を受けた人」「病院・薬局」ごとに医療費を合計して記載します。
 なお、「医療費控除の明細書」を含め、医療費控除の申告は、国税庁HPの確定申告書作成コーナーで作成できますので、ぜひご利用ください。
 なお、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません)。

◎年金申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となっている場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告は必要ありません。
 ただし、所得税の還付を受けるには確定申告が必要です。
 ※所得税等の申告が必要ない場合でも、住民税の申告が必要な場合があります。



1月31日(水)納期限	
納期内納付にご協力ください	納税課 ☎042・470・7729
市民税・都民税	第4期
国民健康保険税	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
介護保険料	第7期

介護保険料の納期内納付にご協力を

65歳以上の方の介護保険料は、およそ9割の方が年金からの天引きですが、天引きができない残りの1割の方は納付書払いまたは口座振替(銀行や郵便局の口座からの引き落とし)により納めていただいています。納付書で納める方について

では、納期内の納付をお願いいたします。また、納め忘れなどがなく、口座振替の利用もご検討ください。

◎保険給付の制限
介護保険料を滞納すると、督促状の送付、延滞金の加算、滞納処分(財産の差押えなど)の他、滞納期間に応じ、介護保険を利用する際に保険給付の制限を受けます。特に2年以上滞納すると、利用者負担の割合が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費などの支給も受けられなくなることから、本人だけでなく、介護する家族の負担も増大することになります。市では、納期限から2年以内の滞納のある方に対して、1月中旬頃にお知らせを発送予定です。介護保険料は、納期限から2年を経過すると、時効により納付できなくなります。保険給付の制限を受けないよう、早急に納付してください。

◎納付相談について
やむを得ない事情により滞納している保険料の納付が困難な場合には、分割納付などの相談をお受けいただけます。滞納が積み重なる前に早急に納税課までご相談ください。

介護保険料について
介護福祉課 ☎042・470・7818、納付相談について
納税課 ☎042・470・7730

国民健康保険医療費通知のお知らせを発送します

健康管理や医療に関する認識を深めていただくため、2月上旬に国民健康保険の被保険者の方へ医療費通知のお知らせを発送します。

◎医療費通知のお知らせ
医療費通知は、医療機関などの名称、診療日数、医療費の総額(10割)、被保険者負担額など

◎医療費の金額には、自由診療や差額ベッド代など、保険適用外の額は含みませ

後期高齢者医療医療費等通知書を送付します

都後期高齢者医療広域連合では、健康管理や医療に対する認識を深めていただくため、1月下旬に対象者へ医療費等通知書を送付します。この通知による手続きの必要はありません。

◎診療年月、医療機関などの名称、診療日数、医療費の総額(10割)、自己負担相当額など

◎医療費の総額には、自由診療や差額ベッド代など、保険適用外の金額は含みません。

◎対象期間 4年9月～5年8月診療分

◎5年12月1日現在、都後期高齢者医療の被保険者資格があり、対象期間に保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方

※5年12月2日～13日の間に、死亡により資格を喪失された方は除外していません。

◎確定申告(医療費控除)の際に添付することで「医療費控除の明細書」の記載を省略できます。なお、5年9月～12月分は、翌年度の送付となりますので、お持ちの領収書に基づいて「医療費控除の明細書」の作成が必要です

国民健康保険課高齢者医療係 ☎042・470・7846

国民健康保険税の産前産後期間の軽減制度

子育て世帯の負担軽減、次世代育成支援等の観点から、東久留米市の国民健康保険に加入されている方が出産する場合、産前産後期間の国民健康保険税を軽減します。

◎軽減内容 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民健康保険税均等割額および所得割額

◎東久留米市の国民健康保険に加入されている方で5年11月1日以降に出生した方、または妊娠85日以降に出生する予定の方(死産・流産・人工妊娠中絶および早産された方を含む)

◎出産予定日や多胎妊娠を確認することができ書類(母子健康手帳など)を世帯主および対象となる方のマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)を継続する方の本人確認書類(運転免許証など)

◎出産予定日の6カ月前から保険年金課(市役所1階)

国民健康保険課 ☎042・470・7733



20歳になったら国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病気や怪我で障害が残ったときや、一家の働き

手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守る仕組みです。

ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のままにすると年金が受けられない場合があります。

20歳の誕生日から、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」が届きます(厚生年金に加入している方は除きます)。また、第3号被保険者に該当する場合は配偶者の勤務先を経由しての届け出が必要で、基礎年金番号通知書は、保険料納付の確認や将

来年金を受け取る際などに必要になりますので、大切に保管してください。

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」など保険料の支払いを猶予・免除する制度がありますので、必要書類をご確認・ご用意の上申請してください。インターネット(マイナンバー)からの申請も可能です。

国民健康保険課 ☎042・470・7846



国民健康保険課高齢者医療係 ☎042・470・7733



2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)	7日(水)	午前10時から	弁護士	1月25日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
	14日(水)			2月15日(木)		
	21日(水)					
	28日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	7日(水)	午後1時から	司法書士	1月23日(火)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	午前10時から	土地家屋調査士	1月23日(火)			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)				14日(水)		
税務相談(5人)	21日(水)	午後1時半から	税理士	2月13日(火)		
人権・身の上相談(4人)			人権擁護委員	2月15日(木)		
不動産取引相談(5人)	8日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	1月25日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
交通事故相談(5人)	28日(水)	午前10時から	弁護士	2月22日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)			社会保険労務士			
女性の悩みごと相談(各日4人)	5日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	1月24日(水)		
女性弁護士による法律相談(4人)	15日(木)			1月19日(金)		
	19日(木)					
経営相談	2日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	1月19日(金)	市商工会館	市商工会 ☎042・471・7577
	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		

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	9日(金)	午後2時～4時	東久留米建築設計協会会員	市役所1階屋内ひろば	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6時まで)	教育相談員	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	市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	9日(金)	午前10時～正午	身体障害者相談員	市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
知的障害者相談	14日(水)		知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所2階ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	8日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば	直接会場
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所2階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	2月は実施しません(次回は3月13日(水)実施予定)				生活文化課 ☎042・470・7738
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	市役所1階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741

介護認定に基づいて受けられる税控除

所得税や市民税・都民税の申告の際に、介護認定をお持ちの方は税控除を受けられる場合があります。それぞれの要件に該当する方は介護福祉課(市役所1階)で証明書類の交付を受けてください。

◎障害者控除対象者認定書(障害者控除を受けるための書類)

◎控除の対象となる年の12月31日時点で次の①・②の両方に該当する方

①市内に住所を有する65歳以上の方②介護認定を受けていて、認定審査会資料で認知症高齢者自立度がIIa以上、または障害高齢者自立度がJ1以上の方(申請後、同課で確認)

◎主治医意見書確認書(おむつ代の医療費控除を受けるための書類)

要件次の①・②の両方に該当する方①おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方②介護認定を受けていて、主治医意見書で障害高齢者自立度がB1以上かつ尿失禁発生の可能性がある(申請後、同課で確認)

※該当しない方で、おむつ代の医療費控除を受けた場合は、2年目以降も医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

◎共通事項
申請に必要なもの▼対象者本人の介護保険被保険者証(または写し)▼申請者の本人確認書類

申請同課介護サービス係 ☎042・470・7777(内線2553)~2557)



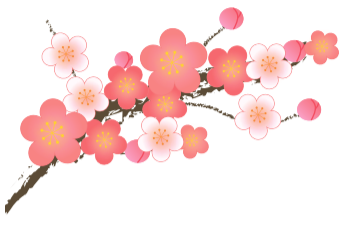
ことごとと教育

児童扶養手当を振り込みます

5年11月~12月分の児童扶養手当を6年1月12日(金)に指定預金口座に振り込みます。利用金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

児童扶養手当現況届の提出がない方は、1月に手当が振り込まれません。1月以降に当該現況届、不備書類を提出した場合は、提出した翌月の振り込みになりますので、早めに提出してください。

☎042・470・7736



6年度新入学児童・生徒の入学説明会

4月に小・中学校へ入学するお子さんの保護者を対象に、入学説明会を開催します。日時・会場などは入学通知書同封の入学案内または市HPをご覧ください。必ずご出席ください。

市HP

ファミリー・サポート・センター事業説明会

ファミリー・サポート・センターは、有償の子育て助け合い事業です。地域の協力者がお子さんの預かりや送迎をお手伝いします。

①1月27日(出)②2月6日(火)、いずれも午前10時から30分程度

場①わくわく健康プラザ2階社協会議室②東部地域センター2階会議室

定先着10人(事前予約制)持事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

高齢者福祉
認知症介護者家族会
042・475・3294

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みを抱えていますか。日

▼のこことや心配ごとなどを気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。

◎中部地域にお住まいの方

対象地域 学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一〜三丁目・南町

会場 1月22日(月)午後1時15分~2時半、中央町地区センター第1会議室

申請 中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または ☎042・451・56

◎西部地域にお住まいの方

対象地域 前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生

会場 1月29日(月)午後1時15分~2時半、西部地域センター第2講習室

申請 西部地域包括支援センター ☎042・472・0661

同行援護従業者養成研修(一般課程を終了した方)報酬時給1341円から(短時間のガイドが出来る方歓迎)申請センター ☎042・477・2711(平日午前9時~午後5時)(6面へ続く)



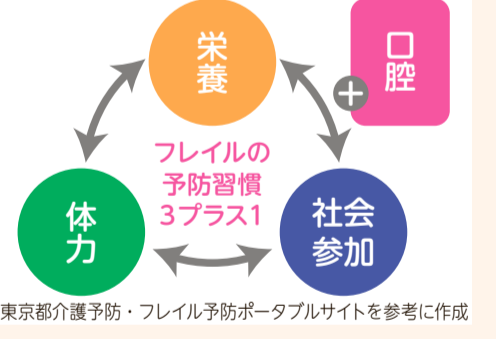
今日から実践 フレイル予防のポイント

市の65歳健康寿命(東京保健所長会方式。要介護2以上)は、都内で男性が83.47歳で22位、女性が86.98歳で1位です(令和3年)。今号では健康寿命の延伸にもつながる、フレイル予防のポイントをご紹介します。

■ポイント1 = 「体力」足腰の筋肉を重点的に鍛えましょう
「立つ・歩く・座る」といった日常生活に必要な大きな筋肉を鍛えることが大切です。「わくわくすこやか体操」は、市リハビリテーション協議会の理学療法士が作成し、市民の皆さんと取り組んでいる東久留米市のご当地体操です。「よく転びそうになる」など、運動機能に不安のある方におすすめです。幅広い世代の方々の健康づくりにも役立ちます。

■ポイント2 = 「社会参加」さまざまな「通いの場(地域活動)」に参加しましょう
シニア世代の人とのつながりは、とても大切です。地域活動を続けることでフレイル予防につながります。運動以外の趣味活動、ボランティア活動等でも効果があります。無理なく楽しく、フレイル予防に取り組んでみましょう。まずは、地域包括支援センターに相談しましょう。また、フレイル予防について学ぶシャキシャキ介護予防教室に参加しましょう。

※フレイル(虚弱)とは=年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して要介護状態になるリスクが高い状態で、健康と要介護の中間の状態です。予防のポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」、そして「口腔」の3プラス1で、「食べて、動いて、人とつながる」ライフスタイルが効果的です。
☎介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501~2503)



東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイトを参考に作成

「就学支援シート」をご活用ください

「就学支援シート」は、お子さんが楽しく学校生活を送ることができるよう、家庭・幼稚園・保育園などでの「お子さんの様子や気に掛けていること」「配慮してほしいこと」などを入学する小学校へ伝える書類です。

配布場所 市内および近隣市の各幼稚園・保育園、わかさ学園、中央相談室、滝山相談室、指導室(市役所6階)
内容 シートには、保護者や幼稚園などが次の事項を記入します
▼健康や日常生活面について
▼人との関わりについて
▼興味や関心のあることについて
▼保護者から学校への要望など
☎6年4月に小学校へ入学するお子さんの保護者で同シートの活用を希望する方

提出方法 保護者が必要事項を記入の上、各園などの担任に提出してください。各園などで就学前機関の欄を記入し、保護者に返却します。その後、保護者は保護者欄に記入の上、原則各園などに提出してください(入学する学校へ直接提出も可)
※「就学支援シート」は他の目的に使用することはありません。
提出期間 ▼各園などに提出=2月8日(木)まで ▼入学する学校に提出=2月5日(月)~13日(火)
☎指導室特別支援教育係 ☎042・470・8032



就学支援シート

(5面から続く)

自立支援医療 (精神通院)

精神疾患およびてんかんによる、通院のための医療費助成の制度です。通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、自立支援医療制度を併用した場合の負担割合は原則1割に軽減されます。ただし、本人・世帯の所得や疾患などに応じて、月額自己負担上限額が設定されていて、一定所得以上の方は非該当になる場合があります。

更新手続き

有効期間が終了すると、自己負担額の軽減が受けられなくなり、継続する場合、必ず更新手続きを行ってください。更新手続きは有効期間の3カ月前から障害福祉課で受け付けます。有効期間はお手持ちの

受給者証で確認してください。

診断書の提出は2年に1度

更新手続きにおける診断書の提出は、病状および治療方針の変更がない場合、2年に1度です。前回申請の際に診断書を提出している場合は、今回の提出は不要です。なお、更新手続きは毎年必要です。

有効期間を過ぎてからの再申請や前回診断書なしで手続きした方は、診断書の提出が必要です。また、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、前回更新時に提出した場合でも、手帳更新のために診断書が必要となる場合があります。

所得区分の変更

保険証の世帯が変更になった、前年度と課税状況が変わったなどの場合、有効期間の途中でも所得区分変更

エコキッズ2024募集

環境政策課 ☎042・470・7753

市民環境会議くらし部会では、地球温暖化防止を目的として7年7月末まで一緒に活動する小・中学生を募集します。

内容「南極・北極から見た地球環境」の講演視聴、季節の食材を使って食品ロスの削減や地産地消を学ぶ「エコクッキング」、施設の見学など(予定)

対象 市内在住の小・中学生

定員 先着10人

費用 一部負担あり(食材費など)

他 詳細は市庁をご覧ください

申込 1月22日(月)までに環境政策課宛て電話(☎042・470・7753)、Eメール(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)またはFAX(042・470・7809)で、「エコキッズ2024」、参加者の住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください



市庁



住環境

1月8日月祝のごみ収集

1月8日は祝日ですが、平日と同様に収集します。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市庁でご確認ください。

お問い合わせ ☎042・473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118 またはインターネット)



市庁

集団回収実施報告書の提出

市では、あらかじめ市に登録した団体が、対象の資源物(新聞・雑誌・段ボール・古布・アルミ缶など)を市の登録業者に引き渡した場合には、その回収量に応じて報奨金を交付し、活動を支援しています。報奨金の交付には、集団回収実施報告書の提出が必要です。

今年7月〜12月実施分です。5年7月〜12月実施分です。対象団体市に団体登録している自治会・PTA・マンションの管理組合・社会福

社法人・NPO団体など 報奨金交付額回収実績量に応じて1誌あたり9円

必要書類 ①東久留米市集団回収実施報告書(市役所提出用) ②前回(5年9月)の報奨金交付時から団体登録の内容に変更があった場合は「団体登録変更届」、報奨金の支払い口座の内容に変更があった場合は「支払金口座振替変更届」

提出方法 1月31日(水)までに(消印有効)、必要書類をごみ対策課(八幡町2-10-10) 宛て郵送または直接同課へ

お問い合わせ ☎042・473・2117



市庁

東京消防庁災害時支援ボランティア募集

1月15日〜21日は防災とボランティア週間です。東京消防庁では、震災発生時に消防署の支援活動を行う災害時支援ボランティアを募集しています。地域の防災リーダーとして、活躍してみませんか。

活動内容 ① 平時時 ② 地域の防災指導を実施 ③ 震災発生時 ④ 消防署の支援活動

登録要件 次の①〜③の要件を満たす方 ① 東京消防庁管内に居住または勤務、通学されている方 ② 震災発生時に消防署の支援を行う意思のある15歳以上(中学生を除く)の方 ③ 応急救護、震災時の復旧活動の支援に関する知識を有する方

申込方法 東久留米消防署 防災安全係 ☎042・471・0119 へ

お知らせ

「くるくるチャンネル」運営委員募集

東久留米の情報サイト「くるくるチャンネル」は、市内情報満載のウェブサイトです。事務局運営に携わってくださる方を募集します。

活動内容 サイトの活性化企画、実施。市内情報発信にかかる記事掲載など(週2日程度)および運営委員会への出席(謝礼あり)など

活動場所 西部地域センター

応募要件 メールを含む基本的なパソコン操作ができる方

募集人数 若干名

任期 7年3月31日まで(更新あり)

申込方法 「運営委員応募」と明記して、住所・氏名・年齢・連絡先・応募理由を記入の上、Eメール(kuru@chan@com.zaq.ne.jp)で市ミニユニティサイト運営委員会事務局宛て送信を

お問い合わせ ☎042・470・773

くるくるチャンネル



くるくるチャンネル

デマンド型交通「くるくる」をご利用ください

東久留米市デマンド型交通「くるくる」は、利用登録した方の予約時間に合わせ、自宅と乗降場間(鉄道施設および公共・公益施設

など32箇所)、または乗降場同士を運行する乗合型の地域公共交通です。

乗合運行のため、同じ時間帯に予約した方が他にいた場合は複数の方が同乗し、それぞれの希望する場所から乗降場まで車両が送迎を行います。身近な交通手段として、ぜひご利用ください。

市内在住で次のいずれかに該当する方 ① 70歳以上の方 ② 妊婦の方 ③ 0歳〜3歳児

※ 利用登録者の介助者・保護者・同一世帯の方も同乗できます(同乗者は登録者と同じ乗降場のみ乗り降りできません)

登録料 ① 無料 ② 利用料金 ③ 1人1回500円(同乗者を含めた2人以上での利用は1人1回300円)

小学生以下は無料

運行日 平日(土曜・日曜日、祝日、年末年始は運休)

運行時間 午前9時(利用者出発)〜午後5時(利用者到着)

乗降場 鉄道施設および公共・公益施設など32カ所

利用登録申請書に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください ① 道路計画課(市役所5階)窓口 ② 郵送(〒203-18555、市役所道路計画課宛て)

郵送を ☎042・470・770

FAX ☎042・470・778

09) ④ インターネット

市庁または専用フォームから



専用フォーム



市庁

電子請求システムで経理事務を効率化しませんか

6年3月より、東久留米市と取引を行う際は、見積書・納品書・請求書等をデジタル化して送付できるようになります。利用にあたっては、利用申込が必要です。詳細は必ず市庁をご覧ください。

電子請求システムの説明会を実施します

経理事務の効率化に興味のある事業者は、ぜひご参加ください。

日時 右表のとおり

内容 システムの概要や操作方法の説明

申込 開催日前日(平日)の午前11時までに、市庁の申し込みフォームで

お問い合わせ ☎042・470・7854



市庁

表 説明会の開催日程など

日時	場所
2月5日(月) 午後2時~3時半	市役所7階704会議室 またはWEB視聴
2月6日(火) 午前10時~11時半	
2月6日(火) 午後2時~3時半	



市役所前を走る「くるくる」

お問い合わせ ☎042・470・7768

他 広さ 1161㎡(幼児用の洗面・トイレ付) 定員 15人 ① おもちゃ・平机2台 ② オルガンは無料で貸し出し ③ 利用料金など詳細は同センターEメールをご覧ください



同センター



保育室

職員募集

子ども家庭センター
会計年度任用職員

①子ども家庭センター相談
支援員(会計年度任用職員
・専門職)
勤務時間月16日、午前8時
半〜午後5時15分のシフト
勤務(土曜日勤務あり)

勤務内容 次の(ア)または
(イ)▼(ア)0〜18歳未満の
子どもと家庭に関する総合
相談・児童虐待対応・電話
相談・面接相談・家庭訪問
等による個別援助業務▼
(イ)支援を要する妊産婦お
よび乳幼児の健康の保持お
よび増進に関する各種相談、
情報提供・助言・保健指導
業務

応募資格 医療・福祉関係の
資格(社会福祉士、精神保
健福祉士、臨床心理士、保
健師、幼稚園教諭、教員免
許、養護教諭、保育士など)
および普通運転免許を有し
ている方▼児童福祉や母子
保健に関する相談業務やケ
アースワーカーの従事経験の
ある方(新卒不可)でパソコ
ンの入力ができる方

報酬月額26万590円(別
途、交通費相当額と期末手
当の支給は市の規定によ
る)
応募書類 ▼市販の履歴書
(写真貼付)▼資格証明書の
写し▼希望の勤務内容(ア)
または(イ)を明記した上で、



市

志望動機を原稿用紙で80
0字以内にまとめた小論文
▼84円切手を貼った返信用
封筒

②一般事務(会計年度任用
職員・アシスタント職)

勤務時間月16日程度、月曜
〜金曜日、午前9時〜午後
5時

勤務内容 センター事業のサ
ポート、文書の送付、経理
事務、報酬支払い事務、
Microsoft Officeを使用し
て入力する事務など

報酬時給1113円(別途、
交通費相当額と期末手当の
支給は市の規定による)
応募書類 ▼市販の履歴書
(写真貼付)▼84円切手を貼
った返信用封筒



市

《共通事項》

任用期間 4月1日〜7年3
月31日(7年4月1日以降
は再度任用の場合あり)

勤務場所 わくわく健康プラ
ザ内子ども家庭センター
募集人数 若干名

注▶提出された書類は返却
しません▶この採用は、令
和6年度予算の成立が条件
となります

申▶1月31日(水)までに(必着)
応募書類をいづれかの方法
で提出を▶〒203-8555、

市役所(仮称)子ども家庭セ
ンター準備担当宛て郵送▼
事前に電話連絡の上、(仮
称)子ども家庭センター準
備担当(市役所4階)へ持参
(閉庁日時を除く)

同センター準備担当 ☎042
・470・8031

学童保育所
会計年度任用職員

①児童厚生指導員(会計年
度任用職員・専門職)

勤務時間月曜〜土曜日、月
124時間、午前8時15分
〜午後7時の間で4〜7時
間のシフト勤務(変則勤務
あり)

勤務内容 学童保育所におけ
る児童の育成支援など
応募資格 保育士、社会福祉
士、学校教員免許法第4条
に規定する免許のいずれか
の有資格者、または放課後
児童支援員認定資格研修を
修了した者もしくは受講資
格を持つ者

報酬月額21万2880円
応募書類 ▼市販履歴書(写
真貼付)▼資格証明書の写
し▼「児童厚生指導員とし
て仕事をやる上で大切にし
たいこと」について考えや
意見を原稿用紙で800字
以内にまとめた小論文



市

《共通事項》

任用期間 2月1日〜3月31
日

勤務時間 月曜〜土曜日、月
75時間程度、午前8時15分
〜午後6時の間で4〜7時
間のシフト勤務(変則勤務
あり)

勤務内容 学童保育所におけ
る児童の育成支援の補助な
ど

報酬時給1133円
応募書類 市販履歴書(写真
貼付)

募集人数 若干名
注▶提出された履歴書などは
返却しません

他▶祝日は勤務日に含めま
せん。交通費相当額と期末

手当の支給は、別途市の規
定により支給します▶①に
ついては社会保険の加入あ
り

申▶1月15日(月)までに(閉庁
日時を除く)、応募書類を
直接児童青少年課児童青少
年係(市役所2階)へ持参を。
書類選考後、面接の上決定

◎募集説明会
日 1月9日(火)午前11時から
(30分〜1時間程度)
場 市役所5階501会議室
申 当日会場

児童青少年課児童青少年
係 ☎042・470・7735

官公署
など

下水道モニター募集

内 インターネットアンケ
ートの回答など(全4回)
対 6年4月1日現在、満18
歳以上で都内在住の方(公
務員、過去にモニターを経
験した方、島しょ在住を除
く)、HPの閲覧と図の送
受信ができる方

定 1000人程度(応募多
数の場合は選考により決
定)

任 6年4月1日から1年
間

謝 礼 回答数に応じ図書カ
ード贈呈(任期末にまとめて
送付)

他▶詳細は都下水道局HPを
ご覧ください
申▶1月5日(金)午前10時〜2

月28日(水)午後5時
同局総務
部広報サ
ビス課 ☎03
・5320
・6693



都下水道局

にせ都税メール・電話
にご注意ください!

都税事務所の職員を装っ
て、個人情報等を不正に取得
したり、金銭をだまし取る
うとする事例が発生してい
ます。不審に感じた場合は
即答せずに、問い合わせ先
までご連絡ください。

また、万が一被害にあわ
れた場合は、すぐに警察に
ご連絡ください。

同局総務部総務
課 ☎03・538

シルバー人材センター
会員募集

市内在住で原則60歳以上
の健康で働く意欲のある方
を募集します。まずは入会
説明会にお越しください。

日 1月17日(水)午後1時〜4
時の間で1時間程度

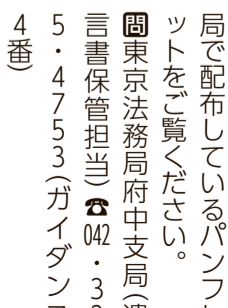
場 同センター(下里4-1
-44)



課相談広報班 ☎03・538
8・2925

です。法務局に預けること
で、遺言書の紛失、遺言書
が発見されなかった、書き
換えられたなどのトラブル
を防ぐことができます。詳
しくは法務省HPまたは法務
局で配布しているパンフレ
ットをご覧ください。

同局法務局府中支局(遺
言書保管担当) ☎042・33
5・4753(ガイダンス
4番)



預けて安心!自筆証
書遺言書保管制度

自筆証書遺言書保管制度
は、ご自身で書いた遺言書
を法務局で保管できる制度



市民伝言板

会員募集

◆カラオケ(ひまわりクラブ) = 日 月 2回。水
曜日午前10時〜正午 東部地域センター 入
会金1,000円、会費月2,000円 他 プロの作曲家
先生が歌の基礎から親切丁寧に指導。初心者
歓迎見学可 同 荒川 ☎042・477・4318

◆エビス絵画 = 日 月 2回。第1・第3金曜日
午前10時〜正午 生涯学習センター 入会金
3,000円、会費月4,000円 他 初心者歓迎。静物、
人物、風景など身近なものを描く 同 村田 ☎090・5534・8538

◆東久留米市山岳連盟 = 日 月 2〜3回。土曜
または日曜日午前7時〜午後5時 他 奥武蔵、
秩父、奥多摩などの山々 入会金500円、会
費月500円 他 近郊の山々にふれて、楽しみ
や喜びをみつけ健やかな体をつくらう 同 中山
☎090・4675・7148

◆古武術(練心武友会) = 日 毎週日曜日午前11
時半〜午後1時40分 同 スポーツセンター 入
会金3,000円、会費月3,000円 他 居合、棒、柔
体術など行います。未経験の方も歓迎します
同 細谷 ☎042・421・4075

◆スローピッチソフトボール(東久留米スト
ーンズ) = 日 毎週土曜日・日曜日午後1時〜
3時 他 南町グラウンド 会費年6,000円 他
60歳以上を中心に楽しく汗を流しています。
仲間になりませんか 同 北風 ☎080・3084・
5249

催し

◆にじメディア上映イベントvol.20&ワーク
ショップ展示会(にじメディア制作委員会) =
日 2月2日(金)午後1時〜8時 同 市民プラザホ
ール(市役所1階) 他 障害理解について考
える映画上映と作品展示。出入り自由 同 齋藤
☎042・458・0712

◆婚活in東久留米〜湧水の街で素敵な出会い
を〜(東久留米青年会議所) = 日 2月17日(土)午
後5時〜7時 同 オレンジセオリーフィットネ
ス東久留米店 参加費3,000円 他 20歳〜39歳。
詳しくは、東久留米青年会議所HPをご覧ください
同 工藤 ☎080・6690・9103

◆ゆいまあるカフェ(地域ケアネットワー
ク ゆいまある) = 日 毎月第4土曜日午前10時
〜正午 同 ゆいまある南沢1階ダイルーム 参
加費100円 他 認知症でなくても、一人暮らし
の方や楽しくおしゃべりしたい方どうぞ 同 奥
村 ☎042・479・5772

◆創立30周年記念春を待つコンサート(清瀬
室内合唱団) = 日 1月27日(土)午後2時開演(午
後1時半開場) 同 清瀬アミューホール「おお
雲雀」、「小さな空」、「大きな古時計」、「遥かな
友に」、「荒城の月」 他 同 高橋 ☎042・456・1191

◆食べることで生きること中学校給食がなぜ必
要か(三市中学校給食つながる会) = 日 2月3
日(土)午後1時半〜4時 同 自由学園記念講堂
500円 他 講師は京都大学藤原辰史准教授。高
校生以上は学生証提示で無料 同 永山 ☎080・
5052・1161

◆相続・空き家・遺言の相談会(NPO法人ブ
ループレートプロジェクト) = 日 1月13日(土)
〜2月29日(日)、いずれも午前9時〜午後6時
同 生涯学習センター 他 完全事前予約制。初
回50分。まずはご相談ください 同 工藤 ☎090
・9106・7647

◆第10回銀杏寄席(東久留米三田会) = 日 1月
27日(土)午後2時〜4時15分 同 成美教育文化会
館 500円 他 出演：駒与志社中、演目：開口
一番、時そば等(当日変更有) 同 中川 ☎090・
2496・3502

◆第6回吟詠の集い(令和吟詠会) = 日 1月28
日(日)午前10時〜午後4時(午前9時半開場) 同
西部地域センター 他 各吟詠サークルの会員が
漢詩の吟詠を中心に練習成果を発表します 同
柿崎 ☎090・4823・0617

第5回活き活き「手作り教室」

日 2月24日(土)午後1時～5時 場所 さいわい福祉センター1階ホール 内容 毛糸のおしゃれポンチョを手作りします 定員 先着50人 参加費 500円 持ち物 室内履き、かぎ針の8号 主催は活き活き健康の会 日 2月16日(金)までに(必着)、往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入の上、〒203-0051、小山2-5-21、小川美智子宛て郵送を 問い合わせ 小川 ☎090・8814・0497

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

日 1月9日・23日、2月6日・20日、いずれも火曜日午後6時45分～8時15分 場所 スポーツセンター第1体育室 対象 小・中学生 師 市山岳連盟 持ち物 シューズ貸し出しのため 他 主催は都・都体育協会・市体育協会 日 当日会場で 問い合わせ 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

クライミング体験教室

日 1月16日、2月13日、3月12日、いずれも火曜日午後7時～9時 場所 スポーツセンター第1体育室 内容 トップロープによるスポーツクライミング体験 対象 高校生以上のクライミング初心者 定員 10人程度 師 市山岳連盟 参加費 500円 持ち物 シューズ貸し出しのため 他 主催は市山岳連盟 日 当日会場で 問い合わせ 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

第154回スキー教室

日 2月22日(土)午後8時市役所前集合(8時15分出発)～25日(日)午後7時頃帰着 場所 行き先=志賀高原スキー場 宿泊=ホテル山楽 ☎0269・34・2217 内容 スキー教室(バッチテスト実施予定) 対象 中・上級者 定員 先着25人 師 SAJ指導員 参加費 45,000円(会員43,000円)



円) 注 リフト料金は個人負担 日 1月30日(火)までに市スキー連盟事務局・榎本へ 問い合わせ ☎042・474・9197 または ☎090・6028・5110(携帯)へ

くらし

社会保険労務士による無料相談会

日 1月24日(水)午後1時半～4時 場所 市役所1階屋内ひろば 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)などの相談 参加費 無料 日 当日会場で 問い合わせ 生活文化課 ☎042・470・7738

**民事調停の利用相談会
もめごとやトラブルの悩みごと、話し合いDE解決**

「調停」とは、裁判所の調停委員が間に入って話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。

日 2月1日(木)午後1時半～4時半(4時まで受け付け) 場所 市役所1階市民プラザ会議室 参加費 無料 日 当日会場で 問い合わせ 武蔵野民事調停協会事務局(清水法律事務所) ☎03・5332・5108(平日午前10時～午後5時)

普通救命講習

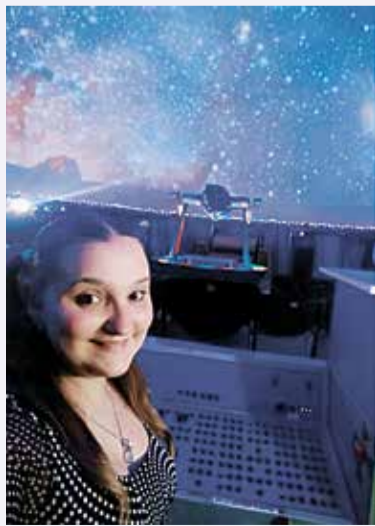
日 場 時間はいずれも午前9時～正午 ▼ 2月3日(土)西部地域センター ▼ 10日(土)市民プラザ ▼ 17日(土)南部地域センター ▼ 24日(土)東部地域センター 内容 AEDの使用法や窒息時の喉の異物除去、心臓マッサージ方法など。受講者には「救命技能認定証」を発行します 定員 各回先着20人(要予約) 師 東京防災救急協会職員 参加費 テキスト代1,500円(当日集金) 注 車での来場不可 日 1月7日(日)から受講場所の施設に電話または窓口で 問い合わせ 市民プラザ ☎042・470・7813、西部地域センター ☎042・471・7210、東部地域センター ☎042・470・8020、南部地域センター ☎042・451・2021

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

プラネタリウム特別投影「ウクライナの星空」

ウクライナの星空は日本とは違うの?星をなんて呼ぶの?ウクライナ・ハルキウプラネタリウムのオレナ・ゼムリヤチェンコ解説員による特別投影をウクライナ語と日本語で聞くことができます。

日 2月18日(日)午後5時半～6時半 場所 多摩六都科学館 定員 234人 参加費 観覧券520円(4歳～高校生210円) ※東久留米市民・東村山市民は市民感謝デーのため入館券は無料。本人確認書類が必要です。注 小学生以下は保護者の同伴を 日 2月5日(月)までに(必着)、同館 日 または郵送で申し込みを。郵送の場合、はがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢・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を。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 問い合わせ 同館 ☎042・469・6100



オレナ・ゼムリヤチェンコ解説員



旅行予約サイトのトラブル

Q. 海外の旅行予約サイトで航空券を購入しました。入力ミスがありキャンセルしようとサイトに連絡すると「返金できない」と回答がありました。後で確認するとサイトの利用規約には、返金不可と書かれてありました。対応窓口は英語なので困っています。返金してほしいです。

A. 予約サイトを通じて購入する場合は、店舗での購入と異なり、対面で詳しく説明を受けることができません。申込完了前に契約条件などを十分に確認した上で契約する必要があります。申込完了直後に入力ミスなどに気付いても、

無条件で解約・変更ができるわけではありません。また、契約後に送付される確認メールなどは、旅行が終わるまで保存しておきましょう。海外の事業者の場合、サイトは日本語で記載されていても、顧客対応窓口は日本語で応じていないなど、思っていたような対応が受けられない可能性もあります。海外の事業者には日本の旅行業法が適用されません。契約する前に、国内の事業者なのか海外の事業者なのか、トラブルになった場合は日本語で対応してもらえるかなど確認することも大切です。困ったときは消費者センターにご相談ください。

《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 = 消費者ホットライン ☎188

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

第33回はるな梅マラソン

全国各地から多数のランナーが参加する、「はるな梅マラソン」が3月10日(日)に開催されます。

コースは、烏川のせせらぎを聞きながら走るハーフマラソンと、真っ白に染まった梅林の中を駆け抜ける11キロ、5キロ、中学生女子などが対象の3キロコース、小学生以下の子どもが家族などと走ることができる2キロコースです。東久留米市からは毎年大勢の皆さんに参加していただいております。



前回の様子

自然豊かな榛名地域で、梅の花の香る素晴らしい景色の中を走ることができるのは、この時期に開催される大会ならではの楽しみです。

エントリーは1月19日(金)までに、高崎市 日 からお申し込みください。 問い合わせ TAKASAKI CITY はるな梅マラソン実行委員会事務局 ☎027・374・6715(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分) (高崎市榛名支所地域振興課)

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

注 通信料は利用者の負担になります 問い合わせ 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



(10面から続く)

放課後講座「節分飾りをつくろう」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

1月24日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 1月は節分飾りをつくります 小・中学生 定着12人 同センタースタッフ 費無料 持筆記用具 1月5日(金)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 同センター

図書館

1月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。

☎中央図書館 ☎042・475・4646

文化

うたごえ広場「なごえり」

1月14日(日)午後1時半開演(1時開場) 場西部地域センター3階多目的ホール 昭和の名曲を通じて、活躍中のフォーク歌手「和/NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏によるトークとともに、懐かしい歌をみんなで一緒に歌いましょう。協力=なごえり♪(和/NAGOMI・絵里) 定着120人 費300円 当日会場 同センター ☎042・471・7210



市民プラザ アフタヌーンコンサート

1月20日(土)午後2時～3時 場市役所1階屋内ひろば 和の響き～箏と

尺八による新春コンサート。出演者=野澤佐保子氏(箏)、本間豊堂氏(尺八) 定着100人 当日会場 同プラザ ☎042・470・7813



野澤佐保子氏 本間豊堂氏

バレンタインコンサート2024

宝塚&劇団四季出身の湊なつき氏と、同じく劇団四季出身の五代輝一氏が歌う愛の歌の数々。バレンタインに甘い時間をご堪能ください。

2月11日(日)祝午後2時開演(1時半開場) 場市役所1階屋内ひろば 出演者=湊なつき氏(宝塚&劇団

四季出身)、五代輝一氏(劇団四季出身)、坂本貴啓氏(ピアノ他) 主な演奏曲=「シャンソンメドレー」「いのちの理由」「つばさ」「ディズニーソング」他 定着180人 入場料1,000円 3歳未満の乳幼児のみ膝上鑑賞可。座席を使用しての鑑賞はチケットが必要です 1月7日(日)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窓口でチケット販売(電話予約不可) 同プラザ ☎042・470・7813

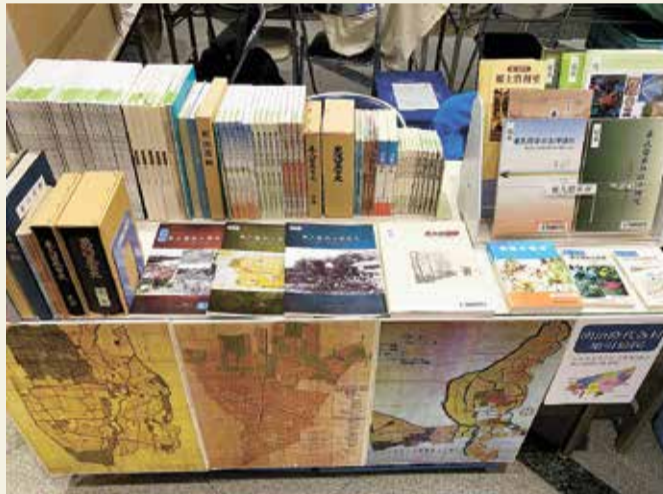


湊なつき氏 五代輝一氏

第36回 多摩郷土誌フェア

多摩地域の市町が発行している郷土史や文化財・自然関係の刊行図書が一堂に集まるイベントです。今年は22市の図書などが展示・有料頒布されます。ぜひお出かけください。主催は東京都市社会教育課長会文化財部会。

1月20日(土)午前10時～午後5時、21日(日)午前10時～午後3時 場立川市女性総合センターアイム1階センターギャラリー(立川市曙町2-36-2、立川駅北口より徒歩7分) 駐車場はありません。ご来場の際は公共交通機関か、近くの有料駐車場をご利用ください 東久留米市郷土資料室 ☎042・472・0051



同フェアでの展示の様子

5年7月から頒布開始した「東久留米市歴史ライブラリー4『東久留米の近代歴史文書』」も購入できます



第72回 関東東海花の展覧会



昨年の展示の様子



展覧会ポスター



茨城県

一般公開期間 1月26日(金)午後1時～6時 27日(土)午前10時～6時 (いずれも最終入場5時半)

即売会 1月28日(日)午後1時～4時 (当日午前9時から配布する整理券が必要)

会場 サンシャインシティ文化会館2階展示ホールD(豊島区東池袋3-1-4)

入場料 無料

関東東海花の展覧会は、花に対する理解を深め、花の一層の消費拡大を図ることを目的に関東東海地域1都11県と花き関係6団体が主催する、国内最大級の花の展覧会です。花の展示や品評会、即売会、フラワーデザインコンテストやフラワーアレンジメント教室などが開催されます。品評会では各県から切花、花苗、鉢物など約2,000点が出品され、その品質と商品性を競い合います。

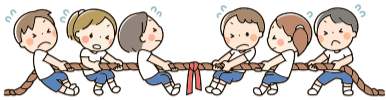
東久留米市の花き生産者は、この品評会で毎年金賞を受賞されるなど生産技術を高く評価されており、今年も出品予定です。

各都県の色とりどりの綺麗な花が大集結する様子は圧巻です。ぜひ足をお運びください。詳細は展覧会主催の茨城県

☎東久留米市産業政策課農政係 ☎042・470・7743

**市民つなひき大会
参加メンバー募集**

日 2月18日(日)午前9時～午後1時(予定) 場 スポーツセンター 内 市内4児童館で合同チームを作り、市民つなひき大会に参加します。小学生定 市内4館で40人 飲食物、室内履き、長袖、長ズボン 参加者は準備会を各児童館で行います。また、集合・解散は各児童館で異なります。各児童館にお問い合わせください。申 1月24日(水)午後3時～2月6日(火)午後5時に申込用紙に保護者が記入の上、直接各児童館へ 各児童館



子育て

**子ども家庭支援センター(滝山)
わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910**



■手作り布おもちゃの会
日 1月16日、2月6日・20日 いずれも火曜日午前10時～11時半 内 オリジ

ナルの布おもちゃ作り 対 0歳児と保護者 定 各6組 縫い針、はさみ 他 材料は1セット無料で用意 申 1月開催分は1月9日(火)、2月開催分は1月30日(火)、いずれも午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場
日 1月22日(月)午前11時～11時20分 内 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対 0歳～未就学児と保護者 定 10組 申 1月11日(休)午前10時から電話または同センターで

■本村小・十小なかよし広場
日 場 ① 1月12日(金)が本村小学校相談室、②19日(金)が第十小学校ランチルーム、いずれも午前10時～11時半 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 定 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

**地域子ども家庭支援センター上の原
上の原1-2-44 ☎042・420・9011**



■休館のお知らせ
1月18日(休)は館内整備のため休館します。
■六小・小山小なかよし広場
日 場 1月11日(休)が小山小学校視聴覚

室、30日(火)が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時～11時半 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■おはなし広場
日 1月15日(月)午前11時～11時半 内 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 1月9日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

■ちびっこ育児 おしゃべり広場
日 1月23日(火)午前10時～11時半 内 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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 1月10日(水)午前10時から電話または同センター上の原で

■上の原赤ちゃん広場
日 対 2月2日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、16日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 内 親子の触れ合い遊び、はいはいの会は栄養士・ねんねの会は助産師による相談、体重測定 他 定 各回10組 持 バスタオル・母子健康手帳 他 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 1月19日(金)午前10時から電話または同センター上の原で



児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■野火止地区センター(屋内)
日 1月15日(月)午後1時半～4時半 場 第一・第二会議室 内 お正月遊び(コマ作り) 対 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)
日 1月20日(土)午前10時～正午 内 巨大すずろくで遊ぼう 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)
日 1月23日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しい運動遊び(リレー) 対 小学生

《共通事項》
費 無料 持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 徒歩か自転車で来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 申 当日会場で 園 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

(9面へ続く)



**市民大学短期コース
受講生募集**

日 2月14日(水)～3月29日(金)
場 生涯学習センター



市文化協会 印

さまざまな分野での豊かな経験を持つ市民講師が講座を開講します。市民同士の学び合いの場に参加しませんか。

内 講義、体験学習 対 市内在住・在勤・在学の方 定 師 下表参照 費 ▼1回コース=100円 ▼3回コース=300円 ※一部の講座で教材費あり(下表参照) 持 市文化協会 印 でご確認ください 注 各講座10人以上の応募がない場合は開講しません 申 1月19日(金)までに(必着)、通常はがきに講座名(複数可)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・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、東久留米市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係宛て郵送または同協会 印 から申し込みを 園 同協会事務局 ☎042・477・4700

表 令和5年度市民大学短期コース(後期)講座一覧

No.	講師名(敬称略)	講座名	定員(人)	日程	時間※	講座概要など
1	笹本 一比古	詩吟	10	2月14日・28日、3月13日(いずれも水曜日)	午後1	シニア・初心者でも大きな声で発声できる人であれば歓迎です。
2	春原 通子	バンドストレッチ	15	2月15日・22日・29日(いずれも木曜日)	午前	輪にしたゴムバンドを使うリラクストレッチです。
3	長田 浩一	「歴史講座」日本とドイツ、二つの「無条件降伏」	36	2月15日(休)	午後1	ルーズベルトの傲慢、ヒトラーの狂気、昭和天皇の聖断を読み解く。
4	比田井 芳武	論語に学ぶ	36	2月16日、3月15日・22日(いずれも金曜日)	午後1	「人生100年時代」生きる意味、人生の在り方を論語を通して学びましょう(教材費1,320円)。
5	長谷川 正次	2024年1月から始まる「新NISA」とiDeCoの活用法	20	2月21日(水)	午前	大幅拡充される新制度の対応について説明します。
6	近藤 幸徳	歴史講座「満州国の興亡 その光と陰」	30	2月22日、3月14日・28日(いずれも木曜日)	午後1	日本が、何故満州国を大陸進攻の核として、強引に建国したのか?
7	岡田 りえ	依存症の予防と回復について	15	2月28日、3月6日・13日(いずれも水曜日)	午前	依存症の「病気」としての正しい知識を学び、一緒に考えましょう。
8	渡部 眞介	やさしい水彩画初級講座	18	2月29日、3月7日・21日(いずれも木曜日)	午後1	初めての水彩画を楽しく学んで、自由に好きな絵を描きましょう(教材費300円)。
9	松嶋 幹夫	南部絵巻を楽しむ	24	3月6日(水)	午後2	江戸時代にできた岩手の巻を見て、人々の生活をながめます。
10	早瀬 裕子	魔法の塗り絵 マインドフルネス	15	3月15日・22日・29日(いずれも金曜日)	午前	マインドフルネスを手軽で、身近な塗り絵で体験できます(教材費500円)。

※午前=午前10時～正午、午後1=午後1時～3時、午後2=午後4時～6時

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら
前沢4-25-8 ☎042・471・7071



図書室

■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お正月あそび」、18日(木)が「えいごであそぼう」、25日(木)が「センサリーあそびと1月お誕生日会」、2月1日(木)が「まめまき」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場

■ つなひきの日

日 1月14日(日)午後1時～2時半 小学生 師市スポーツ推進委員会 当日会場

■ ベビーヨガ

日 1月19日(金)午前10時～10時半が2～6カ月児と保護者、午前10時50分～11時20分が7～12カ月児と保護者 各回8組 崎田千佳子氏 持バスタオル、飲み物 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他動きやすい服装で 1月9日(火)午前10時から電話または来館で

■ リトミック

日 1月22日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 各回15組 千葉理恵子氏 持飲み物 他

6. 1. 7

きやすい服装で 1月15日(月)午前10時から電話または来館で

■ 0ちゃんタイム

日 1月26日(金)が「栄養士による離乳食講座」、2月2日(金)が「助産師による卒乳講座」、いずれも午前10時半～11時半 ①山本友香里氏(管理栄養士) ②ひがくるめ助産師会 0歳児と保護者 各回10組 ①が1月16日(火)、②が23日(火)、いずれも午前10時から電話または来館で

■ 中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161



外観

■ おはなし会

日 1月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)いずれも午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お正月あそび」、18日(木)が「お店屋さんごっこ」、25日(木)が「ゆきあそびごっこと1月お誕生日会」、2月1日(木)が「豆まきごっこ」、いずれも午前10時半～11時15分 1～4歳児と保護者 当日会場

■ 囲碁教室

日 1月17日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう 小学生 師富村榮治郎氏 当日会場

■ 工作戦隊

日 1月21日(日)午後1時半～2時半と午後3時～4時の2部制 ジェルキ

ヤンドルを作ろう！ 小学生 各5人 1月14日(日)午前10時から電話または来館で

■ 卓球大会

日 1月27日(土)午後3時から 小学生 当日会場

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



工作室

■ おはなしの日

日 1月9日(火)・16日(火)いずれも午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 くりおはなしの会 当日会場

■ 赤ちゃん広場

日 1月10日(水)が「助産師さんによる体重測定と育児相談」、17日(水)が「親子のコミュニケーションワーク」、いずれも午前10時半～11時半 ①ひがくるめ助産師会 ②炭田契恵子氏 持①のみバスタオル 0歳児と保護者 当日会場

■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お正月遊び」、18日(木)が「サーキット遊び」、25日(木)が「1月生まれのお誕生日会と雪のリース作り」、2月1日(木)が「まめまき」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場

■ ベビーマッサージ

日 1月24日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他動きやすい服装で 1月17日(水)午前9時から電話または来館で

■ つなひきの日

日 1月28日(日)午後3時から 小学生 師市スポーツ推進委員会 当日会場



子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



2階ロビー

■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お店屋さんのサイフ作りと1月お誕生日会」、18日(木)が「お店屋さんごっこ」、25日(木)が「寒さに負けず、みんなで遊ぼう」、2月1日(木)が「消防署による応急救護講座」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場

■ ぴよぴよママの会

日 1月17日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 師助産師 持バスタオル、母子健康手帳 当日会場

■ おはなしの日

日 1月17日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場

■ ひばりCAFE

日 1月19日(金)午前10時半～11時半 卒乳について助産師さんとお話ししましょう 乳幼児と保護者 8組 1月12日(金)午前10時から電話または来館で

■ すくすく広場

日 2月2日(金)が「歯科衛生士によるお口のケア」歯が生え始めた0歳～1歳2カ月程度の乳児と保護者、7日(水)が「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」0歳児と保護者、いずれも午前10時半～11時半 各回8組 ②炭田契恵子氏 ①が1月26日(金)、②が1月30日(火)、いずれも午前10時から電話または来館で



いきいき健康家族 No.212

痛みに悩まれている方に①～脊髄刺激療法～

これから3回分の医療コラムを担当します。患者さん、市民の方が勉強できる場を提供したいと考えています。

今回は、痛みのお話をします。痛みは、患者さん本人にしかわからないことが多い症状の一つです。疼痛には、けがや骨折などで痛みを感じる侵害受容性疼痛、神経の損傷や圧迫などによりしびれ、痛みが起きる神経障害性疼痛があります。特に神経への圧迫による疼痛は、中々改善しにくいと言われています。高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症は、脊髄の通り道である脊柱管が、加齢により変化(変性)を起こし、脊柱管が狭くなり神経を圧迫します。症状は、前かがみになると痛みが減る、カートや歩行器、自転車であれば腰痛、下肢痛など症状が軽快する。休まないと長い距離歩行出来ない(間欠性跛行)が起きます。

治療としては、一般的に薬物療法や神経ブロック(麻酔)、リハビリテーションがあります。症状が

増悪した場合は、外科手術が必要になることがあります。近年は医療が進歩し神経障害性疼痛の薬も多く出ています。しかしながら、将来介護が必要になる可能性の高い状態(ロコモティブシンドローム)に腰部脊柱管狭窄症があります。年齢的な問題、病気をたくさん持っている、脊椎外科手術はしたくない、全身麻酔はやりたくない、薬物療法や神経ブロックで中々改善しない方に、お試しができる脊髄刺激療法があります。点滴のように脊髄にリード線を2本挿入し、無線で電気の刺激(わからないぐらいの刺激)を疼痛部位に合わせて流します。腰痛、下肢痛が改善する可能性があり、局所麻酔で行うことが可能です。皆様の治療の選択肢になればと思います。疼痛があると、動けなくなるため筋力が低下します。リハビリテーション、体操、運動は日々行うことも忘れずに。

(東久留米市医師会)

男性の家事・育児参加促進講演会



誰が作る??? 今日のごはん

～みんなで楽しむ家事・育児～



コウケンテツ氏

3人のお子さんの父親でもある料理研究家のコウケンテツ氏に、夫婦の家事・育児分担(家事シェア)や食を通しての家族の絆などについて講演していただきます。ぜひ、ご夫婦・パートナーと一緒にご参加ください。

日 2月4日(日)午後2時半～4時(2時開場) 生涯学習センターホール 定先着500人(要予約) 他2歳から未就学児の保育あり(先着10人)。1月25日(木)までに電話で要予約 1月9日(火)午前9時から申し込みフォームで 男女平等推進センター ☎042・472・0061



申し込みフォーム



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱

〈今月の月間・週間案内〉 防災とボランティア週間(15日~21日)、110番の日(10日)、成人の日(8日)、防災とボランティアの日(17日)

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

子宮頸がん検診

1月31日(水)までの診療時間内(場)市(印)に掲載の実施医療機関(内)市内在住の20歳以上の女性で、5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(費)1,000円(受診医療機関でお支払いください)。



お子さんの麻しん・風しん予防接種

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。5年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。①▼第1期=令和4年4月1日~5年3月31日生まれの方▼第2期=平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの方(印)第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それ

ぞれ個別通知を発送します。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで(問)同係☎042・477・0030

BCG予防接種

1月17日(水)5年8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可)持母子健康手帳、予防票(他)日程の都合がつかない方は、次回2月21日(水)でも接種可(印)当日会場で(問)健康課予防係☎042・477・0030

すくすく子育て相談

1月19日(金)午前9時半~午後2時(場)わくわく健康プラザ(内)育児の相談、身体測定(注)乳幼児と保護者(印)電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

献血にご協力ください

1月23日(火)午前10時~11時半、午後1時~4時(場)市民プラザホール(市役所1階)(持)本人確認書類(注)▼日時や会場が変更になる場合があります。変更の場合は市(印)でお知らせします▼新型コロナワクチン接種後の献血は、ワクチンの種類により可能期間が異なります。詳細は厚生労働省(印)「新型コロナウィルスワクチンQ&A」をご覧ください(問)健康課予防係☎042・477・0030

公立昭和病院第36回市民公開講座

1月27日(土)午後2時半~4時(場)清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6)(注)①「地域で診ていく神経難病について」②「肺癌の呼吸器外科治療」(師)①小宮正氏(東京病院外来診療部長・脳神経内科医長)②市川智博

氏(公立昭和病院呼吸器外科)(印)当日会場(問)公立昭和病院地域医療連携室☎042・461・0052(内線2168)

らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらまでの離乳食の進め方をお伝えします。1月31日(水)・2月6日(火)いずれも午後1時~2時45分(場)わくわく健康プラザ(内)講話と実演の見学、調理実習(注)生後5カ月~1歳未満児の保護者(定)各日先着10人(師)管理栄養士(持)申し込み時に確認してください(他)対象児の保育あり(印)1月9日(火)から市(印)の申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで



(問)健康課保健サービス係☎042・477・0022

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。1月2日(金)午後1時半~4時15分(予約制。1人30分程度)(場)わくわく健康プラザ(内)生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定(問)健康診断の結果表、食事記録など(印)市(印)の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ(問)同係



薬物乱用防止ポスター・標語 市選考入賞作品を市(印)で公開しています
都では、都内の中学生に薬物乱用問題について関心を持ってもらうため、平成11年度からポスター・標語の募集を行っています。令和5年度は都全体でポスター・標語合わせて44,000点を超える応募があり、東久留米市では1,733点の応募がありました。市選考の入賞作品は市(印)で紹介しています。多数の応募をいただきありがとうございます(印)健康課予防係☎042・477・0030



ポスター部門最優秀賞作品(久留米中学校1年中本梓月さん作)

休日・準夜間診療
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。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
1月8日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
1月14日・21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)
1月28日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
歯科
1月8日・14日・21日・28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)
1月8日・21日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
1月14日・28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・水曜・木曜・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、☎042・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

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 印ホームページ 電電子メール