

- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………2面
- ・3月27日、4月10日の日曜臨時窓口……………3面
- ・春の桜めぐり ウォーキング参加者募集……………6面
- ・おたふくかぜ予防接種費用の一部助成……………8面



悩みや不安、ストレスをひとりで抱えていませんか

都では、3月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を展開し、期間中に特別相談や講演会などを実施します。
この機会に、あなたの悩みを話してみませんか。

こころといのちの講演会(オンライン開催)

「思春期の子どもと接するために—こころの育ちを考える—」

- 日 3月17日(木)午後2時～4時
- 対 都内在住・在勤・在学の方
- 師 関谷秀子氏(精神科医・法政大学現代福祉学部教授)
- 申 3月4日(金)午後5時までに(必着)、次の内容を入力の上、都福祉保健局宛てメールで送信を(先着順)
メール宛先: S0000289@section.metro.tokyo.jp
メール件名: こころといのちの講演会参加申込
メール本文: ①氏名(ふりがな)②メールアドレス
問 都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310

特別相談「こころの悩みなどの相談窓口」

3月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談	参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	時間など 電話番号・時間など(※)
フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090または ☎03・5286・9090	3月1日(火)～7日(月) 午後8時～翌午前2時半 ※3月1日(火)は午後5時～翌午前 0時、7日(月)は午後10時半から。
有終支援いのちの山彦電話 - 傾聴電話 - (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	3月の火曜・水曜・金曜・土曜・ 日曜日と祝日 各日正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) ☎0120・783・556	毎日午後4時～9時 ※ただし、3月10日(木)午前8時 ～11日(金)午前8時の時間は実 施。
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ (NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	3月27日(日)～31日(木) (24時間対応)
LINE相談(東京都) 【アカウント名】相談ほっとLINE@東京 ※右二次元コードから接続できます。	午後3時～11時(受け付けは午後10時半まで)
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	3月4日(金)・5日(土)・7日(月) 各日午前10時～午後8時
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	3月8日(火)～11日(金) 各日正午～午後4時

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。

こころの不調を確認してみましょう

最近のあなたの様子について、以下に当てはまるものはありますか。

- ひどく気分が沈み込んで、憂うつになっている
- 生活が楽しめなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして、生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる

ひとつでも当てはまるものがあり、ひどくつらくなったり、日常生活に支障をきたしたりしている場合は、一人で悩まないで、左下表に記載の相談窓口などに相談してみてください。

参考: 都福祉保健局「最近少しお疲れ気味のあなたへ」

こころのセルフケアをしましょう

気分転換の方法は人それぞれですが、以下のような方法はいかがでしょうか。

- ♥ 散歩などで体を動かす
- ♥ 楽しかった活動や、やりがいを感じた活動をやってみる
- ♥ 部屋を掃除する
- ♥ 植物を育てる
- ♥ 親しい人と、さりげない会話をする
- ♥ ぼんやり空を眺めたり、ゆっくりお風呂に入ったり…あえて何もしない など



「絶対にうまくいかない」「どうせダメだ」と決めつけずに、**いまできることに集中して**ひとつひとつ取り組んでみてください。

参考: 都福祉保健局「最近少しお疲れ気味のあなたへ」

こころの健康に関するパネル展示

市では、都の月間に合わせてパネル展示などを行います。

- 日 場 3月1日(火)～31日(木)、わくわく健康プラザ
- 問 健康課 ☎042・477・0022

気づいていませんか? こころのサイン ～あなたのこころを支えるハンドブック～

市では、相談窓口やこころとからだのメンテナンス方法などを紹介しているパンフレットを配布しています。市(区)では、同パンフレットや配布場所などの他、こころの健康づくりについてご案内しています。



問 健康課 ☎042・477・0022

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～

<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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) 	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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)
--	--

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、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(区)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。

新型コロナウイルスワクチン関連情報

◆3月26日・27日の集団接種予約を3月9日から開始します

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



◎集団接種の日程(3月9日(水)予約開始分)

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8月に行った方には、2月25日に接種券を発送済みです。接種券の到着まで1週間程度かかる場合があります。

予約方法 集団接種予約サイトでのウェブ予約、または、市コールセンターへの電話による代行予約

予約受付開始日時 3月9日(水)午前9時から
 ※同日時から集団接種予約サイトを公開します。

接種日時・会場など 市民プラザはいずれも正午～午後6時、
 わくわく健康プラザはいずれも午後1時45分～4時45分です

- ① 3月26日(土)・・・市民プラザ、わくわく健康プラザ
- ② 3月27日(日)・・・市民プラザ、わくわく健康プラザ

※ワクチンは①・②の各日1,900人分(予定)。
 ※集団接種で使用するワクチンはモデルナ社製です。
 ※市民プラザは集団接種実施日終日、接種を予約した方以外は利用できません。
 ※集団接種予約サイトはシステムメンテナンスのため、3月7日(月)午後5時～9日(水)午前9時は利用できません。

★既に予約を受け付けている接種日について

次の日程・会場においても、予約の空きがある場合は、随時予約受け付け中です。

- ① 3月19日(土)・・・市民プラザ、わくわく健康プラザ
- ② 3月20日(日)・・・市民プラザ、わくわく健康プラザ

◎3回目接種券の発送

2回目の接種を3年9月1日～15日に行った方に対して、3月11日(金)に接種券を発送予定です。接種券の到着まで1週間程度かかる場合がありますので、ご了承ください。

3回目接種券の発送スケジュール

2回目接種完了時期	接種券発送時期(予定)
3年9月1日～15日	3月11日
9月16日～30日	3月下旬
10月1日～15日	4月中旬
10月16日～31日	4月下旬
11月1日～15日	5月中旬
11月16日～30日	5月下旬

◎5歳～11歳の方への接種

5歳～11歳の方への接種を3月中旬以降、下表の医療機関で開始します。予約方法は接種券に同封のご案内をご覧ください。

接種券の発送スケジュール

- ・平成22年4月1日～29年3月18日に生まれた方には3月4日(金)に接種券を発送します。
- ・平成29年3月19日以降に生まれた方には5歳到達後に接種券を発送します。
- ・5歳～11歳の方と12歳以上の方とは使用するワクチンが異なるため、平成22年3月31日までに生まれた方には、12歳到達後に接種券を発送します。

※接種券の到着まで1週間程度かかる場合があります。

5歳～11歳への接種を行う医療機関一覧

	医療機関名
1	石橋クリニック(東本町8-9)
2	いくせ医院(新川町1-4-18)
3	大塚小児科アレルギー科クリニック(本町3-1-23)
4	アルテミスウイメンズホスピタル(中央町1-1-20)
5	さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17)
6	大波クリニック(下里7-6-2)

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	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"> ●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 ☎03・3581・6251 ☎: corona-2020@mhlw.go.jp 	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ☎042・477・0033(聴覚に障害のある方などの相談)

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付(支援給付金)のご案内

離婚等により新たに対象児童の養育者となっているにもかかわらず、子育て世帯への臨時特別給付(先行給付金、追加給付金)を受け取っていない方に対し、子育てを支援する目的で給付金を支給します。
 ☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736
 詳細は市HPをご覧ください。



支給対象者

- ①令和3年9月分の児童手当の受給者ではなかったが、令和4年3月分の児童手当の受給者(令和4年2月28日までに支援給付金の申請をする場合は、令和3年9月1日から申請時点までの間に児童手当の受給者変更手続を完了し、申請時点において児童手当の受給者)になった方
- ②令和3年9月30日において高校生等を養育していなかったが、令和4年2月28日時点(令和4年2月28日までに支援給付金の申請をする場合は申請時)において高校生等を養育している方
- ③その他これらに準ずる方(▼DV特例・施設特例の所要の手続を行っておらず、給付金の支給先が変更されていない場合▼養子縁組や海外からの帰国により、養育者が代わっている場合など)

支給額

児童1人につき10万円(元養育者からすでに給付金の一部を受け取っていたり、児童のために使っている場合はその額を差し引いた額)

支給手続き

申請書の提出が必要です。手続きの詳細は、市HPをご覧ください。

国民年金
だより

4月分からの定額保険料が、1カ月1万6590円に確定しました(付加保険料1カ月400円)。前納金額は次の通りです。

<p>4月分前納(4月～5年3月分までが対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼口座振替 9万8410円(毎月払いより) ▼現金納付 9万8730円(毎月払いより) ▼1年前納(4月～5年3月分までが対象) ▼1年前納(4月～5年3月分までが対象) ▼口座振替 19万4910円(毎月払いより) ▼現金納付 19万5550円(毎月払いより) ▼3年前納(4月～6年3月分までが対象) ▼口座振替 38万1530円(毎月払いより) ▼現金納付 38万2780円(毎月払いより) ▼4年前納(4月～7年3月分までが対象) ▼口座振替 57万900円(毎月払いより) ▼現金納付 57万900円(毎月払いより) 	<p>4月分前納(4月～5年3月分までが対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼口座振替 19万4910円(毎月払いより) ▼現金納付 19万5550円(毎月払いより) ▼3年前納(4月～6年3月分までが対象) ▼口座振替 38万1530円(毎月払いより) ▼現金納付 38万2780円(毎月払いより) ▼4年前納(4月～7年3月分までが対象) ▼口座振替 57万900円(毎月払いより) ▼現金納付 57万900円(毎月払いより)
--	--

※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。

☎武蔵野年金事務所 ☎042・256・1411



**国民健康保険税
仮徴収額決定通知書の発送**

国民健康保険税(国保税)を年金からの天引き(特別徴収)で納めている方へ、3月中旬に仮徴収額決定通知書を発送します。

4月・6月・8月は「仮徴収期間」として算定した国保税を納めていただくこととなります。

仮徴収期間年間税額は、毎年7月に課税年度の前年中の所得などを基に算定して決定します。そのため、年間税額が決定するまでは「仮徴収期間」として、同年2月と同額の国保税を、4月・6月・8月に納付していただきます。7月に年間税額が決定した後は、仮徴収期間に納めた額との差額を、10月・12月・翌年2月の3回で納付していただくこととなります。

変更を希望する方は、①口座番号の分かる物またはキャッシュカード②口座の届け出印③被保険者証を持参の上、保険年金課窓口でお手続きください
 同課国民健康保険係 ☎042・470・7733



市庁



児童扶養手当を振り込みます

4年1月〜2月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

振込予定日 3月14日(月)
 児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736



障害者青年教室「ひばり学級」

障害のある青年層を対象に、絵ががみ・フラダンス・クリスマス会・太鼓教室などを盛り込んだ教室を開催しています。同じ学級の仲間やボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

4年4月〜5年3月の年9回予定。日曜日午前10時〜正午
 生涯学習センター他
 市内在住・在勤の16〜30歳の障害がある方で、身の回りのことと一人で会場へ通うことができる方
 定員 若干名
 費用 年間活動費1000円
 申込 3月1日(火)〜11日(金)に市文化協会へ電話 ☎042・477・4700、または直接同協会へ(受け付けは平日午前9時〜午後5時)

午前9時〜午後5時)
 ◎ボランティア募集
 「ひばり学級」をお手伝いいただけるボランティアを募集しています。市内・外や年齢を問わず、どなたでも参加できます。ご都合の良い日にご協力ください。
 申問電話で同協会へ

認知症サポーター養成講座

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、認知症の方やご家族をあたためたい目で見守る「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。在宅介護支援センター主催。

3月15日(火)午後2時〜4時(1時半から受け付け)
 場市民プラザホール(市役所1階)
 内認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてできることなど
 対市内在住・在勤の方で同講座を受講したことがない方
 定員 先着20人
 費用 無料
 他受講修了者には「認知症サポーターカード」を差し上げます
 注 手話通訳が必要な方は申込時に必ずお伝えください
 申込 3月1日(火)〜10日(木)に在宅介護支援センター ☎042・479・0800、またはFAX ☎042・479・0801へ(4面へ続く)

3月27日、4月10日の日曜臨時窓口

住民異動が集中する3月下旬〜4月上旬の窓口混雑緩和などのため、日曜臨時窓口を開設します。取り扱う事務は、右表の通りです。

市民課 ☎042・470・7722 または 保険年金課 ☎042・470・7732

3月27日(日)、4月10日(日)のいずれも午前9時〜午後4時

市民課・保険年金課(市役所1階)

※本庁舎のみ開設します。上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所は開設しません



市庁

◎マイナンバー(個人番号)カードに関する手続き
 完全予約制で行います。

予約受付開始日時 3月15日(火)午前9時

予約方法 次のいずれかの方法で予約してください

①専用コールセンター ☎0120・0178・33(午前8時半〜午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)) ②専用予約サイト(24時間対応)

注 予約枠が埋まり次第受け付け終了。詳細は市庁または電話で確認を

日曜臨時窓口の事務一覧

担当課	取り扱う事務	取り扱わない事務
市民課	◎住民異動届の受け付け 転入・転居・転出・世帯変更など(国外からの転入は、受け付けできない場合あり) ◎印鑑登録の申請受け付け ◎各種証明書の発行 住民票・印鑑登録証明書・戸籍の附票・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)・戸籍個人事項証明書(戸籍抄本)など ◎住居表示の申請受け付け ◎マイナンバー(個人番号)カードに関する手続き ※同カードの交付については、完全予約制で行い、カードは後日郵送します。 ◎マイナンバーカードの申請サポート 無料の写真撮影等の申請に関する支援(完全予約制)	◎マイナンバーカード・住基カードを利用した転入・転出手続き、住民票の広域交付、旧姓(旧氏)登録手続き ◎臨時運行許可(仮ナンバー貸与) ◎戸籍異動に伴う住民異動届など、他市区町村への照会を必要とするもの
保険年金課	◎国民健康保険の資格取得・喪失に関する届 ◎高額療養費の支給申請など各種申請書受け付け ◎後期高齢者医療制度の手続きに関する届 ◎国民年金第1号被保険者の資格取得等の届	◎日本年金機構および他市区町村への照会を必要とするもの

軽自動車税(種別割)の申告(手続き)は3月中に

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、軽自動車などを所有している方に課税されます。使用してなくても所有している方、廃車や所有者の変更の手続きをしていない方は所有しているとみなされ課税されますので、4月1日までに取扱窓口で手続きをしてください。月割り課税制度はありません。

取扱窓口 車両によって取扱窓口や必要書類が異なります(下表参照)

注 手続きには来庁する方の身分を証明するもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)が必要です

市庁 ☎042・470・7777(内線2331・2332)



市庁

軽自動車などの申告(手続き)場所

車両の種類	申告(手続き)場所	
原動機付自転車	総排気量125cc以下 ミニカー50cc以下 東久留米市役所 課税課市民税係 ☎042・470・7777 (内線2331・2332)	
小型特殊自動車	農耕作業用 その他	
軽自動車	三輪 軽自動車検査協会 東京主管事務所多摩支所 〒183-0003 府中市朝日町3-16-22 ☎050・3816・3104	
	四輪	同上
	二輪(125cc超250cc以下)	関東運輸局東京運輸支局 多摩自動車検査登録事務所 〒186-0001 国立市北3-30-3 ☎050・5540・2033
二輪の小型自動車(250cc超)	同上	

軽自動車税(種別割)Q&A

Q 車両がないのに「軽自動車税(種別割)納税通知書」が届くのはなぜ?

A 軽自動車税(種別割)は、4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、軽自動車等を所有している方に課税されます。したがって、手続きを行った日付によって、その年度の軽自動車税(種別割)の賦課が決定されます。手続きした日付を確認してください。



▼知人に譲っている = 4月1日以前に譲ったにもかかわらず納税通知書が届いている場合は、譲り受けた方が名義変更の手続きをしていないことが考えられます。譲り受けた方に手続きした日付を確認してください。

▼既に廃車手続きをしている = 軽自動車や125ccを超える2輪の小型自動車などの場合、軽自動車検査協会や運輸支局で手続きした際の書類が市に届いていないことが考えられます。課税課にご連絡ください。

▼解体が終わっている = 4月1日以前に業者に依頼して解体した場合も、廃車手続きをしていないことがあります。業者に手続きした日付を確認してください。

Q 平日に市役所へ行けない場合の原動機付自転車(125cc以下)の廃車手続き方法は?

A 同一世帯の親族の方は納税義務者に代わって手続きができます。その他の方が来庁される場合は、委任状が必要です(書式は市庁からも取得可)。廃車の手続きは、郵送でも受け付けますので、課税課にご連絡ください。



(3面から続く)

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か」など、日々の不安や心配事などを気軽に話しに来ませんか。対象の地域を確認し、担当の地域包括支援センターにお申し込みの上、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 3月19日(土)午後1時15分～2時45分。東部地域センター会議室2

◎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・南沢・中央町

日場 3月14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 3月28日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2

◎西部地域包括支援センター

対前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

日場 3月28日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2

◎西部地域包括支援センター

対前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

日場 3月28日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2

◎西部地域包括支援センター

対前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

日場 3月28日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2

◎西部地域包括支援センター

対前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里



住環境

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

Table with columns for Region (東地区, 西地区) and Day (曜日), listing collection days and types of waste accepted.

◎ごみの収集日などの確認は市ホームページで

ごみ出しルールは市HPでご確認ください。



市HP

地震に備えよう

近年の地震被害調査では、負傷者の3～5割の方が、屋内において家具類の転倒・落下・移動によって負傷しています。今年で東日本

大震災から11年が経ちますが、一人一人が防災意識を持ち続け、常に備えておくことが重要です。

▼家具類の転倒・落下・移動防止対策

避難の支障がないように対策を講じる。身の安全の備えに割れたガラスによるけがを防ぐため、ガラス戸などに飛散防止フィルムを貼る。非常用品の準備に普段から約3日分の飲料水や非常食などを備蓄し、非常用持ち出し袋を目立つところに準備する。防災行動力の向上に市や自治会などが開催する防災訓練に参加し、身の安全の守り方、初期消火や応急手当の方法などを身に付ける。

詳しくは東京消防庁HPをご覧ください。

東京消防庁HP

◎東京消防庁公式アプリ

消防や救急の情報を入力でき、緊急の情報を入手できます。



東京消防庁HP

「いかにおすし」で楽しい春休み

子どもたちを犯罪から守るため、防犯標語「いかにおすし」を子どもたちに話していただきます。

▼知らない人にはついていかない

知らない人についていかない。知らない人の車に「のらない」助けてと「お」おごえをだす。近づくのとおとなに「し」らせる。

元気に新学期を迎えられるよう、「いかにおすし」を守りましょう。

大人は、「光らせて 人の目 親の目 地域の目」

子どもたちが犯罪に巻き込まれないよう見守りましょう。

警視庁田無警察署 042・467・0110



お知らせ

第1回市議会定例会

令和4年第1回市議会定例会が3月1日(火)～28日(月)の日程で開催される予定です。市長の所信表明演説が3月1日(火)、所信表明に対する総括代表質問が3日(木)、一般質問が7日(月)～10日(木)、常任委員会が14日(月)～16日(水)、予算特別委員会が17日(木)～24日(木)の予定です(いずれも土曜・日曜日、祝日は休会)。

議会事務局 042・470・7789

4年度放課後講座 市民講師募集

生涯学習センターでは子どもの居場所づくりとして、月1回行っている「放課後講座」について、4年度に実施する講座の市民講師を募集します。培ってきた知識や技術を子どもたちに伝えてみませんか。

▼開催日時

原則第4水曜日の午後4時以降の実施

▼開催場所

生涯学習センター

講座の内容など

条件は次の通りです。①小中学生を対象とした内容であること②受講生が10～30人での実施であること③1回45分程度で完結するもの

応募資格 市内(近郊)在住・在勤・在学の方で、講座の運営ができる方。同センターが行う講座の広報にご協力いただける方。詳細は同センターで配布する募集要項または同センターHPをご覧ください。



同センターHP



市民自主企画講座の開催を支援します

地域で自主的に活動している生涯学習グループを育成するため、各グループが企画・運営し、外部から講師を招いて開催する講座に対し、開催費用の一部を支援します。ぜひご活用ください。

▼歴史・経済・政治・文学

教育・家庭教育・文化など、主に市内で活動している学習グループやサークルが開催する講座で、7月1日(金)～5年3月15日(水)に開催するもの

注 広報紙で募集し、市民が受講できる講座に限り、市民が

1日(火)～18日(金)の午前9時から午後5時に、市文化協会(生涯学習センター)内で配布する申込用紙に必要事項を記入の上、提出を。申込用紙は同協会から取得できます。



同協会HP

同協会 042・477・4700

東京商店街グランプリ

都では、都内商店街の優れた取り組みを表彰・紹介

3年度は、市内の「まえ

環境フェスティバル出展者募集

6月(環境月間)に開催する環境フェスティバルは、今年で26回目を迎える市内最大規模の環境イベントです。今回は、コロナ禍の中、動画配信やブックレットを配布し、参加団体の活動内容を紹介しました。皆さんの日頃の環境に関する活動や取り組みを広く知ってもらえる機会です。ぜひご出展ください。

日時と会場

- ①事前説明会=5月17日(火)午後6時から2時間程度。市役所
②環境フェスティバル前日準備日=6月17日(金)。生涯学習センター
③環境フェスティバル当日=6月18日(土)～19日(日)。生涯学習センター

応募資格①～③のいずれにも参加できること

※テーマ「あなたの手で！未来は変わる 環境フェスタ」に沿った環境に関する展示やイベントなどの実施が可能な、市内在住の個人または市内に事業所を有する団体・事業者・学校など
※会場スペースの都合上、展示やイベントを調整させていただくことがあります。感染状況により、規模の縮小や内容の変更、中止する場合があります。来場者への景品配布は行いません

※3月15日(火)までに(必着)、「環境フェスティバル出展希望」と明記し、団体(個人)名・代表者名・担当者名(ふりがな)・所在地(住所)・電話番号・メールアドレス(お持ちの方)・出展テーマ(15字以内)、参加形態(パネル展示、手作りひろば、動画など)を記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛てに郵送、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7809)、直接同課(市役所5階)へ持参のいずれかの方法でお申し込みください。出展の詳細は別途お知らせします

同課 042・470・7753

男女共同参画 アンケート結果報告

「男女平等・共同参画に関するアンケート調査の結果を公表します。

市では、平成28年度に策定した「東久留米市男女平等推進プラン」の進捗状況を把握するとともに、次期計画策定の基礎資料とするため、市内在住の18歳以上の方の中から2000人を無作為に抽出し、3年9月中旬にアンケート調査を実施しました。

その内容を2月28日から市HP、市政情報コーナー(市役所1階)で公表しています。



市HP

関係文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738

職員募集

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(昼休憩なし)

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

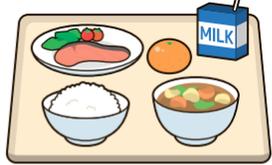
勤務内容 小学校給食のアレルギー管理など

応募資格 栄養士免許有資格者

報酬など 時給1190円(別途、通勤手当と期末手当の支給は市の規定による)

申請書類(写真貼付)を、〒203-8555、市役所学務課宛て郵送または同課(市役所6階)へ持参を

同課係 ☎042・470・7779



官公署 など

個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談について税理士がお答えします。時間に制限がありませんので、複雑な相談は別途有償で税理士にご相談ください。

毎月2～3回、水曜日午前10時～午後4時

東京税理士会東村山支部(東村山市本町1-20-27)



東京税理士会東村山支部

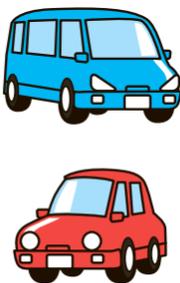
自動車の変更登録

引越しをしたときは、管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所まで自動車の

変更登録の手続きが必要で

す。手続きが遅れると、自動車税種別割の納税通知書が届かないなどのトラブルの原因となります。

やむを得ず手続きが遅れる場合は、電子申請や電話などにより、納税通知書の新しい送付先住所をお知らせください。



有償家事援助活動 「ふれあいサービス」

「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で、自立した生活ができるように行われる助け合い活動です。空いている時間で家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。説明会を随時開催していますのでお気軽にご連絡ください。

謝金月曜～土曜日の午前9時～午後5時が1時間当たり800円。その他の日時は1時間当たり1000円

対18歳以上で心身ともに健康な方

費年会費1000円以上

甲州社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294

国家公務員採用試験

人事院は4年度に次の採用試験を行います。

卒程度) 受付期間 3月18日(金)～4月4日(月) 1次試験日 4月24日(日)

一般職試験(大卒程度) 受付期間 3月18日(金)～4月4日(月) 1次試験日 4月12日(日)

一般職試験(高卒者、社会人(係員級)) 受付期間 6月20日(月)～29日(水) 1次試験日 9月4日(日)



人事院HP

4年度自衛官等の各種試験案内

一般曹候補生(現場で働くスペシャリスト希望の方) 応募資格 18歳以上33歳未満の方 受付期間 3月1日(火)～5月10日(火) 試験日 5月20日(金)～29日(日) のいずれか1日

自衛官候補生(現場で働くスペシャリスト希望の方) 応募資格 18歳以上33歳未満の方 受付期間 2年間を通じて実施 試験日 受付時にお知らせ

一般幹部候補生(将来のリーダー希望の方) 応募資格 大卒程度(見込み含む)が22歳以上26歳未満の方、院卒者見込み含むが20歳以上28歳未満の方 受付期間 1回目 3月1日(火)～4月14日(木) 2回目 3月1日(火)～6月16日(日) 試験日 1回目 4月23日(土)・24日(日) (パイロット要員含む)、2回目 6月25日(土) (見込み含む)

歯科・薬剤科幹部候補生 応募資格 歯科・薬剤科専門の大学卒(見込み含む)で、歯科が20歳以上30歳未満の方、薬剤科が20歳以上28歳未満の方 受付期間 1回目 3月1日(火)～4月14日(木) 2回目 3月1日(火)～6月16日(日) 試験日 1回目 4月23日(土)・24日(日) (パイロット要員含む)、2回目 6月25日(土) (見込み含む)

歯科・薬剤科幹部候補生 応募資格 歯科・薬剤科専門の大学卒(見込み含む)で、歯科が20歳以上30歳未満の方、薬剤科が20歳以上28歳未満の方 受付期間 1回目 3月1日(火)～4月14日(木) 2回目 3月1日(火)～6月16日(日) 試験日 1回目 4月23日(土)・24日(日) (パイロット要員含む)、2回目 6月25日(土) (見込み含む)

歯科・薬剤科幹部候補生 応募資格 歯科・薬剤科専門の大学卒(見込み含む)で、歯科が20歳以上30歳未満の方、薬剤科が20歳以上28歳未満の方 受付期間 1回目 3月1日(火)～4月14日(木) 2回目 3月1日(火)～6月16日(日) 試験日 1回目 4月23日(土)・24日(日) (パイロット要員含む)、2回目 6月25日(土) (見込み含む)

歯科・薬剤科幹部候補生 応募資格 歯科・薬剤科専門の大学卒(見込み含む)で、歯科が20歳以上30歳未満の方、薬剤科が20歳以上28歳未満の方 受付期間 1回目 3月1日(火)～4月14日(木) 2回目 3月1日(火)～6月16日(日) 試験日 1回目 4月23日(土)・24日(日) (パイロット要員含む)、2回目 6月25日(土) (見込み含む)

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市ラジオ体操連盟 毎日午前6時10分～7時 不動橋広場、滝山公園、本村小学校など6カ所 会費年1,200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 電話 ☎042・471・5742

◆HIPHOPダンス(アリアンテダンスクラブ) 毎週土曜日午前9時20分～11時20分 他場 スポーツセンター 会費月4,100円 他場 小学生を中心に、幼稚園児・中学生も在籍してダンスを楽しんでいます 電話 ☎090・4741・4422

◆東久留米市山岳連盟 毎月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 他場 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 電話 ☎090・4675・7148

◆健康麻雀(NPO法人健康遊技たんぼぼ) 毎週月曜・金曜日午前10時～午後5時 他場 スポーツセンター、柳泉園グランドパーク 費1回500円 他場 やる気があればどなたでも大歓迎。頭と手を使う頭脳スポーツ 麻雀 電話 ☎080・4670・1110

◆歴史を語る会 隔月1回。午後1時～3時 場 生涯学習センター 費1回600円 他場 3月23日(木)はラストエンペラー、講師は近藤幸徳 電話 ☎042・473・8626

◆リトミックTittut 毎月2回。月曜日午前10時～10時40分 他場 生涯学習センター 入会金1,500円、会費1回500円 他場 1～3歳児の親子を対象にリトミック&えいご絵本でリズム遊び 電話 ☎080・5021・1794

◆整体ヨガ(リラックス健康体操(女性)) 毎月3回。日曜日午後1時半～3時 場 西部地域センター 入会金1,000円、会費月2,500円 他場 たった7秒の楽ちんヨガ。椅子や布団の上で手軽に。手足のツボなど 電話 ☎042・475・8250

◆ママのための子宮美人ヨガサークル 毎月1回。第2金曜日午前10時～正午 場 南町地区センター 会費月1,500円 他場 お子さま同伴OK。産後の方は3カ月から 電話 ☎090・7238・7652

◆現代英語学習会 原則月4回。土曜または日曜日午前10時15分～11時45分 場 東部地域センター 会費月2,000円 他場 BBCやAPなどの記事を読み、現代英語を学ぶ中級後半レベルです 電話 ☎042・473・2095

催し

◆おちゃわりサイクル(おちゃわりサイクルの会) 3月6日(日)午前11時～午後2時半 場 東久留米ショッピングセンター 無料 他場 いらぬモノをお持ちください。欠けていてもOK 電話 ☎042・473・8815

◆リサイクルイベント(きぼう工房リユース推進会) 3月12日(土)午前10時～午後4時 場 市役所1階屋内ひろば 無料 他場 使わなくなったパソコン(現地でデータ消去)・家電・日用品をお持ちください 電話 ☎042・420・1764

◆高校生が描いた原爆絵画展(西都保健生協東久留米) 3月31日(木)午前10時～午後4時 場 市民プラザホール(市役所1階) 無料 他場 市民どなたでも参加できます。お気軽においでください 電話 ☎042・474・7992



観光ページに バナー広告を掲載しませんか?

東久留米市は竹林公園や南沢湧水群などの水と緑に恵まれた土地であり、マンガ「ブラック・ジャック」を通じた地域振興など、新たな取り組みにも挑戦しています。市の観光・産業を盛り上げるために、観光情報ページのトップページにバナー広告を掲載しませんか。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は除きます

規格 縦60ピクセル、横150ピクセル。50キロバイト以内。GIF形式。「観光情報ページ」に表示します。詳細や掲載場所は、市HPからご覧ください。広告デザインは広告主で作成していただきます

掲載期間 1カ月単位で5年4月分まで

掲載料 1枠当たり月1万2,000円

申請 随時募集中。所定の申込書に必要事項を記入の上、産業政策課振興企画係へ提出してください。申込書は市HPから取得できます

問い合わせ ☎042・470・7743



掲載場所は こちら



市HP

市HPの観光情報ページ

図書館



児童室の一角(中央図書館1階)

3月の休館日

3月の金曜日は全館休館します。また、蔵書点検のため、ひばりが丘図書館は2日(水)・3日(木)、東部図書館は9日(水)・10日(木)が特別整理休館となります。

中央図書館 ☎042・475・4646

大人のためのおはなし会

語り継がれてきた昔話や美しい物語を聞くおはなし会。普段は子どもたちに語っている語り手の皆さんが大人のためにおはなしを語ります。

3月10日(木)午前10時～11時半 中央図書館2階多目的室 大人向けの素話を聴く会 一般定員30人 費無料 大人向けの長時間の会となりますので、小さなお子さんはご遠慮ください 協力はひがしぐるめ子ども読書の会 3月1日(火)～9日(水)に電話または直接同館カウンターへ 同館 ☎042・475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本「ころがる! つたわる! 運動エネルギー」

科学の絵本の読み聞かせのイベントです。今回のテーマは「運動エネルギー」。ビー玉を使った実験を通して考えます。

3月27日(日)午前10時半～11時半 中央図書館1階北開架室 さまざまな条件下でビー玉を転がし、それがどのような動きを見せるのか、その違いを予想、観察する 小学生 先着12人 費無料 持参品 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 3月1日(火)～26日(土)に電話

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ロクトサイエンスレクチャー 「巨大加速器LHCで探る宇宙-Phantom of the Universe」

世界最大の粒子加速器、LHCの実験を描いた大型映像「Phantom of the Universe」を上映し、日本のATLASグループの研究者が映像の科学的な解説や今年の春から再稼働するLHCの実験や近況についてお話しします。高校生以上に向けた内容です。

3月26日(土)午後5時10分～6時50分 多摩六都科学館サイエンスエッグ 小学5年生以上(小学生は保護者と参加(保護者も参加申し込み必要)) 先着100人(参加者以外の入室不可) 花垣和則氏(KEK素粒子原子核研究所副所長・教授他)、江成祐二氏(東京大学素粒子物理国際研究センター助教) 入館券520円(小学5年生～高校生210円) 大学共同利用機関法人高エネルギー加速器研究機構(KEK)共催 同館ウェブサイトにて受け付け 同館 ☎042・469・6100



江成祐二氏(左)と花垣和則氏(右)

または直接同館カウンターへ 同館 ☎042・475・4646

くらし

3年度特別相談(多重債務・若者のトラブル110番)

①多重債務110番 3月7日(月)・8日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 収入減少による債務返済困難者の増加が予想されるため、市消費者センターと都消費生活総合センターが共同で無料相談会を実施 多重債務を抱える方

②若者のトラブル110番 3月14日(月)・15日(火)の午前10時～正午、午後1時～4時 若者の消費者トラブルについての相談を受けます。サプリメントなど通信販売の定期購入に関するトラブルや、架空請求、SNS上や友人から簡単に儲かると誘われた情報商材の契約・マルチ商法などに関するお困りごとなど、一人で悩まず相談を 契約当事者が29歳以下の方

《①・②共通事項》 市消費者センター(市役所2階生活文化課内) 相談方法は電話または対面(いずれも予約不要) 同センター ☎042・473・4505

薬湯の日「紅花の湯」

3月6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 未就学児は無料 各利用施設

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、市庁をご覧ください。



市庁

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

榛名の梅

榛名地域の梅栽培は明治期に始まり、生産量は東日本一を誇ります。中でも上里見町の榛名梅林は、榛名山を望む里見丘陵の一角が広大な梅林となっており、360度の素晴らしい景色を楽しめます。花は3月上旬頃に甘い香りを漂わせながら咲き始め、3月下旬頃まで楽しむことができ、5月下旬頃から実の収穫が始まります。



榛名梅林より榛名山を望む

梅は昔から疲労回復や健康増進に欠かせない食べ物として親しまれてきました。栽培品種は、梅酒に適する白加賀を中心に、梅干しなどに加工される小梅の織姫、梅干しやカリカリ梅用の紅養老、梅郷、南高梅などが日本各地に出荷されています。

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)

ウォーキングキャンペーンに参加しませんか?

東久留米の魅力が詰まったウォーキングマップ『わくわく歩くるめマップ』を使って歩こう! キャンペーンを実施しています。適度な運動は免疫力のアップやストレス解消に効果的です。コロナ禍で運動不足が気になる方、気軽に運動を始めたい方、ぜひマップを手に取り、キャンペーンにチャレンジしませんか。

3月31日(木)まで 市民の方(昨年度参加された方も新たにチャレンジするとプレゼントがもらえます) 各プレゼントは今年度キャンペーン期間中1人1回まで(無くなり次第終了) 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

参加方法

①マップを手に入れる②マップを使って好きなコースを歩いてみる③歩いたコースをマップ全域版(藍色。右画像参照)の「ウォーキング記入欄」に記録し健康課(わくわく健康プラザ内)窓口を持参する。窓口で市オリジナルのコース別缶バッジとスポーツタオルをプレゼント(タオルはウォーキング記入欄<3回分>すべて記入した方のみ)

マップ入手場所

市役所6階産業政策課、同1階介護福祉課・市内案内板・市政情報コーナー、わくわく健康プラザ内健康課、各地域センター、各地区センター、スポーツセンターなど。また、市庁からも取得できます。



市庁

春の桜めぐり(湧水・名木百選)ウォーキング参加者募集

東久留米の桜の名木や湧水地をめぐるウォーキングを開催します。桜の美しいこの時期に、東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。主催は市民環境会議水とみどり部会、協力は環境政策課。

状況により中止の場合あり 3月1日(火)～18日(金)に、環境政策課へ同ウォーキングへの申し込みである旨と参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、電話(042・470・7753)、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)またはFAX(042・470・7809)で連絡を 同課

3月25日(金)午後1時～4時(予定) 東久留米駅改札口前(集合)

▼ルート(約4km)＝東久留米駅改札前→稲荷塚公園→浄牧院→新落合橋→黒目川・落合川合流点→神山大橋→東部地域センター→神山巖島神社→門前大橋→大圓寺→市役所(解散) 先着15人 マスク着用。雨天中止(小雨決行)。感染



東久留米市市民環境会議

(8面から続く)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

おはなしの日

☎3月8日(火)・15日(水)いずれも午前11時～11時25分(絵本の読み聞かせや手遊びなど)☎乳幼児と保護者☎みくりおはなしの会



赤ちゃん広場

☎9日(水)午前10時半から☎助産師による体重測定、育児相談☎0歳児と保護者☎ひがくるめ助産師会☎バスタオル☎参加人数によりお待ちいただく場合あり☎当日会場で

おはなし会

☎9日(水)午後3時～3時半(絵本の読み聞かせなど)☎小学生☎協力は東部図書館

幼児のつどい

☎10日(木)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)☎お別れ会☎1～4歳児と保護者☎各部15組☎3月4日(金)午後1時半から電話で

カプラの日

☎13日(日)午後2時～3時(カプラで自由に遊ぼう)☎幼児～中学・高校生世代

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」

☎☎3月9日(水)「ねんねの会」が0～

4. 3. 1

6カ月児と保護者、23日(水)「はいはいの会」が7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～



11時半(助産師による体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりしましょう)☎各6組☎バスタオル☎兄弟の保育あり。先着各3人(要予約)☎3月3日(木)午前10時から電話または同センターで

わくわくおはなし広場

☎3月28日(月)午前11時～11時半(乳幼児向けの絵本の読み聞かせや、ペーパーサート・手遊びや親子の触れ合い遊び)☎0歳児～未就学児と保護者☎6組☎3月14日(月)午前10時から電話または同センターで

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

3月17日(木)は館内整備のため休館します。

上の原おはなし広場

☎3月14日(月)午前11時～11時半(ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど)☎1歳以上の乳幼児と保護者☎6組☎3月7日(月)午前10時から電話または同センターで

ちびっこ育児講座(1・2歳ママのおしゃべり広場)

☎16日(水)午前10時～11時半(1～2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に



に考えましょう)☎1～2歳児の保護者☎5人☎お子さんの保育あり(要予約)☎3月1日(火)午前10時から電話または同センターで

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子ども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。

小山台遺跡公園(屋外)



☎3月12日(土)午前10時～正午(ダンボールで遊ぼう)☎乳幼児～小学生

野火止地区センター(屋内)

☎3月14日(月)午後1時半～4時半(第1・2会議室)☎桜の工作☎乳幼児～小学生

《共通事項》

☎無料☎タオル、水筒、屋内は上履き、屋外は帽子☎徒歩☎自転車で来場を。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☎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☎当日会場で☎児童青少年課☎児童青少年係☎042・470・7735

文 化

放課後講座「イースターエッグづくり」

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。

☎3月23日(水)午後4時～5時(生涯学習センター創作室)☎オリジナルイースターエッグ作り☎小・中学生☎先着12人☎同センタースタッフ☎無料☎特筆用具☎☎3月1日(火)午前9時から電話または直接☎同センター☎☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ



「国際女性デー」関連図書展示

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。20世紀初頭の北米とヨーロッパ全域で興った労働運動に由来し、毎年、世界中で女性たちの勇気と歴史をたどるさまざまなイベントが開催されています。男女平等推進センターと市内図書館では、図書展示「her/history」を開催します。

☎3月8日(火)～31日(休)☎同センター(市役所2階)、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館☎同センターと各図書館でのテーマごとの図書展示と展示図書リスト配布

東部演芸館「なごえり」コンサート

フォークソングをこよなく愛するフォーク歌手「和/Nagomi」とラジオDJを務めるフリーアナウンサー「絵里」によるコンビ「なごえり」があなたの心に温もりを届けます。



☎3月13日(日)午後2時開演(1時40分開場)☎場東部地域センター講習室☎懐かしの青春のメロディと、ほっと心温まるトーク▼主な演奏曲＝「なごり雪」「案山子」他☎定60人☎費500円(前売り)☎車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスクの着用を☎☎3月1日(火)午前9時から電話で☎同センター☎☎042・470・8020へ

ピラティス教室

☎毎月第2・第3月曜日午前9時半～10時半(前半)、午前11時～正午(後半)の2クラス☎西部地域センター3階講習室☎大人気の「ピラティス教室」。背骨・カラダを気持ちよく伸ばしてヘルシーに☎各10人(要予約)☎師佐藤佳奈氏(BESJ認定マットピラティスインストラクター他)☎費1回500円☎飲み物、タオル、ヨガマット(希望者には貸し出し可)☎動きやすい服装でマスク着用を☎☎電話で☎同センター☎☎042・471・7210へ

ス ポ ー ツ

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。

☎3月12日(土)午前10時～午後4時(場スポーツセンター)☎ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール☎費100円(未就学児無料)☎室内履き(運動ができる靴)☎☎マスク着用の上、運動ができる服装で☎☎当日会場で☎☎生涯学習課☎☎042・470・7784



いきいき健康家族 No.201

「帯状疱疹」を予防しましょう!

「からだにぼつぼつと帯状に水疱ができて、なんだかピリピリと痛いんだよ」、皆さまは家族や親しい人にこのように相談されたときにわかるでしょうか?これは「帯状疱疹」という水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。「片側性」「帯状の発疹・水疱」「痛み」とわかりやすいキーワードがありますので、ぜひ覚えておいてください。

私たちの多くは子どものときに水ぼうそうに罹患しています。じつは、水ぼうそうが治ったあとにもウイルスは私たちの体内の神経節に潜んで休眠しているのです。過労、ストレス、加齢、病気などで免疫力が低下したときに、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し帯状疱疹として発症します。発症すると皮膚の症状だけではなく神経にも炎症を起こし痛みが生じます。神経の損傷がひどいと帯状疱疹後神経痛という非常にやっかいな後遺症を残すことがあります。「焼けるような」「ビリビリする」「ズキズキする」ような持続性の痛みが特徴で、ひどいときは数カ月～数年以上にわたって続くことがありま

す。また、目や耳にも合併症を引き起こすことがあります。大変つらい後遺症ですので重症化する前に早期治療をすることが大切です。

治療は、飲み薬や点滴の抗ウイルス薬の投与でウイルスの増殖を防ぎます。患部の化膿予防・治療や、帯状疱疹後神経痛には痛み止めの内服、ひどいときには神経ブロックなどの治療が行われることがあります。適切な治療をしても後遺症が残ることがありますので「予防」がとても大切です。

帯状疱疹はとても身近な病気です。50歳から発症率が上がり、80歳までに3人に1人が罹患すると言われています。自分は大丈夫と考えずにしっかりと対策していきましょう。普段からバランスの良い食事、良質な睡眠、散歩など適度な運動を行って免疫力を上げましょう。

帯状疱疹はワクチンで予防できることをご存じでしょうか?50歳以上の方は帯状疱疹ワクチンを接種すると非常に高い発症予防効果が得られます。ご興味がある方は医療機関に相談してみてください。

(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
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・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〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動(1日～7日)、世界野生生物の日(3日)、世界水の日(22日)、世界結核デー(24日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

すくすく子育て相談(育児相談)

日 3月11日(金)午前9時半～午後2時
場 わくわく健康プラザ 内容 育児相談、身体測定 対 乳幼児と保護者 定 10名 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 3月15日(火)午前10時～11時半
場 わくわく健康プラザ(講堂) 内 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 満7カ月～11カ月児と保護者 定 先着10組(初回の方を優先) 持 母子健康手帳、歯ブラシ 申 3月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

らくら離乳食

日 3月16日(水)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 先着10名 持 申し込み時にお知らせ 他 対象児の保育あり 申 3月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

親子でLet'sクッキング

日 3月18日(金)午後1時～3時
場 わくわく健康プラザ 内 講話、デモンストレーションなど 対 4歳～未就学児と保護者 定 先着8組 持 エプロン(親子)、三角巾(親子)、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子健康手帳 他 下の子(5カ月児以上)の保育あり(先着5人) 申 3月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

日 3月16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10月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可) 持 母子健康手帳、予診票 他 日程の都合がつかない方は次回4月20日(水)でも接種可 申 当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

おたふくかぜ予防接種費用の一部助成

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。場 下表の実施医療機関 内 個別接種。接種回数は1回 対 市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回もおたふくかぜ予防接種を受けていない1歳～2歳に

おたふくかぜ予防接種費用助成 実施医療機関一覧

Table with 2 columns: 医療機関名(所在地) and 電話番号(市外局番042)

*東久留米おだやかメディカルクリニックの予防接種は、曜日制限があるため、直接クリニックへお問い合わせください。

なる誕生日の前日までの幼児 2,000円 持 母子健康手帳、本人確認書類(保険証など) 申 実施医療機関に直接予約を。予診票は実施医療機関にあります 問 同会 ☎042・473・5661

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
おながくの日
日 3月6日(日)午後2時半～3時半 内 ハンドベルをつかって音楽と触れ合おう 対 小学生 師 春田直枝氏

幼児のつどい

日 10日(木)・17日(木)いずれも午前10時半から(いずれも定員を超えた場合は11時5分から第2部を実施) 内 みんなで遊ぼう 対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 10日分が3月4日(金)、17日分が3月11日(金)のいずれも午後1時半から電話で

ポルダリングの日

日 12日(土)午後2時～3時 対 小学生 他 動きやすい服装で 申 当日会場で

リトミック

日 14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、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 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 3月4日(金)午前10時から(電話可)

中央児童館

中央1-10-1 ☎042・476・2161
中高生世代会議

日 3月5日(土)午後5時半から 内 児童館のルールなどについての話し合い

当日会場

おはなし会
日 8日(火)・15日(火)いずれも午後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 当日会場で

幼児のつどい

日 10日(木)が「どうぶつごっこ」、17日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半から(いずれも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 10日分は3月4日(金)、17日分は3月11日(金)のいずれも午後1時半から電話で

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 3月10日(木)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) 内 お別れ会と3月のお誕生会 対 2歳～4歳児と保護者 定 各部15組 申 3月4日(金)午後1時半から電話で

交通安全・防犯教室の日

日 12日(土)午後3時半から 内 春休みに向けた交通安全と防犯の話 対 利用者全員 申 当日会場で

親子でふれあいリトミック

日 22日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、11時15分～11時45分が歩き始めている未就学児と保護者 内 音に合わせて心と体を動かそう 定 各回15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装で 申 3月15日(火)午前10時から(電話可)

(7面へ続く)

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。
3月6日・13日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

歯科
3月6日・13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)

3月6日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
3月13日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・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、☎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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください