



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

〈今月の月間・週間案内〉水防月間、憲法週間(1日~7日)、児童福祉週間(5日~11日)、地質の日(10日)、看護の日(12日)、国際生物多様性の日(22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

肺がん検診

日5月1日(日)~31日(火)場下表の実施医療機関問診と胸部レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ)市内在住で5年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。

査2,000円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給者証明書の提出が必要)図喀痰の検体が提出されなかった場合も自己負担金はお返しできません。他検診結果は6月下旬から順次郵送します。甲直接実施医療機関へ。健康課特定健診係 ☎042・477・0013

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

日4年度の特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診の受診月は誕生月ごとに次の通りです(一部例外あり)。個別通知は受診月の前月下旬に発送します。▼4~6月生まれの方=6月

▼7~9月生まれの方=7月▼10・11月生まれの方=8月▼12・1月生まれの方=9月▼2・3月生まれの方=10月。特定健診=市国民健康保険加入者で5年3月31日時点で40歳~74歳の方。後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者。無保険者健診=生活保護受給者など。他4年3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方は健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ問い合わせてください。同係

BCG予防接種

日5月18日(水)午後1時半~3時受け付け。わくわく健康プラザ。3年12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接種可)。母子健康手帳、予防票。他日程の都合がつかない方は、次回6月15日(水)でも接種可。甲当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

ベビーマッサージ

日13日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制。首が据わった9カ月までのお子さん。定各部4組。師鈴木あゆみ氏。持バスタオル、飲み物。他動きやすい服装で。予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください。甲5月2日(月)午前10時から受け付け(電話可)

わらべうたスマイル講座

日18日(水)午前10時半~11時半。内「人を求める気持ちを育てる」わらべうたと育児の悩み相談。定0歳児と保護者。定6組。師原悠子氏。甲5月9日(月)午後1時半から受け付け(電話可)

春のおはなし会

日22日(日)午前10時半~11時が幼児、11時~11時半が小学生。絵本の読み聞かせや素話など。定幼児は8組、小学生は10人。師滝山おはなし会。甲5月7日(土)午後1時半から受け付け(電話可)

リトミック

日23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。定各回12組。師千葉理恵子氏。持飲み物。他動きやすい服装で。甲5月9日(月)午前10時から受け付け(電話可)

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

日5月3日(火・祝)・10日(火)いずれも午後3時50分から。絵本の読み聞かせや素話など。定小学生。他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館。甲当日会場で(11面へ続く)



表 4年度肺がん検診実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various clinics and their contact information.

*医療機関には事前に連絡し、検診日・時間などをご確認ください。

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. 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). 平日準夜間小児初期救急診療.

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5月12日(木)が「触感あそび」、19日(木)が「体育あそび」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制。定1~4歳児と保護者。定各部12組。甲12日分は5月6日(金)、19日分は5月13日(金)、いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(12面から続く)

■ 幼児のつどい

日 5月12日(木)が「親子遊び」、19日(木)が「小麦粉粘土」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制。1～4歳児と保護者定各部12組申12日分は5月6日(金)、19日分は5月13日(金)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

■ パパサタ

日 14日(土)午前10時40分～11時20分。パパ向けリラクゼーションヨガ。乳幼児と保護者定8組師aki氏。長めのタオル、飲み物他足先の出る動きやすい服装で申5月7日(土)午前10時から(電話可)

■ 工作戦隊

日 15日(日)午後2時から、2時45分から、3時半からの3部制。キラキラ輝く万華鏡を作ろう。小学生定各部5人申5月8日(日)午前10時から(電話可)

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ おはなしの日

日 5月10日(火)午前11時～11時25分。絵本の読み聞かせや手遊びなど。乳幼児と保護者師みくりおはなしの会

■ 赤ちゃん広場

日 11日(水)午前10時半から。助産師による体重測定・育児相談。0歳児と保護者師ひがくるめ助産師会。バスタオル申当日会場で(参加人数によってお待ちいただく場合あり)

■ おはなし会

日 11日(水)午後3時～3時半。絵本の読み聞かせなど。小学生他協力は東

部図書館

■ 幼児のつどい

日 12日(木)が「ミニミニ音楽会」、19日(木)が「新聞紙遊び」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制。1～4歳児と保護者定各部15組申12日分は5月6日(金)、19日分は5月13日(金)のいずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

■ リトミック講座

日 27日(金)午前10時半～11時。首が据わったお子さんと保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者。リトミック団体による音楽イベント。乳幼児と保護者定先着15組師千葉氏(リトミック研究所)申5月13日(金)午前9時から(電話可)

■ 子どもセンターひばり

ひばりが丘地8-11 ☎042・464・9300

■ オセロの日

日 5月4日(水)祝午後3時半から。小学生申当日会場で

■ 防災教育の日

日 7日(土)午後3時半から。地震・火災を想定した訓練。利用者全員申当日会場で

■ 幼児のつどい

日 12日(木)・19日(木)いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制。触れ合い遊び、5月お誕生日会。12日が1歳児、19日が2～4歳児。定各部15組申12日分が5月6日(金)、19日分が5月13日(金)のいずれも午後1時半から電話で



いきいき健康家族 No.202

在宅でがんの緩和ケア

もし自分が将来がんを患って治すことができない状態になったときに、どのような最期を迎えたいか、お考えになったことがありますか。がんは昭和56年以降ずっと死因の第1位であり、全死亡の3人に1人はがんで亡くなっています。痛みを伴う終末期をどこで過ごしたいかと意向調査を行うと、約6割の方が自宅で療養したいと希望されています。しかし、療養する間に体調が悪化してきたり痛みや苦しさが強くなってきて、最期の看取りの場は緩和ケア病棟に入院したいと希望される方もいらっしゃいます。近年はコロナ禍のため病院では面会が制限されることがあり、実際に自宅で最期を迎えられる方はとても多くなっています。

どのような希望でも途中で考えが変わっても全く問題はありません。いつでも、どこでも、切れ目のない緩和ケアを受けられるような体制を主治医や関係スタッフと一緒に考えていくことが大切です。自宅で療養する際は苦しいときに誰に相談すればいいのかな。病状急変時に在宅の先生や看護師さんは対応してくれるのかな。痛いと

きはどのようにお薬を使えばいいのかな。介護は慣れていないけれど家族だけでしなくてはいけないのかな。など色々な悩みや心配があると思います。

東久留米市の在宅医療では、患者さま・ご家族を中心にして訪問のドクター、看護師、薬剤師、生活介護をサポートしてくれるケアマネージャー、訪問介護、福祉用具担当などさまざまな専門家が意見交換をしながらチームとなり患者さまの療養生活をサポートします。緩和ケアに必要な、痛みや呼吸苦、精神面のサポートなど、辛い症状に対する麻薬を含めた治療は、自宅でもほぼ病院と同様の治療が可能です。もちろん病状急変時にも対応できます。

限られた時間を住み慣れた場所で大切な人と過ごすことを考えてみましょう。お困りでしたら東久留米市在宅療養ガイドブックを参照してみてください。在宅で皆さまをサポートしてくれるスタッフや、どこに相談したらいいのかなど、わかりやすく記載してあります。

(東久留米市医師会)

■ わらべうたで子育て

日 17日(火)午前10時半～11時半。わらべうたや子育てのお話。0歳児と保護者定8組師原悠子氏申5月10日(火)午前10時から電話または来館で

■ ぴよぴよママの会

日 18日(水)午前10時～11時半。体重測定・育児相談。0歳児と保護者定12組師助産師。バスタオル、母子健康手帳申5月11日(水)午前10時から電話または来館で

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

■ 本村小なかよし広場

日 5月6日(金)午前10時～11時半。本村小学校1階相談室。お子さんと遊びながら育児の情報交換。乳幼児親子。徒歩か自転車。来場を申当日会場で

■ 手づくり布おもちゃの会

日 17日(火)午前10時～11時半。同センター地域活動室。オリジナルの布おもちゃを作りましょう(材料は1セット無料で用意あり)。12カ月までのお子さん。保護者定6組。費無料。縫い針、はさみ申5月10日(火)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

日 23日(月)午前11時～11時半。同センター地域活動室。乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート、手遊びや親子の触れ合い遊び。0歳児～未就学児と保護者定6組。費無料申5月9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

■ おはなし広場

日 16日(月)午前11時～11時半。同センター乳児室。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定6組。費無料申5月9日(月)午前10時から電話または同センターで

■ 臨時休館のお知らせ

5月19日(木)は館内整備のため休館します。

■ 東部NP講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親はいません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。互いの悩みや育児に関する話を話し合い、自分にあった子育ての仕方を学びます。講座に参加しママ友達を作りましょう。

日 全6回。6月1日～7月6日の毎週水曜日午前10時～正午。スポーツセンター第2会議室。詳細は同センターへ。市内在住の乳幼児親子で、全6回参加できる方。定先着10組。費無料。同講座の参加は1世帯1回のみ。他対象児の保育あり(0歳児5人、1～5歳児5人)申5月10日(火)午前10時から電話または同センターで同センター

■ 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。

■ 野火止地区センター(屋内)

日 5月9日(月)午後1時半～4時半。第一・第二会議室。親子の遊び場、かわいいお花の工作。乳幼児～小学生

■ 本村小学校(屋内)

日 17日(火)午後4時～5時半。場体育館。楽しい運動遊び～楽しいレクリエーション。小学生

■ 小山台遺跡公園(屋外)

日 21日(土)午前10時～正午。シャボン玉遊びを楽しもう。乳幼児～小学生

■ 野火止地区センター(屋内)

日 30日(月)午後1時半～4時半。第一・第二会議室。親子の遊び場、かわいいお花の工作。乳幼児～小学生。《共通事項》

費無料。タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子。徒歩か自転車。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。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。申当日会場で。児童青少年課。児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

よもう! あそぼう! かがくの本 「ためしてみよう くつつくちから」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「のり(糊)」。ものくつつき方について考えます。

日 5月29日(日)午前10時半～11時半。場中央図書館1階北開架室。お米で糊づくり体験、テーマ関連本の読み聞かせ・ブックトーク。小学生定12人。費無料。筆記用具他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」申5月1日(日)～28日(土)に電話または直接同館カウンター(毎週金曜日・第3火曜日は休館)で同館 ☎042・475・4646



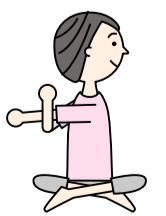
5月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館です。同中央図書館 ☎042・475・4646

文化

■ ヨガ教室

日 5月14日(土)①午前9時半～10時半 ②11時～正午。場市民プラザ会議室(市役所1階)。人気ヨガ教室。身体のコリを解消して毎日をもっと楽しくリラックス。定各10人(要予約)師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)費各回500円(当日集金)持飲み物、タオル。動きやすい服装で、マスクの着用を申電話または直接市民プラザ窓口で同市民プラザ ☎042・470・7813



えいごであそぼう

5月21日(出)▼幼児クラス=午後1時半から▼小学生クラス=午後3時から

アニメ講演会～アニメーションの現在、過去、そして未来～

5月22日(日)午後1時～3時

第11回「東部演芸館」

東久留米演奏家協会の皆さんによる楽器演奏・歌唱のコンサート。

シネマdeおしゃべり「ガールズ★ロック」

映画上映と自由参加のおしゃべりタイムもあります。



話(☎042・472・0061)のいずれかで申し込みを

放課後講座「プラ板工作」

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。

スポーツ

出前ニュースポーツデー

誰でもすぐにできるニュースポーツが体験できます。

ダンスからだ養成講習会

5月19日(木)、6月23日(木)のいずれも午後1時～3時半

ジュニア育成地域推進事業「ジュニアソフトテニス教室」

全16回。6月～10月の原則第5を除く毎週土曜日。

第1回アクアフィットネス教室

水の中で歩いたり音楽にあわせて体を動かしたり、楽しみながら体力

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

榛名山ハイキング

5月になると榛名湖周辺の木々が芽吹き、「ヤマザクラ」「ヤマツツジ」「レンゲツツジ」が次々と花を咲かせます。



榛名富士とヤマツツジの花

榛名の大自然のなかで、ツツジの鑑賞を楽しんでみてはいかがでしょうか。

づくりをしませんか。主催は市体育協会。

6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)の全4回▼Aコース=午前10時～11時▼Bコース=午前11時～正午



市体育協会

初心者和弓教室

武道の和弓を通して礼儀作法から学んでみませんか。



市体育協会

誰でもエアロビクス教室(前期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。



市体育協会

薬湯の日「菖蒲湯」

5月5日(休)祝、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

内閣府DV相談+(プラス) 配偶者やパートナーからの暴力について専門相談員が相談を受けます。24時間電話相談やSNSやメールでの相談もできます。DV相談+ 24時間電話相談 0120-279-889 SNS相談・メール相談 12:00-22:00 受付時間 ※休日は受付不可 https://soudanplus.jp/