「2021年度東京都明るい選挙ポスターコンクール」の作品を募集します

きれいな政治、明るい選挙を進めるため、選挙啓発ポスター作品を募集します。

【内容】投票参加など、選挙への関心を持つよう訴えるもの、明るい選挙の実現を呼び掛けるもの

【応募資格】小学生～高校生

応募は9月10日（金）までに、市内の学校に在学の方は各学校へ、その他の方は市選挙管理委員会事務局へ提出を。

【画材と大きさ】描画材料は自由（紙や布など、絵の具材料だけに限りません）。大きさは画用紙の四つ切（542ミリメートル×382ミリメートル）、八つ切（382ミリメートル×271ミリメートル）

【ご注意】作品の裏面右下に学校名・学年・氏名（ふりがな）を必ず記入してください。応募作品は返却しません。なお、優秀作品については啓発パンフレットなどに利用させていただく場合があります

詳しくは同事務局☎470・7790へ。

危険物安全週間 6月6日～12日

6月6日（日）～12日（土）は危険物安全週間です。3年度東京消防庁危険物安全標語は「危険物　しっかりまもろう　使い方」です。

私たちが普段から使用している日用品の中には、取り扱いを誤ると火災の原因となるような製品も多くあります。身近なものにはガソリンや灯油といった危険物のほか、天ぷら油やスプレー缶などがあります。特にスプレー缶は、誤った廃棄により火災も起きています。廃棄の際は次の通りお願いします。

①「有害ごみ」の日に出す②中身を使い切って出す③穴を開けて出さない（事故の原因となる）④使い切れない時は「中身あり」と袋に表示して出す。

危険物に関して詳しくは、東久留米消防署予防課危険物係☎471・0119（内線610）へ。

◎東京消防庁公式アプリのご案内

消防や救急の知りたい情報をいつでも・どこでも・手軽に入手できる安全安心情報ツールです。東京消防庁ホームページ（右上QRコード）から取得できます。ぜひご利用ください。

2021 東久留米市平和事業

「平和の千羽鶴」～平和への願いを込めて千羽鶴を作りませんか～

市では、平和事業として、原爆が投下された広島市（平和記念公園）と長崎市（長崎原爆資料館）に平和への願いを込めた千羽鶴を毎年7月末に届けています。

【お願い】必ず糸につないだ状態でお持ちください。糸につながれていない折り鶴は受け付けることができません

【その他】折り紙が必要な方は、総務課にご相談ください（数に限りがあります）

千羽鶴を展示します

今年は6月15日（火）までにいただいた千羽鶴を7月2日（金）～15日（木）に市役所1階屋内ひろばに飾ります。なお、いただいた千羽鶴が多い場合には途中で入れ替えを行う場合があります。詳しくは総務課☎470・7714へ。

認知症サポーター養成講座の受講生募集

西部地域包括支援センター主催

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症の人やご家族を温かい目で見守る「応援者」として認知症サポーター養成講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。

【日時・会場】7月2日（金）午後2時～3時半（1時半から受け付け）、西部地域センター第2・3講習室で

【講義内容】①認知症の正しい理解や接し方②サポーターとしてできることなど

【対象】市内在住・在勤の方で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方

【定員】先着20人

【費用】無料

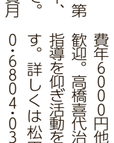
【その他】手話通訳あり。受講修了者には、認知症サポーターカードを差し上げます

申し込みと詳しくは日曜日を除く6月1日（火）～30日（水）に、同支援センター☎472・0661、ファクス（472・8560）へ。

東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に作品を展示してみませんか

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。7月21日（水）からの展示作品を募集します。

展示作品は、市文化協会ホームページなどでも紹介します。



【応募資格】市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で作品の搬入・搬出ができる方

【ご注意】くぎ打ち、照明加工はできません。展示の際に必要な用具（額、掛鞠、台、ひも、ワイヤーなど）は、原則として展示者が各自用意してください。ただし、ワイヤーと展示台については少数ですが貸し出しできます。また、脚立も利用できます。

【展示期間】1週間（展示時期は要調整）

【作品の種類】絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など

【作品の大きさ】ギャラリー内に展示できるもの（展示スペース全面の縦120センチメートル×横250センチメートル×奥行き25センチメートル以内）

【応募資格】市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で作品の搬入・搬出ができる方

【ご注意】くぎ打ち、照明加工はできません。展示の際に必要な用具（額、掛鞠、台、ひも、ワイヤーなど）は、原則として展示者が各自用意してください。ただし、ワイヤーと展示台については少数ですが貸し出しできます。また、脚立も利用できます。

申し込みは6月18日（金）までに（必着）、通常はがき（一人一枚）に住所・氏名（団体の場合は団体名・代表者）・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒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「市民ギャラリー」係宛て郵送で。

なお6月1日（火）から同協会ホームページからも受け付けます（右上QRコード）。詳しくは同協会事務局☎477・4700へ。

6月は食育月間です

～コロナ禍こそ丈夫な身体づくりを～

毎年6月は食育月間です。

「食育」とは、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育むことを言います。

コロナ禍においても、心身の健康を確保する食生活はとても大切です。特に免疫力が下がると感染症では重症化につながると言われています。

しかし、免疫力は特定の食品を食べることによって上がるものではありません。

感染症には感染しないことが重要ですが、感染しても重症化させないために、丈夫な身体づくりに取り組みませんか。

生活習慣を見直すことは、誰でもできる有効な感染症対策の1つです。

◎免疫力低下を防ぐ食事の基本

①1日3回の食事で必要なエネルギー量をバランスよく摂ろう！欠食をしてしまうと1日に必要なエネルギーを損取できず、低栄養の状況を招きかねません

②1食の中で、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしよう！

③地場野菜を活用しよう！地場の野菜は新鮮で栄養価も高く、意識して取り入れるだけでも、さまざまな利点があります。市の課栄養士会（健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課）では「東くるめの野菜レシピ」を毎年発行していますので参考にしてください。

食育月間の取り組みの詳細は市ホームページ（上QRコード）をご覧ください。

また、健康課では「食事・健康相談」を毎月予約制で実施しています。生活習慣病予防や健康づくりをサポートします。

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

～プレミアム率30％～ プレミアム付商品券の購入申し込みを開始します

※ウェブ申し込みができます。

【購入対象者】市内在住の方

【申込期間】6月1日（火）～30日（水）（必着）

【販売期間】7月20日（火）～8月31日（火）

※商品券は分割での購入はできませんので、一括でのご購入をお願いします。

【使用期間】8月1日（日）～4年1月31日（日）

1冊5000円で6500円分の買い物ができる東久留米市プレミアム付商品券の購入申し込み受付を開始します。1人1回（最大5冊まで）申し込みができます。詳細は、今号の広報紙と一緒に配布したチラシおよび同商品券特設サイト（右上QRコード）をご覧ください。

購入方法など

【購入方法】事前申し込み制。次のいずれかの方法で申し込み、購入引換券が届いたら、同引換券と現金を指定の販売場所へ持参の上、購入を。

①特設サイトからの申し込み の郵送③専用ポストへの投函。

※購入申込書は同チラシに付いています。

【専用ポスト・購入申込書設置場所】①東久留米市商工会②市産業政策課（市役所6階）③市内各連絡所

【購入引換券の発送】7月20日を目安に順次発送します。

※発送時期は前後する場合があります。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、購入引換券（ハガキ）の送付は当たっては、申し込み者全員に一斉に発送せず、数回に分けて発送します。

詳しくは、市プレミアム付商品券コールセンター☎050・3151・7767へ。

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市ラジオ体操クラブ　毎日早朝6時20分～6時50分、イオンモール東久留米店（A）駐車場で。雨天中止。会費年一2000円。ラジオ体操で心と身体の健康増進を。年中無休。初心者大歓迎です。詳しくは篠宮☎463・7728へ。

◆東久留米市ラジオ体操連盟　毎日午前6時10分～7時、滝山公園、本村小学校、ひばりが丘南公園など6カ所で。会費年一2000円。初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身につけ健康維持。詳しくは對馬☎471・5742へ。

◆練功体操（白山体操クラブ）　毎日午前9時～10時（雨天中止）、白山公園で。会費年一1000円。見学・体験歓迎。26年間続いているクラブです。楽しくみんなで練功体操。詳しくは吉田☎477・2577へ。

◆実用書道（明峰書院）　月3回。水曜日午前9時半～正午、生涯学習センター他で。会費月3500円。初心から師範まで養成。漢字、仮名、ペン字を明るく伸良く楽しく指導。詳しくは齋藤☎473・2575へ。

◆太極拳（結の会）　第3火曜日午前10時～正午、わくわく健康プラザ他で。入会金2000円、会費月700円。楽しく資格を取りたい方、年齢制限なし、初めての方大歓迎。詳しくは安原☎080・1317・4884へ。

◆教育・不登校（NPO法人オニバスの種）　毎週月曜・水曜・金曜日午前10時～午後2時、民間の集会所（前沢2ノ一ノ41）で。参加費1回500円。不登校の子どものためにひらく居場所。詳細は同団体ホームページ（http://www.npoont.com）をご覧ください。詳しくは草刈☎080・6568・3757へ。

◆健康麻雀（NPO法人健康遊技たんぽぽ）　毎週月曜・金曜日午前10時～午後5時他、市スポーツセンターで。参加費1回500円他。頭と手の体操、健康麻雀、経験者も初心者も大歓迎。遊びに真面目。詳しくは増田☎080・4670・1110へ。

◆くるめヨガサークル　毎週水曜日、第一部が午前10時～11時、第二部が午前11時～正午、生涯学習センター、中央地区センターで。入会金1000円、会費月3500円、会場費500円他。年齢制限なし。詳しくは齊藤☎473・2569へ。

◆詩吟詩心流　月2回。金曜日午後1時半～4時、西部地域センターで。入会金500円、会費月500円他。詩吟の発声方法など基礎から指導します。お腹から声を出すことは健康に大変良いことです。詳しくは有賀☎472・5804へ。

◆東久留米写真同好会　第4土曜日午後1時～3時半他、生涯学習センター、西部地域センターで。会費年6000円他。初心者歓迎。高橋喜代治先生のご指導を仰ぎ活動をしています。詳しくは松田☎080・6804・0387（夜間のみ）へ。

催し

◆子育て世代向け「防災に備えたお家収納」（お助け収納隊）　6月16日（水）午前10時～11時、市民プラザ会議室で。参加費無料。整理収納アドバイザーとお片づけをやってみませんか。お子さんも可。定員10人（要予約）。詳しくは祝☎080・1002・1708へ。

リハビリテーション専門職による市民向け講演会「わくわくすこやか体操で介護予防・フレイル予防をしよう」

東久留米市リハビリテーション協議会では、「わくわくすこやか体操」を作成し、市民の皆さんと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んでいます。「よく転びそうになる」など、お悩みのある方はこの機会にぜひ、一緒に体験してみませんか。この体操は動画でも配信しています（右上QRコード）。

【日時・会場】7月1日（木）午後2時～3時半（1時半から受け付け）、市民プラザホール（市役所1階）で

【内容】同体操の特徴＝①東久留米市のご当地体操②東久留米市のリハビリテーション専門職の先生が考案③椅子にはこの機会にぜひ、一緒に体験してみませんか。この体操は動画でも配信しています（右上QRコード）。

【日時・会場】7月1日（木）午後2時～3時半（1時半から受け付け）、市民プラザホール（市役所1階）で

【内容】講話と参加型シンポジウム

【定員】先着30人（事前申し込み）

【講師】東久留米日千字訪問看護ステーション所属看護師の中島朋子氏

【費用】無料

【持ち物】筆記用具

【ご注意】参加の際は、マスク着用。また、当日はフェイスシールドを配りますので、着用をお願いします。体調が優れない場合は無理をせずご欠席ください。

【その他】手話通訳あり

申し込みは6月4日（金）午前9時から介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2502・2503）へ。詳しくは市在宅療養相談窓口（市委託事業）☎420・5521へ。

在宅療養シンポジウム「わたしの覚え書きノートを一緒に作成してみませんか～今だからこそ話そうACP～」

元気なうちからどのように暮らしたいか、どんな医療や介護を受けたいか など、自分の考え（希望）を具体的に考えてみませんか。もしもの時のために、ご自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、信頼する方や医療・介護の関係者と共有する取り組みを「ACP：アドバンスケアプランニング（人生会議）」と呼びます。「ACP」をどのように進めていくのか、また、実際に「わたしの覚え書きノート」を一緒に作成して、疑問などにお答えしていきます。

【日時・会場】6月25日（金）午後2時半～4時（2時から受け付け）、市民プラザホール（市役所1階）で

【内容】講話と参加型シンポジウム

【定員】先着30人（事前申し込み）

【講師】東久留米日千字訪問看護ステーション所属看護師の中島朋子氏

【費用】無料

【持ち物】筆記用具

【ご注意】参加の際は、マスク着用。また、当日はフェイスシールドを配りますので、着用をお願いします。体調が優れない場合は無理をせずご欠席ください。

【その他】手話通訳あり

申し込みは6月4日（金）午前9時から介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2502・2503）へ。詳しくは市在宅療養相談窓口（市委託事業）☎420・5521へ。

市内で活動している団体にリハビリ専門職を派遣します

市内で活動している体操グループなどの団体にリハビリ専門職（体の専門家である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を派遣し、普段から取り組んでいる体操のアドバイスをします。また、市のご当地体操「わくわくすこやか体操」を新たに取り入れるグループには、この体操を早く覚えられるよう複数回リハビリ専門職を派遣します。

【対象】市内で活動している概ね65歳以上の方で構成している団体（自主グループやシニアクラブ連合会、自治会など）

【費用】無料

【その他】派遣は各団体につき、年度内1回限り

申し込みと詳しくは、日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時に、活動している地域を担当する各地域包括支援センターへ電話を。

◎東部地域包括支援センター【担当地域＝上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町】☎473・9996または同センター本部☎428・7788

◎中部地域包括支援センター【担当地域＝本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一～三丁目】☎470・8186または同センター本部☎451・5121

◎西部地域包括支援センター【担当地域＝前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里】☎472・0661

令和3年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験を実施します

【受験要項・受験申込書の配布期間・場所】6月1日（火）～30日（水）に、介護福祉課（市役所1階）、健康課（わくわく健康プラザ1階）、東部・中部・西部の各地域包括支援センター、都庁本庁舎、東京都福祉保健財団で配布します。

◎研修説明会

【日時・会場】6月24日（木）午前10時～正午、市民プラザホール（市役所1階）

【定員】先着50人

※「研修説明会」に参加できなくても、「研修」に申し込むことは可能です。

なお、本研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置付けて実施します。

◎研修

【日時・会場】7月14日・21日・28日、8月4日・11日・18日・25日（おしごと相談会実施日）のいずれも水曜日午前10時～午後3時

※終了時間は日程によって異なります。

【会場】成美教育文化会館3階研修室

【対象】市内での介護の仕事に興味がある方で、全7回の研修とおしごと相談会に参加できる方

【定員】先着35人

【費用】無料

【その他】1歳以上の未就学児の保育あり。定員5人。申し込み時にお伝えください。

申し込みは6月1日（火）から電話（03・5901・3061）、ファクス（03・5901・3062）または電子メール（kaigotcyo@kaigo-center.or.jp）で公益財団法人介護労働安定センター東京支部へ。

詳しくは介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501～2503）へ。

介護のしごと入門研修～全7回の研修で介護の仕事の基礎を楽しく学ぼう！～

これまで介護とかかわりがなかった方、介護について知りたい・勉強したい・働きたい方、本市の高齢者を互いに支えあう介護の仕事の基礎を学びませんか。子育て中の方にもおすすめです。研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所と相談できる「おしごと相談会」を開催します。

なお、本研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置付けて実施します。

◎研修説明会

【日時・会場】6月24日（木）午前10時～正午、市民プラザホール（市役所1階）

【定員】先着50人

※「研修説明会」に参加できなくても、「研修」に申し込むことは可能です。

なお、本研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置付けて実施します。

◎研修

【日時・会場】7月2日（金）午後2時～3時半（1時半から受け付け）、西部地域センター第2・3講習室で

【講義内容】①認知症の正しい理解や接し方②サポーターとしてできることなど

【対象】市内在住・在勤の方で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方

【定員】先着20人

【費用】無料

【その他】手話通訳あり。受講修了者には、認知症サポーターカードを差し上げます

申し込みと詳しくは日曜日を除く6月1日（火）～30日（水）に、同支援センター☎472・0661、ファクス（472・8560）へ。

受験生チャレンジ支援貸付事業

都では受験生（中学3年生・高校3年生）を持つ生計中心者に対し、学習塾などの費用や受験費用を無利子で貸し付けています。

対象校に入学した場合、返済も免除となります（入学に至らなくても一定の要件を満たせば免除となることがあります）。

【事業の内容】中学3年生、高校3年生および3年4月1日時点で20歳未満の高校・大学などの中途退学者、高等学校卒業程度認定試験合格者、定時制高校4年生、浪人生などが高校・大学・専門学校などに入学するための受験料や学習塾などの費用を貸し付けます

【貸付金額】受験料貸付金＝中学3年生が2万7400円、高校3年生などが8万円▼学習塾等貸付金＝20万円

※いずれも上限額。

ご利用いただける方には一定の条件があります。詳細は市ホームページ（上QRコード）をご確認ください。

都の事業ですが、受け付け・申し込みは市福祉総務課（市役所1階）が窓口となります。

申し込みは4年1月31日（月）までに同課へ。

※申し込みは1月21日（金）までに事前に連絡の上、同課へ受け取りに来てください。

なお、郵送での手続きも可能です。

詳しくは同課福祉政策係☎470・7749へ。

蚊の発生防止について

デング熱やジカウイルス感染症など、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防止するため、日ごろから蚊の発生を抑制するとともに、蚊に刺されないような対策を行いましょう。

蚊の発生抑制・防除のポイントは次の通りです。

【幼虫対策】不要な水たまりをなくす（例＝植木鉢の受皿、空き缶）

【成虫対策】▼草むら・やぶの定期的な手入れ▼長袖の着用や虫避け剤の活用

また、都では6月を「蚊の発生防止強化月間」として集中的な啓発活動を実施しています。

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。

都民住宅（東京都施行型）の入居者を募集します

［抽せん募集タイプ］の都民住宅の入居者を次の通り募集します。都民住宅は都営住宅とは異なる中堅所得者向けの賃貸住宅で、原則として仲介手数料・礼金・更新料は必要ありません。

【申し込み資格】単身者の申し込みは原則できません。また、所得制限などの要件があります。詳細は募集案内をご確認ください

【募集案内の配布期間・場所】土・日・月曜日を除く6月1日（火）～9日（水）に、都市計画課（市役所5階）、都庁案内所、都内各市区役所・町村役場、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、同公社窓口センターで配布。また、6月5日（土）・6日（日）は、同公社募集センターで配布します。なお、配布期間中は、同公社ホームページ（右QRコード）からも募集案内・申込書などを取得できます。

申し込みは6月14日（月）までに（必着）、募集案内に同封の申込書・封筒に必要事項を記入の上、同公社宛て郵送を。また、抽せん募集タイプの住宅以外の空き家のある住宅については、同公社募集センターで随時申し込みを受け付けています。詳細は同公社ホームページで。

詳しくは同公社募集センター☎03・3498・8894へ。

道路上に張り出している樹木などの適切な管理をお願いします

民有地から公道などの道路上へ、樹木の枝が張り出していたり、草・生け垣などが出ていると、見通しが悪くなります。また、高木などの張り出しは夜間、街灯のあかりが十分に行き届かなくなる場合もあります。このような状態では、車や歩行者などの通行に支障をきたすだけでなく、溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。

雨水まぢや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないように、解雇による離職に加え、休業や減収による再支給が可能となっています。

※休業や減収を理由とした申請期限は3年6月30日です。

詳しくは福祉総務課☎470・7741へ。

これらを起因とした事故が発生した場合には、樹木所有者が責任を問われることがあります。

所有者の方は枝の剪定など、適切な管理をお願いします。

詳しくは管理課道路河川施設担当☎470・7767へ。

住居確保給付金の再支給について～支給期間が終了した方へ～

住居確保給付金は、離職などにより収入が減少した方で、家賃相当額（上限あり）を市から直接大家に支払いをする制度です。

支払いを行うものです。

一度支給期間が終了した方について、解雇による離職に加え、休業や減収による再支給が可能となっています。

※休業や減収を理由とした申請期限は3年6月30日です。

詳しくは福祉総務課☎470・7741へ。

「浸水への備え」をお願いします

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いしています。道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。

雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。

また、都下水道局の「東京アメッシュ（上QRコード）」で降雨情報を提供しています。

詳しくは施設建設課下水道計画担当☎470・7758または都下水道局計画課☎042・527・4828へ。