

- ・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り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日に行った方には、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が可能です。

	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	水野胃腸科クリニック	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 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

る皆さんの負担の観点から、負担を軽減し、国保の持続性を確保するため、国保の保険料率を改定します。改定後の保険料率は、令和4年度から令和5年度にかけて、国保の保険料率を改定します。具体的には、市HPをご確認ください。

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となる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を軽減し、均等割の割合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。

国保事業の健全運営に向けて

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・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

は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください ※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、処方箋に変更不可の印がある薬はジェネリック医薬品へ変更することはできません。 国民健康保険国民健康保険 ☎042・470・7733



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。

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しますので、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

は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください



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)

師リハビリ専門職 費用無料 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

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【従来通り】	所得制限限度額②【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。

●研修説明会 事前に研修についての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)

●研修 全7回。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 他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.or.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2501～2503)

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

場市民プラザホール(市役所1階) ☎042・4777・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

てくたさい。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。

◎診断書の提出は2年に1度 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)

Table with 5 columns: Club Name, Chairman Name, Main Activity Area, Main Activity Content, and Phone Number. Lists 22 different senior clubs and their details.

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
問 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
問 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
問 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。
問 市施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・775

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 不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。
問 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

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た、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。
問 同課 ☎042・473・2117



市HP

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
問 東京消防庁消防予防課危険物係 ☎042・471・0019



東京消防庁

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)。
問 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。

問 同係 ☎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.or.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)に必需
 配布・申請場所 市社会福祉協議会HP、同協議会事務局、中央地区センター
 個別相談会 7月4日(月)～22日(金)(要予約)
 申請同協議会
 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ってほしい」

「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@nigashikurume-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

① 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) ② 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
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

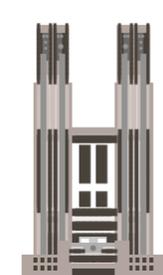
東京都都市計画審議会の傍聴者募集

① 9月2日(金)午後1時半から
 ② 5月27日(土)午後1時半から
 ③ 5月27日(土)午後1時半から
 ④ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑤ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑥ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑦ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑧ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑨ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑩ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑪ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑫ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑬ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑭ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑮ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑯ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑰ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑱ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑲ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑳ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉑ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉒ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉓ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉔ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉕ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉖ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉗ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉘ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉙ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉚ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉛ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉜ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉝ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉞ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉟ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊱ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊲ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊳ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊴ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊵ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊶ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊷ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊸ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊹ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊺ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊻ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊼ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊽ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊾ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊿ 5月27日(土)午後1時半から

東京都都市計画審議会の傍聴者募集
 ① 9月2日(金)午後1時半から
 ② 5月27日(土)午後1時半から
 ③ 5月27日(土)午後1時半から
 ④ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑤ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑥ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑦ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑧ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑨ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑩ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑪ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑫ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑬ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑭ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑮ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑯ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑰ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑱ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑲ 5月27日(土)午後1時半から
 ⑳ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉑ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉒ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉓ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉔ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉕ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉖ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉗ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉘ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉙ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉚ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉛ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉜ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉝ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉞ 5月27日(土)午後1時半から
 ㉟ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊱ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊲ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊳ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊴ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊵ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊶ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊷ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊸ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊹ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊺ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊻ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊼ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊽ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊾ 5月27日(土)午後1時半から
 ㊿ 5月27日(土)午後1時半から

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をご覧ください。



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。
 ① 通信料は利用者の負担になります
 ② 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



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をご覧ください。

市民伝言板

会員募集

- ◆ユニカール東久留米 = 毎週水曜日午前9時～正午 青少年センター ① 入会金1,000円、会費月500円 ② カーリングの屋内版、「ユニカール」を体験してみませんか ③ 吉川 ☎080・6818・3065
- ◆東久留米市ラジオ体操連盟 = 毎日午前6時10分～7時 ④ 滝山公園、本村小学校、ひばりが丘南公園など6カ所 ⑤ 年会費1,200円 ⑥ 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 ⑦ 対馬 ☎042・471・5742
- ◆書道(NPO法人国際書画交流会) = 毎月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 ⑧ 浅間町一丁目自宅、ひばりが丘 ⑨ 地北集会所 ⑩ 会費月2,000円 ⑪ 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 ⑫ 福田 ☎090・9396・6964
- ◆体操クラブステップ = 毎月3回。木曜日午前10時～11時半 ⑬ コミュニティホール東本町 ⑭ 入会金1,000円、会費月2,500円 ⑮ 筋力アップ、ストレッチなどで自分の体を認

催し

- ◆カラオケ(歌友会) = 毎月6回。月曜・水曜・金曜日午後1時～4時 ⑯ 西部・東部地域センター ⑰ 入会金1,000円、会費月2,000円 ⑱ 唱歌の好きな方、連絡待ってます。初心者歓迎。見学自由です ⑲ 村瀬 ☎042・473・3889
- ◆料理(あしたの食卓) = 毎月2回。第1・第3水曜日午前9時～午後1時半 ⑳ 西部地域センター ㉑ 会費1回700円 ㉒ 献立、料理、会食まで自主運営。60歳以上の方を募集 ㉓ 伊藤 ☎042・476・7997
- ◆少年サッカー(東久留米キッカーズ) = 毎月週土曜・日曜日 ㉔ 第三小学校、西部運動広場 ㉕ 入会費は学年によって異なります ㉖ 高橋 ☎090・1154・3156
- ◆卓球クラブ = 毎週木曜日午後1時40分～3時50分 ㉗ ① スポーツセンター、わくわく健康プラザ ㉘ 会費年5,000円 ㉙ 健康のため、ラージボール卓球を楽しみませんか ㉚ 大内 ☎080・5494・6431
- ◆おちゃわんリサイクル(おちゃわんリサイクルの会) = 毎月6月11日(土)午前10時～午後2時半 ㉛ 市役所1階屋外ひろば(雨天中止) ㉜ 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 ㉝ 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) = 毎月6月11日(土)午前10時～午後4時 ㉞ 市役所1階屋内ひろば ㉟ 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 ㊱ 松永 ☎042・420・1764
- ◆第31回朗読サロン(東久留米図書館友の会) = 毎月6月25日(土)午後1時半～3時 ㊲ 生涯学習センター音楽室 ㊳ 先着20人。お口の体操などを含む朗読の会。要電話予約 ㊴ 辻 ☎042・473・2925
- ◆糊流し防染による藍染展(染め工房ふ&ギャラリー) = 毎月6月1日(水)～5日(日)午前11時～午後6時 ㊵ 染め工房ふ&ギャラリー(本町3-7-11) ㊶ 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 ㊷ 布澤 ☎090・9950・1178
- ◆エンディングセミナー(明るい相続終活協会) = 毎月6月12日(日)午前10時～11時半 ㊸ 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 ㊹ 40代～80代までの方々に聞いていただきたい内容です。
- ◆日本の名曲を英語で歌おう(NPOころあ) = 毎月6月5日(日)午後2時から ㊺ カフェ・ジンドー(東本町5-1) ㊻ 参加費500円(未就学児無料) ㊼ 講師メアリー・ジュン。今回は演歌「舟唄」 ㊽ 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) = 毎月絵手紙・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 ㊾ 生涯学習センター ㊿ 参加費無料(絵手紙のみ用紙代100円) ㊱ 新婦人のサークルで一緒に楽しみませんか。予約推奨 ㊲ 永山 ☎042・474・8024
- ◆粉引きのぐい呑み・湯のみを作ろう(楽陶会) = 毎月6月8日(水)午後1時から、7月6日(水)午後1時から ㊳ 生涯学習センター創作室 ㊴ 参加費800円 ㊵ 人気の陶芸、粉引きでIPPINを作ります。初心者も大歓迎です ㊶ 土肥 ☎080・5014・7785



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 6月27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 6月のテーマは「夏のスキンケアポイント」。妊婦さんも子育て中のママも、疑問やお悩みを皆でシェアしましょう 妊婦または子育て中のお母さん 定 先着18人(親子参加は9組まで) 師 篠宮晃子氏(助産師・アロマアドバイザー)、飯岡祐子氏(ベビーマッサージ講師) 費 500円 申 電話または直接同センター ☎042・451・2021

ピラティス教室(木曜クラス)

人気の「ピラティス教室」。好評のため木曜クラスを2部制にしました。 日 毎月第3木曜日午後2時～3時(前半)と午後3時半～4時半(後半)の2部制 場 西部地域センター3階講習室 内 同センター「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 定 各先着10人 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 持 飲み物、タオル、ヨガマット(希望者に貸し出し可) 他 動きやすい服装、マスク着用で 申 電話または直接同センター ☎042・471・7210

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。 日 6月11日(土)午前10時～午後4時 場 スポーツセンター 内 ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス他 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動ができる靴) 他 運動ができる服装、マスク着用で 申 当日会場で 内 生涯学習課 ☎042・470・7784

ジュニア育成地域推進事業「剣道教室」

日本古来の伝統文化である剣道を体験、習得することにより、強い精神と身体を創り青少年の健全育成の

ため開催します。都・都体育協会・市体育協会主催、剣道連盟主管。 日 6月12日、7月10日、8月14日、9月11日、10月9日のいずれも日曜日 午前9時半～11時(9時15分から受け付け) 場 スポーツセンター武道場 内 市内在住・在学の小学生～高校生 他 運動ができる服装で 申 当日会場 内 剣道連盟・西村 ☎090・7388・1938

ダンスからだ養成講習会

「からだを使ってルンバをどのようにして踊るのか」を具体的に講習。先生の真似をしながらの練習なのでわかりやすくてためになります。都体育協会・市体育協会主催、市ダンス連盟主管。 日 6月23日(木)午後1時～3時半 場 スポーツセンター第一体育室 内 60歳以上で社交ダンスに関心のある方 定 先着100人 師 泉朋美氏(全日本グランドファイナリスト) 費 無料 持 ダンスシューズ、動きやすい服 申 6月1日(水)から電話で同連盟・西垣内 ☎090・1885・8856

親子球技大会

親子一緒に身体を動かし、家庭以外でのコミュニケーションをはかり地域の子どもの交流を深めます。 日 6月25日(土)午後1時～4時 場 スポーツセンター第1体育室 内 年長～小学生と保護者 定 先着100組 費 1組500円 持 飲み物、タオル、室内履き 他 マスク着用で 申 電話または直接スポーツセンター ☎042・470・7900

着衣水泳教室

水難事故から命を守る。衣服のまま水に落ちてしまった場合、どのようにすべきか体験します。 日 7月3日(日)正午～午後1時半(午前11時50分から受け付け) 場 スポーツセンター屋内プール 内 小学生以上(小学生は保護者同伴・4年生以上は個人参加可) 定 先着20人(同伴者含む) 費 1人500円(施設使用料含む) 持 水着、水泳帽、タオル、衣服(長袖・長ズボン)、靴(必ず洗ったものをお持ちください)、空きペットボト

ル(20) 注 当日の午前11時半～午後2時は貸し切りのため、同センタープールの一般公開は中止します(午後2時から開放) 申 6月1日(水)午前10時から電話または直接スポーツセンター ☎042・470・7900

くらし

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。西部地域包括支援センター主催。

日 7月1日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場 西部地域センター第2・3講習室 内 認知症の正しい理解や接し方について。サポーターとしてできることなど ※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。手話通訳が必要な方は申込時に必ずお伝えください。 内 市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 先着20人 費 無料 申 日曜日、祝日を除く6月1日(水)～22日(水)に電話またはFAXで西部地域包括支援センター ☎042・472・0661 (FAX 042・472・8560)へ

介護予防講演会「健康寿命をのばそう! 介護予防・フレイル予防」

いつまでも元気で地域で暮らすために、介護予防・フレイル予防について学ぶ講演会です。運動機能や地域での介護予防の専門家の話を聞いて、「これからも動ける自分」をめざしていきませんか。 日 6月24日(金)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 市内在住の方(手話通訳が必要な方は申込時に必ずお伝えください) 定 先着30人 師 大淵修一氏(東京都健康長寿医療センター研究所福祉と生活ケア研究チーム研究部長) 費 無料 申 6月1日(水)午前10時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ 内 同係

続! スマホ教室

聞いて、学んで、暮らしに便利な「スマホ生活」、はじめましょう。1時間の質疑応答時間を設けた特別編です。 日 6月23日(休)午後2時～4時、6月30日(休)午後2時～4時 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 内 基本操作、質疑応答 定 各先着6人 師 鈴木雄大氏(スマホ総合相談所) 費 無料 持 スマートフォン 注 車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用で 申 6月1日(水)午前9時から電話または直接同プラザ ☎042・470・7813

ウクライナ人道危機 救援金の募金箱 設置期間を延長します

市では、日本赤十字社が実施する「ウクライナ人道危機救援金」の募金箱の設置期間を延長して募金を受け付けています。ご支援のほどよろしくお願いたします。 ※詳細は市 庁 をご覧ください。 設置期間 9月30日(金)まで 設置場所 福祉総務課(市役所1階)、秘書広報課(同4階)、各地域センター 市 庁 福祉総務課 ☎042・470・7749



無料 スマホで! 行政サービス体験会

ご自身のスマートフォンで、市が提供する行政サービスを体験してみましよう。職員が操作のサポートをしますので、安心してご参加いただけます。講座用のダミー番号を用意していますので、どなたでも体験することができます(ご自身の国民健康保険の保険証番号や、公共施設予約システムの利用者ID・パスワードがお分かりの方は本番環境で操作いただけます)。

日 6月7日(火)午後2時～3時が生涯学習センター学習室3、15日(水)午前10時半～11時半が同センター学習室5 ※いずれの日も講座内容は同じです。

内 前半30分は市保険年金課による国民健康保険加入者対象サービス「クピオ プラス」の体験会。登録するだけで3つのいいこと「発症予測がわかる・ポイントが貯まる・商品と交換できる」。登録者には200ポイントが自動付与されます。後半は公共施設予約システム(スマートフォン版)の体験会。パソコン版との便利な使い分けを解説します

内 18歳以上 定 各先着10人 師 市保険年金課職員、生涯学習センター職員 持 ご自身のスマートフォン、国民健康保険の保険証(同保険加入者のみ) 他 後半は各自終了次第、退出可 申 6月1日(水)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)で 内 同センター



同センター 庁

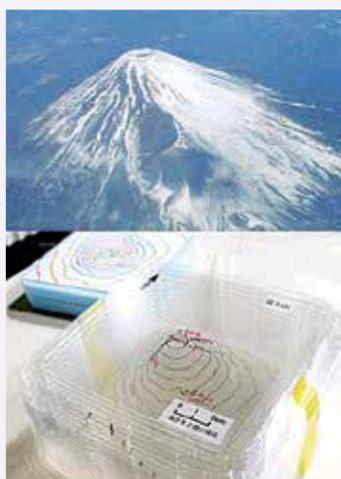


多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

富士山のかんたん立体地形模型を作ろう

プラスチック容器のふたを使った立体地形模型を作り、富士山の形の秘密を考えてみましょう。

日 6月18日(土)午後2時～3時、19日(日)正午～午後1時と2時～3時 場 多摩六都科学館 内 小学3年生以上(1人まで同伴可) 定 各回12人 費 材料費200円と入館券520円(小学3年生～高校生210円) 申 6月6日(月)までに(必着)、同館ウェブサイトまたははがきで申し込み。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・電話番号を記載の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、同館宛て郵送を(応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付) 内 同館 ☎042・469・6100



富士山と富士山の地形模型

■ぴよぴよママの会

日 6月15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 持バスタオル、母子健康手帳 日 6月8日(水)午前10時から電話または来館で

■おはなしの日

日 15日(水)午後3時45分～4時15分 絵本の読み聞かせや素話 小学生 定10人 師水曜おはなし会 日当日会場

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 ■子育て講座「はじめてママと赤ちゃんの触れ合い遊び」

日々の生活の中で、ゆったり・まったりと。赤ちゃんのお世話に触れ合い遊びを取り入れてみませんか。 日 7月7日(木)午前10時からと11時からの2部制 場わくわく健康プラザプレイルーム 内ベビーマッサージ、触れ合い遊び 市内在住で第1子の0歳児親子 定各8組 師田端久美子氏(看護師・ベビーマッサージインストラクター) 費無料 持バスタオル、飲み物 他動きやすい服装 日 6月14日(水)午前10時から電話または同センターで

■わくわく赤ちゃん広場

日 6月8日(水)が「ねんねの会」、0～6カ月児。22日(水)が「はいはいの会」、7～12カ月児。いずれも午前10時～11時半 場同センター地域活動室 内触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定各6組 師助産師 費無料 持バスタオル 他兄弟の保育あり。先着3人(要予約) 日 6月2日(水)午前10時から電話または同センターで

■本村小なかよし広場

日 6月3日(金)午前10時～11時半 場本村小学校1階相談室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 他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 6月27日(月)午前11時～11時半 場同センター地域活動室 内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 日 6月13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 ■小山小なかよし広場 日 6月7日(水)午前10時～11時半 場小山小学校視聴覚室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 費無料 持スリッパ 他徒歩か自転車で来場を 日当日会場で

■おはなし広場

日 6月20日(月)午前11時～11時半 場同センター上の原乳児室 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 費無料 日 6月13日(月)午前10時から電話または同センターで

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

日 6月23日(木)午前10時～11時半 場同センター上の原地域活動室 内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、一緒に考えましょう。 対1～2歳児の保護者 定5人 費無料 他お子さんの保育あり(要予約) 日 6月10日(金)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)

日 6月11日(土)午前10時～正午 内森の忍者ごっこ 対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 6月21日(水)午後4時～5時半 場本

育館内「楽しい運動遊び～創作スポーツで遊ぼう～」 対小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 6月27日(月)午後1時半～4時半 場第一・第二会議室 内ペタペタシール工作、カラフル虹作り 対乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料 持タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注徒歩か自転車で来場を。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 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 日当日会場で 園児童青少年課 児童青少年係 042・470・7735

図書館

6月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(水)も休館です。 園中央図書館 042・475・4646

読み聞かせ入門講座

保護者ボランティアで初めて絵本を読む方や、子ども向けの読み聞かせを始めたいという方、興味のある方に向けて入門講座を開催します。 日 6月12日(日)午前10時～11時半 場中央図書館1階北開架室 内読み聞かせの実演。絵本・参考図書の紹介 対18歳以上 定先着15人 師同館児童サービス担当職員 費無料 注検温・マスクの着用を 日 6月1日(水)～11日(土)に電話または直接同館カウンターへ(金曜日は休館) 園同館 042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「くだものひみつ」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「くだもの」。くだものを観察し、タネの図鑑を作ります。 日 6月26日(日)午前10時半～11時半 場東部地域センター1階講習室 内観察と図鑑づくり、テーマ関連本の読み聞かせとブックトーク 対小学生 定先着20人 費無料 持筆記用具 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 注検温・マスクの着用を。車での来場不可 日 6月1日(水)～25日(土)に電話または直接東部図書館カウンターで(金曜日は休館) 園同館 042・470・8022

文化

男女平等推進センター主催講座(第1回)中学生と考える「男らしさ」「女らしさ」、「ジェンダー」って?

性別にとらわれず「自分らしく」生きやすい社会について、自由学園「多様性ゼミ」と共催で3回にわたって考えます。各回テーマを設けて、基礎講座、グループでのワークショップを行い、ジェンダーの課題を自分事として捉え、ジェンダー平等の実現に参画する力をつけます。 日 7月2日(土)午後2時半～4時半 場市役所7階701会議室 対中学生 ※保護者と関心のある方も、参観と質疑応答のみ参加できます。 定中学生

20人、保護者と関心のある方20人 師 ▼ファシリテーター=高野慎太郎氏(自由学園女子部中等科高等科教諭) ▼講師=長島千野氏(公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン) 費無料 他2回目は9月、3回目は5年1月に開催予定 日 6月1日(水)午前9時から、専用申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て 園 fifty2@city.higashikurume.lg.jp、または電話 042・472・0061) で 園 専用申し込みフォーム 同センター(市役所2階。平日午前9時～午後5時)

放課後講座「おこを弾いてみよう」

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 6月22日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター創作室 内6月は箏体験です。初めてでも弾きやすい「たなばたさま」にチャレンジします 対小・中学生 定先着10人 師野澤佐保子氏(洗足学園音楽大学講師) 費無料 持筆記用具 日 6月1日(水)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)で

放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後に学校の施設を活用して安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。 日長期休暇中を除く5月～5年3月で月3回程度 場各校体育館(授業が終わり次第、直接体育館に集合) 内運動遊び(動物ものまねリレー、座ってドッジボールなど)が中心 対小学2年～6年生(小学1年生は2学期から募集予定) 他 ▼この事業は学校が実施するものではありません ▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から市立学童保育所に連絡してください。学童保育所に通所している児童は午後4時までです ▼個別の下校指導は行いませんので帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします ▼一人ひとりへの個別対応は行っておりません。参加に不安がある場合はあらかじめ実施している様子を見学して、内容がお子さんに合っているか確認してからご参加ください ▼実施日や活動時間など詳細は市 園 をご確認の上ご参加ください 日登録方法=学校を通して配付されるチラシの二次元コードまたは市 園 から登録してください。会場の定員などにより抽選となる場合があります 園 ▼登録・実施について=スポーツクラブネサンス東久留米24 070・4238・8136(午前11時～午後6時) ▼事業全般について=生涯学習課生涯学習係 042・470・7784



専用申し込みフォーム



市 園

消費生活の正しい知識 Q & A 暮らしのレスキューサービスで高額請求 Q. 外出から帰ったら鍵がなかった。インターネットで検索して業者に来てもらったところ、鍵を見て8万円掛かると言われた。急いでいたので仕方なく開けてもらったが、広告では「8,000円から」となっていたのに、あまりにも金額に差がある。問題はないのか。 A. 「鍵がない」「鍵を閉じ込めてしまった」、こんな時、誰でも慌ててしまいますね。ネット広告には安い料金を出しているのに、実際の料金と大きな開きがあったという相談です。鍵のトラブルの他、トイレの修理、害獣・害虫の駆除など「暮らしのレスキューサービ

ス」と言われる業種で、同様の相談が寄せられています。共通するのは「困った」「急いで解決したい」という消費者のあせりにつけ込むやり方です。こんな時慌てないでください。訪問を依頼する前に、他の業者からも見積もりを取るなど、費用や作業内容などの契約条件をよく確認しましょう。来た事業者に次々と高額な作業を提案された場合には断る勇気を持ちましょう。訪問販売としてクーリングオフができるケースもあります。納得できない場合は、その場での支払いを避けましょう。一旦トラブルになると解決が難しいことが多いです。トラブルが起こる前に信用できる事業者を探しておくなど、日頃の備えも大切です。 《消費者相談》 ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時=市消費者センター 042・473・4505 ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時=消費者ホットライン 0188

(12面から続く)

肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスに感染することによってB型肝炎・C型肝炎などの肝臓の病気になることがあります。肝炎ウイルス感染の有無は、血液検査で調べます。一生に1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

日 6月1日(水)～10月31日(月) ※東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。
場 市内実施医療機関内問診、血液検査
市内在住で5年3月末時点で40歳(昭和57年4月1日～58年3月31日生まれ)の方、または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
費 無料
申 ①40歳で東久留米市の国民健康保険に加入している方＝特定健診の案内通知に「肝炎ウイルス検診受診券」を同封します
②40歳で被用者保険などに加入している方＝5月下旬に「肝炎ウイルス検診受診券」を個別通知しました
③41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方＝「東久留米市肝炎ウイルス検診票」が必要です。検査日まで余裕をもって健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ申し込んでください
同係

乳がん検診

アルテミスウイメンズホスピタルでの検診を開始します。
複十字病院(清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車(都予防医学協会)をご希望の方は、広報8月1日号でお知らせする検診実施日や申し込み方法などをご確認ください。
日 6月2日(木)～5年2月28日(火)の火曜・木曜・金曜日
場 アルテミスウイメンズホスピタル内問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)
対 市内在住の40歳以上の女性で、4年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれ

かに該当する方はご遠慮ください。
①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方
②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方
③豊胸手術を受けている方
④心臓にペースメーカーを入れている方
※昭和56年4月2日～57年4月1日生まれの方は、7月末に無料クーポン券を送付しますので、8月1日以降に予約してください。
費 1,000円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)
他 実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります
申 6月1日(水)～12月29日(木)正午に、同院HPからウェブ予約または同院へ電話(☎042・472・6136。受付時間は平日午前10時半～午後4時と、土曜日午前9時～正午)
※検診実施枠が埋まり次第、受け付けを終了します。また、木曜日の検診を希望の方は、電話予約でのみ受け付けます。
健康課特定健診係 ☎042・477・0013



同院HP

女性のための健康講座 第2弾 ～オトナ女子の食養生入門～

不調を感じることはありませんか。30歳代後半頃から「プレ更年期」という更年期障害に似た症状に悩まされる方が増えています。女性ホルモンとライフステージの関係などを知り「食べること」を通してこれからの身体の変化への向き合い方について考えます。詳細は市HPをご覧ください。
日 6月14日(火)午前9時半～正午
場 わくわく健康プラザ調理実習室内
講 調理のデモンストレーション
対 おおむね30～40歳代の女性
定 先着10人程度
費 無料
持 筆記用具、飲み物
他 マスク着用
申 6月1日(水)～10日(金)に電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ
同係

5くら離乳食教室

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。
日 6月22日(水)午後1時～2時45分
場 わくわく健康プラザ内講話と実演の見学
対 生後5カ月～1歳未満児の保護者
定 先着10人
持 申込時のお知らせ
他 対象児の保育あり
申 6月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

脳の健康教室

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。
日 場 ▼木曜日クラス＝6月23日～12月22日、スポーツセンター第1・2会議室
▼金曜日クラス＝7月8日～5年1月20日、わくわく健康プラザ講堂。いずれも午前10時から(1時間程度)
内 ドリルを使った漢字の読み書き、計算学習、参加者同士の交流など
対 市内在住の65歳以上の方、はじめて参加し、おおむね毎回参加できる方(ただし、1人で会場に通うことができる方)
※介護保険サービスを利用されていない方を優先します
定 各先着12人
費 無料
持 筆記用具、飲み物
申 6月2日(水)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
同係

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 6月9日(木)が「ふれあい科学遊び」、16日(水)が「リトミック」、いずれも午前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
申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で
ボルダリングの日
日 12日(日)午後2時半～3時半
対 小学生
他 動きやすい服装
申 当日会場
わらべうたスマイル講座
日 15日(水)午前10時半～11時半
内 「はげますこと、ほめること」わらべうたと育児の悩み相談
対 0歳児と保護者
定 6組
師 原悠子氏
申 6月6日(月)午後1時半から電話または来館で
ベビーヨガ
日 24日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制
対 首が据わった9カ月までの乳児
定 各部4組
師 崎田千佳子氏
持 バスタオル、飲み物、動きやすい服装
他 予防接種を受けて72時間以内の乳児
ご遠慮ください
申 6月13日(月)午前10時から電話または来館で
中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161
おはなし会
日 6月7日(火)・14日(火)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
当日会場
幼児のつどい
日 9日(木)が「感触遊び」、16日(水)が「科学遊び」、いずれも午前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
師 16日のみ西田ゆかり氏
申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で
防災教育の日
日 12日(日)午後3時から
内 火災想定避難訓練
対 乳幼児～高校生世代
他 来館者は全員参加となります
けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653
赤ちゃん広場
日 6月8日(水)午前10時半から
が「助産師さんによる体重測定・育児相談」、ひがしくるめ助産師会。15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」、炭田契恵子氏
対 0歳児と保護者
持 8日のみバスタオル
当日会場
幼児のつどい
日 9日(木)が「うで時計作り」、16日(水)が「それゆけヒーローごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制
対 1～4歳児と保護者
定 各部15組
申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で
おはなしの日
日 14日(火)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 22日(水)午前10時半～11時半
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 6月15日(水)午前9時から電話または来館で
リトミック講座
日 18日(土)午前10時半～11時が首の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
内 リトミック団体による音楽イベント
定 先着15組
師 千葉氏(リトミック研究所)
申 6月4日(土)午前9時から電話または来館で
子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300
幼児のつどい
日 6月9日(木)が「お外遊び」、2～4歳児と保護者。16日(水)が「作って遊ぼう・6月誕生日会」、1歳児と保護者。いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制
定 各部15組
申 9日分は6月3日(金)、16日分は6月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で
お口のケア
日 10日(金)午前10時半～11時半
内 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア
対 歯が生え始めた0歳～1歳2カ月位までの乳児と保護者
定 8組
持 タオル
申 6月3日(金)午前10時から電話または来館で
おはなしわらべうた
日 13日(月)午前11時～11時15分
内 絵本、わらべうたなど
対 1歳児以上と保護者
申 当日会場

「東くるめわくわく元気plus+」でお気軽に健康づくり

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりを「お得に、気軽に行うきっかけづくり」の取り組みです。元気plus+の参加方法は、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請して取得すると、市内100店舗以上の登録店で、お得な特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月です。ガイドブックには、2回分の申請書が入っており、有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。カード申請は自宅からオンラインでも気軽に行うことができます。



この機会にガイドブックを利用して、健康づくりをはじめませんか。詳細は市HPをご覧ください。

場 ガイドブック配布場所＝市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅(市HPからも取得可)

対 16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

申 カード申請場所＝健康課または産業政策課(市役所6階)

※オンラインでも申請可。

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP



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9面まで続きます

けんこう

はじめてのはみがき
「歯っぴーベイビー」

6月14日(火)①1歳児クラス=午前10時~11時②0歳児クラス=午後1時~2時半

BCG予防接種

6月15日(水)午後1時半~3時受け付け

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

6月1日(水)~10月31日(月) ※東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。

②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方

特定健診、後期高齢者健診

6月の受診対象は4・5・6月生まれの方です。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。

健診=40歳~74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者

受診できない方は健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ問い合わせてください

表 4年度大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧

Table with 5 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号(市外局番042), 大腸がん, 胸部レントゲン. Lists various medical facilities and their services.

(★)アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。(※)石垣整形外科では特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を実施していません。

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
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)