

- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………2面
- ・6月から児童手当制度が一部変わります……………4面
- ・スマホで！行政サービス体験会……………9面
- ・大腸がん検診・胸部レントゲン検査……………12面



6月は食育月間です

おうちごはんからおいしく

健康作り



市庁(食育月間)

多摩小平保健所と圏域5市(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)では、「地場野菜を活用して栄養バランスを考えるpart2ーちよっと減塩」と題して、コロナ禍で家庭での調理(おうちごはん)が増える中、「減塩でおいしくバランスのとれた食事」の実践を推進しています。日々の食生活で地場野菜の活用と減塩を意識してみませんか。

健康課保健サービス係 ☎042・470・0022



野菜使用量：163g
 栄養価(1人分)
 エネルギー 657kcal
 たんぱく質 29.2g
 カルシウム 275mg
 鉄 4.9mg
 食塩相当量 2.9g
 食物繊維 9.3g

東くるめの野菜レシピPart14より「アップルバーグを中心としたメニュー」

食生活を見直してみませんか

バランスのとれた食事を

「主食・主菜・副菜」の揃った食事が良いと言われます(左写真参照)。忙しい朝は1つの器に「主食・主菜・副菜」の要素を盛り込むことも良い方法です。

主食 ご飯・パン・めん・パスタなどの穀類を主材料とする料理で、エネルギーのもとになります。

主菜 肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理で、身体を作るもとになります。

副菜 野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻などを主材料とする料理で、身体の調子を整えるもとになります。

塩分量も意識してみましょう

日本人の1日あたり塩分摂取量の目標値は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満、高血圧症予防のためには6g未満が望ましいとされています。食塩の過剰摂取は高血圧症をはじめ各生活習慣病の重症化に繋がります。

地場野菜を食べましょう

野菜は各栄養素を体内で活用するための補助的な役割を果たしていますが、身体機能の維持・調節には不可欠です。特に旬の野菜は味も良く、栄養価も高いです。

市庁に掲載の「直売所農さんぽマップ(※)」では、お近くの直売所を調べることができます。直売所で地場野菜を購入することは、地産地消に繋がり、SDGs(持続可能な開発目標)達成に貢献できる取り組みでもあります。旬の地場野菜を手に入れ、地域応援と健康作りを始めませんか。

※同マップの紙媒体での配布は終了しています。



直売所
農さんぽ
マップ



地場野菜とるるめちゃん

市のオリジナルレシピで地場野菜を使った料理にチャレンジ

市では、四課栄養士会(健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課)考案のオリジナルレシピを紹介しています。レシピはいつでも市庁でご覧いただけます。



市庁
(レシピ集)



市公式動画
チャンネル

東くるめの野菜レシピ

地場野菜を取り入れたレシピ集です。四課栄養士会で毎年テーマを決めて作成し、市内公共施設や地場野菜の直売所で配布しています。

東くるめの野菜レシピPart8より
「ふわとろベジごはん」



しおかるくるめスープ

塩分過剰に繋がりがやすい汁物から減塩に繋げることを目的とした高血圧予防レシピです。条件を満たせば好きな食材や味で作ることができます。1人分塩分1g以下の汁物の味の体験をしてみませんか。適塩のバロメーターとして活用してください。この機会に日々を振り返り健康作りへのステップアップにつなげましょう。

市公式動画チャンネルでは作り方を公開しています。

しおかるくるめスープの条件

- ① 1人分の塩分が1g以下
- ② 1人分の野菜が30g以上
- ③ 高血圧予防に関わる三栄養素(カリウム・カルシウム・マグネシウム)を多く含む野菜が含まれている
例=キャベツ・トマト・かぼちゃ・ごぼうなど
- ④ 汁物に使う野菜が含まれている
例=玉ねぎ・なす・にんじん・大根など



しおかるくるめスープより
「新玉ねぎのスープ」

新型コロナウイルスワクチン関連情報

岡市新型コロナ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。



◆4回目接種のお知らせ

ワクチンの種類ファイザー社製、モデルナ社製
接種会場右表の市内実施医療機関および集団接種会場
対象者3回目接種から5カ月以上経過し、次のいずれかに該当する方
 ①60歳以上の方
 ②18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
接種券交付依頼が必要な方18歳以上60歳未満の基礎疾患をお持ちの方など、60歳以上で3回目のワクチン接種後に東久留米市に転入された方などは、4回目接種券の交付依頼が必要です。交付依頼は市HPから行っていただくか、市コールセンター☎042・420・7177へお問い合わせください
接種券の発送スケジュール3回目の接種を3年12月31日までにいった方への接種券は4年5月下旬に発送予定です(5月25日現在)。接種券の到着まで1週間程度かかる場合があります

◆6月の集団接種の予約を6月8日(水)から開始します

対象者3回目・4回目の接種券をお持ちの方
 ※2回目の接種を3年11月16日～30日にいった方には、3回目の接種券を4年5月27日に発送済みです。接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。
 ※4回目の接種券が届いた方も、予約期間中であれば届き次第予約が可能です。

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



集団接種予約サイト

予約受付開始日時

6月8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・会場など実施時間は、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

- ① 6月18日(土)…市民プラザ・わくわく健康プラザ
- ② 6月19日(日)…市民プラザ・わくわく健康プラザ
- ③ 6月25日(土)…市民プラザ・わくわく健康プラザ
- ④ 6月26日(日)…市民プラザ・わくわく健康プラザ

※ワクチンは各日1,440人分(予定)で、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ご利用できません。

表 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。
 ※ウェブ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	電話番号 (市外局番 042)	予約方法		
			電話	ウェブ	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	471・0130	○		○
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	477・5566	○		○
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、 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 おぞ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 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 東久留米おだやかメディカル クリニック	南沢5-17-62、 イオンモール東久留米2階	080・3312 ・5804	○	○	○
24 鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502	○		
25 前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○		
26 すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	—		○	
27 たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118	○		○
28 滝山病院	滝山4-1-18	—		○	
29 石垣整形外科	滝山5-22-17	470・0620	○		○
30 黒目川診療所	滝山5-27-16	—		○	
31 飯田医院	滝山7-15-16	—		○	○
32 胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171	○		
33 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

- 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)

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。

- 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)

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

- 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)

引き続き、感染対策を意識し、「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避、人と人との距離の確保、「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。

換気の悪い
密閉空間

多数が集まる
密集場所

間近で会話や
発声をする
密接場面

窓やドアを開けこまめに換気を!

マスクがない時

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

とっさの時

袖で口・鼻を覆う

マスク着用時の
注意点

鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないようにする

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。



市HP



4年度市民税・都民 税納税通知書を発送 します

【発送日】6月10日(金)

対普通徴収(納付書または口座振替による納付)の方の公的年金からの特別徴収(年金天引き)の方

※非課税の方には送付しません。なお、給与からの特別徴収(給与天引き)の方には、税額決定通知書を勤務先へ送付しています。

※所得税の確定申告期限が延長されたことに伴い、申告書を提出された時期によつては、6月10日(金)に発送する納税通知書に申告内容が反映されていない場合があります。その場合、後日改めて税額変更通知書を送付します。

4年度課税・ 非課税証明書

4年度の課税・非課税証明書の発行開始日は6月10日(金)です。次の通り、場所により発行開始時間が異なりますのでご注意ください。

▼本庁舎・連絡所
8時半から▼コンビニエンスストア
11時前9時から

※システムの更新作業のため、6月6日(月)・9日(木)は終日コンビニエンスストアでの証明書交付サービスがご利用いただけません。問課税課市民係 ☎042・470・7777 (内線 2333~2337)



4年度市民税・ 都民税制改正

4年度以降の市民税・都民税の主な税制改正内容は次の通りです。詳細は市HPをご覧ください。

◎住宅ローン控除の特例の延長など

現行の住宅ローン控除の控除期間を13年とする特例が延長され、令和4年末までの入居者を対象とします。

◎セルフメディケーション税制の見直し

対象となる医薬品をより効果的なものに重点化し、適用期限が令和8年末まで延長されます。

※5年度分以後の市民税・都民税に適用されます。

問課税課市民係 ☎042・470・7777 (内線 2333~2337)



4年度国民健康保険 (国保税)の改定

国民健康保険(以下、「国保」)は、病気やけがをしたときに、加入する皆さんの経済的負担を抑え、安心して医療を受けられるように保険として制度化されたものです。国保制度は財源を国や都などの公費と、加入者の皆さんから納めていた

化による医療費の上昇などにより、極めて厳しい財政運営を強いられています。

◎4年度国保税の税率等改定

平成30年度から、都が市とともに保険者となり、一体となって新たに制度を運営しています。都が財政運営の責任主体となり、市は都から医療費の支払いに必要な交付金を受け取る仕組みとなっています。

4年度の市から都への納付金の支払いに要する財源については、不足額が約7億9300万円に上ることが見込まれています。財源の不足は国保税によって対応することが基本となりますが、今年度は国保税の引き上げのほか、一般会計繰入金(赤字繰り入れ)を4億4800万円、国民健康保険事業運営基金(貯金)から1億円を投入し、その上で改定総額を約7800万円としました。その結果、1人当たりの平均引き上げ額は約2802円となっています。

なお、保健事業等その他の財源不足額への対応分を合わせた一般会計からの繰り入れ(赤字繰り入れ)総額は、約6億2600万円に上り、依然として非常に厳しい予算となっています。

◎国保税の算定方法

国保税は、負担能力に応じて算出される所得割と、受益者負担の観点から負担いただく均等割の合算により計算されます。具体的な税率等や算定方法については、市HPをご確認ください。



◎未就学児に係る応益割(均等割)の軽減措置

未就学児(6歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある)の方の均等割の2分の1を軽減するよう、当該規定を改めました。

健全運営に向けて

時代の変化に対応し将来にわたって安定した国保事業の運営ができるように、国保税の税率などを改定しました。ご理解とご協力をお願いいたします。

4・5年度の後期高齢者医療制度保険料

後期高齢者医療制度の保険料は、一定の金額を負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」を合計した額を被保険者の一人ひとりに納めていただくものです。

都後期高齢者医療広域連合(以下、「広域連合」)議会にて、4・5年度の後期高齢者医療保険料(以下、「保険料」)の料率などが決まりました。

4・5年度の保険料▼均等所得割率

均等所得割率 9.49%、賦課限度額 66万円

※年間保険料額は、7月に広域連合長が決定し、同月中旬に市から「決定通知書兼納付(納入)通知書」を発送します。

保険料負担と医療費適正化

保険診療の医療費(総額)が1万円の場合、自己負担の割合が1割の方は医療機関などの窓口で10000円を負担し、残りの9000円は「医療給付費」として広域連合が医療機関などに支払います。

「医療給付費」の財源は次の通りです。

- ① 国・都・広域連合を構成する都内62区市町村が負担する公費(5割)
- ② 各医療保険(国保、健保など)に加入する現役世代の保険料で負担する後期高齢者支援金(4割)
- ③ 被保険者の方が負担する保険料(1割)

また、広域連合と構成区市町村では、「医療給付費」の増加を抑制するため、ジェネリック医薬品の利用促進事業など、医療費適正化に向けた取り組みを行っています。

「医療給付費」の増加を抑えるため、国保の負担抑制は、保険料の負担抑制にもつながります。ご理解とご協力をお願いします。

制度に関しては、土曜・日曜日、祝日および年末年始を除く午前9時~午後5時に広域連合お問い合わせセンター ☎0570・086・519 (IP電話の方は ☎03・3222・4496)、または広域連合公式HP(東京いきいきネット)をご覧ください。

問保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

4年度後期高齢者 医療制度保険料の 軽減率特例

後期高齢者医療制度では、次の通り保険料の軽減措置を実施しています。

均等割額の軽減(同じ世帯の被保険者全員と世帯主の総所得金額等を合計した金額(※)をもとに均等割額を軽減します。65歳以上の方の公的年金所得については、その所得からさらに高齢者特別控除額15万円を差し引いた額で判定します(左下表1参照)

※総所得金額等を合計した額(前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額の合計(退職所得を除く)。事業専従者控除、譲渡所得の特別控除がある場合は、均等割額の軽減判定額の算出の際に必要な経費として算入、または控除しません。

所得割額の軽減(所得が基準額を超えない被保険者は、所得割額が軽減されます(右下表2参照))

被扶養者の軽減(後期高齢者医療制度の対象になった日の前日まで会社の健康保険(国保・国保組合を除く)などの被扶養者だった方は、均等割額が軽減されます。当面の間、所得割額はかかりません(右下表3参照))

被扶養者軽減の期間(制度加入から2年を経過する月まで(均等割額))

※低所得者による均等割額の軽減(下表1参照)に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

問保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

表2 所得割額の軽減割合

(都後期高齢者医療広域連合独自の軽減)

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

表3 被扶養者軽減(均等割額の軽減割合)

	加入から2年を経過する月まで	加入から2年経過後
均等割額	5割軽減	軽減なし
所得割額	負担なし	

表1 均等割額の軽減割合

総所得金額等の合計額	4年度軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	7割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+28.5万円×(被保険者数)以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+52万円×(被保険者数)以下	2割

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象になります。
※世帯の判定は、当該年度の4月1日時点(年度の途中で制度の対象になった場合は資格取得日)で行います。



年金生活者支援給付金の4年度の年金額が改定になりました

元年10月から始まった年金生活者支援給付金は、年金と異なり「物価変動率」に連動され給付基準額が改定されるため、4年4月分(6月振込分)から次の通りになります。

▼老齢年金生活者支援給付金 5020円(※)
▼障害年金生活者支援給付金 11級 6275円、

2級 5020円 ▼遺族年金生活者支援給付金 5020円

※あくまで基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間などに応じて算出されます。

10月分からの所得基準額の改定について

給付金の支給要件は、3年10月～4年9月分は令和2年中の所得情報、4年10月～5年9月分は令和3年中の所得情報で判定を行います。そのため、その年の所得基準額によっては給付金の該当、または非該当になる場合があります。

年金生活者支援給付金をかたる詐欺にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省が、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料など金銭を求めめることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りの時は、お手元に請求書をご用意の上、ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165(ナビダイヤル)か武蔵野年金事務所 ☎042・2・56・1411へお電話ください。
問 同事務所 ☎042・56・1411

(3面から続く)

ジェネリック医薬品に関するお知らせを発送します

ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代の自己負担額の軽減が見込まれる国民健康保険被保険者の方に、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。ジェネリック医薬品へ切り替える場合の参考にしてください。

発送時期 6月(2月処方分以降11月(7月処方分)までの各月、花粉症に係るお知らせは1月(前年3月処方分)

ジェネリック医薬品とは

一般的に低価格でありながら新薬(先発医薬品)と治療学的に同等であると厚生労働省に認められている後発医薬品のことです。ジェネリック医薬品を希望する場合



6月は児童手当等の定例払月です

2月～5月分の手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 ▼ 児童手当 6月10日(金) ▼ 児童育成手当 6月13日(月) ▼ ひとり親家庭住宅手当 6月15日(水)

※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。

は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください

児童育成手当の現況届を送付します

現況届は引き続き手当を受けるための要件を満たしているかを確認するものです。現況届が未提出の場合、6月分以降の手当が受けられなくなり、ご注意ください。

該当する現況届を6月10日(金)に郵送しますので、必要に応じて必要事項を記入し、添付書類をご用意の上、次の通り提出してください。

提出方法 6月30日(木)までに(必着)、返信用封筒で市役所児童青少年課助成支援係宛て郵送または直接関係(市役所2階)へ提出を

問 同係 ☎042・470・7736

36



市内で活動している団体にリハビリ専門職を派遣します

市内で活動している体操グループなど団体にリハビリ専門職(体の専門家である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)を派遣し、

普段から取り組んでいる体操についてのアドバイスをします。また、市のご当地体操「わくわくすこやか体操」をはじめ実施するグループには、この体操を早く覚えらるよう複数回リハビリ専門職を派遣します。

市内で活動しているおね65歳以上の方で構成している団体(通いの場やシニアクラブ連合会、自治会

など)

▼ 東部地域包括支援センター(担当地域は上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町) ☎042・428・7788

師リハビリ専門職 無料
申請日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時に、電話で各地域を担当する地域包括支援センターへ

▼ 中部地域包括支援センター(担当地域は本町・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) ☎042・451・5121

▼ 西部地域包括支援センター(担当地域は前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

☎042・472・0661

子育てに関する利用者支援事業 保育サービスなどの相談・ご案内を行っています

市では、子育て中の方や妊婦の方が、主に保育に関する施設や地域の子育て支援事業の中から、必要な支援を選択して円滑に利用できるように、利用者支援員が窓口などで情報提供・相談・助言などを行う「利用者支援事業」を実施しています。

また、利用者支援員が保育施設への入所や市内の保育サービスについてご案内する「利用者支援員相談」を行っていますので、ぜひご利用ください。利用にあたっては事前に相談日時をご予約ください。

問 子育て支援課子ども政策担当(利用者支援員) ☎042・470・7740

6月から児童手当制度が一部変わります

問 児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

変更点1

現況届の提出は原則不要になります

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受ける要件(児童の監督や保護、生計が同一であることなど)を満たしているかどうかを確認するものです。

これまで、児童手当等の支給を受けているすべての方に現況届の提出をお願いしていましたが、4年6月以降は次の方を除き現況届の提出は不要です。今後は現況届が必要な方(※)のみ、6月に案内をお送りします。

※現況届が必要な方＝配偶者からの暴力等により住民票の住所と異なる住所にお住まいの方、支給要件児童の戸籍がない方、離婚協議中で配偶者と別居している方、その他状況を確認する必要がある方

変更点2

所得額が基準額以上の世帯は児童手当等が受けられなくなります

4年6月1日施行の児童手当法の一部改正に伴い、4年10月支給分(6～9月分)から、児童を養育している方の所得が右表の「所得制限限度額②」以上の場合、児童手当等は支給されません。所得超過により手当額に変動が生じる場合は、9月に通知をお送りします。また、児童手当等が支給されなくなったあとに、所得が「所得制限限度額②」を下回った場合、改めて認定請求書等の提出が必要となりますので、ご注意ください。

表1 4年度(3年分)児童手当等所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額①	所得制限限度額②
	【従来通り】	【新設】
0人	622万円未満	858万円未満
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円
3人	736万円	972万円
4人	774万円	1,010万円
5人	812万円	1,048万円
5人以降1人増すごとに 加算する金額	38万円	38万円

表2

表1の所得制限限度額①未満の場合	表1の所得制限限度額①以上所得制限限度額②未満の場合	表1の所得制限限度額②以上の場合
児童手当支給	特例給付支給	支給なし
・3歳未満 月額1万5,000円 ・3歳以上小学校修了前 第1子・第2子 月額1万円 第3子以降 月額1万5,000円 ・中学生 月額1万円	月額5,000円(一律)	

「わくわくすこやか体操」を一緒に体験しませんか

市リハビリテーション協議会では、市のご当地体操「わくわくすこやか体操」を一緒に体験し、市民の皆さんと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んでいきます。

「よく転びそうになる」「思うように足が上がってこない」などでお悩みの方は、この機会にぜひ一緒にこの体操を体験してみませんか。会場では体操のDVDの貸し出しも行います。

7月7日(木)午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場市民プラザホール(市役所1階)

対医師から運動を止められていない、おおむね65歳以上の市民の方

定先着30人 師山田健太郎氏(東久留米市リハビリテーション協議会理学療法士)

費用無料 他手話通訳あり

6月3日(金)午前9時から 電話で介護福祉課地域ケア係(☎042・470・7777)へ内線2501～2503へ



介護のしごと入門研修 全7回の研修で 介護の仕事の基礎を 楽しく学ぼう

介護について知りたい方や勉強したい方、働きたい

方、介護の仕事の基礎を学んでみませんか。研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方と相談できる「おしごと相談会」を開催します。なお、本研修は厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけを実施します。

事前研修について説明会を開催します。なお、説明会に参加できなくても研修に申し込むことは可能です。

6月23日(木)午前10時～正午 場市民プラザホール(市役所1階)

7月13日・20日・27日、8月3日・17日・24日・31日(おしごと相談会実施日)のいずれも水曜日午前10時～午後3時 ※終了時間は日程により異なります。

場成美教育文化会館3階大研修室

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

定先着35人 費用無料

1歳以上の未就学児の保育あり。定員5人。申し込み時にお伝えください

6月1日(水)から電話(☎03・5901・3061)、FAX(☎03・5901・3006) またはKaigoCenter.jp

公益財団法人介護労働安定センター東京支部へ

介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線)

線2501～2503)または直接同センターへ

さいわい福祉センター 利用者募集

募集区分機能回復訓練 利用期間初回利用から6カ月間

内運動療法個別指導(家族も含む) 補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談、使用練習

整形外科医師相談 対次の①～③のすべてに該当する方

①市内在住で15歳～64歳の方 ②介護保険サービスの利用対象でない方 ③医療行為を終え症状が安定し、在宅で訓練を継続するための指導を希望する方

定若干名 募集期間随時募集

場同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時受け付け)

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 有効期間が終了すると、自立支援医療費の支給がでなくなり続きます。継続する場合、必ず更新手続を行

つてください。更新手続は有効期間の3カ月前から障害福祉課で受け付けています。有効期間は、お手持ちの受給者証で確認してください。

更新手続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、更新手続は毎年必要です。

有効期間を過ぎてからの再開申請や前回診断書なしで手続した方は、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、前回更新時に提出された場合でも、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。

場同課福祉支援係 ☎042・470・7747

障害福祉サービス受給者の所得区分の変更

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ができます。所得区分変更手続を行った場合、申請日の翌月初日から新しい所得区分が適用されます。

場障害福祉課福祉支援係 ☎042・470・7747

東久留米市シニアクラブ(各クラブ)会員募集

市シニアクラブ連合会は、市内22のクラブから組織され、約1,300人の会員が活動しています。

各クラブへの問い合わせや入会の申し込みは、各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であればどなたでも入会ができますので、ぜひ、この機会の入会をお待ちしています。

表 東久留米市シニアクラブ一覧(4年6月1日現在)

クラブ名	会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話番号
上の原クラブ	小川 洋子	上の原・神宝町・金山町	カラオケ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビクス、吹き矢、スカットボールなど	090・7015・3061
落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀など	042・421・7568
門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
松栄会	葛西 正人	浅間町	ゲートボール、民謡、カラオケ、スカットボール、輪投げなど	042・425・0333
氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台	ラジオ体操、折り紙、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、吹き矢、太極拳など	090・1122・8357
丸実会	阿蘇 茂男	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビ、サロン活動など	042・471・6491
银杏会	川岡 光子	中央町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、民謡、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロビ、詩吟、サロンなど	042・474・6712
悠々会	森田 多吉	中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、唄、舞踊、詩吟など	042・478・9833
福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟など	090・2761・5457
小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ウォーキングなど	042・473・0956
野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、カトレア、ストレッチ体操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
ひまわり会	河合 昌幸	前沢住宅	スカットボール、輪投げ、大正琴、健康麻雀、ストレッチ体操、絵手紙、カラオケ、ボウリングなど	042・474・2318
ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、輪投げ、吹き矢など	042・477・0737
中央クラブ	鈴木 美津子	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、茶道、カントリーダンス、カラオケなど	042・473・0116
八幡クラブ	大澤 登	八幡町・前沢	ラジオ体操、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、カラオケ、エアロビクス、健康麻雀、輪投げ、スカットボールなど	042・474・7499
雅友会	山之口 大	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、唄おう会、卓球、ボウリング、いきいき体操、書道、ストレッチ体操など	090・2935・7419
前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里等	カラオケ、グラウンドゴルフ、ターゲット・バードゴルフ、囲碁、カントリーダンス、健康麻雀、唄おう会、民謡、踊り、スカットボール、輪投げなど	042・473・4955
草の美会	佐藤 千恵子	滝山地区・弥生町	カントリーダンス、カラオケ、健康麻雀、社交ダンス、詩吟、俳句、大正琴、グラウンドゴルフ、輪投げなど	042・471・2607
メダカの会	竹本 卓爾	滝山街区	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウンドゴルフなど	090・5497・7126
いちようクラブ	宮下 俊彦	下里住宅	グラウンドゴルフ、体操、カラオケ、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
西美里会	江川内 勉	久留米西住宅	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

東久留米市シニアクラブ連合会 会長 木村 温真 (電話042・474・6218)

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、市庁または直接、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)

4年度児童発達支援センターわかさ学園入園児募集

7月入園予定の園児を募集します。
対心身に障害や発達に遅れを有する就学前(6歳未満)の児童
募集人数若干名。選考審査により入園の可否を決定します。

申 6月1日(水)～8日(水)に、わかさ学園で配布する所定の入園申請書を取得し、必要事項を記入の上、同期間内に直接わかさ学園へ提出を

同学園 ☎042・467・3275
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
資格同行援護従業者養成研修(一般課程)を修了した方
同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)

4年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験受験要項の配布

受験要項・受験申込書を6月1日(水)～30日(木)に介護福祉課(市役所1階)、健康課(わくわく健康プラザ内)、東部・中部・西部の各地域

包括支援センター、都庁本庁舎、都福祉保健財団で配布します。
郵送希望者は、封筒に「令和4年度受験要項送付希望」と明記の上、250円切手を貼った「角2サイズ」の返信用封筒を同封し、〒163-0719、新宿区西新宿2-7-1、小田急第一生命ビル19階、公益財団法人東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当宛て郵送を。

試験日10月9日(日)
申 6月1日(水)～30日(木)に「消印有効」、必要書類などを簡易書留で同財団宛て郵送を

同財団 ☎03・3344・8512(市内配布先については市介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750)



住環境

浸水への備えを

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いしています。道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込みます。雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。また、都下水道局の「東京アメンコ」(http://tokyo-ame.jwa.or.jp)で降雨情報を提供しているのをご活用ください。

同市施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・775

8または都下水道局流域下水道本部計画課 ☎042・527・4828

蚊の発生防止

デング熱やジカウイルス感染症など、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防止するため、日頃から蚊の発生を抑制するとともに、蚊に刺されないよう対策をしましょう。蚊の発生抑制・防除のポイントは次の通りです。

幼虫対策▶必要な水たまりをなくす(例▶植木鉢の受皿、空き缶)
成虫対策▶草むらややぶは定期的に手入れする▶刺さらないように長袖の着用や必要に応じて虫避け剤を活用する

※都では、6月を「蚊の発生防止強化月間」として集中的な啓発活動を実施しています。
環境政策課 ☎042・470・7753

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、民有地にできた蜂の巣の駆除は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをしますので、手入れを充分にしてください。

ハチの巣を取り除くときアシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻撃性が強いので専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎駆除業者の紹介
市では、協定を結んだ市内の駆除業者を紹介しています。依頼する場合は、複数業者から見積もりを取り、ご検討ください
環境政策課 ☎042・470・7753



市HP

高齢者等世帯に対するごみ出しサポート

市では、高齢者等世帯に對するごみ出しサポート事業を実施しています。利用者は事前にご用意いただいたごみ収集容器(ポリバケツなどに、決められた収集曜日や時間にかかわらず、ごみや資源物を出すことができます。

対象者身近な方などの協力を得てもなお、市が定めた収集・回収曜日および排出時間までに家庭廃棄物の排出が困難で、次のいずれかに該当する方のみで構成されている世帯▶介護保険法に基づき要介護状態区分が認定を受けた方▶身体障害者福祉法に基づき身体障害者手帳1級または2級の認定を受けた方▶精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に基づき精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方▶東京都愛の手帳交付を受けた方▶愛の手帳の交付を受け、障害の程度が1度または2度の方

申請受付日時 土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)
申請方法 利用申請書に必要な事項を記入の上、対象要件に該当することがわかる書類(世帯全員分)を添えてごみ対策課(八幡町2-10-10)に申請を
※利用申請書はごみ対策課で配布する他、市HPから取得できます。
同課 ☎042・473・2117

ごみ集積所跡地を売却しています

家庭ごみと資源物の全品目戸別収集(小型家電電類を除く)に伴い、使用しなくなったごみ集積所の跡地について、跡地に隣接する土地を所有している方を対象に売却しています。

売却対象者購入を希望する跡地に隣接する土地を所有する方
売却除外地 次の①または②に該当する跡地は、売却を実施しません。①ごみ収集に伴う一時積み替え保管場所や公共用地として活用する跡地②マンホールなどが存在する跡地

売却価格 契約締結時点の固定資産税路線価を基礎として、狭小性に応じた減価率を乗じた上で、工作物の撤去費用を差し引いて算出
引渡形態 現状有姿での引き渡し
案内書は 土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に、ごみ対策課(八幡町2-10-10)で配布する他、



市HP

危険物安全週間

6月5日(日)～11日(土)は危険物安全週間です。4年度東京消防庁危険物安全標語は「危険物、しっかりとまもろう。使い方です。」
私たちの身の回りには、ガソリンや灯油のほか、スプレー缶、消毒用アルコール、てんぷら油、バーベキュー用の着火剤など、火が着きやすく火事や事故が起きやすい製品があります。製品に書かれている注意書きをよく読み、正しく取り扱いましう。



東京消防庁公式アプリ
消防や救急の情報を入手できる情報ツールです。



東京消防庁HP

お知らせ

第2回市議会定例会

令和4年第2回市議会定例会が6月8日(水)～28日(火)の日程で開催される予定です。一般質問が10日(金)～15日(水)、常任委員会が17日(金)～21日(火)、予算特別委員会が22日(水)の予定です(いずれも土曜・日曜日は休会)。
同議会事務局 ☎042・470・7789

男女共同参画情報誌「ときめき」編集委員を募集します

「ときめき」は、性別にかかわらず個性と能力を発揮できる社会づくりについて共に考え、情報を発信することを目的として発行しています。月1回程度の会議への参加のほか、企画・取材・原稿作成や地域情報の提供を行っていただきます。男女共同参画に関心のある方、文章を書くのが好きな方の応募をお待ちしています。

任期 2年

応募資格 市内在住で18歳以上の方

募集人数 若干名(書類選考および面接の上で決定)

申し込み 6月20日(月)までに(必着)、応募の動機を400字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-8555、市役所生活文化課男女共同参画係宛て郵送、申し込みフォーム、☎(seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp)、または直接同課(市役所2階)へ提出を
※応募書類は返却しません。

同課 ☎042・470・7738



ときめき編集委員募集に関する市HP



「ときめき」に関する市HP(バックナンバーなど)



「ときめき」第67号(2022春)の表紙

(7面から続く)

多摩六都科学館組合 職員募集

募集職名 事務補助員(会計年度任用職員)
 任用期間 7月1日～5年3月31日
 職務内容 文書作成、データ入力、書類整理、電話対応など
 募集人数 1人
 応募資格 パソコン(ワード、エクセルなど)の基本的な操作ができる方
 選考方法 書類審査および面接(面接日 6月26日(日))
 募集要項・申込書等 同組合管理課で配布または同組合HP (http://www.tamark-utso.co.jp) から取得を
 申込方法 申込書などを6月1日(水)～13日(月)の間の午前9時～午後5時に同組合管理課(西東京市芝久保町5-10-64)に直接提出(4日(日)を除く)、または郵送を(6月13日消印有効)
 詳細は募集要項をご確認ください。

歳末たすけあい募金 地域福祉活動補助金

歳末たすけあい募金を活用して東久留米市らしい地域福祉活動をすすめるボランティア・非営利団体を募集します。社協とパートナーになり「安心と心ゆたかな みんなのふくしのまちづくり」を進めるための補助金です。詳細は、募集要項をご確認ください。

要項配布・申請期間 7月1日(金)～8月1日(月)(午後5時まで)に必着
 配布・申請場所 市社会福祉協議会HP、同協議会事務局、中央町地区センター
 個別相談会 7月4日(月)～22日(金)(要予約)
 申請同協議会
 地域福祉担当 ☎042・475・0739



同協議会HP

食の支援ボランティア 体験講座「食べるのに困るといふこと」

「家賃が高くて大変」「子育てのことでモヤモヤ」「食べるものを切り詰めて何とか生活している」そんなつばやきに耳を澄ますやさしい街であるように、そしてフードロス(食品の無駄)を解決するための活動です。ともに学びませんか。
 主催は東久留米フードパントリーひよこ、市社会福祉協議会ボランティアセンター。
 ※4年度地域協働事業。
 ①学習会「フードパントリーとは?」他 6月22日(水)午後2時～3時半、中央町地区センター2階第三・四会議室で
 ②フードパントリーボランティア体験 7月30日(土)午後2時～5時が食品整理作業、7月31日(日)午後1時～4時が食品配布、いずれもフードパントリーたまご(下里2-5-11、天理教玉郷分教会)で
 ③ふりかえり座談会 8月3日(水)午後2時～4時、自

然食コミュニティカフェ YOUR BIG FAMILY (本町4-10-25)で
 市内在住・在勤で食の支援ボランティア活動に参加できる方
 定先着20人
 師 大山忠行氏(フードパントリーたまご)
 注いづれか1回のみの参加も可
 申 6月17日(金)までに申し込みフォーム、☎(volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp)、または電話で市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎042・475・0739
 申し込みフォーム



申し込みフォーム

東京学芸大学附属 特別支援学校 4年度学校公開・入学説明会

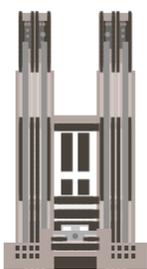
日 6月13日(月)が教職員限定。7月23日(土)、9月3日(土)、10月1日(土)、5年2月6日(月)が幼児部(小学部)・中学部・高等部への令和5年度入学を希望・検討されている方(3歳児・小学校6年生・中学校3年生)とその保護者および担任教職員。時間はいずれも午前10時～11時50分(9時半から受け付け。9時40分から学校紹介ビデオ上映あり)
 ※ 中学部・高等部への入学希望者は本人が参加することが望ましいです。
 ※ 幼児部の入学希望者には、随時、幼児部の教育についての説明・学校見学などを行っています(要電話申し込み)。

東京学芸大学附属特別支援学校(氷川台1-6-1) 各学校概要・各学部の教育などについての説明、校内見学ほか
 ※ 詳細は同校へご確認ください。
 他 7月23日(土)の入学説明会後 10月21日(金)の間の午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に入学願書を配布します
 申 電話で同校 ☎042・475274へ
 日 9月2日(金)午後1時半から
 場 都庁会議室
 定 15人(事前抽選)
 注 個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開となることがあります
 他 付議予定案件は都都市整備局HPまたは都都市計画課へ問い合わせを
 申 8月10日(水)までに(消印有効)、往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を
 関 同課計画管理担当 ☎03・5388・3225

東京都都市計画審議会の傍聴者募集

日 9月2日(金)午後1時半から
 場 都庁会議室
 定 15人(事前抽選)
 注 個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開となることがあります
 他 付議予定案件は都都市整備局HPまたは都都市計画課へ問い合わせを
 申 8月10日(水)までに(消印有効)、往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を
 関 同課計画管理担当 ☎03・5388・3225

eLTAX電子納税が大変便利です



地方税共通納税システムでのeLTAX電子納税が大変便利です。インターネットバンキングなどの納税に加えて、事前に登録した口座から引き落としができるダイレクタ納付ができます。さらに、全国の自治体に一括で納税することが可能です。また、3年10月から都民税利子割・都民税配当割・都民税株式等譲渡所得割の納入が可能となりました。詳細はeLTAXHPをご確認ください。

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



マチイロ



eLTAXHP

市民伝言板

会員募集

◆ユニカール東久留米 = 日 毎週水曜日午前9時～正午 青少年センター 入会金1,000円、会費月500円 囲 カーリングの屋内版、「ユニカール」を体験してみませんか 関 吉川 ☎080・6818・3065

◆東久留米市ラジオ体操連盟 = 日 毎日午前6時10分～7時 場 滝山公園、本村小学校、ひばりが丘南公園など6カ所 費 年会費1,200円 他 初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身に付け健康維持 関 対馬 ☎042・471・5742

◆書道(NPO法人国際書画交流会) = 日 月2回。月曜・水曜・金曜・日曜日に各コースあり。日曜日コースは学生。午前9時半～正午 他 浅間町一丁目自宅、ひばりが丘団地北集会所 費 会費月2,000円 他 初心者・高齢者歓迎。師範資格取得も可。住所をSMSでお送りください。資料投函します 関 福田 ☎090・9396・6964

◆体操クラブステップ = 日 月3回。木曜日午前10時～11時半 場 コミュニティホール東本町 入会金1,000円、会費月2,500円 他 筋力アップ、ストレッチなどで自分の体を認

認してみませんか 関 渡辺 ☎042・474・8472

◆カラオケ(歌友会) = 日 月6回。月曜・水曜・金曜日午後1時～4時 場 西部・東部地域センター 費 入会金1,000円、会費月2,000円 他 歌の好きな方、連絡待ってます。初心者歓迎。見学自由です 関 村瀬 ☎042・473・3889

◆料理(あしたの食卓) = 日 月2回。第1・第3水曜日午前9時～午後1時半 場 西部地域センター 費 会費1回700円 他 献立、料理、会食まで自主運営。60歳以上の方を募集 関 伊藤 ☎042・476・7997

◆少年サッカー(東久留米キッカーズ) = 日 毎週土曜・日曜日 他 第三小学校、西部運動広場 他 入会費は学年によって異なります 関 高橋 ☎090・1154・3156

◆卓球クラブ = 日 毎週水曜日午後1時40分～3時50分 他 スポーツセンター、わくわく健康プラザ 費 会費年5,000円 他 健康のため、ラージボール卓球を楽しみませんか 関 大内 ☎080・5494・6431

催し

◆あしながチャリティーコンサート「童謡まつり」(童謡を歌う会) = 日 6月12日(日)午後2時開演 場 生涯学習センターホール 入場料200円 他 入場料は全額あしなが育英会へ寄付します 関 井上 ☎090・5565・0552

◆おちゃわんリサイクル(おちゃわんリサイクルの会) = 日 6月11日(土)午前10時～午後2時半 場 市役所1階屋外ひろば(雨天中止) 他 いらない陶器をお持ちください。ガラスは持ち込まないでください 関 江波 ☎042・473・8815

◆リサイクルイベント(きぼう工房リユース推進会) = 日 6月11日(土)午前10時～午後4時 場 市役所1階屋内ひろば 他 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 関 松永 ☎042・420・1764

◆第31回朗読サロン(東久留米図書館友の会) = 日 6月25日(土)午後1時半～3時 場 生涯学習センター音楽室 他 先着20人。お口の体操などを含む朗読の会。要電話予約 関 辻 ☎042・473・2925

◆糊流し防染による藍染展(染め工房fu&ギャラリー) = 日 6月1日(水)～5日(日)午前11時～午後6時 場 染め工房fu&ギャラリー(本町3-7-11) 他 佐竹幸郎による藍染の作品展です。3日(金)午後3時から投げ銭ライブあり 関 布澤 ☎090・9950・1178

◆エンディングセミナー(明るい相続終活協会) = 日 6月12日(日)午前10時～11時半 場 東部地域センター、6月19日(日)午後1時半～3時が生涯学習センター 他 40代～80代までの方々に聞いていただきたい内容です。

予約優先です 関 工藤 ☎090・9106・7647

◆日本の名曲を英語で歌おう(NPOころあ) = 日 6月5日(日)午後2時から 場 カフェ・ジンドー(東本町5-1) 費 参加費500円(未就学児無料) 他 講師メアリー・ジュン。今回は演歌「舟唄」 関 山本 ☎080・7000・4635

◆体験会(絵手紙、エアロビ体操、コーラス)(新日本婦人の会東久留米支部) = 日 絵手紙・エアロビが6月28日(火)午前10時から、コーラスが6月7日(火)午後1時からと21日(火)午前10時から 場 生涯学習センター 費 参加費無料(絵手紙のみ用紙代100円) 他 新婦人のサークルで一緒に楽しみませんか。予約推奨 関 永山 ☎042・474・8024

◆粉引きのぐい呑み・湯のみを作ろう(楽陶会) = 日 6月8日(水)午後1時から、7月6日(水)午後1時から 場 生涯学習センター創作室 費 参加費800円 他 人気の陶芸、粉引きでIPPINを作ります。初心者も大歓迎です 関 土肥 ☎080・5014・7785

