

「わくわくすこやか体操」で 無理なく 楽しく 介護予防・フレイル予防

「わくわくすこやか体操」は、市リハビリテーション協議会の理学療法士が作成し、市民の皆さんと取り組んでいる東久留米市のご当地体操です。

外ではなく、自宅で一人で取り組みます。「よく転びそうになる」など、運動機能に不安がある方は、無理なく、楽しく介護予防・フレイル予防に取り組んでみませんか。問介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

※「フレイル」とは…加齢に伴い、心身の活力が低下し、要介護となるリスクが高い状態のこと。



「わくわくすこやか体操」で鍛えられる筋肉

「わくわくすこやか体操」は全部で **3種類** 

市公式動画チャンネルで公開しています 

(上の画像は「基礎体操編」の1シーン。動画では体操のポイントをテロップでも表示するなど、わかりやすくなっています)

東部地域センター 「わくわくすこやか体操」参加者募集

「さあ、みんなで健康に！」を合言葉に、包括支援センターの協力の下、セラバンド(ゴム製のバンド)などを用いて「わくわくすこやか体操」をします。

日 3月10日(木)・18日(金)・25日(金)の全3回。いずれも午後2時～4時

場 東部地域センター会議室

定 15人(要予約)

師 東部地域包括支援センター職員

費 1,000円(セラバンド付・当日集金)

持 タオル、飲み物

注 車での来場不可。来場の際は動きやすい服装で、検温・手指の消毒・マスクの着用を

他 全3回セットの講座

申 問 電話で東部地域センター ☎042・470・8020へ

認知症予防講演会 ～認知症を防ぐために今日からできること～

認知症は、症状が進行すると自立した生活が難しくなり、介護が必要になる病気ですが、生活習慣の改善が予防につながる事が分かってきました。認知症の方も生きがいや楽しみをもって主体的に活動へ参加することで、希望を持って日常を過ごすことができます。認知症についての最新の考え方と、予防のために今日からできることを学びませんか(手話通訳もあります)。

日 3月7日(月)午後2時～4時(1時半から受け付け)

場 市民プラザ(市役所1階)

対 市内在住・在勤の方

定 先着30人(要予約)

師 宇良千秋氏(東京都健康長寿医療センター研究所心理学博士)

費 無料

持 筆記用具

申 問 2月15日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ

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 ※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。	新型コロナウイルス感染症に関する一般的内容(予防など)の相談
●東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592 ☎03・6258・5780 (24時間、土曜・日曜日、祝日も受付) ●東京都多摩小平保健所 ☎042・450・3111 (土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)	●厚生労働省電話相談窓口(コールセンター) ☎0120・565653 (午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応) ●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口 (新型コロナ・オミクロン株コールセンター) ☎0570・550571 (午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応)

東京都をはじめ、全国的に感染が拡大しています。
いま一度、「3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所を回避、もしくは出かけない」「手洗い・咳エチケット・マスク着用」など、一人ひとり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。実施の有無につきましては、各イベントなどの問い合わせ先へご確認くださいませよう。また、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。



「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、速やかに生活・暮らしを支援するために、令和3年度住民税非課税世帯などに対して1世帯あたり10万円を支給します。

■支給対象世帯

①住民税均等割非課税世帯＝基準日(令和3年12月10日)において東久留米市に住民票があり、世帯全員の令和3年度分住民税均等割が非課税である世帯。ただし、世帯全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている場合(例＝親(課税)に扶養されている大学生(非課税)の単身世帯や、子(課税)に扶養されている両親(非課税)の世帯)は対象外となります。

②家計急変世帯＝①のほか、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、上記①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯(3年1月～4年9月の任意の1カ月の収入(※)を12倍し、その金額が住民税均等割非課税相当になるなど)。なお、判定方法は個々の事情により異なる場合があります。

※収入＝給与、事業、不動産、年金(非課税のものは除く)の経常的な収入により算定します。



確認書などが入った封筒の中身(①の対象世帯宛て)

■支給金額

1世帯当たり10万円(支給対象世帯の①・②は重複して受給できません)

■申請方法

①住民税均等割非課税世帯＝対象と思われる世帯に対し、2月7日から順次「臨時特別給付金支給要件確認書」(以下「確認書」)を発送しています(左下写真参照)。届いた確認書の内容をご確認いただき、給付対象となる場合のみ、確認書に必要な事項を記入し、必要に応じてその他の書類と併せて同封の返信用封筒にてご返信ください。

②家計急変世帯＝受給には申請が必要です。要件をご確認いただき、満たすと思われる方は必要書類を揃えて申請・相談受付窓口(市役所1階南出入口横特設ブース。受付期間は土曜・日曜日、祝日を除く2月8日(火)～9月30日(金)午前9時～午後5時)に提出、または〒203-8555、市役所臨時特別給付金家計急変世帯給付担当宛てに郵送してください。

申請書・収入(所得)見込額申立書は市HPから取得できるほか、申請・相談受付窓口(市役所1階)、市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階)、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所で配布しています。

◎必要書類(家計急変世帯)

申請書、本人確認書類の写し、世帯状況を確認できる書類の写し、戸籍の附票の写し(令和3年1月1日以降に複数回転居した方のみ)、受取口座を確認できる書類の写し、収入(所得)見込額申立書、収入の状況を確認できる書類の写し

閏市住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター ☎042・470・7863(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分受け付け)
※詳細は市HPをご覧ください。



市HP

新型コロナウイルスワクチン関連情報

◎個別接種で追加(3回目)接種として使用するワクチン

市内医療機関による個別接種では、これまでファイザー社製ワクチンを使用しておりましたが、ファイザー社製ワクチンの供給が減少していることや、研究機関により、3回目接種をモデルナ社製ワクチンにした交互接種の方が、3回すべてファイザー社製ワクチンで接種する場合よりも効果があり、かつ副反応は同等であるという結果が報告されていることを踏まえ、市内においても2月下旬から、右表の医療機関でモデルナ社製ワクチンの使用を開始します。モデルナ社製ワクチンの使用開始日などの詳細は各医療機関へご確認ください。

モデルナ社製ワクチン使用医療機関一覧
(4年2月3日時点)

	医療機関名
1	おかの内科クリニック
2	石橋クリニック
3	ひばりヶ丘診療所
4	富士見通り診療所
5	山口内科・呼吸器科クリニック
6	おざき内科循環器科クリニック
7	東久留米おだやかメディカルクリニック
8	滝山病院
9	石垣整形外科
10	黒目川診療所
11	飯田医院

閏市新型コロナウイルスワクチンコールセンター
(市コールセンター) ☎042・420・7177
※詳細は市HPをご覧ください。



市HP

◎5歳～11歳の方への接種

5歳～11歳の方へのワクチンが厚生労働省で承認され、3月以降接種が行われることになりました。接種スケジュールなどの詳細が決まり次第、市HPや広報紙でお知らせします。

使用するワクチン ファイザー社製ワクチン(12歳以上用とは濃度や用量が異なります)

接種回数 2回(通常、3週間の間隔を空けます)

接種場所 市内医療機関による個別接種

◎集団接種でのキャンセル待ち「もったいないバンク」(要予約)

市が開設する集団接種会場において、体調不良などによる当日キャンセルが発生した際に、すぐに接種いただける方を募集します。

対象者 3回目の接種券をお持ちの方

接種対象日 2月19日(土)・23日(水・祝)、3月19日(土)・20日(日)

会場 市民プラザ、わくわく健康プラザ

当日の持ち物 予防接種済証、接種券が印字された予診票、本人確認書類
予約方法 「もったいないバンク受付サイト」からのウェブ予約、市コールセンターへの電話による代行予約

予約開始日時 2月分が2月17日(木)、3月分が3月17日(木)のいずれも午前9時から

ご注意 接種日当日の受付時間に受け付けできる方のみ登録をお願いします。市民プラザは午後5時45分、わくわく健康プラザは午後4時半に受け付けます。なお、必ず接種できる確約はありません

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

- 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120・761770(午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付)
- (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
FAX: 03・3581・6251 ㊚: corona-2020@mhlw.go.jp

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

- 東久留米市新型コロナワクチンコールセンター
☎042・420・7177(かけ間違いのないようご注意ください)
(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)
FAX: 042・477・0033(聴覚に障害のある方などの相談)

市民税・都民税の申告と所得税の確定申告は郵送やインターネットで

郵送やインターネットを利用した申告書の提出にご協力ください(下表参照)。

郵送などでの提出方法		
税目	市民税・都民税の申告	所得税の確定申告
提出期限	3月15日(火)	
提出方法	郵送(※)	郵送(※)・e-Tax
送付先	〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 市役所課税課市民税係	〒189-8555 東村山市本町1-20-22 東村山税務署
備考	前年度に提出している方には申告書を郵送でお送りしています。 また、市(市)からも印刷できます。	詳細は東村山税務署へお問い合わせください。

※申告書に必要な事項を記入し、必要書類を添付して郵送してください。申告書控えの返送を希望する方は、返送先を記入し、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

◎市役所での確定申告書作成コーナー開設
給与または年金収入のみの方の確定申告書をご自身で作成していただく作成コーナーを開設します。

■2月16日(水)～3月15日(火)午前8時半～午後3時半(土曜・日曜日・祝日を除く)

場市役所 2 階204会議室

混雑回避のため入場制限を行います。混雑状況によっては受け付け終了時間を早める場合があります。会場の混雑状況は課税課公式ツイッターでお知らせします

■市民税・都民税と作成コーナーについては課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2333～2337)、所得税の確定申告書については東村山税務署 ☎042・394・6811



市民税・都民税
申告書(市(市))



課税課公式
ツイッター

4年度自転車等駐車場利用登録の2次募集

通勤・通学などで東久留米駅周辺の市立自転車等駐車場を常時利用する方を対象に、利用登録の2次募集を受け付けます。現在登録されている方も、新たに手続きが必要です。なお、駅から直線にして約700m以内に自宅・通勤先・通学先がある方はお申し込みできません。

申請書・要項の配布場所①市役所 5 階501会議室②上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所③各駐車場

※市(市)の「申請書ダウンロード」または(株)株式会社東京支店(市立自転車等駐車場の指定管理者)(市)からも取得できます。

配布日時①・②は土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時、③は備え付けのボックスから取得できます

申請方法 3月1日(火)～8日(火)に(必着)、〒103-0025、中央区日本橋茅場町2-7-4 Aster茅場町3階、(株)株式会社東京支店宛てに郵送またはWEB申請で申し込みを
利用登録の決定登録可能台数を超える希望があった場合は、抽選で決定します

利用料金について右表の通りです。なお、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳また

は愛の手帳保持者や生活保護受給者の方の料金は免除となります(免除にあたっては、免除申請書の提出が必要になりますので、利用登録申請書提出または利用登録決定に係る通知後に、各種手帳などの写しを添えて指定管理者まで提出してください)

空きがある駐車場▼自転車＝東第2、臨時西第2▼原動機付自転車＝東第2

※空き状況については受付期間中に各駐車場内に掲示します。

不定期に駐車場をご利用の方▼西第9・西第10の各一時利用駐車場および民間の一時利用駐車場をご利用ください▼利用料金は、西第9一時は自転車が一般100円・学生50円、原動機付自転車が一般200円・学生100円です。西第10一時は機械式のため学割がなく、自転車100円です(原動機付自転車は利用できません)▼民間一時利用駐車場は時間ごとの利用料金や駐車可能車種などが異なります
(株)株式会社東京支店サポートセンター ☎0120・924・396



表 市立自転車等駐車場定期使用料(年間)

自転車				
階数	一般料金		学生料金	
	屋根無	屋根付	屋根無	屋根付
地上1階	2万4,400円	2万8,800円	1万4,640円	1万7,280円
地上2階	2万1,960円	—	1万3,170円	—
原動機付自転車				
階数	一般料金		学生料金	
	屋根無	屋根付	屋根無	屋根付
地上1階	3万200円	—	1万8,120円	—

3月の無料相談

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
法律相談(各日 8 人)	2 日(水)	午前10時から	弁護士	2 月24日(水)	市役所 2 階 相談室	各予約開始日の午前 8 時半から電話 で生活文化課 ☎042・470・7738
	9 日(水)			3 月10日(水)		
	16日(水)					
	23日(水)					
不動産・相続・会社 の登記等相談(5 人)	2 日(水)	午後 1 時から	司法書士	2 月22日(火)		
表示登記・土地の境界 等登記(4 人)		午前10時から	土地家屋 調査士			
相続・遺言・成年後 見等手続き相談 (5 人)	9 日(水)	午後 1 時から	行政書士	3 月 3 日(水)		
税務相談(5 人)			税理士	3 月 8 日(火)		
人権・身の上相談 (4 人)	16日(水)	午後 1 時半か ら	人権擁護委 員	3 月10日(水)		
不動産取引相談 (5 人)	3 日(水)	午後 1 時から	宅地建物 取引士	2 月24日(水)		
交通事故相談(5 人)			弁護士	3 月17日(水)		
年金・労災・雇用・ 保険・人事管理等相 談(4 人)	23日(水)	午前10時から	社会保険 労務士			
女性の悩みごと相談 (4 人)	7 日(月)	午前10時半～ 午後 4 時半	女性カウ ンセラー	2 月16日(水)	市役所 2 階 相談室	各予約開始日の午前 9 時から電話で 男女平等推進セン ター ☎042・472・0061
	14日(月)			3 月 2 日(水)		
	25日(金)					
	28日(月)					
女性弁護士による法 律相談(4 人)	4 日(金)	午前 9 時半～ 午後 0 時半	女性弁護士	2 月18日(金)		
経営相談	平日	午前10時半～ 午後 4 時半	市商工会 経営指導員	前日まで予 約可		

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	3月 は実施しません				同協会事務局・桑原建築設計事務所 ☎042・476・1515
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時 (滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所 2 階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	11日(金)	午前10時～正午	身体障害者相談員	市役所 1 階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
知的障害者相談	9 日(水)		知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員	さいわい福祉センター	同センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所 2 階ワークコーナー	直接会場で
住宅増改築相談	10日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会	市役所 1 階屋内ひろば	
消費者相談	平日	午前10時～正午	消費生活相談員	市役所 2 階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	9 日(水)		行政相談委員	市役所 2 階生活文化課	生活文化課 ☎042・470・7738
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員	市役所 1 階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741

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(市)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。



市生活民

2月28日(月)納期限

納期内納付にご協力ください(納税課 ☎042・470・7729)

固定資産税・都市計画税

第4期

国民健康保険税

第8期

後期高齢者医療保険料

第8期

介護保険料

第8期

国民健康保険の滞納
世帯主等特別措置

国民健康保険では、国民健康保険税を滞納すると次の特別措置が適用される場合があります。

事情があつて納付が困難なときは、必ず保険年金課(市役所1階)および納税課(同2階)へご相談ください。特別措置の内容①現在使用している被保険者証を返還していただき、短期被保険者証(有効期限が短い被保険者証)を交付します。

②前記①をもつても改善されないときは、資格証明書の交付や保険給付の一部または全部差し止め、さらには保険給付の額が滞納保険税に充てられる場合があります。

保険証



係 ☎042・470・7732

後期高齢者医療高額
介護合算療養費の
申請勧奨通知の発送

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。3月以降発送

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。

勸奨を行う計算対象期間2年8月1日～3年7月31日。計算の結果、500円以下の場合は支給されません。申請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。

国民健康保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846 または、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介護サービス係 ☎042・470・7750

子どもと教育

直営学童保育所での
延長育成

4月から、これまで延長育成を行っていなかった直営の学童保育所において、平日は午後7時まで、土曜日は午後6時までの延長育

成の実施を計画しています。なお、延長育成を利用する場合は、別途申請が必要となります。詳しくは、入所決定通知に同封する案内をご確認いただくか、児童青少年課児童青少年係にお問い合わせください。

問 同係 ☎042・470・7735

学校給食費の納め
忘れはありませんか

市立小学校では、保護者の皆さんから納入される給食費で安全な食料を購入し、衛生的な調理を行い、児童へ栄養バランスの取れた学校給食を提供しています。給食費の滞納が累積すると、給食を提供するために必要な食料の購入費用が足りなくなり、提供する給食の質が低下するなどの支障をきたす恐れがあります。

学校給食費は納め忘れがないよう、納入にご協力をお願いします。なお、納入が困難な場合には、在校生の小学校へご相談ください。

問 学務課保健給食係 ☎042・470・7779

高齢者・福祉

B型・C型肝炎ウイルス
肝炎の医療費助成制度

B型・C型肝炎ウイルス肝炎でインターフェロン治療などの抗ウイルス治療をされる方へ、治療にかかる医療費の一部または全部を助成する制度です。医療費助成を受けるためには、手続きが必要です。

市内内在住で次のいずれかの治療を要すると診断された方

▼B型・C型肝炎のインターフェロン治療 ▼B型肝炎の核酸アナログ製剤治療 ▼C型肝炎のインターフェロンフリー治療

問 障害福祉課 ☎042・470・7747

肝がん・重度肝硬変
医療費助成制度

B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変の入院または通院にかかる医療費の一部を助成する制度です。

医療費助成を受けるためには、手続きが必要です。市内内在住で次のすべての条件を満たしている方

▼B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変と診断されていること ▼世帯年収がおおむね370万円未満の方(ただし、生活保護受給者を除く) ▼申請した日の属する月の前の11カ月以内に、医療機関で肝がん・重度肝硬変での入院関係医療または肝がんの通院関係医療(いずれも高額療養費算定基準額を超えているもの)を受けた月数が2カ月以上ある方 ▼肝がん・重度肝硬変の治療の研究への協力に同意している方

問 障害福祉課 ☎042・470・7747

高齢者向け優良賃貸
住宅の入居者募集

家賃補助がある民間の高齢者向け優良賃貸住宅(60歳以上)として、リベール

と、こもれび滝山公園(滝山2-1-17)があります。※家賃補助は世帯の収入に応じて異なります。

入居基準 都内に3年以上在住の60歳以上の方で、一定の収入基準以下の世帯

問 同次の各住宅管理者へ ▼リベールほんむらじ株式会社インフィニット(本町3-11-13) ☎042・472・1100 ▼こもれび滝山公園住友林業レジデンシャル株式会社(新宿区新宿2-19-1、ビッグス新宿ビル4階) ☎03・3350・6563

在宅療養を考える映画
「いのちの停車場」
鑑賞と座談会

昨年劇場公開された映画「いのちの停車場」を鑑賞し、在宅療養を通して、人や地域の繋がりの尊さについて考えるきっかけにしませんか。在宅医療を通して生死に向き合う人々のいのちの物語です。上映後に市内の医師と映画製作に携わった医師の対談もあります。

市介護サービス事業者協議会、市在宅医療・介護連携推進協議会共催。

日 3月14日(月)午後1時～4時(正午から受け付け) 場 生涯学習センターホール 内 映画鑑賞、座談会 対 市民の方

定 先着200人 費 無料 注 字幕なし。手話通訳あり。車での来場不可 申 2月17日(木)午前10時から専用申し込みフォームで事前予約。電話による代行予約を希望の方は介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・

住環境

火災の実態と
火災予防運動

3月1日(火)～7日(月)は「春の火災予防運動週間」です。昨年内で発生した火災は37件で、前年より14件増加しました。最も多い火災原因は放火(疑いを含む)で、次いで電気器具、ガス器具の順になっています。

火災を防ぎ、被害を最小限に抑え、尊い命を守りましょう。

火災原因ごとの対策 ▼放火 II 家の周りに段ボールなどの可燃物を放置しない ▼電気器具 II コンセントを確認し、溜まっているほこりを掃除する ▼ガス器具 II この使用中に、すそや袖に着火しないように注意する

詳細は電子学習室(東京消防庁(電子学習室)庁内)で ご覧ください。

問 東京消防庁防火安全係 ☎042・471・0119



専用申し込み
フォーム



東京消防庁(公式アプリ)

令和3年の
市内交通事故件数

昨年の市内人身事故件数は193件となり、前年のより1件減少しました。中学生以下の子どもが関与する事故は12件でしたが、65歳以上の高齢者が関与する事故は69件ありました。また、自転車に関与する事故は86件で、皆さんの身近な移動手段である自転車当事者となる事故が、事故全体の4割以上を占めていました。

市では、春・秋の全国交通安全運動や冬のTOKYO交通安全キャンペーンを通して、交通ルールの遵守や交通マナーの実践を習慣づける啓発活動を実施しており、また、警視庁が発行する交通安全情報を市庁上に掲載して交通安全意識の啓発に努めています。今後

も市内の交通事故を減らすべく、市民の交通安全意識の向上に努めます。

問 管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



表 市内交通事故件数

項目	令和3年	令和2年
事故件数	193件	194件
子供関与事故件数	12件	16件
子供関与率	6.2%	8.2%
高齢者関与事故件数	69件	76件
高齢者関与率	35.8%	39.2%
自転車関与事故件数	86件	78件
自転車関与率	44.6%	40.2%

Jアラート全国一斉伝達試験のお知らせ Jアラート(全国瞬時警報システム)の全国一斉伝達試験が実施されます。2月16日(水)午前11時頃、防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が流れます。問 防災防犯課 ☎042・470・7769



内閣官房国民保護
ポータルサイト

「特殊詐欺」にご用心

近年、特殊詐欺の手口が巧妙になっています。特殊詐欺被害者のほとんどの方は「私はだまされたい」と思っていた人ばかりです。そのため、「私は大丈夫」と思っている被害者に遭ってしまっています。特殊詐欺被害防止、防犯標語である「たこのおすし」を覚えて、被害を未然に防ぎましょう。

▼「た」II たくわえを家族で守ろう(合言葉) ▼「こ」II 子を思う親の気持ちに「こみす」 ▼「の」II のちやだめ! ATMでの還付金 ▼「お」II おれだけだ... 飽なくした「それは詐欺」 ▼「す」II すぐに出ない。留守番電話を聞いてから ▼「し」II 知っておこう。詐欺の手口と撃退法

問 警視庁田無警察署 ☎042・467・0110



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。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。

◎平日のごみ収集日

東地区		西地区
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	小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
曜日	容器包装プラスチック・PETボトル	燃やせるごみ・びん
月	燃やせるごみ・びん	容器包装プラスチック・PETボトル
火	燃やせないごみ・有害ごみ	燃やせるごみ・びん
水	缶・紙類・布類	燃やせるごみ・びん
木	燃やせるごみ・びん	缶・紙類・布類
金		

◎2月23日(水)・祝(天皇誕生日)のごみ収集

平日の水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。



市HP

お問い合わせ
042・473・2117

おわびと訂正

広報2月1日号7面に掲載しました「ごみの収集日」の「◎2月11日(金)・祝(建国記念の日)」のごみ収集の内容に誤りがありました。正しくは「平日の金曜日と同様に収集します」です。おわびして訂正いたします。お問い合わせ042・473・2117

お知らせ

3年度
コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじを原資とする「コミュニティ助成事業」を実施しています。

今年度は、中丸自治会(中央町)が助成を受けて、防災資機材(発電機・LED投光器)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、地域防災の向上にご協力をお願いします。

市民大学短期コース
市民講師募集

市民大学短期コース
市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。ぜひご応募ください。

◎2月23日(水)・祝(天皇誕生日)のごみ収集

おわびと訂正

広報2月1日号7面に掲載しました「ごみの収集日」の「◎2月11日(金)・祝(建国記念の日)」のごみ収集の内容に誤りがありました。正しくは「平日の金曜日と同様に収集します」です。おわびして訂正いたします。お問い合わせ042・473・2117



市文化協会HP

職員募集

4年度学童保育所職員

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(祝日を除く)、月124時間(変則勤務有り)。午前8時15分～午後7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

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)

応募書類市販履歴書(写真添付)▼資格証明書の写し▼「児童厚生員として仕事をする上で大切にしたいこと」について

考えや意見を原稿用紙で800字以内にとりまとめ、小論文



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(祝日を除く)、月75時間程度(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の補助など

報酬など時給1070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)

応募書類市販履歴書(写真添付)

①・②共通事項
任用期間4月1日～5年3月31日(5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
2月22日(火)までの月曜(祝日を除く)午前8時15分～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

問同係042・470・7735

4年度児童発達支援センターわかくさ学園職員

①保育(会計年度任用職員・アシスタント職)
勤務時間月曜～金曜日(祝日を除く)の週3～5日、午前9時半～午後3時の間で3時間15分～5時間のシフト勤務

勤務内容児童発達支援センターわかくさ学園の保育補助・療育業務およびこれに関する諸事務

報酬など時給1150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)

①・②共通事項
任用期間4月1日～5年3月31日(5年3月31日以降は再度任用の場合あり)
児童発達支援センターわかくさ学園に電話の上、履歴書・資格証を提出してください。書類選考と面接の上、決定します。提出された履歴書は返却しません。

応募資格社会福祉士、教員免許、幼稚園教諭、保育士資格を有する方、または社会福祉事業所での経験を5年以上有する方
報酬など時給1070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)
②相談支援専門員(会計年度任用職員・アシスタント職)
勤務時間月曜～金曜日(祝日を除く)の週3～5日
※日数・時間など応相談。
勤務内容障害者総合支援法に沿った計画相談、一般相談・それに関わる事務
応募資格障害者総合支援法に定める相談支援専門員の資格を有する方
報酬など時給1150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)
①・②共通事項
任用期間4月1日～5年3月31日(5年3月31日以降は再度任用の場合あり)
児童発達支援センターわかくさ学園に電話の上、履歴書・資格証を提出してください。書類選考と面接の上、決定します。提出された履歴書は返却しません。

4年度
学校職員(栄養士)

市教育委員会では、学校給食を管理する栄養士(会計年度任用職員アシスタント職)を募集します(登録制)。

任用期間4月1日～5年3月31日

勤務時間勤務校給食実施日の午前10時～午後1時45分(昼休みなし)
勤務場所第一・第三・第六・第七・南町小学校のいずれかで学務課が指定する学校
勤務内容小学校給食のアレールギー管理など
応募資格栄養士免許有資格者
報酬など時給1190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)
①履歴書(写真貼付)を、〒203-8555、市役所学務課宛て郵送または直接同課(市役所6階)へ持参を
問同課保健給食係042・470・7779

市民伝言板

会員募集

◆音楽(東久留米市滝山マンドリンアンサンブル)＝日 月2回。第2・第4日曜日午後1時～5時他場西部地域センター費会費月1,500円ほか他年1回の発表会を目標に楽しく合奏しています。初心者レッスンあり問大久保042・474・7779
◆少年サッカー(東久留米キッカーズ)＝日 月8回。毎週土曜・日曜日。時間はお問い合わせくだ

い場第三小学校、西部運動広場他他幼児～小学6年生が対象。入会金と会費は学年によって異なります問高橋080・1154・3156
◆仙武館空手教室(松濤館流)＝日 毎週日曜日午前10時～午後0時半他場南町小学校費入会金5,000円、会費月3,000円他体験入門後、納得の上ご入会ください。小学生以上が対象問土居042・475・9375
◆カントリーダンス(メダカの会)＝日 毎週火曜日午前9時～11時半場西部地域センター費会費月400円他他カントリーダンス会員募集。見学大歓迎。メダカの会講師井上由美子問谷口080・1197・6242

市民伝言板(前期分)を3月1日から受け付けます

広報ひがくるめ「市民伝言板」の前期分(4年4月15日号～10月1日号)を、3月1日(火)午前8時半から秘書広報課(市役所4階)で受け付けます。

申し込みは、所定の申込用紙に記入の上、月曜～金曜日の午前8時半～午後5時(正午～午後1時と祝日を除く)に、直接秘書広報課(市役所4階)へ持参してください。先着順で受け付けます(郵送、電話、FAX、☒での申し込みはできません)。

※申込用紙は、同課または市HPの「申請書ダウンロード」から取得できます。

掲載ができない主な内容▼政治活動を目的としたもの(政治活動と誤解される恐れのある場合も含む)▼宗教活動を目的としたもの(宗教活動と誤解される恐れのある場合も含む)▼営利活動を目的としたもの▼売名行為を目的としたもの▼動植物などの売買、交換など(無償も含む)を目的としたもの▼グループなどの構成員相互の連絡、同窓会の告知を目的としたもの▼求職・求人等を目的としたもの

注▼原稿受け付けの締め切り日は、各号発行日の20日前(閉庁日に当たる場合は次の開庁日)です▼掲載回数は、1団体につき「会員募集」「催し」を合わせて半年に2回まで(年4回)です▼同一団体の掲載は「会員募集」「催し」の別に関係なく、2号以上間を空けてください▼利用できる団体は、原則として市内で活動する団体とし、連絡先は市内在住の方に限ります▼講師や指導者による生徒募集は掲載できません問同課042・470・7708

2月17日(木)から都営住宅のシルバーピア(高齢者集合住宅)の入居者を募集します。

都営住宅(東久留米市地元割当)の入居者募集

2月17日(木)から都営住宅のシルバーピア(高齢者集合住宅)の入居者を募集します。

官公署 など

を辞退する必要があります。申込資格「申込者が市内に継続して3年以上居住していること」「65歳以上であること」など。詳細は募集案内をご確認ください。

市内配布期間・場所土曜・日曜日、祝日を除く2月17日(木)～28日(月)に、都市計画課(市役所5階、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センター)で

申込方法・期限 3月4日(金)までに(必着)、募集案内に折り込みの申込書・申込封筒(宛先不要)に必要事項を記入の上郵送を。窓口での受け付けはできません。

関都市計画課計画調整担当 ☎042・470・7762

有償の子育て助け合い事業です。保護者のリフレック

東久留米ファミリーサポート・センター事業説明会

※2月上旬に実施された東京都の定期募集に申し込んでいる場合でも申し込み可能ですが、両方に当てはまる場合には、どちらか一方

証明、労働基準監督署長発行・遺族補償年金決定などの写し②戸籍謄本の写し③入学許可書の写し(高等学校に入学する方のみ)④通帳⑤お子さんの生年月日が分かるもの(健康保険証など)

申請期限 3月16日(水)

申請受付場所 ▼市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)▼中央町地区センター(火曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)

関同協議会総務担当 ☎042・471・0294

個人住民税の寄附金税額控除

個人住民税の寄附金税額控除を受けるためには、確定申告書の「住民税に関する事項」欄に寄附先および寄附金額などを記載し、領収書などを添付の上、税務署に申告する必要があります(所得税が課税されず個人住民税のみが課税される方は、お住まいの市区町村に住民税申告を行ってください)。具体的な税額などに関する問い合わせはお住まいの市区町村へ。

関都主税局 または同局課税部課税指導課 ☎03・5388・2969

職場で新型コロナウイルスに感染した方へ

感染経路が業務によることが明らかな場合、または

証明、労働基準監督署長発行・遺族補償年金決定などの写し②戸籍謄本の写し③入学許可書の写し(高等学校に入学する方のみ)④通帳⑤お子さんの生年月日が分かるもの(健康保険証など)

申請期限 3月16日(水)

申請受付場所 ▼市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)▼中央町地区センター(火曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)

関同協議会総務担当 ☎042・471・0294

個人住民税の寄附金税額控除

個人住民税の寄附金税額控除を受けるためには、確定申告書の「住民税に関する事項」欄に寄附先および寄附金額などを記載し、領収書などを添付の上、税務署に申告する必要があります(所得税が課税されず個人住民税のみが課税される方は、お住まいの市区町村に住民税申告を行ってください)。具体的な税額などに関する問い合わせはお住まいの市区町村へ。

関都主税局 または同局課税部課税指導課 ☎03・5388・2969

証明、労働基準監督署長発行・遺族補償年金決定などの写し②戸籍謄本の写し③入学許可書の写し(高等学校に入学する方のみ)④通帳⑤お子さんの生年月日が分かるもの(健康保険証など)

申請期限 3月16日(水)

申請受付場所 ▼市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)▼中央町地区センター(火曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)

関同協議会総務担当 ☎042・471・0294

祝 5位入賞おめでとう 川村あんり選手

2月6日に行われました、北京2022オリンピック冬季競技大会のフリースタイルスキー女子モーグル決勝で、東久留米市出身の川村あんり選手が見事5位に入賞しました。

川村あんり選手、おめでとうございます!!

関生涯学習課 ☎042・470・7784

川村あんり選手のプロフィール

生年月日 2004年10月15日(17歳)
略歴 豊島なでしこ幼稚園卒業
東久留米市立第六小学校出身
日本体育大学桜華高校在学中

市営

交通遺児サポート事業

交通事故や労務災害により父母のどちらか、または両親を亡くされた市内在住の方に進級祝い金、入学準備金を差し上げます(生活保護世帯は除く。父母が再婚している方も対象外)。

◎進級祝い金

対4月に進級する小学校新2年・新6年生と中学校新2・3年生の児童・生徒

金額 お子さん1人に対し1万円

◎入学準備金

対4月に小・中学校、高等学校(技能修得を目的とし、就学期間が1年以上の各種学校を含む)へ入学する児童・生徒

金額 小学校が4万8000円、中学校が5万4000円、高等学校が12万円

《共通事項》

申請時の必要書類 ①交通事故または労務災害を証明する書類(自動車安全運転センター事務所長発行・事故

証明、労働基準監督署長発行・遺族補償年金決定などの写し②戸籍謄本の写し③入学許可書の写し(高等学校に入学する方のみ)④通帳⑤お子さんの生年月日が分かるもの(健康保険証など)

申請期限 3月16日(水)

申請受付場所 ▼市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)▼中央町地区センター(火曜日、祝日を除く午前9時～午後4時半)

関同協議会総務担当 ☎042・471・0294

業務改善助成金制度(特例コース新設)

「業務改善助成金特例コース」とは、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上高などが3割以上減少している中小企業事業者が令和3年7月16日～12月31日までの間に、事業場内最低賃金を30円以上引き上げ、これから設備投資などを行う場合に、対象経費の範囲を特例的に拡大し、その費用の一部(最大100万円)を助成するものです。

特例コース申請期限 3月31日(木)

申請先 東京労働局雇用環境・均等部企画課助成金係 ☎03・6893・1100

関令和3年度業務改善助成金コールセンター ☎03・6388・6155 または東京働き方改革推進支援センター ☎0120・232・865

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

この色はどこから？ ふしぎなシート「偏光板」で遊ぼう！

偏光板はどのようなものか知っていますか？重ねて回すと明るくなったり暗くなったりするふしぎなシートで、ステンドグラスのようなきれいな模様を見よう。

日 3月12日(土)・13日(日)、4月2日(土)①午後1時～1時40分②午後3時～3時40分 **場** 多摩六都科学館 **対** 3月時点での小学生と保護者(1人まで) **定** 各回16組32人(参加者以外の入室不可) **費** 1組500円(材料は1つ)、入館券520円(小学生は210円)

申 同館HPまたははがきで申し込み。3月分は2月28日(月)までに(必着)、4月分は3月22日(火)までに(必着)、はがきの場合はイベント名・開催日・希望時間・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記載して同館へ郵送(応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付) **関** 同館 ☎042・469・6100

作品例

・イベント・講座

人 児 童 館

子どもセンターあおぞら
前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■わらべうたスマイル講座

日 2月16日(水)午前10時半～11時半 内
「赤ちゃんのコミュニケーション」わ
らべうたと育児の悩み相談 対 0歳児
と保護者 師 原悠子氏 申 当日会場で

■大学生と遊ぼう

日 19日(土)午後2時～3時半 内 タブレ
ットで動くボールで遊ぼう 対 小学生
他 動きやすい服装で 申 当日会場で

■幼児のつどい

日 2月24日(木)、3月3日(木)いずれも
午前10時半から(定員を超えた場合
はいずれも11時5分から第2部を実
施) 内 「おひなさま・3月誕生日会」
対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申
24日分は2月18日
(金)、3月3日分は
2月25日(金)のいづ
れも午後1時半か
ら電話で



■スポーツで元気

日 対 3月2日(水)①午前10時～10時45
分が首が据わったお子さん～ハイハ
イのお子さんと保護者②午前11時～
11時45分が歩き始めているお子さん
と保護者 内 運動遊び 定 各10組 師 森川
篤氏(リーフスポーツ講師) 持 飲み物
他 動きやすい服装で 申 2月22日(火)午
後1時半から電話か来館で

■ベビーマッサージ

日 3月11日(金)①午前10時～10時半②
11時～11時半 対 首が据わった9カ月
までのお子さんと保護者 定 各4組 師
鈴木あゆみ氏 持 バスタオル 他 動きや
すい服装で 申 2月22日(火)午前10時か
ら電話か来館で

中央児童館

中央町1-10-1 ☎042・476・2161

■親子のコミュニケーション講座

日 2月21日(月)午前10時半から 内 音の
ワークと触れ合い遊び 対 0歳児と保
護者 定 8組 師 炭田契恵子氏 申 2月16
日(水)午前10時から電話か来館で

■おはなし会

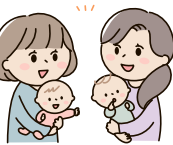
日 2月22日(火)、3月1日(火)午後3時
50分から 内 絵本の読み聞かせや素話
対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、
中央図書館 申 当日会場で

■幼児のつどい

日 対 2月24日(木)が「ひなまつり工作」、
3月3日(木)が「ひなまつり」、いづれ
も午前10時半から(定員を超えた場
合はいずれも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 24日分は2月18日(金)、3月3日
分は2月25日(金)のいずれも午後1時
半から電話で

■スマイルタイム

日 25日(金)①午前10時から②午前10時
45分から 内 育児相談やママたちの交
流 対 0歳児と保護者 定 各部7組 他 協
力は東久留米助産
師会 申 2月18日(金)
午前10時から電話
か来館で



4. 2. 15

■オセロ大会

日 26日(土)午後3時から 対 小学生 申 当
日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■赤ちゃん広場

日 2月16日(水)午前10時半～11時半 内
親子のコミュニケーションワークと
ティータイム 対 0歳児と保護者 師 炭
田契恵子氏 申 当日会場で

■たのしくつくろう

日 2月21日(月)午前10時から 内 フラワ
ーポット作り 対 幼児と保護者 申 当日
会場で(材料がなくなり次第終了)

■幼児のつどい

日 内 2月24日(木)が「2月誕生日会と
たんぽぽバッグ作り」、3月3日(木)
が「3月誕生日会とにんじゃごっこ」、
いずれも午前10時半から(定員を超
えた場合はいずれも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 24日分は2月18日(金)、
3月3日分は2月25日(金)のいずれも
午後1時半から電話で

■中学・高校生世代スポーツ大会

日 25日(金)午後5時半から 対 中学・高
校生世代 申 当日会場で

■リトミック

日 対 3月12日(土)午前10時半～11時が
首が据わった幼児と保護者、午前11
時15分～11時45分が歩き始めている
幼児と保護者 定 各15組 師 千葉理恵子
氏 申 2月26日(土)午前9時から電話か
来館で

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■おはなしの日

日 2月16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

■幼児のつどい

日 内 対 2月24日(木)が「みんなであそ
ぼう」1～4歳児と保護者、3月3日(木)
が「大きくなったね会・3月誕生
日会」1歳児と保護者、いずれも
午前10時半から(定員を超えた場合
はいずれも11時から第2部を実施)
定 各部15組 申 24日分は2月18日(金)、
3月3日分は2月25日(金)のいずれも
午後1時半から電話で

■わらべうたスマイル講座

日 3月2日(水)午前10時半～11時半 内
わらべうたと子育ての話 対 0歳児と
保護者 定 8組 師 原悠子氏 申 2月22日
(火)午前10時から電話か来館で

■ベビーマッサージ

日 3月8日(火)午前10時半～11時半 対
0歳児と保護者 定 8組 師 渡辺直子氏
(ベビーマッサージ協会認定講師) 持
バスタオル、オムツ 申 3月1日(火)午
前10時から電話か来館で

人 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

■手作り布おもちゃの会

日 3月1日(火)・15日(火)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 対 0歳児と保護者 定 各6組
持 縫い針、ハサミ 他 材料は1セット
無料で用意有 申 2月22日(火)午前10時
から電話か来所で

■十小なかよし広場

日 2月18日(金)午前10時～11時半 内
お子さんと遊びながらの情報交換。育
児相談も受け付けます 対 乳幼児と保
護者 持 徒歩か自転車で来場を 申 当日
会場で

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

■上の原赤ちゃん広場

日 対 3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 内 触れ合
い遊び、助産師による相談、体重測
定、情報交換 定 各6組 師 助産師 持 バ
スタオル 他 兄弟の保育有(各先着3
人(要予約)) 申 2月25日(金)午前10時
から電話か来所で

本 図 書 館

地域資料展「東久留米のぞきめがね 東久留米の図書館」

1971年、上の原に婦人・子ども図
書館ができてから50年が経ちました。
図書館誕生前後のできごとやこれま
での歩みを、地域資料と郷土資料室
の写真で振り返ります。

日 2月19日(土)～4月10日(日)(毎週金
曜日と第3火曜日は休館) 午前9時
～午後7時 場 中央図書館(2階展示
コーナー、調査・資料室、1階開架
室) 図 同館 ☎042・475・4646

2022・春の朗読サロン

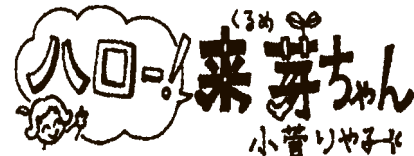
東久留米図書館友の会による朗読
サロンを開催します。この機会に耳
で文学作品を味わってみませんか。
日 3月17日(木)午後1時半～3時 場 南
部地域センター2階講習室 内 朗読会。
演者は東久留米図書館友の会 定 先着
30人 費 無料 持 車での来
場不可 申 2月15日(火)～
3月16日(水)に電話または直接ひばりが丘図書
館へ 図 同館 ☎042・463
・3996



花 文 化

妊婦さん＆ママのための「こころ とからだのセルフケアレッスン」

日 2月28日(月)午前10時～11時半 場 南
部地域センター2階和室1・2 内 毎
月テーマに沿って助産師さんにQ&
A! 疑問や悩みも皆でシェアしまし
よう 対 妊婦さんまたは子育て中のマ
マさん 定 10人(親子参加は5組) 師 篠
宮晃子氏(助産師・アロマアディ



ザー)、飯岡祐子氏(ベビーマッサージ
講師) 費 参加費500円 申 図 電話または
直接南部地域センター ☎042・451
・2021へ

人 ス ポ ー ツ

名残雪スキー

今シーズンの滑り収めに、尾瀬岩
鞍で名残雪スキーを滑ってみません
か。中・上級者向けですが、自信の
ない方でも、SAJ公認指導員がサポ
ートしますのでご安心ください。市
スキー連盟主催。

日 3月4日(金)午後8時15分出発(8
時市役所前集合)～6日(日)午後7時
頃帰着 場 ▼行き先＝尾瀬岩鞍スキー
場 ▼宿泊先＝ホテルMISAWA ☎
0278・58・7241 対 小学生以上(小学
生は保護者同伴) 定 先着30人 費 一般
2万8,000円、会員2万6,000円(1.5
泊3食付き。リフト代別。小・中学
生3,000円引き) 申 図 2月24日(木)ま
でに(必着)、電話またはFAXで市スキー
連盟・富岡 ☎042・457・7123 (FAX同。
携帯090・6474・4820)へ

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。
注 通信料は利用者の負担になり
ます
図 秘書広報課広報係 ☎042・
470・7708



