

くらしの

情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

〈今月の月間・週間案内〉 未成年者飲酒防止強調月間、科学技術週間（16日～22日）、世界保健デー（7日）、発明の日（18日）、子ども読書の日（23日）

【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

けんこう

30年度お子さんの定期の予防接種

予防接種は、乳幼児期から免疫を付け、死亡率の高い感染症からお子さんを守るために行われます。

市では、予防接種の予診票や実施医療機関、接種方法などについての案内を個別通知します。通知が届きましたら、体調の良い日を選んで接種を受け

てください。接種には、わくわく健康プラザで受ける集団接種（BCG接種）と市が指定する医療機関で受ける個別接種（下表参考）があります。いずれも保護者同伴となり、同伴できない場合は委任状が必要です。

●予防接種の種類と通知時期

①BCG②B型肝炎③ヒブワクチン④小児用肺炎球菌ワクチン⑤四種混合（百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ） 生後2カ月目に通知します。

⑥麻しん風しん混合 第1期＝生後12

カ月目に通知します▼第2期＝5歳～7歳未満で小学校就学前1年間にある方（24年4月2日～25年4月1日の生まれ）へ小学校入学の前年の4月に通知します。

麻しん（はしか）風しんにかかったことがある方は、かかっていない方のワクチンまたは麻しん風しん混合のワクチンを接種します。麻しんと風しんの両方にかかったことがある方は接種不要です。

⑦水痘 生後12カ月目に通知します。水痘にかかったことがある方は接種不要です。

⑧日本脳炎 第1期＝3歳になる誕生日に、3歳児健診のお知らせと一緒に通知します▼第2期＝9歳になる誕生日の翌月に通知します

接種勧奨の差し控えて接種機会を逃した方への特例措置として、19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、第1期・第2期の未接種分を、19年4月2日～21年10月1日生まれの方は、第2期の対象年齢内（9歳～13歳未満）に第1期の未接種分を無料で接種できます。30年度は、14歳・15歳になる方（15年4月2日～17年4月1日生まれ）へ第2期末接種の方に通知します。

⑨二種混合（ジフテリア・破傷風）

小学5年生（19年4月2日～20年4月1日生まれ）＝11歳になる誕生日の翌月に通知します

⑩ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん予防）ワクチンの接種勧奨控えについて 厚生労働省の勧告を受け、副反応の発生頻度などが今後、より明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種勧奨を差し控えています。なお、定期接種を中止するものではありませんので、希望する方は、ワクチンの有効性と安全性などを十分に理解した上で受けてください。

《①～⑩の共通事項》いずれの定期接種も、対象年齢期間の費用は無料、持ち物は母子健康手帳・予診票です。

長期にわたる疾患などで、定期接種

を受けられなかった方は、対象年齢を過ぎても定期の予防接種として接種できる場合があります。

◎里帰り先などで接種した定期予防接種費用の助成

4月1日（日）以降、里帰り出産などの理由で、東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市以外の医療機関で定期接種を希望する場合は、接種前に東久留米市で予防接種依頼書の申請手続きをしてください。後日、償還払いの申請をすると、助成金が口座に振り込まれます。

問健康課予防係 ☎477・0030

30年度成人用肺炎球菌定期予防接種

4月上旬に接種方法などを記載した案内を対象者に個別通知します。

日4月1日（日）～31年3月31日（日）場市内実施医療機関（案内文に医療機関一覧を同封しています） 図市内在住で23価肺炎球菌ワクチンの接種歴がない次の年齢・条件の方①65歳（昭和28年4月2日～29年4月1日生まれ）、70歳（昭和23年4月2日～24年4月1日生まれ）、75歳（昭和18年4月2日～19年4月1日生まれ）、80歳（昭和13年4月2日～14年4月1日生まれ）、85歳（昭和8年4月2日～9年4月1日生まれ）、90歳（昭和3年4月2日～4年4月1日生まれ）、95歳（大正12年4月2日～13年4月1日生まれ）、100歳（大正7年4月2日～8年4月1日生まれ）②接種日現在60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方（身体障害者手帳または診断書の写しが必要）。詳細は健康課へお問い合わせください 費5,000円 他対象者で案内が届かない場合は同課予防係 ☎477・0030へお問い合わせください 問同係

7面へつづく

休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください
保険証がないと自費料金になります

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です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

4月1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8日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

4月15日＝東久留米団地診療所（上の原1-4-11-103、☎471・2628）

【歯科】

4月1日・8日・15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）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）

4月1日・15日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

4月8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）

医療機関名	所在地	電話番号	B型肝炎	ヒブ	小児用肺炎球菌	四種混合	不活化ポリオ	麻しん風しん混合	麻しん単独	風しん単独	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパピローマウイルス
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
松岡レディスクリニック	東本町1-3	479・5656												○
細井医院	東本町4-3	471・0130	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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				○	○	○	○	○	○	○	○	
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676						○			○	○	○	
アルテミスウイメンズホスピタル（★）	中央町1-1-20	472・6111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112										○		
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、イオンモール東久留米2階	452・5801	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502						○	○	○	○	○		○
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531										○	○	
ベルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6	477・3503												○
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	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	

※近隣市（小平市・東村山市・清瀬市・西東京市）の指定医療機関は、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います。近隣市で接種を受ける際は、受診する医療機関に問い合わせの上、東久留米市の予診票を必ず持参してください。
★アルテミスウイメンズホスピタルの男性の受け入れは、中学3年生までです。

ごみ収集カレンダー

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。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

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。

【東地区】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、南沢、中央町

東地区

【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル

【火曜日】 燃やせるごみ・びん

【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ

【木曜日】 缶・紙類・布類

【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

【月曜日】 燃やせるごみ・びん

【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル

【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ

【木曜日】 燃やせるごみ・びん

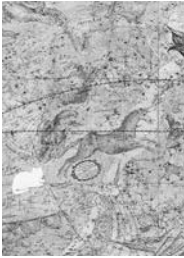
【金曜日】 缶・紙類・布類

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		

多摩六都科学館
全編生解説プラネタリウム「ねこ座はどこへいった?～忘れ去られた星座たち～」
かつて猫の星座があったことをご存じですか。現代の図鑑や星座早見盤で姿を見ることができなくなった「ねこ座」のように、忘れ去られた星座たちがよみがえります。
☎5月6日（日）まで。4月8日（日）までと25日（水）、5月1日（火）・2日（水）、土曜・日曜日、祝日は午後1時10分と3時50分。5月3日

（祝）～5日（祝）は午後2時と4時半。その他の日程は3時50分から。各回約45分📍多摩六都科学館サイエンスエッグ📍先着234席📍観覧付き入館券1,000円、4歳児～高校生は400円📍小学2年生以下の方は保護者と参加📍当日開館時から同館地下1階インフォメーションで観覧券を販売📍同館☎469・6100



【表記の凡例】	日	時	場	所	内	容	対	象	定	員	師	講	師	費	用	持	物	注	意	他	そ	の	他	申	込	込	み	問	合	わ	せ
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8面からつづく

春の胃がん検診

☎下表1の通り📍わくわく健康プラザ📍問診と胃部レントゲン検査（バリウム）📍市内在住で31年3月末までに40歳以上になる方。ただし、次の①～⑩のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術や整形外科の手術を受けた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発症したことのある方⑧胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑨過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けたことがある方⑩その他受診が困難な方（指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど）。※神経内科に受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は、事前に主治医へご相談ください。☎各日40人📍500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要）📍希望日に申込者が多数の場合は、受診できない場合がありますので、ご了承ください。例年、前半に応募が集中します。※申し込み方法が往復はがきから通常（片面）はがきに変わりました。☎4月13日（金）までに（消印有効）、1人1枚の通常はがきに必要事項（下図1）を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。4月2日（月）午前8時半からは電子申請でも受け付けます。申し込み結果は5月中旬から順次通知します📍同係☎477・0013

表1 胃がん検診実施日一覧

6月	11日（月）・12日（火）・15日（金） 16日（土）・18日（月）・19日（火） 20日（水）・22日（金）・25日（月） 26日（火）
7月	1日（日）・2日（月）

※時間はいずれの日も午前中のみ。

図1 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」	
①住所	
②氏名（ふりがな）	
③生年月日（和暦）	
④年齢	
⑤性別	
⑥電話番号	
⑦受診希望日	
第1希望 ○月○○日	希望日は上表1から選択
第2希望 △月△△日	
第3希望 □月□□日	

※通常（片面）はがきで申し込みを。

4月から妊娠届受付窓口・母子健康手帳交付窓口が変わります

市では、妊娠中の方が安心して過ごし、出産・子育てができるよう保健師などが面談を行い、サポートする事業を開始します。これに伴い、4月から妊娠届の受付窓口を次の通り変更します。併せて、母子健康手帳の交付窓口も同様に変更になります。

☎受付時間＝平日の午前8時半～午後5時📍受付窓口＝児童青少年課（市役所2階）、健康課（わくわく健康プラザ内）📍市民課（市役所1階）、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所では受け付けできなくなります📍健康課保健サービス係☎477・0022

1歳6カ月児健診

☎4月5日（木）午後0時半～1時半受け付け📍わくわく健康プラザ📍28年9月1日～26日生まれの幼児📍当日直接会場へ📍健康課保健サービス係☎477・0022

子ども相談

☎4月10日（火）午前9時半～午後3時📍わくわく健康プラザ📍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📍幼児とその保護者📍☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

☎4月11日（水）午前9時15分～10時15分受け付け📍わくわく健康プラザ📍歯科健診、ブラッシングなど📍28年3月生まれの幼児📍当日直接会場へ📍健康課保健サービス係☎477・0022

3歳児健診

☎4月12日（木）午後0時半～1時半📍わくわく健康プラザ📍27年3月1日～25日生まれの幼児📍当日直接会場へ📍健康課保健サービス係☎477・0022

はじめてのはみがき “歯っぴーベイベー”

☎4月17日（火）①1歳児クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半📍わくわく健康プラザ📍歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど📍☎①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先📍☎4月3日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

すくすく子育て相談（育児相談）

☎4月20日（金）午前9時半～午後2時📍わくわく健康プラザ📍育児の相談、身体測定📍乳幼児とその保護者📍☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

らくらく離乳食

☎4月24日（火）午後1時半～3時半📍わくわく健康プラザ📍調理実習📍6カ月～1歳未満児の保護者☎20人📍📍申込時にお知らせします📍他対象児の保育あり📍☎4月2日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談（保育付き）

☎5月8日（火）午前9時～11時15分（1人30分程度）📍わくわく健康プラザ1階📍乳幼児期～高齢期の食事や、健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定。子育て中の方とその家族の健康の見直しについても相談できます📍📍健康診断の結果表、食事記録など📍他生後6カ月～未就学児の保育あり📍☎電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。30年度利用登録について

30年度の利用登録を4月1日（日）から開始します。用紙に記入の上、各児童館へ提出してからご利用ください。※中央児童館は4月2日（月）から受け付け。

あおぞら（前沢4-25-8）
☎電話471・7071

☆スポーツで元気＝☎4月4日（水）午前10時～正午📍体操の先生と思い切り体を動かそう📍乳幼児
☆ボルダリングの日＝☎4日（水）午後2時半～4時半、5日（木）・6日（金）・8日（日）・9日（月）のいずれも午後2時半～4時📍ボルダリングをやってみよう📍小学生📍他動きやすい服装で☎当日受け付け

中央（中央町1-10-11）
☎電話476・2161

☆簡単工作＝☎4月2日（月）～7日（土）の午後1時～4時半📍ブンブンゴマ📍小・中学生

☆おはなし会＝☎3日（火）午後4時から📍素話、絵本の読み聞かせ、手遊び📍小・中学生📍おはなしくぬぎ

☆バックギャモンの日＝☎7日（土）午後2時から📍小学生～高校生年代📍日本バックギャモン協会の林氏、荒井氏

第三小学校での中央児童館事業の開催

中央児童館の大規模修繕工事に伴い、同館の閉館中は利用者支援のため、次の通り第三小学校で同館の事業を実施します。

☎11日（水）午後2時半～4時50分、14日（土）午前9時～正午と午後1時～4時50分📍第三小学校2階ボプラ教室📍小学生

けやき（大門町2-10-5）
☎電話474・6653

☆オセロ大会＝☎4月4日（水）午後3時半から📍トーナメント戦📍小学生📍当日受け付け

☆おはなしの日＝☎10日（火）午前11時～11時半📍絵本の読み聞かせや手遊びなど📍幼児📍みくりおはなしの会
☆入学・進級おめでとう会＝☎11日（水）午後3時から📍児童館のルールを知って、みんなで「すいとん」を食

べよう📍小学生以上📍おわん、箸、靴袋📍当日受け付け

☆幼児のつどい＝☎12日（木）午前10時半から📍出席カード作りと集団遊び📍2歳～4歳児📍他動きやすい服装で

☆リラクゼーションヨガ＝☎24日（火）午前10時半～11時📍子ども連れで参加できるヨガ📍乳幼児とその保護者☎先着12組📍aki氏📍📍長めのタオル、飲み物📍📍妊娠初期の方はご遠慮ください📍他足先の出る動きやすい服装で☎4月10日（火）午前9時から受け付け（電話可）

ひばり（ひばりが丘団地8-11）
☎電話464・9300

☆卓球大会＝☎4月4日（水）午後3時半から📍小学3年～6年生📍受け付け中

☆進級・進学を祝う会＝☎7日（土）午後3時半から📍児童館のルールや遊び方を説明した後、ゲームをします📍小学生📍当日受け付け

☆おはなしわらべうた＝☎9日（月）午前11時～11時15分📍わらべ歌と絵本の読み聞かせ📍1歳以上の幼児📍当日受け付け

☆幼児のつどい＝☎12日（木）午前10時半～11時半📍参加手続きの仕方、体操、歌、触れ合い遊び📍1歳～4歳児（うさぎ・あひる合同）📍当日受け付け

☆ぴよぴよママの会＝☎18日（水）午前10時～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📍他きょうだいの保育あり。定員2人。4月11日（水）午前10時～前日に要予約📍当日受け付け

子育て

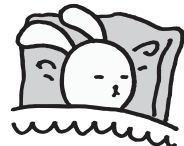
子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ2階）
☎電話471・0910

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。

☆手作り布おもちゃの会＝☎4月17日（火）午前10時～11時半📍乳児とその保護者☎20人📍📍刺しゅう針、はさみ📍他保育はありません📍☎4月2日（月）午前10時から同センターへ

☆赤ちゃん広場「ねんねの会」＝☎4月11日（水）午前10時～11時半📍助産師による体重測定
他📍6カ月未満児とその保護者📍📍バスタオル📍他きょうだいの保育あり。先着3人。4月2日（月）午前10時から受け付け📍当日直接会場へ

☆本村小なかよし広場＝☎4月13日（金）午前10時～11時半📍本村小学校📍お子さんと遊びながら、育児情報の交換をしましょう。相談も受けます📍乳幼児とその保護者📍当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を



センター上の原（上の原1－2－44） （電話420・9011）

☆赤ちゃん広場＝**日**4月6日（金）午前10時～11時半**図**ママ友達をつくり、ストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます**図**0歳児とその保護者**図**バスタオル**申**当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座＝**日**4月13日（金）午前10時～11時半**内**子育ての悩みをテーマにみんなで話し合います**図**1・2歳児とその保護者**図**先着10組**他**保育あり（要予約）**申**4月2日（月）午前10時から同センターへ

☆小山小・一小なかよし広場＝**日****場**4月12日（木）が小山小学校、17日（火）が第一小学校、いずれも午前10時～11時半**内**お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう**図**0歳～5歳児とその保護者**図**スリッパ**申**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆おはなし広場＝**日**4月16日（月）午前11時～11時半**内**乳幼児向けの読み聞かせや手遊び**日**当日直接会場へ
児童の居場所づくり

◎野火止地区センター（屋内）

日4月9日（月）午後1時半～4時半**場**第1・第2会議室**内**「箱の工作（小物入れや仕掛けおもちゃ箱など）」**図**乳幼児（保護者同伴）～小学生

◎本村小学校（屋内）

日**内****図**4月17日（火）午後4時～5時半が「みんなで仲良くなれる運動遊び」、小学生、5時～7時が「ボールスポーツを楽しもう!」、中学・高校生年代**場**体育館

◎小山台遺跡公園（屋外）

日4月21日（土）午前10時～正午**内**「外で楽しむ運動遊び!」**図**乳幼児（保護者同伴）～小学生

◎青少年センター（屋内）

日4月26日（木）午後1時半～4時半**場**小体育館**内**「運動のコツ教えます!縄跳び&大縄&ドッジボール」**図**乳幼児（保護者同伴）～小学生

《共通事項》**費**無料**持**タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子**図**徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です**他**内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を**申**当日現地で受け付け**図**児童青少年課児童青少年係**☎**470・7735

図書館へ行こう

4月の図書館休館日

6日（金）・13日（金）・20日（金）・27日（金）は、全館休館です。中央図書館は17日（火）も休館します。

図中央図書館**☎**475・4646

春のブックトーク

「春の遊び」をテーマにブックトークを行います。また、絵本の読み聞かせや簡単な春の遊びも行います。

日4月22日（日）午後2時～3時**場**ひばりが丘図書館えほんのもり**図**4歳～6歳児ぐらいまでのお子さんとその家族**費**無料**図**駐車場はありません**申**当日直接会場へ**図**同館**☎**463・3996

スポーツ

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会

日4月7日（土）午前10時～午後4時**場**スポーツセンター**内**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、ネオホッケー **費**100円**図**上履き**日**当日直接会場へ**図**生涯学習課スポーツ振興係**☎**470・7784

ボールで遊ぼう

知的障がい者向けフットサル教室

日4月14日（土）午前10時～正午（9時45分から受け付け）**場**スポーツセンター**図**愛の手帳をお持ちの方**費**100円（保険代など）**持**上履き、飲み物**他**ニュースポーツデーのイベント内で行います。運動ができる服装で**日**4月12日（木）までに同センター**☎**470・7900へ（当日受け付けも可）**図**生涯学習課**☎**470・7784

都立六仙公園こどもスポーツ教室

①キッズ&ジュニア走り方教室

日**図**4月22日（日）午前11時～正午がキッズ（4歳～6歳児）、午後1時～2時がジュニア（小学1年～4年生）**内**「駆けっこのこつ」を教える走り方教室です**図**各回先着32人**費**500円（保険代を含む）

②はらっぱスポーツ教室

日4月23日（月）午後3時～3時45分**内**幼児向けの体操教室**図**4歳～6歳の未就学児**図**先着20人**費**200円（保険代を含む）**他**毎月第4月曜日に定期開催します

③親子スポーツ教室

日4月24日（火）午前11時～11時45分**内**親子向けの体操教室**図**2歳～4歳児とその保護者（幼児1人と保護者1人で1組）**図**先着20組**費**200円（保険代を含む）**他**毎月第4火曜日に定期開催します

《①～③共通事項》**場**都立六仙公園**持**飲み物**他**運動できる服装で**申****図**電話で都立野川公園サービスセンター**☎**0422・31・6457へ

第58回春季市民バドミントン大会

～市バドミントン連盟主催

日5月6日（日）午前9時半開始予定（9時集合）**場**スポーツセンター**内****種目** ダブルス、個人戦**▼カテゴリー**
1部＝本大会2部1位、2位経験者および希望者 2部＝本大会3部1位、2位経験者、本大会過去3年1部入賞者または45歳以上の方 3部＝本大会3部1位、2位入賞者が含まれない組または50歳以上の方 4部＝競技経験2年以下、またそのレベルと認められた方（高校生を除く） シニアの部＝大会当日の年齢が55歳以上の方**図**市内在住・在勤・在学・在クラブで高校生以上の方**費**1人1,000円、連盟非登録者は別途500円**申****図**4月28日（土）までに（必着）、はがきに氏名・住所・電話番号・生年月日・在クラブの場合はクラブ名・出場希望カテゴリーを記入の上、〒203－0033、滝山5－1－2、大会事務局「ガット張りのお店プレンティ」宛て郵送、または電子メール（higashikurume_bad@yahoo.co.jp）で送信を

第90回市民テニス大会
～市テニス連盟主催

日**内**①男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部＝5月13日（日）（予備日は6月10日）②壮年ダブルス（男子50歳以上、女子40才以上）＝5月20日（日）（予備日は27日）**場**市内各テニスコート**図**市内在住・在勤・在学・在テニススクールで高校生以上の方**費**1ペア2,000円**図**エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません**他**試合時間・会場などは、後日ドロウ表を郵送します**日**4月17日（火）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、通信欄に郵便番号・住所・氏名・参加種



30年度がスタートしました
本日から30年度が始まります。今年度も榛名地域では、季節ごとにさまざまな行事やスポーツ大会など、皆さんに楽しんでいただけるイベントを開催します（下表参照）。ぜひご参加ください。皆さんをお待ちしています。

詳しくは高崎市榛名支所地域振興課 ☎027・374・5118へ。

（高崎市榛名支所地域振興課

30年度榛名地域イベント予定表

日程	イベント名
5月19日（土）・20（日）	榛名山ヒルクライムin高崎
7月29日（日）	榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬
8月3日（金）	榛名の祭り花火大会（榛名湖花火）
8月26日（日）	はるなの梨まつり
9月30日（日）	榛名湖マラソン
10月20日（土）・21日（日）	榛名ふるさと祭り
12月7日（金）～26日（水）	榛名湖イルミネーションフェスタ2018
31年3月10日（日）	TAKASAKI CITY はるな梅マラソン
31年3月17日（日）	榛名の梅祭り

目、市外の方は勤務先、学校名、スクール名を記入の上、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**図**同連盟・佐々木**☎**473・0079（夜間）

お 知 ら せ

男女共同参画情報誌「ときめき」編集委員を募集します

公募の市民6人が企画・執筆し、年2回発行している情報誌「ときめき」の編集に参加してみませんか。月1回程度、会議に参加していただくほか、取材や地域情報の提供をお願いしています。

「ときめき」は家庭や地域、職場で男らしさ・女らしさに縛られずに、能力を生かしたその人らしい生き方を実現するにはどうしたら良いかなどについて、共に考えるきっかけづくりをしている情報誌です。

図市内在住で20歳以上の方**図**2人（書類選考および面接の上、決定。面接は5月中旬を予定）**他**任期は2年**申**4月27日（金）までに（必着）、応募の動機を800字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203－8555、市役所生活文化課宛て郵送または電子メール（seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp）で送信を**図**同課男女共同参画係**☎**470・7738

シルバー人材センター会員募集

日4月18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）**場**シルバー人材センター2階会議室（下里4－1－44）**内**入会説明会**図**市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同いただける方**持**年度会費2,000円、筆記用具、ゆうちょ銀行通帳、認め印、本人確認書類**申**当日直接会場へ**図**同センター**☎**475・0738

終活セミナー（全6回シリーズ）

全6回、隔月開催のセミナーです。人生終末の準備は、今や縁起の悪いことではありません。不安を取り除き安心して終末を迎える準備をするための知りたい情報をプロから学びましょう。

第1回目「エンディングノートとは？」は、2つの会場で開講します。同じ内容ですので、いずれかの会場にお越しください。

日**場**4月20日（金）が西部地域センター第2・第3講習室、26日（木）が東部地域センター第1・第2会議室、

いずれも午前10時～11時半**図**先着40人**図**株式会社コムウェルのエンディングアドバイザー **費**200円（お茶付き）**申**4月1日（日）午前9時から受け付け**図**西部地域センター**☎**471・7210または東部地域センター**☎**470・8020
MYSTERY NIGHT TOUR 2018
稲川淳二の怪談ナイト
「今年もアイツがやってくる…」。稲川淳二氏が「本当にあった怖い話」や「心霊写真」などをたっぷり披露します。

日7月16日（祝）午後4時半開演（4時開場）**場**生涯学習センター**図**500人**費**前売り券5,500円、当日券6,000円**図**未就学児は入場不可**他**全席指定。インターネット販売あり**申****図**4月7日（土）午前9時から電話または直接同センター**☎**473・7811へ

30年度「ボランティア保険」「行事保険」加入手続きのお知らせ

「ボランティア保険」とは、ボランティア活動中の「傷害保険」と「賠償責任保険」をセットにした保険です。市社会福祉協議会または中央町地区センターで手続きができます。29年度に加入した同保険は、3月31日（土）で補償期間が終了しました。4月以降にボランティア活動を予定している方は、新たに手続きが必要です。

他にも、市民活動団体の主催行事を対象とした「行事保険」「行事保険（当日参加対応型）」もあります。行事保険と行事保険（当日参加対応型）の違いは、保険加入時の名簿提出の有無、往復途上の補償の有無、対象となる行事の範囲です。

図同協議会ボランティアセンター**☎**475・0739

■ ガ イ ド ■

水道使用の開始・中止は「水道局多摩お客さまセンター」にご連絡ください

▼受付時間 日曜日、祝日を除く午前8時半～午後8時▼連絡先 水道局多摩お客さまセンター **☎**0570・091・100（ナビダイヤル）または**☎**042・548・5100。※次のURL（https://suidonet.waterworks.metro.tokyo.jp/inet-service/uketsuke/main_japan）または下のQRコードからも申し込みできます。
図同センター

