

- ・軽自動車税(種別割)の申告(手続き)は3月中に…2面
- ・話してみよう～ひとりで悩んでいませんか?…2面
- ・住民異動の集中に伴い日曜臨時窓口を開設します…3面
- ・市職員募集…4面



## 新しいデザインマンホール蓋を設置しました

固産業政策課 ☎042・470・7743

市では、マンガ「ブラック・ジャック」のデザインマンホール蓋を新たに1枚製作・設置しました。今回のデザインは、本作中のキャラクター「ピノコ」が驚いたときにする「アックションブリケ!」のポーズをモチーフにしたものです。とても愛らしいデザインですので、マンホール蓋の設置場所に足をお運びいただき、ぜひご覧ください。

設置場所 スパジアムジャポン付近(上の原2-7)

注 マンホール蓋を観覧・撮影される場合は、通行の妨げにならないようご注意ください



©Tezuka Productions

### マンガ「ブラック・ジャック」を通じた市の地域振興について

市では、令和2年の市制施行50周年を機に、市と縁のある日本マンガ界の巨匠・手塚治虫先生のヒット作であるマンガ「ブラック・ジャック」を通じた地域振興事業を展開しています。これまで関係団体と協力しながら、モニュメント(銅像)の設置やマンホールカードの発行を行い、今回製作したもの以外にもデザインマンホール蓋を市内5カ所に設置しています。

場所などの詳細は、下記および市庁をご覧ください。



市庁

### デザインマンホール蓋一覧



ブラック・ジャック  
東久留米市役所(本町3-3-1)



ブラック・ジャック  
まえさわ小町商店会付近(前沢5-24)



ブラック・ジャック&ドクター・キリコ  
東部地域センター(大門町2-10)



ピノコ  
生涯学習センター(中央町2-1)



ブラック・ジャック&ピノコ  
滝山中央名店会(滝山4-1)

## 春の桜めぐりウォーキング



固環境政策課 ☎042・470・7753

市内の桜の名木をめぐりウォーキングを開催します。桜の美しいこの時期に、東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。

開催日時 3月26日(火)午前9時～午後0時半(予定)。雨天中止(小雨決行)

ルート 全4km

市民プラザ(市役所1階)集合→西口北公園→小山れんげ公園→大圓寺→黒目川→米津寺→生涯学習センター→多聞寺→落合川→市民プラザ解散

定員 先着15人

持ち物 タオル、飲み物

その他 ▼主催=市市民環境会議水とみどり部会 ▼協力=環境政策課

申し込み 3月1日(金)～11日(月)(閉庁日を除く)に電話、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)またはFAX(042・470・7809)で「桜めぐりウォーキング」への参加希望と、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください

## 新型コロナウイルスワクチン関連情報

### ◆特例臨時接種(自己負担なし)が終了します

新型コロナウイルスワクチンの全額公費による接種(自己負担なし)は、初回接種および令和5年秋開始接種とともに3月31日(日)で終了します。接種を希望する方は早めの接種をご検討ください(令和5年秋開始接種は、接種回数に関わらず、令和5年9月20日～6年3月31日の間に一人1回限りです)。

なお、4月1日(月)以降については、65歳以上の方および60～64歳で対象となる方(※)は、今後秋冬に定期接種が行われる予定で、費用は原則有料となります。また、定期接種の対象外の方は、任意接種として時期を問わず自費での接種となります。詳細が決まり次第改めてお知らせします。

※心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

### ◆接種券(再)発行について

令和5年秋開始接種を希望する方で、本市に転入した方や接種券を紛失された方などは、接種券の(再)発行申請が必要です。ウェブまたは郵送(必着)で3月26日(火)までに申請してください。

### ◆予防接種証明書について

特例臨時接種が終了することに伴い、コンビニでの新型コロナウイルス感染症予防接種証明書の交付およびスマートフォンの接種証明書アプリは3月31日(日)で終了します。接種証明書の発行を希望される方は、早めの発行をお願いします。

### ◆市新型コロナウイルスワクチンコールセンターについて

特例臨時接種が終了することに伴い、市新型コロナウイルスワクチンコールセンターは3月29日(金)午後5時をもって終了します。

固市新型コロナウイルスワクチンコールセンター ☎042・420・7177(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付) FAX 042・477・0033(聴覚に障害がある方などの相談)



市庁



## 軽自動車税(種別割)の申告(手続き)は3月中に

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、軽自動車などを所有している方に課税されます。使用してなくても、廃車や所有者変更の手続きをしていない方は所有しているとみなされ課税されますので、4月1日(月)までに取扱窓口で手続きをしてください。

※月割り課税制度はありません。

**取扱窓口** 車両によって取扱窓口や必要書類が異なります(下表参照)

**注**▼手続きには来庁する方の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)が必要です▼同一世帯の方を除く代理の方が手続きをする場合は、委任状が必要です

**他**詳細は市HPでご確認ください

**問**課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2331・2332)



市HP

表 軽自動車などの取扱窓口

車両の種類	取扱窓口	
原動機付自転車 総排気量125cc(1.0kw)以下 ミニカー50cc(0.6kw)以下	東久留米市役所 課税課市民税係 〒203-8555	
小型特殊自動車 農耕作業用	東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777 (内線2331・2332)	
軽自動車	三輪	軽自動車検査協会 東京主管事務所多摩支所 〒183-0003
	四輪	府中市朝日町3-16-22 ☎050・3816・3104
	二輪(125cc超250cc以下)	関東運輸局東京運輸支局 多摩自動車検査登録事務所 〒186-0001
二輪の小型自動車(250cc超)	国立市北3-30-3 ☎050・5540・2033	

## 軽自動車税(種別割) Q & A

**Q** 転入してきた場合の原動機付自転車(125cc以下)の手続き方法は?

**A** 転入前の市区町村で、廃車手続きが済んでいる場合は廃車証明書を課税課にお持ちください。廃車手続きをしていない場合は転入前の市区町村で交付された標識交付証明書とナンバープレートをお持ちください。

**Q** 車両がないのに「軽自動車税(種別割)納税通知書」が届くのはなぜ?

**A** 軽自動車税(種別割)は、4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、軽自動車等を所有している方に課税されます。したがって、手続きを行った日付によって、その年度の軽自動車税(種別割)の賦課が決定されます。手続きした日付を確認してください。

▼知人に譲渡・業者に処分を依頼した=4月1日以前に譲渡・依頼したにもかかわらず納税通知書が届いている場合は、相手方が名義変更などの手続きをしていないことが考えられます。相手方に手続きをした日付を確認してください。

▼既に廃車の届出を出している=軽自動車や125ccを超える2輪の小型自動車などの場合、軽自動車検査協会や運輸支局で手続きをした際の書類が市に届いていないことが考えられます。課税課にご連絡ください。

▼その他=故障して乗れない、所有者が亡くなった、盗難に遭ってしまった場合などについても手続きが必要です。状況により必要書類などが異なりますのでそれぞれの手続き場所にお問い合わせください。なお、盗難に遭った場合は先に警察署に被害届を提出し、届出受理番号を控えてください。

**Q** 平日に市役所へ行けない場合の原動機付自転車(125cc以下)の廃車手続き方法は?

**A** 同一世帯の親族の方は納税義務者に代わって手続きができます。その他の方が来庁される場合は、委任状が必要です(書式は市HPからも取得可)。廃車の手続きは、郵送でも受け付けますので、課税課にご連絡ください。

## 話してみよう~ひとりで悩んでいませんか?~

都では、3月を自殺対策強化月間として「自殺防止!東京キャンペーン」を実施しています。期間中に特別相談や講演会などを開催します。生きるのがつらいときなど、相談できる窓口があります。ひとりで思い悩んでいませんか?話すことで心が軽くなるかもしれません。

### 都の取り組み

問都保健医療局自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310

#### ■ここらといのちの講演会(オンライン開催)

**テーマ**女性のホルモン変動に伴うメンタルヘルスの諸問題

~自分でできること、医療ができること~

**日**3月10日(日)午前10時半~11時45分 **対**都内在住・在勤・在学の方 **定**100人

**師**小川真里子氏(東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授)

**用**3月6日(水)午後5時までに都HPの申し込みフォームで



都HP

#### ■ご利用ください「ここナビ」

東京都ここらといのちのほっとナビ「ここナビ」は、都の自殺総合対策に関する情報を集約したHPです。

「ここナビ」でできること

- ここらの状態のチェック
- 困りごとや悩みに応じた相談窓口や、外国人の方向けの相談窓口などの検索
- ゲートキーパー(身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと)の基礎的な知識の学習



都HP

### 市の取り組み

問健康課 ☎042・477・0022

#### ■ここらの健康に関するパネル展示

市では、同月間に合わせてパネル展示などを行います。

**日場**3月1日(金)~31日(日)、わくわく健康プラザ

#### ■気づいていますか?ここらのサイン~あなたのここら支えるハンドブック~

市では、相談窓口やここらとからだのメンテナンス方法などを紹介しているパンフレットを健康課のほか、市役所(市政情報コーナーのラック(1階)など)、各図書館、各児童館などで配布しています。また市HPでは、「ここらの健康づくり」に関する情報や相談窓口を掲載しています。

### 特別相談「ここらの悩みなどの相談窓口」

3月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談	参考(通常相談)	
窓口名称(実施機関)・電話番号など	電話番号・日時など(※)	
<b>フリーダイヤル特別相談</b> (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090または ☎03・5286・9090	3月1日(金)~7日(休) 午後8時~翌午前2時半 ※3月4日(月)は午後10時半から 3月5日(火)は午後5時から。	☎03・5286・9090 毎日午後8時~翌午前2時半 ※月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から。
<b>有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話</b> (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	3月の火曜・水曜・金曜・土曜・ 日曜日と祝日 各日正午~午後8時	毎週火曜・水曜・金曜・土曜日 各日正午~午後8時
<b>自殺予防いのちの電話</b> (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	3月の毎日午後4時~9時 ※3月10日(日)午前8時~11日(月) 午前8時の間は実施。	<b>東京いのちの電話</b> (社会福祉法人いのちの電話) ☎03・3264・4343 毎日24時間
<b>東京都自殺相談ダイヤル</b> ~ここらといのちのほっとライン~ (NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	3月27日(水)~31日(日) (24時間対応)	毎日正午~翌午前5時半
<b>自死遺族傾聴電話</b> (NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	3月5日(火)~8日(金) 各日午前11時~午後4時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時~午後4時
<b>自死遺族相談ダイヤル</b> (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・4350	3月11日(月)~13日(水) 各日午前10時~午後5時	毎週木曜日午前10時~午後8時、 毎週日曜日午前10時~午後6時
<b>多重債務110番</b> (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	3月4日(月)・5日(火) 各日午前9時~午後5時	毎週月曜~土曜日 各日午前9時~午後5時 (消費生活相談)

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。

※いずれの相談窓口も、相談料は無料です。

※フリーダイヤル以外の相談先は、通話料・通信料がかかります。

※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。



パンフレット表紙



市HP





### 国民健康保険税 仮徴収額決定通知書の発送

国民健康保険税(国保税)を年金からの天引き(特別徴収)で納付している方へ、3月上旬に仮徴収額決定通知書を発送します。

4月・6月・8月は「仮徴収期間」として算定した国保税を納付していただくこととなります。

仮徴収期間年間税額は、毎年7月に課税年度の前年中の所得などを基に算定して決定します。そのため、年間税額が決定するまでは「仮徴収期間」として、同年2月と同額の国保税を、4月・6月・8月に納付していただきます。7月に年間税額が決定した後は、仮徴収期間に納付した額との差額を、10月・12月・翌年2月の3回で納付していただくこととなります。



### 6年度 国民年金保険料

4月分からの定額保険料が、1カ月1万6980円に確定しました(付加保険料1カ月400円)。前納金額は次の通りです。

- ◎6カ月前納(4月～9月分または10月～7年3月分までが対象)
    - ▼口座振替 10万7200円(毎月払いより11600円の割引)
    - ▼現金納付 10万10500円(毎月払いより8300円の割引)
  - ◎1年前納(4月～7年3月分までが対象)
    - ▼口座振替 19万9490円(毎月払いより4270円の割引)
    - ▼現金納付 20万1400円(毎月払いより36200円の割引)
  - ◎2年前納(4月～8年3月分までが対象)
    - ▼口座振替 39万7290円(毎月払いより1万6590円の割引)
    - ▼現金納付 39万8590円(毎月払いより1万5290円の割引)
- ※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。
- ◎武蔵野年金事務所 ☎042・56・1411

口座振替への変更年6回の年金支給月に国保税が天引きされますが、口座振替に限り納付方法の変更が可能です。

変更を希望する方は、口座番号の分かる物またはキャッシュカード、口座の届け出印、被保険者証を持参の上、保険年金課窓口で手続きください。

同課国民健康保険係 ☎042・470・7733



### 児童扶養手当を振り込みます

1月～2月分の児童扶養手当を3月12日(火)に指定預金口座へ振り込みます。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。



### ひとり親家庭 自立支援給付金

市では、母子家庭の母親や父子家庭の父親の経済的な自立を図るため、就業支援を行っています。

◎自立支援教育訓練給付金  
児童扶養手当の受給者、または同様の所得水準にある方などで、簿記検定試験、介護職員初任者研修、医療事務検定試験などの厚生労働大臣指定教育訓練講座を受講する方

支給額受講に要する費用の60%相当額を受講後に支給(上限あり)

※支給額が1万2千円以下の場合には給付対象外です。 ※雇用保険の資格がある



方はハローワークから支給される教育訓練給付金との差額のみ給付します。

◎高等職業訓練促進給付金  
児童扶養手当の受給者、または同様の所得水準にある方などで、看護師、介護福祉士、保育士、保健師、歯科衛生士などの資格の取得が見込まれる方

支給額 住民税非課税世帯 11月額10万円 住民税課税世帯 11月額7万5000円

支給期間は4年が上限です

◎共通事項  
いずれも事前の相談などが必要です。

同課児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736



### 認知症介護者家族会

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていますか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。3月は中部・西部地域包括支援センター主催です(東部地域包括支援センターは4月に開催します)。

◎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 3月11日(月)午後1時15分～2時半、中央地区センター第1会議室

## 地区センター浴室の 利用を終了させていただきます

現在、利用を休止している市内各地区センター浴室は、従前より浴室内で体調変動や転倒などの事故が発生していました。

この度、安全面の観点から3月31日(日)をもって利用を終了させていただきます。

長らくのご利用、誠にありがとうございました。今後とも市内各地区センターをご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7749

分～2時半、中央地区センター第1会議室

◎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 3月25日(月)午後1時15分～2時半、西部地域センター第2講習室

◎西部地域包括支援センター ☎042・472・066

### 障害者青年教室「ひばり学級」学級生募集

障害のある青年層を対象に、絵がみ・フラダンス・クリスマス会・太鼓教室等を開催しています。同じ学級の仲間やボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

◎4月～7年3月の間で年9回(予定)、いずれも日曜 日午前10時～正午

生涯学習センター他  
障害をお持ちの市内在住・在勤の16～30歳の方で、身の回りの事ができ、付き添い無しで会場へ通う事ができる方

定員 若干名  
年間活動費 1000円

他「ひばり学級」をお手伝いいただけるボランティアを募集しています。詳細はお問い合わせください

◎3月1日(金)～8日(金)に電話 ☎042・477・4700  
または直接市文化協会窓口(平日午前9時～午後5時)へ

同協会 (4面へ続く)



表 日曜臨時窓口での取扱事務一覧

担当課	取扱事務	取り扱わない事務
市民課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●住民異動届の受付 転入・転居・転出・世帯変更など ※国外からの転入は受付できない場合があります。</li> <li>●印鑑登録の申請受付</li> <li>●各種証明書の発行 住民票・印鑑登録証明書・戸籍の附票・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)・戸籍個人事項証明書(戸籍抄本)など</li> <li>●住居表示の申請受付</li> <li>●マイナンバー(個人番号)カードに関する手続き 暗証番号再設定・電子証明書の発行や更新・券面変更・申請書の交付</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マイナンバーカード・住基カードを利用した転入・転出手続き(引越しワンストップサービスなど)、住民票の広域交付、旧姓(旧氏)登録手続き</li> <li>●臨時運行許可(仮ナンバー貸与)</li> <li>●戸籍異動に伴う住民異動届など、他市町村への照会を必要とするもの</li> </ul>
保険年金課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●国民健康保険の資格取得・喪失に関する届</li> <li>●高額療養費の支給申請など各種申請書受付</li> <li>●後期高齢者医療制度の手続きに関する届</li> <li>●国民年金第1号被保険者の資格取得等の届</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日本年金機構および他市区町村への照会を必要とするもの</li> </ul>

## 住民異動の集中に伴い 日曜臨時窓口を開設します

住民異動が集中する3月下旬～4月上旬の窓口混雑緩和などのため、日曜臨時窓口を開設します。取り扱う事務は、右表の通りです。

◎3月24日(日)、4月7日(日)のいずれも午前9時～午後4時  
場市民課・保険年金課(市役所1階)

◎本庁舎のみ開設します(上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所は開設しません)

◎市民課 ☎042・470・7722、保険年金課 ☎042・470・7732



# 市職員募集



市庁

6月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種・募集人数などは、下表の通りです。その他受験資格などは、募集要項をご確認ください。

募集要項市庁から取得してください

### 申込受付期限

3月14日(木)まで(必着)

申し込み方法市庁から申し込みをしていただいた後、受験票などを郵送で送付していただきます。詳細は募集要項をご覧ください

問職員課 ☎042・470・7716

表 市職員募集の職種・募集人数など

職種	試験区分	募集人数
一般事務(経験者)	I類(大学卒程度) ※3年以上の民間企業等の業務従事歴	若干名
一般事務(障害者)	I類(大学卒程度) II類(短大卒程度)	若干名
土木技術	I類(大学卒程度)	若干名
土木技術(主任採用)	I類(大学卒程度) ※5年以上の土木関連実務経験歴	若干名
保健師	—	若干名

(3面から続く)

後期高齢者医療高額介護合算療養費の申請勧奨通知の送付

高額介護合算療養費制度は、後期高齢者医療制度と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減を目的とした給付制度です。支給が見込まれる方に、勧奨通知を送付します。

3月中旬頃送付

内世帯単位で毎年8月1日から1年間の後期高齢者医療制度と介護保険のそれぞれの自己負担額の合計が、所定の自己負担限度額を超える場合に支給対象になります。申請して認められると、それぞれの制度から支給されます

勤奨を行う計算対象期間4年8月1日～5年7月31日

注計算の結果、500円以下の場合には支給されません

申勧奨通知に同封の申請書に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所保険年金課高齢者医療係(市役所1階)へ郵送または直接持参を

問保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846、

介護保険の自己負担額証明書や、介護サービス費などに関することは介護福祉課 ☎042・470・7750



## 住環境



### 住環境

#### 着衣着火に気を付けよう

冬季は火気を使用する機会が増え、空気も乾燥し、火災が発生しやすくなります。

火災による死者の約9割は住宅火災で発生している。その内の約7割が高齢者です。また、コンロの火などが衣服に燃え移る着火着火も発生しています。コンロやストーブなどを使用する際は、特に注意しましょう。

◎万が一、着衣に火が燃え移ってしまったときは

水をかける、脱ぐ、たく、転がるなどして早期に消火し、119番通報をしましょう。防災マークがついたエプロンや腕カバーなどの防災製品を使用すると、予防効果があります。

問東久留米消防署地域防災担当 ☎042・471・0119(内線)335



## お知らせ



3月10日は「東京都平和の日」です

昭和20年3月10日未明の大空襲で、10万人ともい

れる尊い命が失われました。都では、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定め、東京都平和の日記念式典を実施します。

東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、市民の皆さんにおかれましては、それぞれのご家庭や職場などで、3月10日(日)午後2時から、黙とうにご協力をお願いいたします。

また、哀悼の意を表するため、当日市役所本庁舎で半旗を掲揚します。

問総務課庶務担当 ☎042・470・7714



## さいわい福祉センター 日中一時支援事業 介護人募集

障害がある方の地域生活を一緒に支援できる方を募集します。

勤務期間 1時間から可(利用者の利用時間中)

勤務場所 さいわい福祉センター

勤務内容 同センター内で障害者(児)の日中活動の支援など

報酬時給 1113円  
他 資格をお持ちの方歓迎  
施設内研修あり  
問 同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)



## 職員募集

### 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 学童保育を行うにあたって、こどもの自主性、社会性の向上のため気をつけなければならないことについて小学校低学年の時期のこどもの特徴に言及したうえで、原稿用紙で800字以内(にまとめた小論文募集人数若干名)

②児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)

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)

《共通事項》  
任用期間 4月1日～7年3月31日(7年3月31日以降は条件付きで再度任用の場合あり)

募集人数 若干名

他 祝日および年末年始(12月29日～1月3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

3月8日(金)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窓口(市役所2階)へ持参を。書類選考後、面接の上決定。応募書類は返却しません

◎募集説明会  
3月5日(火)午前11時から(30分～1時間程度)  
場市役所6階602会議室  
申当日会場  
問同係 ☎042・470・7735



## 容器包装プラスチック用指定収集袋は届いていますか？

問ごみ対策課 ☎042・473・2117



市では、昨年10月より容器包装プラスチック用指定収集袋を全世帯へ配布しています。

転入や入院などの理由により受け取ることができなかった場合は、ごみ対策課に申請してください。

詳細は市庁をご覧ください。

申請期限 3月29日(金)まで  
場ごみ対策課(八幡町2-10-10)

持本人確認書類



市庁

## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

### 0歳からのプラネタリウム

赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0歳から3歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。

3月19日(火)午前10時半～11時と11時半～正午 場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 0歳から3歳くらいの乳幼児とご家族 各回先着234人 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります 申当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売 問同館 ☎042・469・6100



同イベントポスター



官公署 など

東京税理士会東村山支部 個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税 など、さまざまな税の相談について税理士がお答えします。

日 4月〜12月の毎月2〜3回。水曜日午前10時〜午後4時

場 東京税理士会東村山支部 (東村山市本町1-20-27) 注 時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士に依頼してください

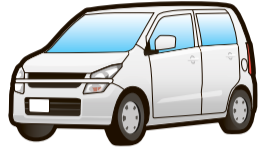
申 同支部 (事前予約制) 同支部 ☎ 042・394・7038



自動車の移転手続・廃車手続はお済みですか

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続が必要です。管轄の運輸支局又は自動車検査登録事務所の手続をお済ませください。注 3月末日までに手続をお済ませください

場 東京都自動車税コールセンター ☎ 03・3525・4066



市民・院内フォーラム

日 3月30日(土)午後3時から 場 前田病院1階待合室(中央5-13-34)

内 「寝たきりにならないように早めに知っておこう」 『最新骨粗鬆症治療』 師 前田浩行氏(同病院院長) 費 無料

申 会場の収容人数に限りあり 申 事前に来院の上、申し込みを 同病院 ☎ 042・473・2133



6年度自衛官等の各種試験案内

応募資格・申込方法などの詳細はお問い合わせください。

◎ 一般曹候補生(現場で働くスペシャリストになりた方) 応募資格 18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在33歳に達していない方)

受 付 期 間 3月1日(金)〜5月7日(火) 試 験 日 一次試験 5月17日(金)〜26日(日)のうち指定する一日 二次試験 6月15日(土)〜30日(日)のうち指定する一日

◎ 自衛官候補生(現場で働くスペシャリストになりた方) 応募資格 18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在33歳に達していない方)

有償家事援助活動 「ふれあいサービス」 協力会員募集

「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で、自立した生活ができるように行われる助け合い活動です。空いている時間で家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。

内 次の中から提供できる内容を選んで登録します 食事の支度 衣服などの洗濯 繕い 住居の掃除・整理 生活用品の買い物 話し相手・朗読・代筆 外出・通院付き添い その他 18歳以上で心身ともに健康な方 年会費1,000円以上 謝金 月曜〜土曜 午前9時〜午後5時 11時間当たり800円 1時間当たり100円 他 東部地域で活動できる方を特に募集

申 同市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎ 042・473・0294



12日(金) 試験日 一次試験 4月20日(土) 二次試験 受付時にお知らせ

防衛省自衛隊東京地方協力本部 分寺募集案内 甲斐 ☎ 042・324・1010

試験日 一次試験 5月17日(金)〜26日(日)のうち指定する一日 二次試験 6月15日(土)〜30日(日)のうち指定する一日



市民伝言板

会員募集

- ◆本村小体操会 日曜〜土曜 午前6時半〜7時 本村小学校 会費年1,200円 ラジオ体操などで健康維持と会員相互の触れ合いを。現地入会受付も 伊東 ☎ 042・471・7114
◆HIPHOPダンス(アリアンテダンスクラブ) 日 毎週土曜日 午前9時20分〜10時10分 他 スポーツセンター 会費月4,100円 他 4歳から中高生まで楽しくダンスをしています。複数コースあり 宮澤 ☎ 090・4741・4422
◆水曜囲碁クラブ 日 月 4回。水曜日 午後0時半〜3時半 生涯学習センター 入会金1,000円、会費2カ月1,000円 毎週楽しく碁を打っています。初めての方、女性大歓迎です 橋本 ☎ 042・423・6086
◆F・S中国語 日 月 2回。月曜日 午後1時〜3時 市民プラザ(市役所1階) 入会金500円、会費月2,400円 他 初級から中級、日常会話、HSK対策。見学可。要申し込み 野呂 ☎ 080・6657・1373
◆ヨガ・ストレッチ(楽楽ヨガ) 日 月 4〜6回。午後2時〜5時 他 場 コミュニティホール東本町(源の湯2階) 会費1回1,000円 他 留守電になりましたら連絡先を入れて下さい。折り返し致します 鈴木 ☎ 042・458・7502
◆健康体操(体操クラブステップ) 日 月 3回。木曜日 午前10時〜11時半 場 コミュニティホール東本町(源の湯2階) 他 入会金1,000円、会費月3,000円 他 無理なく筋肉・骨・脳をトレーニング。体を元気にして笑顔を引き出す 長瀬 ☎ 042・475・0704

- ◆社交ダンス(ダンスサークルくるめ) 日 月 2回。水曜日 午後1時半〜3時 場 東部地域センター 入会金1,000円、会費月3,500円 他 先生がいていないに指導。ラテン・モダン中級 小澤 ☎ 042・475・1555
◆四四卓球クラブ 日 月 毎週木曜日 午後1時40分〜3時50分 他 場 スポーツセンター 会費年6,000円 他 健康のため、ラージボール卓球を楽しみませんか。初心者大歓迎 大内 ☎ 080・5494・6431
◆軟式野球(東久留米ミラクルズ) 日 月 2〜3回。土曜日 午前11時〜午後1時 他 場 柳泉園グランドパーク 会費年12,000円 他 遠征野球西部に加盟。年間20試合他練習日あり。一緒に楽しみましょう 川谷 ☎ 090・1451・8421
◆健康麻雀(アクトラスト) 日 月 毎週日曜日 午前10時〜午後5時 場 スポーツセンター 会費1回100円 他 頭と手の体操、頭脳スポーツ健康麻雀。どなたでも! 初心者大歓迎 増田 ☎ 080・4670・1110
◆カラオケ練習(ウイング) 日 月 4回。木曜日 午後0時40分〜3時半 他 生涯学習センター 他 入会金1,000円、会費月2,000円 他 男性女性の課題曲の練習他、好きな十八番を一曲楽しく歌って元気に 富田 ☎ 042・446・8475
◆謡曲・観世流(東久留米修声会) 日 月 2回。第1・第3金曜日 午前10時〜11時 場 滝山団地第2集会所 会費月5,000円 他 プロの能楽師の指導のもとでグループ毎に分担して皆で謡います 江口 ☎ 042・473・2463
◆ICS卓球クラブ 日 月 毎週火曜日 午後0時45分〜2時45分 場 わくわく健康プラザ 会費月250円 他 お年寄り中心ですが年

- ◆子ども詩吟体験教室(詩吟研究会常盤) 日 月 3月30日(土)〜全3回の土曜日。午前10時〜正午 場 八幡町地区センター 他 小学生と保護者。大きな声で吟詠を楽しみ豊かな感性を育てよう 柿崎 ☎ 090・4823・0617
◆ハワイアンリズムウクレレ体験会(ホルルウクレレワイキキクラブ) 日 月 3月28日(休) 午後1時半〜2時45分 場 スペース105(市役所向かい) 費 参加費500円 他 初心者、中高年齢者歓迎。プロ講師指導。ウクレレ持参(なくても可) 住吉 ☎ 080・5543・0672
◆松元ヒロソロライブin東久留米(松元ヒロとあう会) 日 月 4月29日(月) 祝 午後5時〜7時 場 生涯学習センターホール 入場料2,000円 他 障害者・学生半額。3月1日より市内で販売中(詳細はチラシ掲載) 大山 ☎ 090・6010・2237
◆テノール歌手によるまかないプログラムとカンツォーネ独唱(ミュージックサロン・風花) 日 月 3月9日(土) 午後2時〜3時(1時45分開場) 場 ミュージックサロン・風花(新川町1-3-17) 他 申し込みは先着順です。定員20人です。お早めに。場所は電話にてご案内 小川 ☎ 090・3542・6665
◆歌謡・民謡・童謡入り吟詠体験教室(東久留米吟詠サロン) 日 月 3月15日(金)・29日(金) いずれも午後1時半〜3時半 場 生涯学習センター 他 初めての方も歓迎。健康、ストレス解消のために正しい発声法の体験を 佐々木 ☎ 090・9848・4886
◆ジョン・チャヌ愛のコンサート(ヴァイオリン)(東久留米愛のコンサート実行委員会) 日 月 4月20日(土) 午後2時開演(1時半開場) 場 成美教育文化会館 入場料3,000円(学生1,000円) 他 車椅子席あります。未就学児のご入場はご遠慮願います 白沢 ☎ 090・2647・3121
◆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 月 4月17日(休) 午後7時〜9時 場 スパジウムジャポン 費 参加費5,000円 他 20歳〜40歳。詳しくは、東久留米青年会議所 ☎ 080・6690・9103





文化

大人のための健康リトミック

3月13日(水)午前10時から(場)東部地域センター講習室(定)先着25人(要予約)講師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費500円(当日集金) 持飲み物、タオル(他)▼動きやすい服装・靴で▼車での来場不可(申) 3月2日(土)午前9時から電話で(問)同センター ☎042・470・8020

市民プラザ アフタヌーンコンサート

3月16日(土)午後2時～3時(場)市役所1階屋内ひろば(内)前半は若手演奏家によるフルート&ピアノの生演奏。後半は持ち歌レパートリー300曲を超える足立恭子氏が皆さんからのリクエストにお応えする参加型のコンサート。出演=足立恭子氏(弾き歌い)、石井優菜氏(フルート)、森田結香氏(ピアノ) (定)先着100人(申)当日会場で(問)同プラザ ☎042・470・7813

いきいき芸能

3月17日(日)正午～午後4時(場)南部地域センター2階講習室1・2(内)南部地域センターカラオケファンの皆さんによるカラオケ、詩吟、南京玉すだれなどの集いです(申)当日会場で(問)同センター ☎042・451・2021

第2回歌謡ショー ～昭和のムード歌謡～

3月24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(内)東久留米市にゆかりのあるプロ歌手たちによる、なつかしい昭和歌謡や持ち歌をお楽しみください(定)先着150人(要予約) 費1,000円(他) 協力=(一財)遠藤実 歌謡連盟(スマイル遠藤氏) (申)3月2日(土)午前10時から直接同センター窓口で(問)同センター ☎042・471・7210

天笑楽のおしゃべり音楽会

4月21日(日)午後2時開演(1時半開場)(場)南部地域センター2階講習室1・2(内)夫婦デュオ「天笑楽」(後藤兵志氏・後藤寿美氏)による音楽会。キャンドルの作品展示もお楽しみください(定)先着100人(要予約) 費800円(申)3月2日(土)午前9時から同センター窓口で(問)同センター ☎042・451・2021

スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。空調の効いたなかでスポーツを楽しみませんか。(申)3月9日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)(場)スポーツセンター第1体育室(内)ポッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカ (市) (問)同センター ☎042・470・8020

ール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス、輪投げ、リングキャッチ他(費)100円(未就学児無料) (持)室内履き(運動靴) (他)▼1人でも参加可▼運動ができる服装で(申)当日会場で(問)生涯学習課 ☎042・470・7784

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

3月18日(月)午前10時～11時半(場)市民プラザホール(市役所1階)(内)椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう(定)先着30人(要予約) 講師 森永とし枝氏(介護予防指導員) 費200円(当日集金) (持)飲み物、タオル(他) 運動しやすい服装で(申)3月2日(土)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で(問)同プラザ ☎042・470・7813

春の社交ダンスパーティー

3月31日(日)午後0時半～3時50分(場)スポーツセンター(内)ダンスタイム、ミキシング、トライアル、男女アテンド予定。お一人でもどうぞ。今回はプロデモ(池田・日向組、市内在住)もあります(問)ダンス愛好家 (定)先着150人(費)当日払い1,800円、前売り券1,500円(持)ダンスシューズ(他) 主催=市ダンス連盟(申)前売り券は3月30日(土)までに連盟役員へ電話で予約を(当日参加可) (問)同連盟・三澤 ☎080・9856・1092

ジュニア硬式テニス講習会

4月6日・13日・20日・27日のいずれも土曜日午後4時～6時(予備日5月4日)(場)滝山テニスコート(内)市内在住の小・中学生(初心者でも可) 費1人500円(全4回分。初回集金) (持)テニスラケット(ない方は貸与します)、運動できる服装とシューズ、飲み物(他) 主催=市テニス連盟(申)3月22日(金)までに(消印有効)、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て郵送を(問)同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後6～9時) (市)テニス連盟(問)

くらし

<国際女性デー(ミモザの日)> 「あなたからのおすすめ」募集

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。男女平等推進センターと市立図書館では、国際女性デーに関連した、女性たちの勇気と歴史をたどる「おすすめ本」を募集します。期間中、応募いただいた「おすすめ本」は随時展示します。



募集期間=3月2日(土)～23日(土) 展示期間=3月9日(土)～31日(日)(場)

市立4図書館(中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館)と男女平等推進センター(応募方法)二次元コードから応募、または各図書館で配布の「おすすめ本カード」に記入の上回収箱へ(問)男女平等推進センター ☎042・472・0061(市役所2階、平日午前9時～午後5時)

男女平等推進センター <つながるカフェ+ (ぶらす)> 女性の生きづらさってどこからくるの?

今でも多くの女性が、女性として生きていくことの生きにくさ、息苦しさ、不自由さを感じています。女性がおかれている現状を知って、「私」たちの今を話し合ってみましょう。

3月14日(水)午後2時～4時(場)市役所7階704会議室(内)生きづらさを抱えている女性(定)先着20人(要申し込み) 講師 花崎晶氏(公認心理師、フェミニストセラピィ'なかま'所属) (申)申し込みフォーム、電話(☎042・472・0061)または直接男女平等推進センター窓口(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ(問)同センター (申)申し込みフォーム



第12回東久留米チャリティー 手づくり小物市

アクセサリ、陶芸品、手編み製品、布小物、木工雑貨など、制作者が心を込めて作った手づくりの作品が盛りだくさんです。売り上げの一部は東久留米市社会福祉協議会を通じて地域福祉のために寄付されます。(申)3月17日(日)午前10時半～午後3時半(場)市役所1階屋内ひろば(他)▼主催=「くるねっと」手づくり小物市実行委員会▼共催=たま市民活動ネットワーク(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市・東久留米市)▼後援=東久留米市(問)くるねっと・石川 ☎090・5342・0273または東久留米市生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738

まろにえサークルフェスタ

「やりたいこと探し」「生きがい探

し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングイベントです。

3月20日(水)祝午前10時～午後3時(予定)(場)生涯学習センターホール、ロビー(内)舞台発表、サークルブース、ポスター掲示およびチラシ配布。場内は自由に見学でき、活動サークルのメンバーとの交流を通じて活動の雰囲気を感じられます(費)無料(持)舞台発表のタイムテーブルは別途発行するパンフレットに掲載予定です。発行次第、同センター(問)に掲載します(申)当日会場で(問)同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

市民自主企画講座の開講を支援します

地域で自主的に活動している生涯学習グループを育成するため、各団体が外部から講師を招き、企画・運営する講座に対し、開設費用の一部を支援します。

(内)歴史・経済・政治・文学・教育・家庭教育・文化など、主に市内で活動している学習グループやサークルが開催する講座で、7月1日(月)～7年3月15日(土)に開催するもの(注)市広報紙で募集し、市民が受講できる講座に限り(申)3月1日(金)～18日(月)の午前9時～午後5時(土曜・日曜日を除く)に、申込用紙(市文化協会または同協会(問)から取得可)に必要事項を記入の上、直接同協会へ提出を(問)同協会 ☎042・477・4700 (市)文化協会(問)



榛名地域宿泊助成制度の終了について

榛名地域の宿泊助成制度が、5年度末をもって終了します。助成は6年3月31日(日)宿泊分までとなりますのでご注意ください。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。(問)生活文化課 ☎042・470・7738



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12回榛名山ヒルクライムin高崎 榛名山麓を駆け上がる毎年恒例の自転車レース、「第12回榛名山ヒルクライムin高崎」が5月12日(日)に開催されます。コースは親子やビギナーにおすすめの6.7kmの「初心者コース」、中級者向き11.6kmの「榛名神社コース」、脚力自慢の上級者が競い合う16.1kmの「榛名湖コース」の3コースに分かれていて、初めての方でも安心して参加できます。また、大会の後は、レースで頑張った自分へのご褒美として、地元の飲食店が工夫を凝らしたデカ盛りメニューやスイーツなどを「ご褒美メシ」としてお楽しみいただけます。受付は3月25日(月)まで。大会(問)(https://www.haruna-hc.jp)から申し込んでください。(問)榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局 ☎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)





(8面から続く)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

幼児のつどい

日 3月7日(木)午前10時半～11時半 園「3月生まれのお誕生日会とおわかれ会」 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場

リトミック講座

日 3月11日(月)午前10時半～11時 首が据わったお子さん、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さん 園 リトミック団体による音楽イベント 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申 3月5日(火)午前10時から電話

おはなしの日

日 3月12日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 師 みくりおはなしの会 申 当日会場

赤ちゃん広場

日 3月13日(水)午前10時半～11時半 助産師さんによる体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 申 当日会場

おはなし会

日 3月13日(水)午後3時～3時半 絵本の読み聞かせなど 対 小学生 申 当日会場

子どもセンターひばり

ひばりが丘 地8-11 ☎042・464・9300

幼児のつどい

日 3月7日(木)が「それゆけヒーローごっこ3月お誕生会」、14日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場

交通安全・防犯教育の日

日 3月9日(土)午後3時半から 園 春休

みに向けた交通安全と防犯の話 対 利用者全員 申 当日会場

親子でふれあいリトミック

日 3月12日(火)午前10時半～11時 首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 園 音に合わせて心と体を動かそう 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申 3月5日(火)午前10時から電話

おはなしの日

日 3月13日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場

春の遠足

日 3月27日(水)午前9時～午後3時半(雨天決行) 場 多摩六都科学館 対 小学3～6年生 定 先着15人 他 3月16日(土)・24日(日)いずれも午後3時半から準備会があります 申 3月10日(日)午後3時半から来館

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

本村小・十小なかよし広場

日 3月1日(金)が本村小学校相談室、15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 園 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 徒歩か自転車での来場 申 当日会場

わくわく赤ちゃん広場

日 3月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児、27日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児、いずれも午前10時～11時半 場 同センター地域活動室内 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報

交換 定 各10組 師 ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 3月6日(水)午前10時から電話または同センター

わくわくおはなし広場

日 3月25日(月)午前11時～11時20分 場 同センター地域活動室内 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 3月11日(月)午前10時から電話または同センター

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

3月14日(水)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 3月5日(火)が第六小学校プレイルーム、7日(木)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 園 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 徒歩か自転車での来場 申 当日会場

おはなし広場

日 3月18日(月)午前11時～11時半 園 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 3月11日(月)午前10時から電話または同センター上の原

ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 3月19日(火)午前10時～11時半 園 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 3月4日(月)午前10時から電話または同センター上の原

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。

本村小学校(屋内)

日 3月5日(火)午後4時～5時半 場 体育館 園 楽しい玉入れ遊びをしよう 対 小学生

野火止地区センター(屋内)

日 3月11日(月)午後1時半～4時半 場 第一、第二会議室 園 桜を使った春の工作 対 乳幼児～小学生

小山台遺跡公園(屋外)

日 3月16日(土)午前10時～正午 園 ダイナミック!ダンボール遊び 対 乳幼児～小学生

小山小学校(屋内)

日 3月23日(土)午後1時半～4時半 場 図書室 園 タコ釣り工作を楽しもう 対 乳幼児～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 徒歩か自転車での来場を。食べ物原則持ち込み禁止。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 園 児童青少年課 係 ☎042・470・7735

放課後講座

「ドーナツスクイーズをつくろう」

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。

日 3月27日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 園 3月はドーナツのスクイーズをつくりまます 対 小・中学生 定 先着12人 師 生涯学習センタースタッフ 費 無料 持 筆記用具 申 3月1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 園 同センター

図書館

3月の休館日と特別整理休館

金曜日は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。20日(水)祝は、西部・南部・東部の各地域センターが休館のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館も休館します。また、館内蔵書点検のため、ひばりが丘・東部の各図書館は次の期間休館します。

▼ひばりが丘図書館＝6日(水)・7日(木) ▼東部図書館＝13日(水)・14日(木) 園 中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本 「紙をくるくる回せるかな」

紙がくるくる回る実験工作の後、科学絵本の読み聞かせとブックトークをします。

日 3月17日(日)午前10時半～11時半 場 西部地域センター3階第2・3講習室 対 小学生 定 先着12人 持 筆記用具、水性ペン 注 車での来場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申 3月2日(土)～16日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 園 同館 ☎042・471・7216

マンガのへや

「スタート!」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

日 3月20日(水)祝～4月15日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで) 場 中央図書館1階北開架室 対 小学生以上 園 同館 ☎042・475・4646

クイズ!!何のおはなしでSHOW!

参加者は「はい」「いいえ」で答えられる質問を出題者に投げかけ、出題者はそれに答えます。質問を繰り返すし、おはなしのタイトルを当てるクイズ形式のイベントです。

日 4月7日(日)午後2時～4時 場 中央図書館1階北開架室 対 小学4年生以上 定 先着15人(小学生、中学・高校生世代、大人各5人程度) 他 申し込みの際に「好きなおはなし」について伺います。これをクイズの問題として取り上げる場合があります 申 3月2日(土)～4月6日(土)に電話または直接同館カウンターで(休館日を除く) 園 同館 ☎042・475・4646

いきいき健康家族 No.218

痛みに悩まれている方に②～骨粗鬆症による骨折で寝たきりになる～

多くの方が、高血圧症、高脂血症など内科の病気になった場合、命に関わる病気と考え治療を行う、予防をすることをします。しかし、骨粗鬆症治療はどうでしょうか。症状が出ないため検査や治療まで行うことがあまり無いのではないのでしょうか。

骨粗鬆症は60歳を過ぎるとなりやすいと言われています。食事でカルシウムを摂取しても日光を浴びても、健康でも治療をしないと年齢とともに誰しも骨はもろくなっていきます。閉経後女性5人に1人は1年以内に骨折を繰り返す可能性があります。転倒しただけで手首や腕、大腿骨を骨折する方も多くいます。実は救急車で搬送され、入院、手術、リハビリテーションまで行うことになってしまう病気が骨粗鬆症なのです。また、いつのまにか骨折、圧迫骨折を起こすことがあり転倒しなくても背骨がつぶれてくることもあります。骨折は痛みを伴い、日常生活に支障が出ます。寝たきりになってしまう。動きたくても、トイレに行きたい、買い物に行きたくても動

けなくなってしまうのです。

腰痛がある方、骨折を以前した方、ご両親で骨折をし手術をした方、60歳以上の方は、積極的に骨密度検査を整形外科専門医、骨粗鬆症認定医がいる施設で行いましょう。治療は、内服薬や注射(病院で行う、自分で打つ)、点滴など様々あります。自己注射も機械が管理して注射を打てるものや製薬会社がサポートをして電話やメールで注射を打つ日を知らせてくれるサービスがついたものもあります。病院で打つ注射製剤は、飲み忘れや自己中断が少ないため継続率が良いです。骨粗鬆症は病気ですので治療をできる限り継続する。途中で必ず骨密度や採血で評価をしましょう。ビタミンD(魚やキノコ類)を摂取することも必要です。治療を継続する、寝たきり、骨折を予防することが何よりも重要なのです。

痛くて動けなくなり、寝たきりになる前に、病気が進行する前に骨粗鬆症の病気を一緒に考えてみませんか。

(東久留米市医師会)





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(「東久留米市について」「広報・広聴」声をお聞かせください)から

〈今月の月間・週間案内〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動(1日~7日)、世界野生生物の日(3日)、世界水の日(22日)、世界結核デー(24日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

BCG予防接種

日 3月5日(火) 5年10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、予診票(他)日程の都合がつかない方は、次回4月17日(水)でも接種可
申当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

子ども相談

日 3月5日(火) 午前9時半~午後3時
場 わくわく健康プラザ相談室2
内 お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします
対 幼児と保護者
申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

日 3月8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
対 乳幼児と保護者
申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

はじめてのはみがき「歯っぴーベイビー」

日 3月12日(火) 午前10時~11時半(0歳児クラス)
場 わくわく健康プラザ
講 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど
対 満7カ月~11カ月児と保護者
定 先着15組(初めての方を優先)
持 母子健康手帳・歯ブラシ
申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ



ラシ 日 3月1日(金)から市庁の申し込みフォームで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

親子でLet'sクッキング

日 3月19日(火) 午後1時~3時
場 わくわく健康プラザ
内 親子で野菜を使った料理作り、試食、食育など
対 4歳~未就学児と保護者
定 先着8組
申 管理栄養士
持 申し込み時にご確認ください
他 下の子(生後5カ月~3歳児)の保育あり(若干名、各家庭1人まで)
申 3月1日(金)から市庁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
申 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



らくら離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。
日 3月22日(金) 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
対 生後5カ月~1歳未満児の保護者
定 先着10人
申 管理栄養士
持 申し込み時にご確認ください
他 対象児の保育あり
申 3月1日(金)から市庁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
申 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



食事・健康相談(保育付き)

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。保育付きなので子育て中の方も気軽にご利用いただけます。

ます。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日 3月26日(火) 午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度)
場 わくわく健康プラザ1階
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
持 健康診断の結果表、食事記録など
他 生後5カ月~未就学児の保育あり
申 市庁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
同 係



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

幼児のつどい

日 3月7日(木)が「リトミック」、14日(木)が「大きくなったね(シールまつり・3月お誕生日会)」、いずれも午前10時半~11時半
対 1~4歳児と保護者
申 当日会場

おんがくの日

日 3月10日(日) 午後2時半~3時半
内 ハンドベルをつかって音楽とふれ合おう
対 小学生
申 春田直枝氏
申 当日会場

ベビーヨガ

日 3月15日(金) 午前10時~10時半が2~6カ月児、午前10時50分~11時20分が7~12カ月児
定 各8組
申 崎田千佳子氏
持 バスタオル、飲み物
注 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

日 3月4日(月) 午前10時から電話または来館で

リトミック

日 3月18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
定 各回15組
申 千葉理恵子氏
持 飲み物
他 動きやすい服装で
申 3月11日(月) 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

おはなし会

日 3月5日(火)・12日(火) いずれも午後3時50分から
内 絵本の読み聞かせや素話など
対 小学生
他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
申 当日会場

卓球大会

日 3月6日(水) 午後3時から
内 小学生
申 当日会場

幼児のつどい

日 3月7日(木)が「みんなであそぼう、3月お誕生日会」、14日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半~11時15分
対 1~4歳児と保護者
申 当日会場

スポーツで元氣

日 3月8日(金) ①午前10時半~11時がハイハイまでのお子さん ②午前11時15分~11時45分が歩き始めのお子さん ③午後2時半~3時が青少年代 ④午後3時10分~3時40分、3時50分~4時20分が小学生以上
定 ②のみ12組
他 動きやすい服装で
申 ①・③・④は当日会場。②は3月1日(金)午後1時半から電話または来館で



(7面へ続く)

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。
3月3日・10日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
3月3日・10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)
3月3日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
3月10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