

くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり10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(<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)

人口と世帯<令和3年4月1日現在> 人口117,020人 (うち外国人2,273人) /前月比73増
男56,916人/前月比42増 女60,104人/前月比31増 世帯数55,603 /前月比156増

【表記の凡例】 日日時 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

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

風しんの免疫を持たない女性が妊娠中に風しんに罹患すると、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抗体検査と、抗体検査の結果、

抗体価が低かった方への予防接種費用の一部を助成しています。

④4年3月31日(木)まで(医療機関の休診日を除く) ⑤下表の市内実施医療機関⑥①抗体検査=妊娠を予定または希望する女性、その同居者、妊婦の同居者(いずれも19歳以上) ②予防接種=抗体検査の結果が低抗体価である方 ※風しん含有ワクチンの予防接種歴が2回以上ある方と、風しん第5期定期接種対象者(昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性)は対象外⑦①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)。

※生活保護受給者などは無料で接種できますが、受給証明書などの提出が必要です⑧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(予防接種希望者のみ) ⑨左下表の医療機関以外で接種した場合は、助成を受けられません⑩①は左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のみ希望者の方は低抗体価(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。その後、左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⑪健康課予防係☎

477・0030

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。3年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

⑫▼第1期=令和2年4月1日~3年3月31日生まれの方▼第2期=平成27年4月2日~28年4月1日生まれの方⑬第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します。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⑭同係

献血にご協力をお願いします

⑮4月19日(月)午前10時~11時40分、午後1時~4時⑯市民プラザホール(市役所1階)⑰本人確認できるもの⑱健康課予防係☎477・0030



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

3年4月1日現在

医療機関名	所在地	電話番号
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
おかの内科クリニック	東本町6-15、平和ビル2階	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
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、グランツビル2階	471-5051
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
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420-6527
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
おざ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
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
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
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
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497-6200
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311
黒目川診療所	滝山5-27-16	420-7215
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

※アルテミスウイメンズホスピタルで抗体検査および予防接種ができるのは女性のみです。

ごみ収集カレンダー

4月29日(昭和の日)のごみ収集

4月29日は木曜日の祝日ですが、通常どおりごみ収集を行います。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。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。

⑲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

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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診療になります

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。受診の際は必ず事前に電話でご連絡ください。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

4月18日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477-5566)

4月25日=水野胃腸クリニック(本町3-8-19、☎420-6527)

4月29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)

【歯科】

4月18日・25日・29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18日・29日=前田病院(中央町5-13-34、☎473-2133)

4月25日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473-3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日(午後7時半~10時20分)

=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎461-1535)

月曜~金曜日(午後7時半~10時半)

=多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042-396-3811)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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 大人のためのハーブ講座 春のハーブとドリンク編

朝採れハーブの特徴を専門家に伺ったあと、ハーブの活用方法を紹介します。六都なおきちオリジナルハーブドリンクとスイーツボックス付き。
◎開催日 5月19日(水) 午前11時～午後0時半が講座、多摩六都科学館で。午後2時～3時が畑見学(任意)、西東京市のニクラファームで ※畑見学は現地集合◎大人(18歳以上)。参加者以外の同伴不可◎16人(応募多数の場合は抽選の上、

当選者のみに参加券を送付) ◎有限会社ニクラファームの新倉大次郎氏、六都なおきちの佐藤うらら氏◎1,700円(持ち帰り用のハーブとスイーツボックス代) ※畑までの移動は実費。他に多摩六都科学館入館料520円が必要◎協力はニクラファーム◎同館ウェブサイトまたははがきで5月6日(木)まで(必着)に申し込みを。はがきの場合はイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号、畑見学希望の有無を記入の上、同館宛て郵送を◎同館 ☎469・6100

【表記の凡例】 ◎日時 ◎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

12面からつづ

子ども相談

◎4月28日(水) 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受けます◎幼児とその保護者◎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

5月のプレ・パパマクラス

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わかりやすくお話しします。お父さんも楽しめるプログラムになっていますので、ご夫婦そろってぜひ参加してみませんか。

- ①プレ・パパマクラス=◎5月10日(月) 午後0時半～3時半
- ②プレママ・クッキング=◎5月18日(火) 午前9時45分～正午
- ③プレ・パパマクラス=◎5月31日(月) 午後0時半～3時半
- ④妊婦歯科健診=◎5月25日(火) 午後1時15分～3時

《共通事項》◎わくわく健康プラザ内◎おおむね妊娠20週以降の方とその夫◎先着15組(応募多数の場合は初産の方を優先) ◎4回で1コース。ただし、1回のみ参加も◎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



児童館で遊ぼう

乳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。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆わらべうたスマイル講座=◎4月21日(水) 午前10時半～11時◎「声を出すあそび」わらべうたと育児の悩み相談◎0歳児とその保護者◎原悠子氏◎当日受け付け

☆幼児のつどい=◎4月22日(木)が「こいのぼり・4月のお誕生日会」、5月6日(木)が「ふれあい遊び・わらべうた」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制◎1歳～4歳児とその保護者◎各15組◎22日分は4月16日(金)、5月6日分は4月28日(水)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け◎第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施

☆ベビーヨガ=◎23日(金) 午前10時～10時50分と10時50分～11時20分の2部制◎首が据わったお子さん～9カ月児とその保護者◎各4組◎崎田千佳子氏◎バスケット◎動きやすい服装で◎4月16日(金) 午前10時から受け付け(電話可)

☆リトミック=◎4月26日(月) 午前10時半～11時◎首が据わったお子さん～ハイハイができるお子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん◎各15組◎千葉理恵子氏◎飲み物◎

動きやすい服装で◎4月19日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆スポーツで元気=◎5月5日(祝)、ハイハイまでのお子さんは午前10時～10時45分、歩き始めているお子さんは11時～11時45分◎「リフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び◎各10組◎佐藤かずき氏◎飲み物◎動きやすい服装で◎4月28日(水) 午後1時半から受け付け(電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆入学進級おめでとう会=◎4月17日(土) 午後3時から、3時35分から、4時10分からの3部制◎児童館の説明やゲーム、工作など◎小学生◎各部35人程度◎当日受け付け

☆おはなし会=◎20日(火)、27日(火)のいずれも午後3時50分から◎絵本の読み聞かせ、素話など◎小学生

☆幼児のつどい=◎4月22日(木)が「こいのぼり」、5月6日(木)が「うんどうあそび」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制◎1歳児～4歳児◎各部12組◎第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施◎22日分は4月16日(金)、5月6日分は4月28日(水)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆オセロ大会=◎24日(土) 午後3時から◎小学生◎当日受け付け

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=◎4月20日(火) 午前11時～11時25分◎絵本の読み聞かせや手遊びなど◎乳幼児とその保護者◎みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場=◎21日(水) 午前10時半～11時半◎親子のコミュニケーションワークとティータイム◎0歳児とその保護者◎柴田契恵子氏◎飲み物◎当日受け付け

☆幼児のつどい=◎4月22日(木)が「こいのぼり作り」と4月生まれのお誕生日会」、5月6日(木)が「リトミック遊び」いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制◎1歳児～4歳児◎各部15組◎第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施◎22日分は4月16日(金)、5月6日分は4月28日(水)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆リラクゼーションヨガ=◎27日(火) 午前11時～11時半◎子ども連れで参加できるヨガ◎乳幼児とその保護者◎先着10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◎足先の出る動きやすい服装で◎受け付け中

☆ベビーマッサージ=◎28日(水) 午前10時半～11時半◎ベビーマッサージ◎0歳児とその保護者◎先着15組◎渡辺直子氏◎バスケット、オムツ、飲み物(母乳可) ◎4月21日(水) 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

☆幼児のつどい=◎4月22日(木)が「こいのぼり工作」1歳児(うさぎ)・2歳～4歳児(あひる)合同、5月6日(木)が「ふれあい遊び」1歳児(うさぎ)。いずれも午前10時半からと11時からの2部制◎各部15組◎第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施◎22日分は4月16日(金)、5月6日分は4月28日(水)のいずれも午後1時半から電話で受け付け

☆0ちゃんの絵本=◎28日(水) 午前11時から◎0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど◎0歳児とその保護者◎当日受け付け

☆交通安全・防犯教育の日=◎28日(水) 午後3時半から◎新学期を迎えるための交通安全と防犯のお話◎利用者全員

☆カプラの日=◎29日(祝) 午後4時から◎小学生◎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

☆十小なかよし広場=◎4月16日(金) 午前10時～11時半◎第十小学校◎お子さんと遊びながら、育児の情報交換。スタッフと一緒に親子で触れ合い遊び。育児相談も受け◎乳幼児とその保護者◎当日直接会場へ。徒歩か自転車でお越しください。

☆わくわくおはなし広場=◎26日(月) 午前11時～11時半◎子ども家庭支援センター地域活動室◎乳幼児向けの絵本の読み聞かせやペープサート・パネルシアター、手遊びや親子の触れ合い遊び◎0歳児～未就学児とその保護者◎6組◎4月19日(月) 午前10時から同センターで受け付け

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆子育て講座「0歳ママのリラクゼーションヨガ」=◎5月27日(木) 午前10時～10時40分と11時～11時40分◎わくわく健康プラザ体育室◎身体をほぐし、育児や家事の疲れを癒しましょう◎市内在住で0歳児を子育て中の親子(母親だけでも参加可) ◎各8組◎aki氏◎長めのタオル、水◎動きやすい服装で◎4月27日(火) 午前10時から同センターで受け付け

☆六小なかよし広場=◎4月20日(火) 午前10時～11時半◎お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受け◎乳幼児とその保護者◎スリッパ◎当日直接会場へ。徒歩か自転車でお越しください

☆赤ちゃん広場=◎5月7日(金)が「はいはいの会」、7～12カ月児とその保護者。21日(金)が「ねんねの会」、0～6カ月児とその保護者。いずれも午前10時～11時半◎親子

の触れ合い遊び、情報交換など。助産師による相談、体重測定◎各回6組◎バスケット◎兄弟姉妹の保育あり。各回先着3人(要予約) ◎4月26日(月) 午前10時から同センターで受け付け

図書館へ行こう

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによる「素ばなし」の公演です。どなたでも参加できます。

◎5月23日(日) 午後2時～3時半◎西部地域センター第2・3講習室◎先着20人◎無料◎駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。新型コロナウイルス感染防止対策を実施の上開催します。入場にあたり検温を実施します。会場内ではマスクの着用をお願いします◎4月25日(日)～5月22日(土)に電話または直接滝山図書館へ◎同館 ☎471・7216

スポーツ

第97回ソフトテニス市民大会 ～市ソフトテニス連盟主催

◎▼一般の部=5月3日(祝) 午前8時半から(雨天予備日5月4日(祝)) ◎▼中学生の部=5月22日(土) 8時半から(雨天予備日5月29日(土)) ◎▼一般の部=市立テニスコート(予備日は滝山コート) ◎▼中学生の部=市立・滝山テニスコート ◎▼一般の部種目=男子・女子・壮年(45歳以上男子)・壮年ミックス(70歳以上・一人申し込み可) ◎▼中学生の部種目=男子・女子◎市内在住・在勤・在学・在クラブの方◎▼一般の部=1チーム1,000円◎▼中学生の部=500円◎4月25日(日)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、井部誠二宛て郵送または電話(475・8279)を

子どもの体力運動能力向上事業 第1回スポーツ教室「ボール投捕」 第2回スポーツ教室「体力アップ」

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。

◎全8回。「ボール投捕」「体力アップ」いずれも5月11日～6月29日の間の火曜日午後5時～6時◎スポーツセンター(「ボール投捕」が第1体育室、「体力アップ」が第2武道場) ◎運動が苦手な、学校体育以外で運動をする機会のない小学校1～3年生◎▼ボール投捕=30人◎▼体力アップ=20人(応募多数の場合は抽選) ◎無料◎技術を身に付ける内容ではありません◎4月20日(火)までに電話でスポーツセンター ☎470・7900へ



ターゲット・バードゴルフ初心者教室 ～市体育協会主催

ゴルフクラブ1本で18ホールを回るミニゴルフです。シニアの健康維持・増進に最適なスポーツです。

全3回。5月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～正午（予備日6月1日）**場**滝山球場**回**市内在住・在勤で60歳以上の方**費**100円（保険代）**他**用具の貸し出しあり。運動のできる服装と運動靴で**日**当日直接会場へ**回**市体育協会**電**470・2722

ジュニア育成地域推進事業 ジュニアバレーボール教室

～都・都体育協会・市体育協会主催、市バレーボール連盟主管

ジュニア育成を目的に「バレーボール教室」を開催します。興味のある方はご参加ください。

毎週土曜日午後1時半～3時半**場**市立第二小学校**回**市内在住の小学4年～6年生、中学生**定**30人**費**無料**申**回市バレーボール連盟事務局・山川**電**471・9365へ

お知らせ

社会保険労務士による無料相談会

4月28日（水）午後1時半～4時**場**市役所1階屋内ひろば**回**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）**費**無料**日**当日直接会場へ**回**生活文化課**電**470・7738

市民プラザ・東部地域センター 5月催し物のお知らせ

◎市民プラザ＝①「みんなで椅子ヨガ」②「椅子に座ってイキイキ体操」

5月1日（土）①午後1時半～2時半②午後3時～4時**場**市民プラザホール（市役所1階）**回**身体のコリを解消して自粛疲れした心と身体を解放しましょう。ステイホームも怖くないヨガと健康体操の二つのレッスンです**定**①・②いずれも30人**師**中村陽子氏**費**①・②いずれも500円（要予約）**場**汗拭きタオル・飲み物など**日**当日は事前の検温・手指消毒・マスク着用をお願いします**回**動きやすい服装で**申**回市民プラザ**電**470・7813

◎東部地域センター＝東部演芸館「中田喜直を偲んで」

5月16日（日）午後2時～3時半（1時40分開場）**場**東部地域センター講習室**回**戦後の日本で親しみやすい歌曲や合唱曲・童謡などを数多く手がけた作曲家「中田喜直」の特集を東久留米市演奏家協会の皆さんによりお贈り

します。素敵な歌声に至福のひと時を愉しみ癒されてください**定**先着50人**費**500円**日**当日は事前の検温・手指消毒・マスク着用をお願いします**日**4月15日（木）午前9時から電話で受け付け**※**当日券はありません。**回**同センター**電**470・8020

保育付き家庭教育講座

「はじめて学ぶパーソナルカラー」好きな色と似合う色、どちらを着た方がいいと思いますか。パーソナルカラーにはあなたらしい色選びのヒントが詰まっています。色を味方につけて毎日の装いをもっと楽しみましょう。

全3回①5月17日「好きな色と似合う色」②5月31日「似合う色を見つけるワークショップ」③6月7日「私らしいを叶えるコラージュ作成」、いずれも月曜日午前10時～正午**場**生涯学習センター**回**市内在住・在勤・在学で関心のある方**定**16人（定員を超えた場合は抽選）**師**カラーコンサルタントの岩崎沙織氏**費**無料**時**③はファッション雑誌、のり、はさみ**回**満1歳半～未就学児の保育あり（定員8人。要予約）**日**4月15日（木）～27日（火）に、電話（477・4700。ファクス同）・ファクス・市文化協会ホームページ（右QRコード）からお申し込みください。電話受け付けは第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時。ファクスの場合は講座名・氏名・住所・年齢・電話番号・保育の有無（有りの場合は、お子さんの氏名・年齢）を記入の上、送信を**回**同協会**デマ**ンド型交通「くるぶー」の利用登録申請がインターネットからできるようになりました

4月1日より、「くるぶー」の利用登録申請がインターネットからできるようになりました。市ホームページ、または右QRコードから利用登録申請ができます。 ※既に登録し、「利用登録証」をお持ちの方は、再申請の必要はございません。

【利用登録できる方】市内在住の方▼70歳以上の方▼妊婦の方▼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（未登録者のみでの乗車はできません。また、同乗者は登録者と同じ乗降場しか乗り降りできません）。**費**▼登録料金は無料▼利用料金＝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）**回**市ホームページまたは

道路計画課道路交通計画係（市役所5階）**電**470・7768

自治会の防災活動にご協力ください
市内の南神明山自治会では、昨年度、財団法人自治総合センターが募集した宝くじを原資とする「コミュニティ助成事業」の助成金を活用して、防災資機材（リアカー・ノーパンク車いす他）を購入しました。

自治会では、自主的な防災活動に積極的に取り組んでいます。今後も、地域防災の向上のため、自治会の防災活動にご協力をお願いします。
回防災防犯課防災防犯担当**電**470・7769

市公式SNSをご利用ください

市公式ツイッターと市公式フェイスブックでは、市内で開催するイベントなど、東久留米に関する情報を発信しています。ぜひ、ご利用ください。

※市では、他にも防災・防犯用（アカウントID [higashikurume_bj]）や、図書館（アカウントID [higashikurume_tj]）のツイッターアカウントなどがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。

回秘書広報課**電**470・7708

ガイド

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業です。保護者のリフレッシュや外出時のお預かり、保育園・学童保育所の送迎など。協力者も随時募集しています。まずは説明会にご参加ください（事前予約制、利用者・協力者合同）。

①4月27日（火）②5月13日（木）、いずれも午前10時から30分程度**場**①東部地域センター2階会議室2②市民プラザ会議室**定**10人**回**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）**回**お子さんの同席可（保育なし）**申**回ファミリー・サポート・センター**電**475・3294へ

青い鳥郵便葉書を無償配布します

日本郵便株式会社では、身体障害者

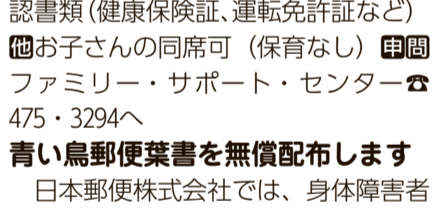
および知的障害者の福祉に対する理解と認識を深めることを目的として、重度の身体障害者および重度の知的障害者で希望する方に、通常郵便はがき20枚を青い鳥をデザインしたオリジナル封筒に納入し、無償配布します。

①重度の身体障害者（1級または2級の方）、重度の知的障害者（療育手帳に「A」または1度、2度と表記されている方）**日**5月31日（月）までに、身体障害者手帳または療育手帳を郵便局窓口で提示し、所定の申込書を提出してください（代理の方の提出、郵送での提出もできます）**回**日本郵便株式会社東久留米郵便局**電**0570・943・109

新型コロナウイルスなどの感染症対策 ご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症対策として、使用したマスクやティッシュは、透明または半透明のビニール袋などに入れ、しっかり縛って封をした上で市指定の燃やせるごみの袋に入れて捨ててください。路上などへのポイ捨ては絶対にやめましょう。

①ごみ箱にごみ袋をかぶせません。いっぱいになる前に早めに②のとおりにごみ袋をしぼって封をしましょう。
②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりと縛ります。
③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

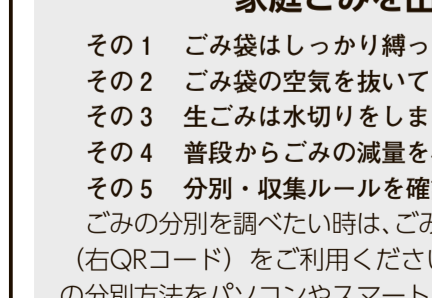


※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。環境省ホームページより

家庭ごみを出すときのお願い

- その1 ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう
- その2 ごみ袋の空気を抜いて出しましょう
- その3 生ごみは水切りをしましょう
- その4 普段からごみの減量を心がけましょう
- その5 分別・収集ルールを確認しましょう

ごみの分別を調べたい時は、ごみ分別辞典「ごみサク」(右QRコード)をご利用ください。ごみサクは、ごみの分別方法をパソコンやスマートフォンから簡単に検索できるウェブサイトです。50音順または、品目名を入力すると、分別や出し方などが表示されます。



▲ごみサクのQRコード

八回! 来芽ちゃん 小菅りや子



「広報ひがしくるめ」に広告を掲載しませんか ～掲載枠を追加します～

市内全戸配布（約5万4,000部）の「広報ひがしくるめ」に、広告を掲載しませんか。令和4年2月～4月の各月1日号にも広告掲載枠（それぞれ2枠）を新たに設けます。

▼基準＝公共性と品位を損なわないもの。政治・宗教活動、意見広告と個人宣伝などは掲載できません▼規格＝縦98ミリメートル、横56ミリメートル以内。カラー刷り。最終面（8ページ建ての場合は8ページ）の下部に掲載。2枠あり。 ※広告デザインは広告主に作成していただきます。EPS形式またはPDF形式で提出してください。▼掲載号＝4年2月1日号・3月1日号・4月1日号▼枠数＝各号2枠▼掲載料＝1枠（1号当たり）4万円**日**4月15日（木）午前8時半から先着順で受け付けます。市ホームページ（右QRコード）で取扱基準などを確認し、所定の申込書に記入の上、電子メール（hishokoho@city.higashikurume.lg.jp）、ファクス（470・7804）、または直接秘書広報課（市役所4階）でお申し込みください。 ※申込書は、市ホームページから取得できるほか、同課でも配布しています。**回**同課**電**470・7708

