

令和4年  
(2022年)

1/7号

No. 1296

次号は2月1日の発行です

# ひがしくるめ



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

- ・東久留米市長選挙 新人の富田竜馬氏が当選…… 2面
- ・税の申告受付のご案内…… 4面
- ・4年度に小・中学校へ入学する  
児童・生徒の入学説明会を開催…… 6面
- ・新設道路の愛称名を募集します…… 7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

## 新たな1年が はじまりました

「令和4年」がはじまりました。  
市では、今号より「広報ひがしくるめ」をリニューアルして、今年も一年間、皆さまに市政情報などをお届けしてまいります。  
皆さま一人ひとりにとって、今年が素晴らしい年となりますように。



### 広報ひがしくるめをリニューアルしました

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708

市では、毎月1日・15日(1月は7日のみ)に「広報ひがしくるめ」を発行しており、市内全世帯に配布して、市政情報などをお知らせしています。この広報紙リニューアルを通して、あらゆる世代にとって、より「見やすい」「読みやすい」「わかりやすい」ものとして、市民の皆さんに必要な情報や、市が届けたい情報が「伝わる」広報紙を目指します。

#### ■リニューアルのポイント

～より「見やすい」「読みやすい」「わかりやすい」～



これまでと同じ発行時期やタブロイド判という判型などを継承しつつ、主に次のポイントを軸に「広報ひがしくるめ」をリニューアルしました。

#### ◎全面フルカラー化

POINT! 全ての紙面をフルカラー化することで、より一層、写真やイラストなどのカラー素材を活用し、視覚的にも伝わりやすいものとします。

#### ◎カテゴリー見出しの新設

POINT! 横書き面は「けんこう」と「イベント・講座」のカテゴリー見出しで集約し、縦書き面にはカテゴリー見出し(「市民生活」「子どもと教育」「高齢者・福祉」「住環境」など)を新設することで、記事を原則カテゴリー分けして掲載します。各見開き面の上部両脇には、その紙面に掲載されているカテゴリーを示す見出しがありますので、必要な情報がより見つけやすくなります。

#### ◎文字サイズの拡大・文字間・行間・段数の変更

POINT! 見やすさ・読みやすさを向上するため、文字サイズを原則拡大し、文字間・行間を広げます。さらに、縦書きの面については段数をこれまでの9段から8段に変更します。

たくさんの魅力を鮮やかにお届け



各見開きページ上部両脇のデザイン(抜粋)

- 市民生活 子どもと教育 高齢者・福祉
- 住環境 けんこう イベント・講座

カテゴリー開始場所のデザイン(抜粋)

- けんこう
- 住環境
- 高齢者福祉
- 子どもと教育
- 市民生活

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。



通信料は利用者の負担になります

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



東久留米市プレミアム付商品券を購入された方へ  
使用期限は1月31日(月)です

同商品券の使用期限が残り一月を切りましたので、お持ちの方は早めにご使用ください。☎同商品券コールセンター ☎050・3151・7767

新型コロナウイルス(ワクチン)  
関連情報は2・3面をご覧ください。

# 東久留米市長選挙 新人の富田竜馬氏が当選

「東久留米市長選挙」の投票が、3年12月26日に行われました。開票は午後9時からスポーツセンターで行われました。

その結果、富田竜馬氏が1万5,922票を得て当選しました。当日有権者数は9万7,143人、投票率は39.08%でした。これは前回の市長選挙(平成29年12月)の37.05%を2.03ポイント上回っています。

なお、新市長の任期は3年12月28日～7年12月27日です。就任に関する記事は、広報2月1日号でお知らせします。

選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790

**【略歴】**

富田 竜馬(とみた りょうま)  
昭和52年6月9日生まれ  
帝京大学法学部卒  
元市議会議員



**東久留米市長選挙確定得票数**

当 1万5,922票 とみた 竜馬  
1万2,820票 細谷 しょうこ  
8,800票 しのはら 重信  
(無効票 425票)

(敬称略)

## 新型コロナウイルス(ワクチン)関連情報

### ◆子育て世帯等臨時特別支援事業 (子育て世帯への臨時特別給付)を支給します

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

※詳細は市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の影響などを踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特別的な給付措置として、給付金の支給を行います。

対次の①・②の両方に該当する方

- ①令和3年9月30日(基準日)時点で、平成15年4月2日から基準日までに生まれた児童を養育する父母等、  
または、基準日の翌日から令和4年3月31日までに出生した児童を養育する父母等
- ②家計の中心者(父母等のうち所得の高い方)の所得が児童手当の所得制限限度額内の方

支給額 児童1人につき10万円

支給手続き ▼令和3年9月分の児童手当(本則給付)の支給を受けた方は申請不要です。12月24日に5万円を先行して、児童手当を支給している口座に振り込みを行っています。残りの5万円については、1月14日頃に児童手当を支給している口座に振り込む予定です。高校生等(平成15年4月2日～18年4月1日生まれの児童)のうち、弟が妹が児童手当を受給している方は、10万円を1月14日頃に、児童手当を支給している口座に振り込む予定です。

▼前記以外の方(高校生等のみを養育している方、公務員の方、令和3年12月21日～4年3月31日に生まれた方を養育している方)は申請が必要です。



市HP

### ◆住居確保給付金などの支給期間が終了した方へ

☎福祉総務課 ☎042・470・7749

※詳細は市ホームページをご覧ください。

#### ◎住居確保給付金

離職などにより収入が減少し、資産状況や求職活動などの要件を満たす方に対し、市から直接不動産事業者などに家賃相当額(上限あり)を支払う「住居確保給付金」について、一度支給期間が終了した方も再支給が可能です。また、3月31日(木)までに限り、従来の解雇による離職に加え、休業や減収を理由とした再支給も可能です。

支給要件や申請方法は福祉総務課(住居確保給付金担当)へお問い合わせください。



市HP

#### ◎新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

社会福祉協議会の特例貸付とは、総合支援資金の再貸付まで借り終わった世帯や、再貸付について不承認とされた世帯で一定の要件を満たす世帯に対し、最大で3カ月間支援金を支給するものです。12月以降、支給期間が終了した方について再支給が可能となっています。また、4年1月以降は、緊急小口資金および総合支援資金の初回を借り終わった一定の困窮世帯も申請の対象となります。同支援金を受けられる可能性がある方には、申請書などのご案内を順次発送します。

☎3月31日(木)までに(必着)、案内に同封の返信用封筒にて郵送を

| 新型コロナウイルスワクチンに関する相談窓口   |
|---|
| ワクチン接種に関する一般的な内容について  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター<br/>☎0120・761770(午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付)</li> <li>●(厚生労働省)新型コロナウイルス関連及びワクチンについての聴覚障害者相談窓口<br/>ファクス：03・3581・6251<br/>メールアドレス：corona-2020@mhlw.go.jp</li> </ul> |
| ワクチン接種に関する市の対応(接種の予約や会場など)について  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●東久留米市新型コロナワクチンコールセンター<br/>☎042・420・7177(かけ間違いのないようご注意ください)<br/>(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)<br/>ファクス：042・477・0033(聴覚に障害のある方などの相談)</li> </ul>   |

| 新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～   |
|--|
| 新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談<br>※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592<br/>(24時間、土曜・日曜日、祝日も受付)</li> <li>●東京都多摩小平保健所 ☎042・450・3111<br/>(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)</li> </ul>  |
| 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な内容(予防など)の相談  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)<br/>☎0120・565653<br/>(午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応)</li> <li>●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口<br/>(新型コロナ・オミクロン株コールセンター) ☎0570・550571<br/>(午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応)</li> </ul> |

**感染拡大防止のため、ワクチン接種を受けた後も、引き続き「3密(密閉・密集・密接)の回避」「手洗い・咳エチケット(マスク着用)」などの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。**

新型コロナウイルス感染症の影響により、市公共施設の利用制限および市主催イベントなどを中止・延期している場合があります。最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市HPをご覧ください。



# ◆65歳以上の方などへの 新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)を開始します

岡市新型コロナワクチンコールセンター  
☎042・420・7177  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)は、2回目の接種からおおむね8カ月後に開始するとお知らせしていましたが、前倒しで実施いたします。  
今号では、1月に実施する追加接種や今後のスケジュールについてお知らせします。



集団接種予約サイト



市HP

## 対象者 3回目の接種券をお持ちの方

- ※2回目の接種を3年6月までに終えた方には接種券を発送済みです。
- ※今後の接種スケジュールは、下表1をご覧ください。

## 接種方法 次の2つの方法があります

- ▼市内各医療機関での個別接種
- ▼市が開設する会場での集団接種

**予約方法** 次の方法以外では受け付けできません。また、いずれの場合も予約には接種券が必要ですので、ご注意ください。個別接種は接種券などが届き次第予約可能です

- ▼個別接種 = 個別接種実施医療機関(右表2参照)に直接予約
- ▼集団接種 = 予約サイトでのWEB予約、または、市コールセンターへの電話による代行予約

## ◎1月実施の集団接種について

**予約開始日時** 1月4日(火)午前9時から受け付け中

**接種日時** 1月15日(土)・16日(日)、いずれも正午～午後6時

**会場** わくわく健康プラザ

**バスの運行** 上記接種日のみ、無料送迎バスを運行します

- ▼**停留所** = ①上の原中央運動広場西側、②浄牧院近辺、③市役所本庁舎東側の3カ所(下図1参照)
- ▼**運行スケジュール** = ①が午前11時半から、②が11時40分から、③が11時50分から、それぞれ30分間隔で運行(最終は①が午後5時、②が5時10分、③が5時20分)
- ※道路状況などにより時間が前後することがあります。

## ◎予診票の書き方について

3回目接種の予診票は「国保連(市)提出用」と「医療機関控」の2枚が同封されています。2枚の提出が必要ですが、複写になっていないため、次のいずれかの方法でご準備ください。

- ①「国保連(市)提出用」(上下に**オレンジのライン**が入ったもの)を記入して、ご自身でコピーをとり「原本」と「写し」の2枚を提出
- ②「国保連(市)提出用」と「医療機関控」を同じ内容で2枚記入して提出



国保連(市)提出用のサンプル

表2 個別接種実施医療機関

※医療機関によって予約の条件が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
※WEB予約は市医師会ウェブサイトまたは各医療機関のウェブサイトでの予約可能です。

| 医療機関名                     | 所在地                            | 電話<br>(局番は042)    | 予約方法 |     |    |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------|------|-----|----|
|                           |                                |                   | 電話   | WEB | 来院 |
| 1 東久留米団地診療所               | 上の原 1-4-11-103                 | 471・2628          | ○    |     |    |
| 2 細井医院                    | 東本町4-3                         | -                 |      |     | ○  |
| 3 初谷整形外科クリニック             | 東本町5-1                         | -                 |      |     | ○  |
| 4 おかの内科クリニック              | 東本町6-15                        | 477・0055          | ○    |     |    |
| 5 石橋クリニック                 | 東本町8-9                         | -                 |      | ○   |    |
| 6 いくせ医院                   | 新川町1-4-18                      | 471・2304          | ○    | ○   |    |
| 7 福山内科クリニック               | 新川町1-9-22                      | 470・9177          | ○    |     | ○  |
| 8 ひばりヶ丘診療所                | 学園町2-11-14                     | 421・0973          | ○    | ○   |    |
| 9 清水胃腸科内科                 | 本町1-1-11                       | 472・8709          | ○    |     |    |
| 10 東久留米駅前クリニック            | 本町1-3-6、<br>グランツビル2F           | 471・5051          | ○    |     |    |
| 11 古谷消化器科内科               | 本町3-1-9                        | 476・4100          | ○    |     |    |
| 12 大塚小児科アレルギー科クリニック       | 本町3-1-23                       | 479・7300          | ○    |     | ○  |
| 13 富士見通り診療所               | 本町3-3-23                       | 471・2291          | ○    |     |    |
| 14 水野胃腸クリニック              | 本町3-8-19                       | -                 |      | ○   |    |
| 15 あだち医院                  | 本町3-11-15                      | -                 |      |     | ○  |
| 16 山口内科・呼吸器科クリニック         | 本町3-12-2                       | -                 |      |     | ○  |
| 17 久留米ヶ丘病院                | 小山5-7-3                        | 471・0122          | ○    |     |    |
| 18 東久留米なごみ内科診療所           | 幸町3-11-14                      | 470・7530          | ○    |     | ○  |
| 19 おざき内科循環器科クリニック         | 幸町4-2-1                        | 477・0555          | ○    |     | ○  |
| 20 アルテミスウイメンズ<br>ホスピタル(★) | 中央町1-1-20                      | -                 |      | ○   |    |
| 21 前田病院                   | 中央町5-13-34                     | -                 |      | ○   |    |
| 22 鹿島医院                   | 南沢4-3-2                        | 461・2967          | ○    |     | ○  |
| 23 東久留米おだやか<br>メディカルクリニック | 南沢5-17-62、<br>イオンモール<br>東久留米2階 | 080・3312・<br>5804 | ○    | ○   | ○  |
| 24 鈴木クリニック                | 南沢5-18-50                      | 460・8502          | ○    |     |    |
| 25 さくらんぼキッズクリニック          | 南町4-1-17                       | -                 |      | ○   |    |
| 26 前沢医院                   | 前沢2-10-9                       | 471・0154          | ○    |     |    |
| 27 すずのね内科・神経内科            | 前沢4-7-11                       | 474・1112          | ○    | ○   |    |
| 28 たきぐち内科クリニック            | 前沢4-31-4                       | 470・9118          | ○    |     | ○  |
| 29 滝山病院                   | 滝山4-1-18                       | -                 |      | ○   | ○  |
| 30 石垣整形外科                 | 滝山5-22-17                      | 470・0620          | ○    | ○   | ○  |
| 31 黒目川診療所                 | 滝山5-27-16                      | 420・7215          | ○    | ○   | ○  |
| 32 飯田医院                   | 滝山7-15-16                      | -                 |      | ○   | ○  |
| 33 胃腸科内科松本クリニック           | 下里2-8-21                       | 479・7171          | ○    |     |    |
| 34 大波クリニック                | 下里7-6-2                        | -                 |      |     | ○  |

(★)アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

(3年12月現在)

表1 新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)スケジュール

| 2回目接種月  | 令和3年6月      | 7月        | 8月        | 9月        | 10月     | 11月     |
|---------|-------------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| 3回目接種月  | 令和4年1月以降    | 2月以降      | 3月以降      | 4月以降      | 5月以降    | 6月以降    |
| 接種時期    | 医療従事者・高齢者施設 | →         |           |           |         |         |
|         | 一般接種(65歳以上) | →         |           |           |         |         |
|         | 一般接種(64歳以下) | →         |           |           |         |         |
| 接種対象者数  | 約1万5,000人   | 約2万3,000人 | 約2万1,000人 | 約2万6,000人 | 約1万600人 | 約1,500人 |
| 接種券発送時期 | 発送済み        | 1月下旬      | 2月下旬      | 3月下旬      | 4月下旬    | 5月下旬    |

※スケジュールは現時点での予定であり、変更になることがあります。

図1 集団接種における無料送迎バスの停留所 ※★が停留所です。



新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどを中止・変更する場合があります。最新の情報は、市HPまたは直接、イベントなどのお問い合わせ先にご確認ください。



| 1月31日(月)納期限                      |     |
|----------------------------------|-----|
| 納期内納付にご協力ください(国税課 ☎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、介護福祉課へ申請し、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)

要件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介護認定を受けており、認定審査会資料において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

### 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介護認定を受けており、主治医意見書において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」と記載されている方(申請後、同課で確認)

※該当しない方は、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)▼申請者の身分証明書

同課介護サービス係 ☎042・470・7777(内線2553~2557)

### 資源集団回収報奨金の交付申請

市では、再利用可能な資源ごみを、市民の皆さんで組織する団体が、再生資源取り扱い業者に引き渡した場合、その回収量に応じて報奨金を交付する「資源集団回収報奨金制度」を設けています。

今回は3年2月~4年1月に実施した資源集団回収を対象に報奨金の交付申請を受け付けます。

対象団体市内在住の方で構成する自治会・PTA・マンションの管理組合など

回収対象新聞・雑誌・段ボール・古布・アルミ缶などの資源ごみ

報奨金交付額回収実績量に応じて1キログラムあたり9円(必着)・〒203-0042、ごみ対策課(八幡町2-10-10)へ必要書類を郵送(郵送以外を希望の方は別途お問い合わせを)

必要書類①資源集団回収報奨金交付申請書②東久留米市集団回収実施報告書③振込先の金融機関の通帳のコピー(店名・口座番号・口座名義人のわかる部分へ)④うちよ銀行は店名の数字と7ケタの口座番号)⑤同課 ☎042・473・2117

### 後期高齢者医療費等通知書を発送

東京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発送します。この通知による手続きの必要はありません。

※医療費の総額には、自費診療や差額ベッド代など、保険適用外の金額は含まれません。

※後期高齢者医療制度の被保険者で、2年9月~3年8月の12カ月間に、歯科・歯科・調剤などの1カ月の医療費の総額が5万円を超える月がある方

※すべての被保険者へ発送するものではありません。

他確定申告(医療費控除)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、3年9月~12月分は、翌年度の発送となりますので、お持ちの領収書に基づいて「医療費控除の明細書」の作成が必ずです

同課 ☎042・470・7846



## 税の申告受付のご案内

### 市民税・都民税の申告受付

市役所での受け付けは  
**2月16日(水)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)をご自身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。

来場の際は、事前にご自宅で体温を測定し、マスクの着用をお願いします。

同課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2333~2337)

表1 申告受付日程など

| 会場                           | 日程                                  | 受付時間                         |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| わくわく健康プラザ1階講堂                | 1月31日(月)、2月1日(火)                    | 午前9時半~正午<br>午後2時~3時半         |
| 南部地域センター2階講習室                | 2月2日(水)                             |                              |
| 東部地域センター1階講習室                | 2月3日(木)                             |                              |
| 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10日(木)                            | 午前9時~11時<br>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(水)~3月15日(火)<br>※土曜・日曜日、祝日を除く。 | 午前8時半~午後3時半<br>※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、すべて作成済の申告書をお預かりするものです。  
※確定申告書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。  
※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、清瀬市ホームページでご確認ください。  
※上記の受け付けはすべて課税課職員が対応します。税務署の職員はおりません。

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。   |   |
|       | 寄附金控除   | ○ ※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。   |   |
|       | 住宅ローン控除   | ○ 1年目 × 東村山税務署にご相談ください。<br>○ 2年目から ※連帯債務を除く。 ○ 「年末調整のための(特定増改築等)住宅借入金等控除証明書」および「住宅ローン年末残高証明書」が必要です。 |   |
| 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) 令和3年分以外の申告・準確定申告 | × 東村山税務署にご相談ください。   |   |

### 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1日(火)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。

☎2月1日(火)~3月15日(火)午前8時半~午後4時(提出は5時まで)

※通常、日曜日は税務署の閉庁日ですが、2月20日(日)と27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。

☎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11日(火)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▼感染症対策をしてご来場ください

申混雑回避のため「入場整理券」を配付します。配付状況によっては、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、当日会場で配付するほか、LINEアプリで事前入手が可能です。国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」すると、日時指定の「入場整理券」入手の手続きが行えます。詳しくは国税庁HPをご確認ください。

☎東村山税務署 ☎042・394・6811

### 申告書は国税庁ホームページから作成できます

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で、ご自宅のパソコンやスマートフォン・タブレット端末などから申告書を作成することができます。

### 作成した申告書の提出方法

#### ①e-Tax(電子申告)

▼マイナンバーカード方式=マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード読取対応のスマホを利用する方法  
▼ID・パスワード方式=税務署で発行するIDとパスワードを使用する方法

※ID・パスワード方式を行うには、事前に税務署で職員と対面による本人確認が必要となりますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。なお、ID・パスワード方式はマイナンバーカードが普及するまでの暫定的な方法ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

②印刷して税務署に郵送(印刷はコンビニのプリントサービスでも可)

☎▼申告および納付に関すること=同税務署 ☎042・394・6811

▼確定申告書等作成コーナーの操作に関すること=e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570・01・5901

国民健康保険 医療費通知を発送

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を発送します。

内診察年月、医療機関などの名称、診察実日数、医療費の総額(10割分)、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ん。

対象期間 2年11月～3年10月
国民健康保険課
042・470・733



「就学支援シート」を活用ください

「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「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)

内同シートには、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かわりに

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

4年4月に小学校に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(入学する小学校へ直接提出も可)

※同シートは他の目的に使用することはありません。提出期間は各園などに提出する場合は2月10日(木)まで学校に直接提出する場合は2月7日(月)～14日(月)間指導室特別支援教育係042・470・8032



就学支援シートの表紙



新成人の皆さんへ 20歳になったら 国民年金

日本に住む20歳から60歳未満の人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

1月10日 「成人の日のつどい」を開催します

1月10日(月・祝)

- ①午前10時15分から=久留米中学校の通学区域の方
②午前11時半から=西中・南中学校の通学区域の方
③午後1時15分から=東中・下里中学校の通学区域の方
④午後2時半から=大門中・中央中学校の通学区域の方
※受け付けはいずれも開始20分前から。

場生涯学習センターホール
式典(手話通訳あり)、スライドショー、アトラクション
※式全体を簡略化し短時間(30分)で実施します。

平成13年4月2日～14年4月1日生まれの方
新成人の皆さんには案内状を送付しています(届いていない方は式当日に受け付け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)
マスク着用、事前の検温、咳エチケット、人との間隔を開ける、大声を控えるなど、感染症対策をお願いします
当日の実施・中止は、市HPでご確認ください
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、事前に市文化協会042・477・4700へ
同協会または市生涯学習課042・470・7784



市HP



ARフォト スポット

会場にお越しになれない場合などに自宅やお気に入りの場所で記念撮影ができる「東久留米市成人の日のつどいARフォトスポット」を1月9日(日)午前0時～16日(日)午後11時59分の間ご用意します
AR=現実の風景にデザインなどを合成できる技術。下の二次元コードを読み込むとカメラ画面にフォトスポット(お祝いのデザイン枠)を合成することができます。ご家族やお友達と、お好きな場所で記念撮影をお楽しみください。



2月の無料相談

Table with columns: 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. Includes entries for legal, tax, and social security consultations.

Table with columns: 相談内容, 相談日, 時間, 相談員, 場所, 問い合わせ先. Includes entries for disaster relief, education, and disability support consultations.

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどを中止・変更する場合があります。最新の情報は、市HPまたは直接、イベントなどのお問い合わせ先にご確認ください。

(5面から続く)

### 児童扶養手当を振り込みます

3年11月～12月分の児童扶養手当を1月14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または不備書類がある方は、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、なるべく早めに提出してください。



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、「介護で疲れているのに、相談できる人がいない」「他の方はどうやって接しているのだろう」といった日々の不安や心配事などを気軽に話しに来ませんか。対象の地域を確認の上、担当の地域包括支援センターに申し込みをしてご参加ください。

無料

### 東部地域にお住まいの方

対上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山  
日場 1月18日(火)午後1時15分～2時45分。東部地域センター会議室2

分～2時45分。東部地域センター会議室2

東部地域包括支援センター ☎042・428・778

または ☎042・473・9996

### 中部地域にお住まいの方

対本町・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  
日場 1月17日(月)午後1時15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

対前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里  
日場 1月24日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2

### 西部地域にお住まいの方

対前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里  
日場 1月24日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2



☎042・472・066

### 自立支援医療(精神通院)を受給している方へ

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ます。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、自立支援医療費の支給ができません。継続する場合、必ず更新手続きを行ってください。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

有効期間を過ぎてからの再申請や前回診断書なしで申請した方は、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所持している方は、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、または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手続きができます。新しい所得区分の適用は申請日の翌月初日からです。

### 高次脳機能障害者とその家族が社会参加する際に感じる障壁

病気や外傷により脳が損傷し、会話や思考などに支障をきたす高次脳機能障害の特徴を知り、暮らしやすくするための方法を考えます。

### 北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク

協議会、国立病院機構東京病院主催の市民交流事業です。  
日場 1月29日(土)午後2時半～5時半(2時間開場)  
場 コール田無(西武新宿線田無駅北口徒歩7分)

### 第1部 基調講演「高次脳機能障害のある方、その家族が感じる困難を理解し、支援のあり方を考える」

第2部 当事者を交えたトークセッション「就労までの障壁 就労での障壁 生活の中で感じる障壁」  
定員 20人(事前予約)  
師 上田敏氏(元東京大学医学部教授)  
費 無料  
他 手話通訳、車いすスペースあり

### 視覚障害者ガイドヘルパー募集

さいわい福祉センターでは視覚障害者ガイドヘルパーを募集しています。短時間のガイドができる方歓迎です。  
仕事の内容 視覚障害者に対する外出の支援(外出先での必要な視覚的情報の支援など)  
時給 1300円から  
資格 同行支援従事者養成研修(一般課程)を終了した方  
問 同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)

## 高齢者スマートフォン体験会

～東京都デジタルサービス局戦略部主催～

楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる教室形式の体験会です。

日場 定時間はいずれも午前9時～正午

- ① 1月26日(水)・南部地域センター・20人
- ② 1月27日(木)・東部地域センター・10人
- ③ 1月28日(金)・西部地域センター・15人
- ④ 2月3日(木)・浅間町地区センター・20人
- ⑤ 2月4日(金)・野火止地区センター・20人
- ⑥ 2月7日(月)・南町地区センター・20人
- ⑦ 2月9日(水)・中央町地区センター・20人
- ⑧ 2月10日(木)・八幡町地区センター・15人



基本操作、コミュニケーション(SNS、ビデオ通話など)、質疑応答(個別相談も可)

対 スマホをお持ちでない、または使い慣れていない60歳以上の市民

師 スマホ専門講師

費 無料

持 スマホ(ご自身のスマホの相談を希望する場合のみ)

注 応募多数の場合は抽選。落選の方へのみ、原則開催日から5日前までに電話で通知

他 体験会参加者で、スマホをお持ちでない方を対象に、スマホ試用(期間は約1カ月)の申し込みを受け付けます

問 各開催日の1週間前までに、希望の日時・会場・カナ氏名・年代・性別・電話番号・お住まいの市区町村・スマホを持っているか否かを、スマートフォン普及啓発事業事務局宛てに電話(03・3804・3381(平日午前9時～午後5時))またはFAX(03・3804・3370)で送信を

問 同事業事務局

## 4年度に小・中学校へ入学する児童・生徒の入学説明会を開催

4年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ので必ずご出席ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大など、不測の事態により、やむを得ず開催内容を変更する場合は、各学校のHPでお知らせします。

持 上履き、筆記用具  
問 入学する各小・中学校

4年度 小学校入学説明会日程表

| 学校名   | 日時                 | 会場  | 電話番号(市外局番042) |
|-------|--------------------|-----|---------------|
| 第一小学校 | 2月4日(金) 午後2時45分から  | 体育館 | 471・0014      |
| 第二小学校 | 2月1日(火) 午後2時から     |     | 471・0134      |
| 第三小学校 | 1月28日(金) 午後2時から    |     | 471・0104      |
| 第五小学校 | 2月14日(月) 午後2時から    |     | 461・5843      |
| 第六小学校 | 2月10日(木) 午後2時45分から |     | 471・5370      |
| 第七小学校 | 2月7日(月) 午後2時から     |     | 471・0114      |
| 第九小学校 | 2月3日(木) 午後2時45分から  |     | 471・7548      |
| 第十小学校 | 2月4日(金) 午後3時から     |     | 473・9196      |
| 小山小学校 | 2月18日(金) 午後2時から    |     | 474・1691      |
| 神宝小学校 | 2月10日(木) 午後2時から    |     | 474・4108      |
| 南町小学校 | 2月1日(火) 午後2時15分から  |     | 461・2662      |
| 本村小学校 | 2月4日(金) 午後2時から     |     | 474・0404      |

4年度 中学校入学説明会日程表

| 学校名    | 日時               | 会場  | 電話番号(市外局番042) |
|--------|------------------|-----|---------------|
| 久留米中学校 | 1月28日(金) 午後2時から  | 体育館 | 471・0030      |
| 東中学校   | 1月15日(土) 午後2時から  |     | 471・2765      |
| 西中学校   | 2月2日(水) 午後2時半から  |     | 471・4400      |
| 南中学校   | 2月3日(木) 午後2時半から  |     | 421・9573      |
| 大門中学校  | 1月29日(土) 午後1時半から |     | 474・1753      |
| 下里中学校  | 2月7日(月) 午後2時半から  |     | 473・7115      |
| 中央中学校  | 1月15日(土) 午後2時から  |     | 473・8881      |



### 住環境

#### 樹木に名札をつけませんか

向山緑地公園では緑の若返り事業(萌芽更新)として、樹木の伐採・剪定などを行っています。

伐採した樹木を利用した樹木プレートに樹木の名前を書いて、同公園内の樹木に設置してみませんか(自然観察なども併せて行います。身近な自然を楽しく学びましょう)。

市、学校法人自由学園、向山緑地・立野川勉強会主催。



▶樹木プレート

※この事業は木材の循環

利用・利用促進などのために国から譲与された森林環境譲与税を用いた事業です。  
② 2月6日(日)午後1時~3時  
③ 向山緑地公園(南沢3-16)  
④ 小学生(参加者1人につき保護者1人の参加可)  
⑤ 定先着10人  
⑥ 無料

他同公園にはトイレがないため、事前にお済ませください

⑦ 申込1月7日(金)午前9時から電話で環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753へ

#### デマンド型交通「くるぶ」利用案内

2年3月よりデマンド型交通「くるぶ」が運行中です。利用には登録が必要です。利用案内と利用登録申請書を今号の広報紙と一緒に配布していますので、登録されていない方は、この機会にぜひご登録ください。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を

- ① 道路計画課(市役所5階)窓口受け付け
- ② 郵送受け付け(〒203-8555)

#### 東久留米駅西口昇降施設について

平成5~6年度に建設された、東久留米駅西口昇降施設の建築基準法に定める建築確認申請がなされていなかった件につ

いて、現状施設の建築基準法に係る適合状況について、現状確認を含め調査を実施いたしました。調査の結果、鉄筋コンク

リート造の富士見テラス(円形状の部分)の壁面の基準耐力に不足が確認されたため、市として安全性を考慮し、現地のお知らせ掲示などの対応も含め、令和3年10月16日から当該施設の利用制限を行いました。今後は富士見テラスについて、速やかな補修、補強などの具体的な対応策の検討

を行い、昇降施設全体の現行法適合に向けた取り組みと合わせ、建設されたから約27年経過した施設の老朽化対策として、大規模改修工事を計画的に進めます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

#### 野外焼却は禁止です

家庭ごみなどの一般廃棄物を、法令で認められた焼却設備以外(ドラム缶や一斗缶、ブロックや鉄板の囲いなど)で焼却することは禁止されています。また、産業廃棄物も、法令などで処理方法が定められており、野外焼却は禁止されています。

#### ◎野外焼却の例外事項

野外焼却の禁止については、次のような例外事項があります。

- ▼ 伝統的、風俗慣習的行事「お焚き上げ」「お祭り」など
- ▼ 学校教育、社会教育活動「キャンプファイヤ」など
- ▼ 市長が特にやむを得ないと認める焼却行為
- ▼ 「災害時の応急対策」農業を営む上で行わざるを得ないもの(など)

◎例外事項に該当する場合でも、周辺の生活環境に配慮する必要があります。周辺からの通報や苦情が



専用フォーム



▶くるぶ

東久留米市デマンド型交通「くるぶ」利用案内 申請受付中

- 乗車は1人1回500円(小学生以下は半額)
- 乗車時間 15分以内
- 乗車時間 15分以上は別途料金
- 乗車時間 15分以上は別途料金

利用可能エリア: 東久留米市(一部を除く)

利用可能時間: 平日 8:00~18:00 (一部を除く)

利用可能曜日: 平日(一部を除く)

利用可能時間: 平日 8:00~18:00 (一部を除く)

利用可能曜日: 平日(一部を除く)

#### 空き巣被害を防ごう

発生した場合、現場での指導の対象になります。やむを得ず焼却禁止の例外行為を行う場合は、次の事項を順守してください

- ▼ 枝木や落ち葉はよく乾燥させる
- ▼ 量は必要最低限にする
- ▼ 時間は極力短くする
- ▼ 天候、風向き、時間帯を考慮する

#### ◎野外焼却しないために

周辺の生活環境への影響を最小限に抑えるため、次の方法が推奨されています。

- ▼ 自宅の落ち葉や剪定枝は敷地がある場合には埋め戻す
- ▼ 燃やせるごみとして小出しに出す(剪定枝は電話予約で、ごみ対策課 ☎042・473・2117)が回収します。ごみの出し方については同課へお問い合わせください

環境政策課 ☎042・470・7753



不審者を見かけたら、すぐに110番してください。警視庁田無警察署 ☎042・467・0110

#### 新設道路の愛称名を募集します

市では、上の原地区の開発行為および区画整理事業などに伴い新設された道路、並びに市の東部地域に整備された幹線道路について、市民の皆さんや利用者の方々に親しみを持って利用していただけるよう「道路愛称名」を募集します。詳細は市☎をご確認ください。

募集期間 1月7日(金)~28日(金)(必着)

対象路線 5路線(下図を参照)

応募方法 専用フォームから提出するか、必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所管理課宛てに郵送してください。

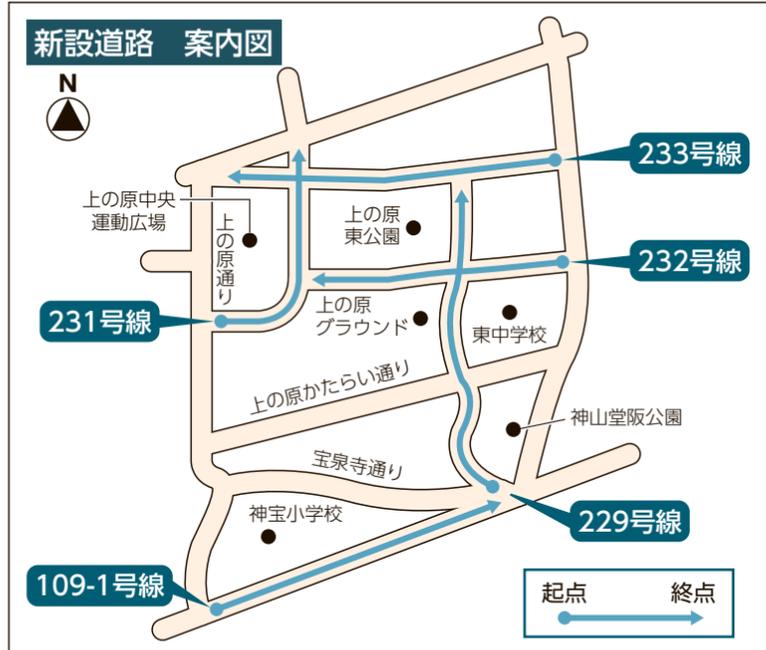
※必要事項=愛称名(ふりがな)、提案理由、応募資格

応募資格 市内在住・在勤・在学の方  
管理課管財担当 ☎042・470・7766



専用フォーム

#### 新設道路 案内図



#### 開通区間 位置図



東村山3・4・18号線と西東京3・4・26号線が開通します

現在、都が東久留米市南町および西東京市西原町で整備を進めている、東村山都市計画道路3・4・18号線および西東京都市計画道

路3・4・26号線(柳新田通り)から新青梅街道までが、1月14日(金)に開通します。当日は午前11時から通行可能になります。都都北多摩北部建設事務所 工事第一課 ☎042・5440・9516

(7面から続く)

ごみの収集日

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。

Table with 2 columns: 東地区 (東原, 神宝町, 金山町, etc.) and 西地区 (小山, 幸町, 前沢, etc.). Rows include 曜日, 月, 火, 水, 木, 金 with corresponding collection items like プラスチック・PETボトル, 燃やせるごみ・びん, etc.

◎1月10日(月)祝(成人の日)のゴミ収集 平日の月曜日と同様に収集します。

◎ごみの収集日などの確認は市ホームページで



ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。

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。災害時支援ボランティアとは、平成7年の阪神・淡路大震災を契機に発足した、消防署の支援を行う事前登録制の専門ボランティアです。

内 災害時II消防職員の指導と助言を受け、応急救護活動や消防署内での後方支援活動を行う▼平常時II地域の防火防災訓練での指導や、災害時活動に備え各種訓練・行事へ参加する

東京消防庁管内に居住・勤務・通学し、震災時などに消防署の支援を行う意思のある15歳以上で、応急救護に関する知識を有する方

随時受け付け 係042・471・0119

東京消防庁公式アプリ 消防や救急の情報を入手できます。

3年度外部評価結果を公表します

市では、市が実施した事務事業評価の妥当性を検証するとともに、効果的・効率的な事務執行に向けた改善策などの提言を得るため、事務事業に関する外部評価を実施しています。

このたび、学識経験者および公募市民の委員から構成される事務事業に関する外部評価会議により、3年度の外部評価が実施され、その結果などを取りまとめましたので公表します。

閲覧期間・場所 1月7日(金)から市政情報コーナー(市役所1階)、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館、市HPで

行政管理局 係042・470

この機会に登録しませんか。

8031



「還付金詐欺」に注意

市内で多発している「還付金詐欺」とは 自治体、税務署、年金事務所の職員を名乗り、医療費・保険料の過払い金や、未払いの年金があるなど、「お金を受け取れる」という内容の電話をかけてきます。

- 被害を防ぐために注意すること・できること
▼ATMを操作してお金が返ってくることはありません
▼電話でお金のお話がいたら、まずは家族や友人に相談する
▼常に留守番電話機能を設定して知人以外の電話は出ない
▼迷惑電話防止機器を利用する
▼携帯電話を片手にATMを操作する高齢者に声をかける
▼家族と情報を共有して注意喚起する
▼おかしな電話は、ひとりで悩まずに警察に相談する



岡警視庁田無警察署 042・467・0110

田無警察署と合同で「特殊詐欺撲滅」を宣言しました

市と田無警察署は、3年12月22日に合同で「特殊詐欺撲滅」を宣言しました。市は今後も、だれもが安心して暮らすことができる「犯罪のない安全なまちづくり」を、警察と協力して推進します。

岡防災防犯課 042・470・7769

特殊詐欺撲滅宣言(全文)

東久留米市及び田無警察署は、だれもが安心して暮らすことができる「犯罪のない安全なまちづくり」をさらに推進するため、次のとおり特殊詐欺の撲滅に取り組みます。
特殊詐欺は、高齢の方に被害が集中し、家族のため、老後のためこれまで大切に蓄えた財産を、一瞬のうちに奪い去るばかりか、大切な家族との信頼関係まで崩壊させる場合もある、極めて卑劣な犯罪であり、絶対に許すわけにはいきません。
被害を防ぐためには、一人ひとりが特殊詐欺被害を身近なものとして捉え、家庭でできる対策を徹底するとともに、地域での見守りを推進するなど、被害防止対策に一丸となって取り組むことが重要です。
東久留米市と田無警察署は特殊詐欺撲滅に向け、より一層連携・調整を強化しながら被害防止対策に取り組むとともに、市民一人ひとりの大切な財産を守るべく、全力で取り組むことをここに宣言いたします。

市民大学短期コース 受講生募集

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。

- 2月1日(火)～3月30日(水)
生涯学習センター
講義、体験学習
市内在住・在勤・在学の方
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(右表を参照)
市文化協会HPをご覧ください
10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通)
1月7日(金)～14日(金)に、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NPO法人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HPで受け付け
同協会 042・477・4700



令和3年度市民大学短期コース(後期)講座一覧

Table with 8 columns: No., 講師名(敬称略), 講座名, 定員(人), 日程, 時間, 講座概要, 教材費. Contains 18 course entries.

※1 No.1～4は1回コース、No.5～18は3回コース ※2 午前=10時～正午、午後=1時～3時

### 「東久留米市耐震改修促進計画(素案)」に対するパブリックコメント募集

市では4年度～7年度までの計画である「東久留米市耐震改修促進計画(素案)」をまとめましたので、皆さんのご意見を募集します。

【閲覧期間・場所】1月11日(火)～31日(月)に施設建設課(市役所5階⑥番窓口)、市政情報コーナー(市役所1階)、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、市ホームページでご覧いただけます(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く)

【ご意見の提出方法】1月11日(火)～31日(月)に(必着)「東久留米市耐震改修促進計画(素案)への意見と明記して、住所・氏名・年代(例：60代)、ご意見(書式は自由)を記入の上、〒203-8555、市役所施設建設課保全計画・建築担当宛て郵送、FAX(042・470・7809)、またはEメール(kensetsu@city.higashi-kurume.jp)へ提出を

【注意】電話や口頭での受け付けはできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、後日市HPで公開します。ご意見の返却や個別回答は行いません

### 図書館協議会 委員募集

図書館の運営に関し館長の諮問に応じるとともに、図書館の行う図書館奉仕に

ついて、館長に対して意見を述べる機関である図書館協議会の委員を募集します。【応募資格】①市内に在住・在勤、または在学の18歳以上(4年1月1日時点)の方(高校生不可)②年3回程度、平日に中央図書館で開催する協議会に出席できる方

【任期】2年(4年4月1日～6年3月31日) 【募集人数】2人 【報酬】市の規定による

【応募方法】1月31日(月)までに(必着) 応募用紙指定様式に必要事項を記入の上、作文(テーマ「応募の動機」および「これからの図書館に必要だと思うこと」任意様式で800字以内)を添えて、同館2階市事務室へ持参または郵送で提出を

【応募用紙など】1月8日(土)～31日(月)の間、同事務室(毎週金曜日と1月18日(火)を除く午前9時～午後5時)で配布。市HPからもダウンロード可

### 民生委員・児童委員 PRイベント

東久留米市民生委員・児童委員協議会は、民生委員・児童委員の活動や取り組みなどを紹介するパネル展示を行います。

【日時】1月18日(火)～20日(木)午前10時～午後3時

【会場】市民プラザ(市役所1階) 岡福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749



### 職員募集

#### 学童保育所の育休代替職員(会計年度任用職員・専門職)

【任用期間】2月1日～3月31日

【勤務時間】月曜～土曜日(祝日を除く)、月124時間(変則勤務有り)。午前8時15分～午後6時の間で、4～7時間のシフト勤務

【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方もしくは受講資格を持つ方

【募集人数】1人 【報酬など】月額20万2900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】①市販履歴書(写真添付)②資格証明書の写し③「児童一人ひとりの個性を尊重した育成支援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

【申請】1月17日(月)までの月曜～金曜日(祝日を除く)の午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)に、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。提出された履歴書は返却しません

### 学童保育所職員募集 説明会

【日時】1月26日(水)午前10時から(30分程度)

【会場】市役所7階702会議室

【内容】学童保育所について、児童厚生指導員(会計年度任用職員専門職)の仕事の内容、応募資格などについて

【申し込み】1月27日(木)午後1時半～2時②2月12日(土)午前10時～10時半

【その他】事前予約制、利用者、協力者合同。場わくわく健康プラザ協議会会議室

【他利用する際は、登録後に協力者との顔合わせが必要です】

【お問い合わせ先】東京都市計画審議会の傍聴者募集

【お問い合わせ先】東京都市計画審議会の傍聴者募集

【お問い合わせ先】東京都市計画審議会の傍聴者募集

シユヤ外 出時の預かり、保育園や学童の送迎などを地域の協力者がお手伝いします。4月から利用をお考えの方は早めの登録を。



### 官公署 など

#### 東京都市計画 審議会の傍聴者募集

【日時】2月9日(水)午後1時半から

【会場】都庁会議室

【定員】15人(事前抽選)

【その他】個人のプライバシーに関する案件などがある場合は、会議の一部非公開となることがあります

【その他】個人のプライバシーに関する案件などがある場合は、会議の一部非公開となることがあります

### 歳末たすけあい募金 地域福祉活動補助金 リニューアル

歳末たすけあい募金を主な原資とした地域福祉活動のための補助金・助成金を活用するボランティア団体などを募集します。4年度は大幅にリニューアルし、団体の立ち上げやサロン活動など新たな部門が加わりました。対象事業、団体、金額などの詳細は、募集要項をご確認ください。

【要項配布・申請期間】2月1日(火)～3月9日(水)午後5時まで(必着)

【配布・申請場所】市社会福祉協議会HP、市社協

【配布・申請場所】市社会福祉協議会HP、市社協

### 市民伝言板

#### 会員募集

◆東久留米ペン習字会=【日】第1・第3月曜・水曜日の午前10時～正午他【場】生涯学習センター【入会金】300円、会費月2,910円他【他】午後の場合もあり。つけペンとボールペン。初級から上級まで【岡河端】☎042・475・8455

三瓶☎042・472・4052 ◆読者会(「世界」を読む会)=【日】第3水曜日午後4時～6時他【場】生涯学習センター他【会費】1回200円他【雑誌】「世界」の読者会です。感想、意見の交流をします【岡須山】☎090・3878・5848

◆東久留米市山岳連盟=【日】月2～3回、土曜または日曜日午前6時～午後6時他【場】奥武蔵、秩父、奥多摩などの山々【入会金】500円、会費月700円他【他】近郊の山々より山歩きを始めましょう。リフレッシュに最適です【岡中山】☎090・4675・7148

#### 催し

◆銀杏寄席(慶応義塾東久留米三田会)=【日】1月29日(土)午後2時開演(1時半開場)【場】成美教育文化会館1階ギャラリー【入場料】500円【他】11代金原亭馬生門下。演目「禁酒番屋」他【岡島崎】☎042・478・7270

### 「関東東海花の展覧会」に 市の農業者が出品します

関東東海地域の1都11県と花き関係6団体が主催する、第70回「関東東海花の展覧会」が開催されます。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、日本最大規模の展覧会です。

品評会では関東東海地区から切花、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。市の農業者も、この品評会で毎年金賞を受賞しており、今年も出品予定です。市の自慢の花々をご覧にぜひ足をお運びください。

【公開期間】1月28日(金)午後1時～6時(最終入場：5時半まで) 1月29日(土)午前10時～午後6時(最終入場：5時半まで) ▼即売会=1月30日(日)午前11時～午後3時(最終入場：2時半まで)



【会場】サンシャインシティ文化会館2階展示ホールD(豊島区池袋3-1-4) 【入場料】無料 【注】来場や教室・即売会への参加にはインターネットサイト(https://www.e-tix.jp/hanaten70/)での事前予約が必要です。詳細は静岡県公式HPをご確認ください



前回の展覧会の様子 (写真上がバラ、写真下がキンギョソウ)

■六小・小山小なかよし広場

日場 1月13日(休)が小山小学校、25日(火)が第六小学校、いずれも午前10時～11時半(注)お子さんと遊びながら育児の情報交換(注)乳幼児と保護者(注)スリッパ(注)徒歩か自転車から来場を(注)当日会場

■上の原赤ちゃん広場

「ねんねの会」・「はいはいの会」
日場 2月4日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、18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(注)親子の触れ合い遊び、助産師による相談、体重測定他(注)各6組(注)バスタオル他(注)兄弟姉妹の保育あり。各回先着3人(要予約)
日場 1月28日(金)午前10時から同センターで

■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の子供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)

日場 1月17日(月)午後1時半～4時半(注)第1・2会議室(注)コマ・けん玉作り(注)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日場 1月18日(火)午後4時～5時半(注)体育館(注)「楽しい運動遊び～伝承遊び～」(注)小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日場 1月22日(土)午前10時～正午(注)巨大すごろくで遊ぼう(注)乳幼児～小学生《共通事項》

無料(注)タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子(注)徒歩か自転車から来場を。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(注)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の用意あり(注)当日会場(注)児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

文化

■南部地域センター「つるし雛」ロビー展示

なんぶ「手芸の会」の皆さんが長年作り続けてきた作品の数々、新しい作品が加わったつるし雛をお楽しみください。



日場 1月15日(土)～3月12日(土)場南部地域センター1階ロビー(注)同センター ☎042・451・2021

■放課後講座「手作り石けんをつくろう」

生涯学習センターでは、子どもの居場所づくりとして、月に1回、放課後講座を開催しています。

日場 1月26日(水)午後4時～5時(注)生涯学習センター創作室(注)廃油を使った

石けん作り(注)小・中学生(注)先着20人(注)松田規子氏(生活協同組合パルシステム東京清瀬委員会)費無料(注)エプロン、筆記用具(注)市消費者センターとの共同開催
日場 1月7日(金)午前9時から電話(042・473・7811)または直接生涯学習センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ(注)生涯学習センター

■市民プラザ プチコンサート 新春邦楽コンサート～箏の響き～

日場 1月22日(土)午後2時～2時45分(注)市民プラザホール(市役所1階) (注)▼主な演奏曲＝「さくら変奏曲」「春の海」「千鳥幻想」「炎」ほか▼出演者＝野澤佐保子、近藤舞、大澤陽介(注)先着50人(注)無料(注)来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用を(注)当日午後1時から一人1枚整理券を配布。整理券のない方は入場できません(注)市民プラザ ☎042・470・7813

■バレンタインコンサート2022

2年ぶりに大人気のバレンタインコンサートが還ってきます。深なつきと五大輝一が歌う愛の歌の数々。こころに甘い時間をご堪能ください。

日場 2月13日(日)午後1時半開場、2時開演(注)市民プラザ屋内ひろば(市役所1階) (注)▼主な演奏曲＝「愛を感じて～ライオンキングより」「愛の讃歌」「愛は花、君はその種子」ほか▼出演者＝深なつき(宝塚・劇団四季出身)、五大輝一(劇団四季出身)、堀家徳子(ピアノ) (注)先着100人(注)入場料1,000円(注)マスクを着用し、公演中の歓声、歌唱などはご遠慮ください(注)市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売中(電話予約不可) (注)市民プラザ ☎042・470・7813

■第14回 みんなのクラシックコンサート

未来へはばたく若き演奏家たちの演奏と、長年地域の文化を担ってきた東久留米市演奏家協会による演奏をお届けします。ホールで本格的なクラシックの音色を楽しみませんか。

日場 3月21日(月)祝午後1時半開場、2時開演(注)生涯学習センターホール(注)出演者＝第一部が新人演奏家、第二部が東久留米市演奏家協会(注)500人(注)無料(要整理券)
日場 1月30日(日)午前9時から電話(042・473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ(注)同センター

■日本語教室子どもクラス ボランティア募集説明会

市と協働で日本語教室を開催している「東久留米国際友好クラブ」は、地域とともに暮らす外国人や外国にルーツのある子どもたちを支援し、交流を深めることを目的とするボランティア団体です(年会費あり)。活動のひとつである「日本語教室子どもクラス」では、毎週水曜日の夕方、小・中学生の日本語学習や学校の宿題などをサポートしています。私たちと一緒に活動しませんか。

日場 2月4日(金)午後2時から(注)市民プラザホール(市役所1階)
日場 1月31日(月)までに市生活文化課 ☎042・470・7738へ(注)同課

図書館

1月の休館日

1月の金曜日は全館休館します。中央図書館は18日(火)も休館します。(注)中央図書館 ☎042・475・4646

スポーツ

■岩崎恭子さんの水泳教室～2020東京オリンピック・パラリンピック機運醸成イベント～

日場 2月6日(日)第1部が午後1時半～2時40分(1時15分から受け付け)、第2部が午後3時10分～4時20分(2時55分から受け付け)場スポーツセンタープール(注)デモンストレーション、水泳指導(注)第1部が小・中学生、第2部が高校生以上(いずれも定期的に練習している方) (注)各部50人(注)無料(注)水着、スイミングキャップ、タオル
日場 1月15日(土)から電話または直接同センター ☎042・470・7900へ(注)同センター

■第18回市民つなひき大会

世代を超えて楽しめるスポーツなので誰でも気軽に参加できます。感染症対策のため、2部入替制で実施します。

日場 2月27日(日)第1部が午前9時から、第2部が午前11時半から(注)スポーツセンター(注)▼第1部＝未就学児(3歳以上)の部、小学1・2年の部、3・4年の部、5・6年の部、にこにこの部(障がいをお持ちの方)▼第2部＝女性の部、男性の部、男女混合の部。※チーム編成は1チーム6人(10人まで登録可) (注)市内在住・在

勤・在学・在クラブの方費1人100円(注)代表者会議を2月19日(土)午後2時からスポーツセンター3階会議室で開催(注)2月18日(金)までに参加申込書(市(注)でダウンロード可)に必要事項を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター宛て郵送、FAX(042・470・2688)、または直接同センターへ(注)生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784



市(注)

くらし

■社会保険労務士による無料相談会

日場 1月26日(水)午後1時半～4時(注)市民役所1階屋内ひろば(注)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(注)当日会場(注)生活文化課 ☎042・470・7738



■普通救命講習

日場 2月5日(土)午前9時～正午(注)西部地域センター多目的ホール(注)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(注)20人(要予約) (注)東京防災救急協会職員(注)テキスト代1,500円(当日集金) (注)車ででの来場不可。検温、手指の消毒、マスク着用を(注)同センター ☎042・471・7210

■薬湯の日「南天の湯」

日場 1月9日(日)、源の湯(東本町7-6、☎042・471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎042・471・2475)が午後3時～10時(注)未就学児は無料(注)各利用施設

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

榛名神社

パワースポットとして人気の榛名神社は、今から約1,400年前の西暦585年に創建されたと伝えられ、927年に完成した「延喜式神名帳」という全国の主な神社名を書き上げた記録の中に「上野国十二社」の一つとして載っている格式の高い神社です。

主な祭神は、鎮火・開運の神「火産靈神」と、五穀豊穡・商売繁盛の神「埴山毘売神」です。本殿の後ろにそびえる奇岩「御姿岩」の洞窟内に御神体を祀り、岩に接して建物を建てているため、独特な外観となっています。

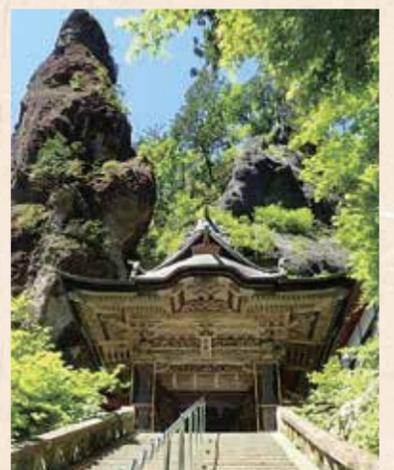
毎年お正月には多くの方が初詣に訪れ、新年を祝います。7年12月未まで本殿の保存修理工事が行われるため参拝が一部制限されていますが、本殿以外にも、長い参道の道中には神宝殿(三重の塔)や「瓶子の滝」、「矢立杉」など見どころが多くあります。冬の凜とした空気の中、多くの奇岩や巨木に囲まれた榛名神社を参拝すると身が引き締まる思いがすることでしょう。

■榛名観光協会

☎027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)

☎027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)



国指定重要文化財の双龍門と鉾岩

(12面から続く)

■幼児のつどい

日 1月13日が「楽器遊び」、20日が「パネルシアター」、27日が「タオルで遊ぼう」、2月3日が「豆まき」、いずれも木曜日午前10時半から(定員を超えた場合は11時から第2部を実施) 対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 13日分が1月7日、20日分が1月14日、27日分が1月21日、2月3日分が1月28日のいずれも金曜日午後1時半から電話で

■パパサタ

日 22日(土)午前11時から 内 めんこ遊び 対 乳幼児と保護者 定 12組 申 当日会場で

■卓球大会

日 22日(土)午後3時から 対 小学生(サーブが打てる方) 申 当日会場で

■つなひきの日

日 30日(日)午後2時～2時40分と2時50分～3時半の2部制 内 みんなでつなひきとポッチャをしてみよう 対 小学生 師 市スポーツ推進委員会 持 上履き、飲み物 注 長袖着用で 申 当日会場で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

日 1月11日(火)・18日(火)のいずれも午前11時～11時25分 内 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

■ベビーマッサージ

日 26日(水)午前10時半～11時半 内 ベビーマッサージ 対 0歳児と保護者 定 先

着15組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 申 1月19日(水)午前9時から(電話可)

■赤ちゃん広場

日 12日(水)午前10時半からが体重測定・育児相談、講師はひがしくるめ助産師会 ② 19日(水)午前10時半～11時半が親子のコミュニケーションワークとティータイム、講師は炭田契恵子氏 対 0歳児と保護者 持 ①のみバスタオル 申 当日会場で

■幼児のつどい

日 13日(木)「運動遊び」、20日(木)「びゅんびゅん飛行機づくり」、27日(木)「1月生まれのお誕生日会とけやっぴーの冒険」、2月3日(木)「まめまき」、いずれも木曜日午前10時半から(定員を超えた場合は11時10分から第2部を実施) 対 1～4歳児と保護者 定 各部15組 申 13日分は1月7日、20日分は1月14日、27日分は1月21日、2月3日分は1月28日のいずれも金曜日午後1時半から電話で

■つなひきの日

日 30日(日)午前10時～10時40分と10時50分～11時半の2部制 内 みんなでつなひきとポッチャをしてみよう 対 小学生 師 市スポーツ推進委員会 持 上履き、飲み物 注 長袖着用で 申 当日会場で

■子どもセンターひばり

ひばりが丘 団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい

日 1月13日(木)が「お店屋さんのかばん・お財布作り」、1月のお誕生日会」1～4歳児、20日(木)が「お店屋

さん」1歳児、27日(木)が「お店屋さん」2～4歳児、いずれも午前10時半からと11時からの2部制。2月3日(木)が「観劇会(着ぐるみ劇)」1～4歳児、10時20分からと11時からの2部制 定 各部15組 申 2月3日は第1部、第2部選択制。その他は第1部が定員を超えた場合のみ第2部を実施 申 13日(木)が1月7日、20日(木)が1月14日、27日(木)が1月21日、2月3日(木)が1月28日のいずれも金曜日午後1時半から電話で

■すくすく広場

日 14日(金)午前10時半～11時半が「ひばCAFE卒乳の話」乳幼児と保護者、定員8組、講師はひがしくるめ助産師会 ② 19日(水)午前10時～11時半が「びよびよママの会体重測定と育児相談」0歳児と保護者、定員12組、講師はひがしくるめ助産師会、持ち物はバスタオルと母子健康手帳 ③ 2月2日(水)午前10時半～11時半が「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、定員8組、講師は炭田契恵子氏 ④ 2月4日(金)午前10時半～11時半が「お口のケア」歯が生え始めた0歳～1歳2カ月くらいまでのお子さんと保護者、定員8組、講師は原下祐氏 申 ① 1月7日(金)、② 1月12日(水)、③ 1月26日(水)、④ 1月28日(金)、①～④いずれも午前10時から(電話可)

■つなひきの日

日 15日(土)午後2時～2時40分と2時50分～3時半の2部制 内 みんなでつなひきとポッチャをしてみよう 対 小学生 師 市スポーツ推進委員会 持 上履き、飲み物 注 長袖着用で 申 当日会場で

■おはなしの日

日 19日(水)午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 定 10人 師 水曜おはなし会 申 当日会場で

■親子でふれあいリトミック

日 25日(火)午前10時半～11時が首が据わっている乳児と保護者、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 内 音に合わせて心と体を動かそう 定 各回15人 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、タオル 注 動きやすい服装で 申 1月18日(火)午前10時から(電話可)

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

■わくわく赤ちゃん広場

「ねんねの会」・「はいはいの会」

日 1月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者。1月26日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者。いずれも午前10時～11時半 内 体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりしましょう 定 各6組 師 助産師 持 バスタオル 他 兄弟姉妹の保育あり。先着各3人(要予約) 申 1月6日から同センターで受け付け中



■手作り布おもちゃの会

日 ① 18日(火)、② 2月1日(火)・③ 15日(火)、①～③いずれも午前10時～11時半 内 オリジナルの布おもちゃ作り(材料は1セット用意あり(無料)) 対 0歳児と保護者 定 各6組 持 縫い針、ハサミ 申 ①は1月11日(火)午前10時から、②・③は1月25日(火)午前10時から、いずれも同センターへ

■本村小・十小なかよし広場

日 14日(金)が本村小学校、21日(金)が第十小学校、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。育児相談も受けます 対 乳幼児と保護者 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■わくわくおはなし広場

日 24日(月)午前11時～11時半 内 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、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 対 0歳児～未就学児と保護者 定 6組 申 1月11日(火)午前10時から同センターで

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

■休館日のお知らせ

1月27日(水)は館内整備のため休館します。

■上の原おはなし広場

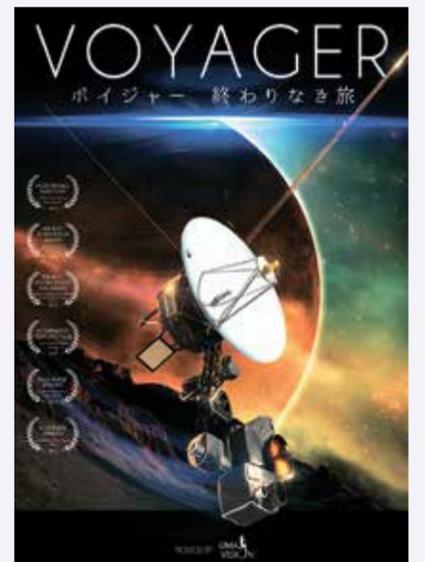
日 17日(月)午前11時～11時半 内 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 6組 申 1月11日(火)午前10時から同センターで

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

多摩六都科学館 大型映像「VOYAGER」ボイジャー

終わりなき旅

1977年に打ち上げられた2機の無人惑星探査機「ボイジャー」。木星のオーロラ・土星のリング・衛星の大規模な火山活動・初めて間近にとらえた天王星と海王星の姿…ボイジャーの果てしない冒険の物語が今、始まる。高柳雄一館長による特別解説映像付きです。



日 休館日を除く毎日午後2時半から(終了日未定) 場 多摩六都科学館サイエンスエッグ 定 各回先着150席 観覧券 観覧券1,040円(4歳児～高校生420円) 注 小学2年生以下の方は保護者同伴で観覧を 申 当日開館時からインフォメーションで観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100

いきいき健康家族 No.200

あけましておめでとうございます。コロナ禍も3年目となります。ワクチン・抗体カクテル療法・飲み薬と疾患蔓延・重症化防止の手段が少しずつ整いつつあります。今年こそ新型コロナウイルスに打ち勝つ年になれば良いですね。

害兆候(気分不快、意識障害、冷感、冷汗、乏尿など)が見られれば、「ショック」として対応します。

実例をあげてみましょう。78歳男性、家族が訪問するとぶるぶる震えて寝込んでいます。「ご飯は食べた？」と聞くと目を開けますが「どうだったかな？」と覚えていません。口の中がパサパサで水を飲ませましたが、「ごほごほ」と咳がでています。バイタルサインは意識：見当識障害あり、体温：37.2℃、血圧：90/62mmHg、心拍数：120回/分・整、呼吸数：30回/分、SpO2：96%でした。

前回のコラムではバイタルサインの見方・考え方の話をしました。バイタルサインとは人間の生命徴候です。「意識」清明、「体温」36.5±0.5℃、「血圧」130/85以下、「心拍数」50～99回/分、「SpO2」96%以上が正常値です。バイタルサインの測定を続けていくことで「わたしの正常値」を知ることが出来ます。正常範囲に管理することで、生活習慣病予防ができますし、バイタルサインが「いつもと違う」ということは病気の兆候を発見する機会にもなります。

さあ、ここからどのような状態が考えられるでしょうか。食事の記憶も曖昧で見当識障害があります。呼吸回数が多く、口腔内乾燥と咳をしていることから誤嚥性肺炎・脱水の状態かもしれません。悪寒戦慄がありまだ熱は上昇しそうです。大切なことは、脈拍数>血圧で見当識障害があることです。この方は「ショック」で危険な状態です。救急医療が必要ですのですぐに受診しましょう。

さて、今回は見逃してはいけないバイタルサインの乱れ「ショック」という状態の話をします。出血、外傷、心臓発作、感染症、アレルギーなど原因は様々ですが、血圧が急激に低下し、さまざまな障害が起こる急性の症候群のことです。「脈拍数>収縮期血圧」を「バイタルの逆転」と呼びます。「バイタルの逆転」に加えて臓器循環障

普段と違う、何か様子がおかしいなと感じたら皆様もバイタルサインを測ってみましょう！ (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
◎エコテレホン・エコファクス
☎042・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〉 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(10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10面まで続きます

けんこう

子ども相談

日 1月11日(火)・26日(水)いずれも午前9時半~午後3時 場 わくわく健康プラザ 内 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 対 幼児とその保護者 問 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

日 1月18日(火)午前10時~11時半・午後1時~4時 受け付け 場 市民プラザホール(市役所1階) 特 本人確認できるもの 注 ▼日時や会場を変更する場合あり(市HPでお知らせ) ▼新型コロナワクチン接種後の献血は1~3回目接種いずれの場合も接種後48時間経過後をお願いしています 問 健康課予防係 ☎042・477・0030



「はたちの献血」キャンペーン

2月28日(月)まで、成人式を迎える方を中心とした若者の皆さんに対して「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。成人の第一歩に、ご協力をお願いします 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

BCG予防接種

日 1月19日(水)午後1時半~3時 受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 3年8月生まれの乳児(生後6カ月~1歳未満の未接種の乳児も可) 特 母子健

康手帳、予診票 他 日時の都合がつかない方は次回2月16日(水)でも接種可 申 当日会場でご健康課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談(育児相談)

日 1月21日(金)午前9時半~午後2時 場 わくわく健康プラザ 内 育児相談、身体測定 対 乳幼児と保護者 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

ばくばく幼児食

日 1月26日(水)午後1時15分から 場 わくわく健康プラザ 内 2歳・3歳児のお食事の紹介、デモンストレーション、お子さんの食育体験 対 2歳・3歳児と保護者 定 8組 特 申し込み時にお知らせ 申 問 1月7日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

らくらく離乳食

日 1月31日(月)午後1時~2時45分 場 わくわく健康プラザ 内 デモンストレーション、講話 対 5カ月~1歳未満児の保護者 定 10人 特 申し込み時にお知らせ 他 対象児の保育あり 申 問 1月7日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

子宮頸がん検診

日 1月31日(月)までの診療時間内 場 市内実施医療機関(市HP参照) 対 市内在住の20歳以上の女性で、3年12月末時点で奇数年齢の方(現在治療中または経過観察中の方、過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください) 費 1,000円 ※生活保護受給者は無料(要受給者証明書提



市HP

出) 特 健康保険証 注 不正出血・生理時は受診不可。「子宮体がん検診」ではありません 他 検診結果は約1カ月後に市から郵送 申 直接実施医療機関へ 問 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

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 1月13日・20日が「今年もよろしくねの会・1月のお誕生日会」、27日、2月3日が「豆まき・2月のお誕生日会」、いずれも木曜日午前10時半からと11時5分からの2部制 対 1~4歳児と保護者 定 各部12組 他 第1部が定員を超えた場合のみ第2部を実施 申 13日分は1月7日、20日分は1月14日、27日分は1月21日、2月3日分は1月28日のいずれも金曜日午後1時半から電話で
■ ベビーマッサージ 日 14日(金)午前10時~10時半と11時~11時半の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん(予防接種後72時間以内の乳児はご遠慮ください) 定

各部4組 師 鈴木あゆみ氏 特 バスタオル、飲み物 注 動きやすい服装で 申 1月7日(金)午前10時から(電話可)

■ つなひきの日 日 15日(土)午前10時~10時40分と10時50分~11時半の2部制 内 みんなで綱引きとボッチャをしてみよう 対 小学生 師 市スポーツ推進委員会 特 上履き、飲み物 注 長袖着用で 申 当日会場

■ リトミック 日 24日(月)午前10時半~11時が首が据わったお子さん~ハイハイのお子さん、午前11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん 定 各12組 師 千葉理恵子氏 特 飲み物 注 動きやすい服装で 申 1月11日(火)午前10時から(電話可)



■ ベビーヨガ 日 28日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制 内 首が据わったお子さん~9カ月児と保護者(予防接種後72時間以内の乳児はご遠慮ください) 定 各部4組 師 崎田千佳子氏 特 バスタオル、飲み物 注 動きやすい服装で 申 1月17日(月)午前10時から(電話可)

中央児童館 中央町1-10-1 ☎042・476・2161

■ おはなし会 日 1月11日・18日・25日、2月1日のいずれも火曜日午後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 (11面へ続く)

ごみの収集日は8面に掲載しています

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・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)
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9日・10日・16日・30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23日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)
歯科
1月9日・10日・16日・23日・30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9日・16日・30日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
1月10日・23日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・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、☎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)