



6月23日
～29日

男女共同参画週間



平成11年6月23日に「男女共同参画社会法」が公布・施行されたことから、毎年6月23日～29日の1週間は「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みが行われています。

内閣府では、『男だから』『女だから』といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していくきっかけとなるキャッチフレーズを募集し、4年度は『「あなたらしい」を築く、『あたらしい』社会へ』に決まりました。

「男女共同参画社会」の実現のために私たち一人ひとりができることを、生活のあらゆる場面を通して考えてみませんか。

園生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738

市の男女共同参画推進の取り組み

「男女共同参画都市宣言」
「男女平等推進プラン」
男女平等推進センター



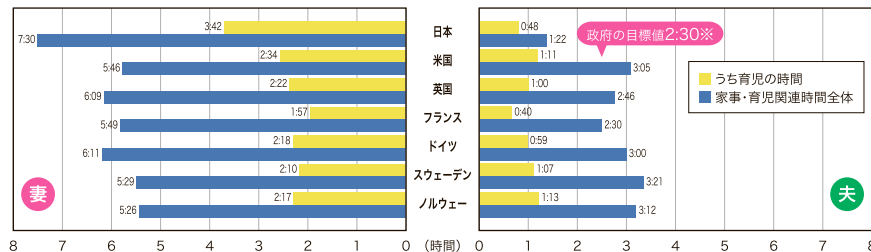
市HP

子育て期にある男性の家事・育児時間

総務省「平成28年社会生活基本調査」によると、6歳未満の子どもを持つ男性の家事・育児関連時間は平成8年以降増加傾向にあります。妻と比較すると圧倒的に短い状況です。また、諸外国と比較すると、夫の家事・育児関連時間は他の先進国よりも低い水準にとどまっていますが、妻は他の先進国と比較すると家事・育児関連時間は長くなっています。

(内閣府「共同参画」平成30年5月号より抜粋)

6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたり家事・育児関連時間の国際比較



【備考】

- 総務省「社会生活基本調査」(平成28年)、Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2018) 及び Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004) より作成。
- 日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)。
- 日本、アメリカは未子の年齢が6才未満、EU諸国は6才以下。

家事・育児のシェア(分担)が見える化し、理想のシェアを見つけよう！

家事・育児の分担でモヤモヤしていませんか。
「夫婦で納得!『家事・育児』見える化シート」(福井市女性活躍推進課作成)を使って、理想のシェアを見つけましょう。同シートは市HPの男女共同参画週間のページを経由してご覧いただけます。



手順

- ①現状をシートに書き出す(右図参照)
- ②シートを見ながらパートナーと話し合う
- ③話し合った結果(理想)をシートに記入する



市HP
(男女共同参画週間のページ)

図 「夫婦で納得!『家事・育児』見える化シート」を使った夜の家事・育児の分担
※パパ(フルタイム勤務)・ママ(フルタイム勤務)・子ども(5歳・保育園)想定で作成しています。

主にママが担当			シェアしている		主にパパが担当
保育園に迎えに行く	買ったものをしまう	食材・生活用品を買う	おかずや取り皿などを並べる	ごはん・味噌汁をよそう	タオルを交換する
郵便物を取る	食器を下げる	洗濯物をしまう	風呂をわかし	子どもを風呂に入れる	洗濯機を回す
夕食を作る	子どもの髪を乾かす	子どもの歯みがきをする	子どもの体を拭く	子どもに絵本を読む	食器を洗う
子どもを寝かしつける	保育園の持ち物を用意する	連絡帳を書く	洗濯物をたたむ	風呂を掃除する	食器をしまう

男女平等推進センター「フィフティ・フィフティ」



男女共同参画社会の実現に向けた活動拠点です(市役所2階)。図書コーナーや交流スペースもあります。

活動内容 情報提供、女性のための悩みごと相談(女性限定)、男女共同参画情報誌「ときめき」の発行、講座の開催など

園同センター ☎042・472・0061



同センター交流室

男女共同参画週間パネル展示

6月20日(月)～24日(金)の5日間、市役所1階屋内ひろばで男女共同参画週間の関連展示を行います。

センター主催講座

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」(共催)の学生の皆さんと考えます。

日場 7月2日(土)午後2時半～4時半、市役所7階701会議室
対定費 中学生20人、保護者と関心のある方20人(参観と質疑応答のみ)。参加費無料

申込 専用申し込みフォーム、電話または 〆(fifty2@city.higashikurume.lg.jp) で同センターへ



申し込み
フォーム

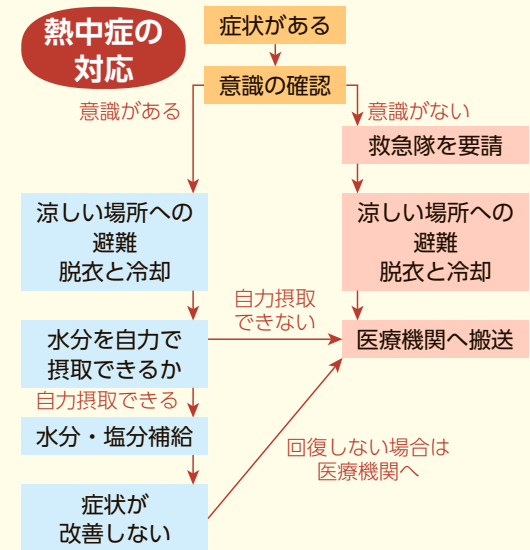
「熱中症」に 注意しましょう

梅雨時～8月頃にかけて熱中症になる方が増加します。特に梅雨明けの蒸し暑さや、急に暑くなる7月頃は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる方が急増します。
熱中症予防と新型コロナウイルス感染防止のため十分な対策を行って夏を過ごしましょう。
☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

◎熱中症の症状

暑い日に「めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉痛・頭痛・吐き気・倦怠感など」があれば、熱中症を疑いましょう。**重症の場合は「応答がおかしい・意識がない・けいれん・体が熱いなど」の症状が出てきます。**

熱中症の症状が出た場合は、下図「熱中症の対応」を参考にしてください。



◎体を冷やすポイント(熱中症の場合)

エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風を当てて体を冷やしましょう。氷のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを太い血管がある部分(脇の下・首の周り・足の付け根)に当てて冷やすと効果的です。

◎乳幼児や高齢者は特に注意を

- ・乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、背が低く地表からの熱の影響も受けやすいので、様子を十分に観察しましょう。
- ・高齢者は熱中症になりやすく急変しやすいため、予防と症状を見逃さないように注意しましょう。

◎予防のポイント

マスクは、屋外で人との距離が確保できる場合には熱中症を考慮して外しましょう。

●暑さを避けること

- ▼外出時は日傘や帽子、通気性のよい服を着用し、日陰を利用する
- ▼室内では扇風機やエアコンで温度や湿度を調節する(時々窓を開けて換気を行うことも必要)
- ▼カーテンやすだれを活用し、窓からの日差しを和らげる
- ▼就寝中も室温に配慮する

●こまめに水分補給すること

- ▼外出時のみならず室内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給する。大量に汗をかいいた時は、適度な塩分補給も必要

●その他

- ▼日頃から栄養バランスの良い食事を心がける
- ▼持病がある方やお子さんは、かかりつけ医にあらかじめアドバイスをもらう

猛暑は「災害です」

昨年、東京消防庁管内で熱中症により医療機関に搬送された方は3,594人で、そのうち65歳以上の高齢者が1,923人(53.5%)でした(市内では37人、うち高齢者は22人)。

熱中症による救急搬送は、突然気温が上昇する日や、蒸し暑い日が多くなり始める6月頃から多くなります。コロナ禍でマスクの着用や自宅で過ごすことが多い日常ですが、感染防止とともに熱中症を予防しましょう(東京消防庁☎参照)。



東京消防庁☎

「熱中症予防情報サイト」などの活用を

環境省の同サイトでは、「暑さ指数(WBGT)」の予測値や実況値が見られる他、「熱中症警戒アラート」「熱中症警戒アラートのメール配信サービス」があります。



環境省サイト

また、市の防災防犯情報メール配信サービス「安心くるめーる」でも情報提供しています。



市☎
(安心くるめーる)

迷ったら「#7119」

救急車を呼ぶか迷った時や、診察可能な病院が分からない時は、東京消防庁救急相談センター「#7119」へお電話を。

3 年度下半期の 市の財政状況を公表します

市では、年2回、予算の執行状況並びに市民負担の概況、財産、地方債の現在高などの財政状況を公表しています。今回は、3年度下半期(10月～3月)の状況についてお知らせします。
☎財政課 ☎042・470・7706

予算の執行状況

■一般会計

- ・予算総額＝530億7,157万1千円
当初予算額は448億2,000万円でしたが13回の補正を行いました。
- ・歳入＝収入済額478億1,862万8千円
収入率＝90.1%
- ・歳出＝支出済額424億8,549万4千円
執行率＝80.1%

■国民健康保険特別会計

- ・予算総額＝119億4,712万5千円
- ・歳入＝収入済額106億7,300万2千円
収入率＝89.3%
- ・歳出＝支出済額110億6,520万4千円
執行率＝92.6%

■後期高齢者医療特別会計

- ・予算総額＝33億1,840万9千円
- ・歳入＝収入済額32億8,738万8千円
収入率＝99.1%
- ・歳出＝支出済額32億5,493万9千円
執行率＝98.1%

■介護保険特別会計

- ・予算総額＝105億995万7千円
- ・歳入＝収入済額97億4,463万2千円
収入率＝92.7%
- ・歳出＝支出済額92億1,500万4千円
執行率＝87.7%

■下水道事業会計

- 収益的収入
- ・予算額＝22億1,210万1千円
 - ・執行額＝20億8,092万2千円
執行率＝94.1%
- 収益的支出
- ・予算額＝22億6,206万6千円
 - ・執行額＝22億1,095万4千円
執行率＝97.7%
- 資本的収入
- ・予算額＝6億6,128万7千円
 - ・執行額＝4億6,331万9千円
執行率＝70.1%
- 資本的支出
- ・予算額＝15億2,368万5千円
 - ・執行額＝10億8,195万7千円
執行率＝71.0%

市債の状況(4年3月末現在)

道路、公園の整備や公共施設の建設など、将来その施設を利用する世代にも負担をしてもらうことが適当な事業の場合、市では事業費の一定割合を「市債」として国などから借入れを行っています。

- ◆市債現在高＝303億2,649万9千円
(内訳)一般会計＝249億4,450万6千円
下水道事業会計＝53億8,199万3千円
 - ◆市債償還利子＝10億376万1千円
(内訳)一般会計＝4億2,308万9千円
下水道事業会計＝5億8,067万2千円
- ※金利に変更がない場合の予定額です。

基金の状況(4年3月末現在)

基金は、家計で言えば「預貯金」に当たるものです。多額の資金が必要となる事業に備え、財政事情を考慮しながら目的ごとに積み立てています。

- ◆基金現在高＝78億6,395万5千円
(内訳)財政調整基金＝43億9,853万1千円
その他の基金＝34億6,542万4千円



※各計数は原則として表示単位未満四捨五入のため、合計等に一致しない場合があります。
※予算総額に対する執行率はいずれも4年3月末日現在のものです。1年間の決算は、現金の未収・未払いの整理を行うために設けられている「出納整理期間(4月1日～5月31日)」後に確定します(下水道事業会計を除く)。

市民負担の状況

市の財源は、皆さんが納めている市税のほか、国や都からの支出金などによって構成されています。

- ◆一人当たりの市税負担額＝14万9千円
- ◆一世帯当たりの市税負担額＝31万1千円

公有財産の状況(4年3月末現在)

公有財産とは、市が所有する不動産や動産などを言います。

- ◆土地＝58万7,402.72㎡
- ◆建物＝19万5,860.09㎡ ◆工作物＝1,699カ所

新型コロナウイルスワクチン関連情報

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



◆4回目接種券の発送スケジュール

送付対象者 3回目接種を下表の日を受けた60歳以上の方（18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方などや、60歳以上で3回目接種以降に市に転入された方は、交付依頼が必要です。詳細は市HPまたは市コールセンターへ）

3回目接種日	接種券 発送時期(予定)
4年1月1日～31日	6月16日
2月1日～15日	7月中旬
2月16日～28日	7月下旬
3月1日～15日	8月中旬
3月16日～31日	8月下旬

◆3回目接種券の発送

2回目の接種を3年12月1日～4年1月15日に行った方への接種券は4年6月10日に発送済みです（3回目の接種間隔が5カ月に短縮したことに伴い、送付対象となる範囲が広がりました）。また、2回目の接種を4年1月16日～31日に行った方への接種券は4年6月24日(金)に発送予定です。
なお、接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

★予約受付中の集団接種日

予約の空きがある場合は、随時予約を受け付けています。会場は各日程とも市民プラザ、わくわく健康プラザです。
① 6月18日(土) ② 6月19日(日)
③ 6月25日(土) ④ 6月26日(日)
※接種人数が各日720人に変更になりました。

4年度国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料新型コロナウイルス感染症に係る減免制度

新型コロナウイルス感染症（以下「感染症」）の影響により収入が減少した方などは、申請により、4年度分の国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免が受けられる場合があります。詳細は各担当までお問い合わせください。

※4年度の年間保険税（料）の通知は7月中旬に発送予定です。

対象 感染症の影響で収入が減少したなどの事情により、税（料）の納付が困難であると認められる方または世帯

要件 次のいずれかに該当する方または世帯

- ① 感染症によりその属する世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合
- ② 感染症の影響により主たる生計維持者の4年中の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入（以下「事業収入等」）が減少することが見込まれ、かつ次の要件をすべて満たす場合▼事業収入等の減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上▼減少が見込まれる事業収入等の所得以外の前年の所得の合計が400万円以下▼前年の所得金額の合計額が1,000万円以下（介護保険料の減免を除く）

減免額 所得に応じた減免割合を乗じた額

注 前記の要件を満たしていても、他制度の軽減などを受けている場合や前年の所得状況などにより、減免が適用されない場合があります。

※市HPから、税（料）の減免制度に関する詳細をご覧ください。

問国民健康保険税は保険年金課国民健康保険係☎042・470・7733、後期高齢者医療保険料は同課高齢者医療係☎042・470・7846、介護保険料は介護福祉課☎042・470・7777（内線4910・4911）



市HP

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 Ⅹ：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にご注意ください）
（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）

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

引き続き感染対策を意識し、人と人との距離の確保、手洗い・咳エチケットなど、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。

7月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先	※電話相談のみ				7月は実施しません	原建築設計事務所 ☎042・476・1515		
法律相談(各日8人)	6日(水)	午前10時から	弁護士	6月23日(木)	市役所 2 階 相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738	教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日 月曜～金曜日	午前10時～午後5時 (滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員	中央相談室 (成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667		
	13日(水)			7月14日(木)							滝山相談室 (西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909		
	20日(水)													
	27日(水)													
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	6日(水)	午後1時から	司法書士	6月21日(火)										
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋調査士											
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	13日(水)	午後1時から	行政書士	7月7日(木)										
税務相談(5人)			税理士	7月12日(火)										
人権・身の上相談(4人)	20日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	7月14日(木)										
不動産取引相談(5人)	7日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	6月23日(木)										
交通事故相談(5人)			弁護士											
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	27日(水)	午前10時から	社会保険労務士	7月21日(木)										
女性の悩みごと相談(4人)	4日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	6月22日(水)	市商工会 ☎042・471・7577	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061	住宅増改築相談	14日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所 1 階 屋内ひろば	直接会場で		
	11日(月) 22日(金)									消費生活相談員	市役所 2 階 生活文化課		市消費者センター ☎042・473・4505	
	25日(月)													
女性弁護士による法律相談(4人)	1日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	6月17日(金)					行政相談	13日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	市役所 2 階 生活文化課	生活文化課 ☎042・470・7738
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可					生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員	市役所 1 階 福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどを中止・変更する場合があります。最新の情報は、市HP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。



6月30日(木)納期限

納期內納付に
ご協力ください
■納税課
☎042・470・7729

市民税・都民税
第1期

後期高齢者医療制度
ジェネリック医薬品
差額通知書を送付

ジェネリック医薬品(※)
に切り替えることで、お薬
代の自己負担額がいくらか軽
減できるかを試算したジ
エネリック医薬品差額通知
書」を、都後期高齢者医療
広域連合から送付します。
切り替えの参考にしてくだ
さい。

※ジェネリック医薬品Ⅱ
一般的に低価格でありなが
ら、新薬(先発医薬品)と同
一の有効成分を含み、同等
の効き目があると国に認め
られている後発医薬品
送付時期 6月下旬と12月中
旬

通知対象生活習慣病などの
医薬品が処方されている方
で、お薬代が一定金額以上
軽減されると見込まれる後
期高齢者医療制度の被保険
者

注 技術料や管理料などによ
っては、自己負担の総額が
軽減できない場合があります
▼ジェネリック医薬品が
ない場合や処方されない場
合があります▼切り替えの
際は、主治医や薬剤師と十
分に相談してください

問 同通知書に記載のサポ一



トデスクまたは市保険年金
課高齢者医療係 ☎042・47
0・7846



青少年健全育成標語
募集

東久留米市愛のひと声運
動実施委員会では、青少年
の健やかな成長を願って、
地域の皆さんの参加・協力
で愛のひと声運動」を行っ
ています。「愛のひと声運
動」とは、青少年に正しい
日常生活のルールや思いや
りの気持ちを持ってもらう
ため、励ましの言葉や注意
のひと声をかけて、非行や
事故から守る運動です。
テーマ 愛のひと声運動の趣
旨に沿った青少年健全育成
を呼びかける標語

市内在住・在学の小学5
・6年生および中学生
応募条件 個人作品で未発表
のもの(応募は一人1点)
他 応募作品は返却しません。
応募作品から優秀作品を選
び、賞状と記念品を贈呈し
ます。優秀作品の著作権そ
の他の一切の権利は、同実
施委員会に帰属します
■ 6月28日(火)までに(必着、
作品に氏名・住所・電話番
号・所属校を明記の上、児
童青少年課(市役所2階)へ
提出を
問 同課児童青少年係 ☎042・
470・7735

乳医療証・子医療証
現況届を送付

市に所得情報がある方
現況届の提出は不要です。
10月から使用する医療証は

9月末に郵送します。
市に所得情報がない方
現況届の提出が必要です。

提出が必要な方には、現況
届を6月17日(金)に郵送(返
信用封筒同封)しますので、
次の通り提出してください。
なお、現況届が未提出の
場合、10月以降の医療証の
交付が受けられなくなりま
す。

■ 7月8日(金)までに(必着、
現況届に必要事項を記入し、
添付書類をご用意の上、返
信用封筒を使用して児童青
少年課宛て郵送で提出を
問 同課助成支援係 ☎042・4
70・7736



ひきこもり家族会
準備会

「家族が学校にいかない」
「家にこもっている」「仕事
をしていない」「関わり方が
わからない」など、同じ悩
みを抱える方同士が思いを
語り、安心してつながるこ
とができる家族会の立ち上
げを支援します。お話を聞
くだけでもかまいません。
気軽にご参加ください。
■ ① 7月10日(日) ② 8月14日
(日)、9月11日(日)。いずれも
午後2時～4時(1時45分
から受け付け)
場 ①八幡町地区センター②
市役所7階701会議室
内 参加者同士の交流
対 ひきこもり状態にある本
人または家族
定 各回先着20人
他 入退室自由
申 各開催日の4日前までに
(必着)、専用申し込みフオ

ーム、電話 ☎042・475・
0739、FAX ☎042・476
・4545 または直接市
地域福祉コーディネーター
担当(市社会福祉協議会ボ
ランティアセンター)へ
問 同担当(☎csw@higas
hikurume-shakyo.or.
jp)



専用申し込み
フォーム

生活に困っている方
に対する軽減制度

低所得で生計が困難な方
のうち、要件に当てはまる
方は、介護サービスの利用
者負担額などが軽減されま
す。この軽減を受けるには
申請が必要です。
※都と市に軽減実施の申
し出をした介護サービス事
業所などが提供するサビ
スが対象です。

軽減内容 利用者負担額など
(介護サービス費・居住費
・食費)を25%(高齢福祉年
金受給者は50%)軽減
※生活保護受給者は居住
費のみ全額軽減。
要件 次の①～⑥のすべてに
該当する方または生活保護
受給者
① 世帯全員および配偶者
(世帯分離している場合を
含む)が住民税非課税② 年
間収入が150万円(世帯
員が1人増えるごとに50万
円を加えた額)以下③ 預貯
金などが350万円(世帯
員が1人増えるごとに10
0万円を加えた額)以下④
日常生活に供する資産以外
に活用できる資産がない⑤
親族に扶養されていない⑥

表1 1日あたりの居住費(部屋代)・食費の負担限度額

段階区分		居住費(部屋代)				食費	
所得区分		利用料 負担段階	ユニット型 個室	ユニット型 個室の多床室	従来型個室 (※2)	多床室 (※2)	施設 サービス
		基準費用額 (※1)	2,006円	1,668円	1,668円 (1,171円)	377円 (855円)	1,445円
住民税	課税世帯	第4段階	軽減なし(施設との契約額を支払います)				
	前年の合計所得金額と課税年金収入額、 非課税年金収入額の合計が年間120万円超	第3段階②	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円 1,300円
	前年の合計所得金額と課税年金収入額、 非課税年金収入額の合計が年間80万円超120万円以下	第3段階①	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円 1,000円
	前年の合計所得金額と課税年金収入額、 非課税年金収入額の合計が年間80万円以下	第2段階	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円 600円
	老齢福祉年金受給者	第1段階	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円 300円
生活保護受給者等							

(※1) 基準費用額とは、施設の平均的な費用をもとに国が算定した金額です。
(※2) カッコ内は、介護老人福祉施設に入所または短期入所サービスを利用した場合の金額です。

表2 預貯金等の基準

第3段階②	単身で500万円以下、夫婦で1,500万円以下
第3段階①	単身で550万円以下、夫婦で1,550万円以下
第2段階	単身で650万円以下、夫婦で1,650万円以下
第1段階	単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下

※第2号被保険者(65歳未満)の方の基準は、収入等に関係なく単身
で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下です。
※生活保護受給者の方は、預貯金等の基準はありません。

介護保険料を滞納していな
い
介護福祉課介護サービス
係 ☎042・470・7750
介護保険施設における
居住費(部屋代)・
食費の軽減制度
介護保険施設サービスな
どを利用している方のうち、
要件に当てはまる方は、居
住費(部屋代)・食費の軽減
制度(負担限度額認定)があ
ります(表1参照)。この軽
減を受けるためには申請が
必要です。

サービス(介護老人福祉施
設・介護老人保健施設・介
護医療院など)▼短期入所
サービス(短期入所生活介
護・短期入所療養介護など)
要件 ①世帯全員および配偶
者(世帯分離している場合
を含む)が住民税非課税②
預貯金などが基準額以下
(表2参照)
申請に必要な書類▼介護保
険負担限度額認定申請書兼
同意書▼身元確認のできる
書類(介護保険被保険者証
など)▼マイナンバー確認
書類(マイナンバーカード
など)▼通帳の写し(銀行名
など)

・口座番号・名義人のわか
る部分、直近2カ月以内に
記載した最終残高のペー
ジ)▼その他、預貯金など
に含まれるもの(有価証券
・投資信託などが確認で
きる書類
◎更新の方には申請書を送
付します
現在、有効期限が7月31
日までの負担限度額認定証
をお持ちで、更新対象者に
は、6月末までに「更新申
請のお知らせ(申請書同
封)」を送付しますので、必
要に応じて申請してくださ
い。



道路上への段差解消
ブロックなどの設置
は禁止されています

自宅や駐車場と道路の段
差を解消するため、段差解
消ブロックや鉄板などを設
置することは道路法で禁止
されています。
これらの行為は、歩行者
などが転倒する事故の原因
となり、設置した方が事故
の責任を問われることがあ
ります。また、雨の日には
雨水の流れを止めてしまい、
道路冠水の原因になること
もありますので、設置して
いる場合は、速やかに撤去
してください。

道路との段差を解消する
には、歩道部分や縁石など
の切り下げ工事を自己負担
で行う必要があります(要
事前申請。
道路の適正な使用と安全
確保にご理解とご協力をお
願います。
問 管理課道路・河川施設担
当(市役所5階) ☎042・47
0・7767





▶ 樹木プレート

**自然観察をしながら
樹木に名札をつけま
せんか**

向山緑地公園では緑の若
返り事業（萌芽更新）として、
樹木の伐採・剪定などを行
っています。伐採した樹木
を利用したプレートに樹木
の名前を書いて、同公園内
の樹木に設置してみません
か。自然観察なども併せて
行います。身近な自然を楽
しく学びましょう。

主催は市、向山緑地・立
野川勉強会、学校法人自由
学園。

※この事業は木材の循環
利用、利用促進などのため
に国から譲与された森林環
境譲与税を用いた事業です。
日7月24日（日）午前9時～正
午頃

場向山緑地公園（南沢3ー
16）

対小学生（参加者1人につ
き保護者1人の参加可）
定先着10人
費無料

他同公園にはトイレがない
ため、事前にお済ませくだ
さい

申6月15日（水）午前9時か
ら電話で環境政策課緑と公
園係 ☎042・470・775
3へ

イベントでの出火防止

地域の方が安心して参加
できるよう、イベントで露
店を出店される方は次のこ
とに気をつけてください。

▼プロパンガスボンベと
器具をしっかり接続し、ボ
ンベの転倒を防止する▼ガ
ソリンを使用する発電機は、
予備の燃料缶を日当たりの
場所に放置しない▼カセッ
トコンロのボンベは加熱す
ると破裂の危険があるので、
コンロより大きい鍋を使用
しない。また、コンロを2
台並べ鉄板などを置いて使
用しない▼飛沫防止用ビニ
ールシートと照明器具・調
理器具は距離を空ける▼必
ず消火器を準備する▼露店
で火気を使用するときは、
3日前までに消防署へ届け
出る

場東久留米消防署警防課消
防係 ☎042・471・011
9

お知らせ

女性再就職準備
セミナー＆個別相談会

心を整えて就活へ踏み出
そう。女性のための「マイ
ンドフルネス」講座です。
ストレス構造を知り、自分
自身でストレスをコントロ

東京消防庁公式アプリ

消防や救急の知りたい情
報を手でできる情報ツール
です。

東京消防庁HP

ールしていきましょう。
受講には東京しごとセン
ター多摩の利用登録が必要
です。

日場7月19日（火）午前10時～
正午。市役所7階会議室

内就職支援セミナーおよび
個別相談会（セミナー終了
後、就業個別相談会へ1人
につき30分程度）を実施）
対再就職を考えている女性
の方

定セミナー40人、相談会10
人（いずれも予約制・先着
順）

師嶋尾かの子氏

費無料

他託児有り（セミナーのみ）。
先着5人（2歳～未就学児）。
託児の申込期限は7月1日
（金）（予約制）

申6月15日（水）午前9時から、
電話で東京しごとセンター
多摩女性しごと応援テラス
多摩プラランチ ☎042・529
・9003へ

場同プラランチ

特設行政相談所

国・都・市などの行政機
関やJ・R・N・Tなどの公
共性の高い法人、公的行政
機関から委任され補助金を
受けている法人などについ
て、苦情や意見・要望はあ
りませんか。そのようなと
きは「行政相談委員」が相談
に応じます。行政相談委員
は、総務大臣から委嘱され
た民間有識者です。

日6月22日（水）午後1時半～
4時

場市役所1階屋内ひろば

費無料

申直接会場で
間生活文化課 ☎042・470
・7738

職員募集

学童保育所
職員募集説明会

日6月28日（火）午後3時から
（30分程度）

場市役所5階502会議室

内学童保育所について、児
童厚生員（会計年度任用職
員アシスタント職）の仕事
の内容、応募資格、現在の
募集状況などについて
対児童厚生員の仕事に興味
のある方

申当日会場で
間児童青少年課児童青少年
係 ☎042・470・7735

**官公署
など**

崖や擁壁などの
崩壊にご注意を

梅雨や台風の時期は、長
雨や集中豪雨で地盤が緩み、
崖や擁壁などの崩壊が起こ
りやすくなります。特に、
危ない崖や不完全な擁壁で
覆われている所にある家で
は、大きな被害を受けるば
かりでなく、隣接する方々
の生命、財産にまで危険を
及ぼすことにもなります。
このようなことのないよ
う、日頃から家の周囲の安
全を確かめ、危ない石積み
や土留めなどは補強改善し、
雨水の排水を良くするなど
して、安全対策を心がけま
しょう。

すでに、関係機関から改
善などの措置をとるよう勧
告を受けている方は、補強
改良などの工事を行ってく

ださい。

なお、宅地造成等規制法
で定められた区域内で、一
定の高さ以上の切土・盛土
をしたり、擁壁などを築造
するときは、事前の許可が
必要になりますので、ご注
意ください。

間都多摩建築指導事務所開
発指導第二課 ☎042・364
・2387

**都が策定した都市計画
案の縦覧を行います**

対象計画案住宅市街地の開
発整備の方針

対象区域特別区、市、瑞穂
町、日の出町

縦覧期間・場所6月23日（木）
まで。都都市整備局都市計
画課または関係区市町村都
市計画課 東久留米市の場
合は都市計画課（市役所5
階）で

対区域内に在住か計画案に
利害関係のある方

意見書の提出 6月23日（木）ま
でに（消印有効）、計画案の
名称・ご意見（書式自由）・
住所・氏名・電話番号を記
入の上、〒163-8001、
東京都都市整備局都市計画
課宛て郵送を
※詳細は都都市整備局HP
をご覧ください。

都都市整備局HP

間縦覧および意見書の提
出についてII都都市整備局
都市計画課 ☎03・5388
・3225 住宅市街地の
開発整備の方針についてII
都住宅政策本部企画経理課
☎03・5320・4938

市民伝言板

会員募集

◆東久留米パソコンクラブ＝日3回。
金曜日午後1時半～3時半場生涯学習セ
ンター費会費月1,000円他パソコン初心
者の写真加工編集です。切り抜き、文字
入れ、パソコン持参間渋谷 ☎080・1257
・3857

◆健康マージャン（NPO法人健康遊技た
んぽぽ）＝日毎週月曜・金曜日午前10時
～午後5時場スポーツセンター、柳泉園
グランドパーク費会費1回500円他他頭
の体操、健康マージャン！経験者はもち
ろん、初心者大歓迎。4連勝には特典が
間増田 ☎080・4670・1110

◆剣道（雅心剣友会）＝日毎週土曜日午後
5時～7時と日曜日午前8時～11時場第
五小学校費入会金900円、会費月1,000円
他感染対策徹底し活動。見学体験可。プ
ログゼひご覧ください間三瓶 ☎042・472
・4052

◆マージャン教室（健康麻雀「時」）＝日毎
週月曜・水曜・金曜日午後1時～5時場
落合川いこいの水辺前費会費1回1,000
円他初心者歓迎、無料体験有り間荒井 ☎
070・7518・6128

◆吹矢サークル風々＝日毎週火曜日午後
1時40分～午後3時50分場スポーツセン
ター費入会金750円、会費月750円他吹矢
は腹式呼吸法を用いた、誰でも楽しく続
けられる健康法間渡辺 ☎042・474・8472

高齢者スマートフォン体験会
～都デジタルサービス局戦略部主催～

楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる教
室形式の体験会です。

日場定時間はいずれも午前9時～正午

①7月6日（水）・浅間町地区センター・20人
②7月7日（木）・東部地域センター・10人
③7月8日（金）・南町地区センター・30人
④7月11日（月）・南部地域センター・30人
⑤7月12日（火）・西部地域センター・10人
⑥7月13日（水）・野火止地区センター・20人
⑦7月14日（木）・八幡町地区センター・10人
⑧7月15日（金）・中央町地区センター・30人

内集団講義と操作演習（2時間）、質疑応答（1時間・個別相談可）
対スマホをお持ちでない、または使い慣れていない60歳以上の方
師スマホ専門講師
費無料
持スマホ（ご自身のスマホの相談を希望する場合のみ）
注応募多数の場合は抽選。原則開催日から5日前までに、当落の有
無を電話で通知
他体験会参加者で、スマホをお持ちでない方を対象に、スマホ試用
（期間は約1カ月）の申し込みを受け付けます
申各開催日の1週間前までに、希望の日時・会場・カナ氏名・年代
・性別・電話番号・お住まいの市区町村・スマホを持っているか
否かを、スマートフォン普及啓発事業事務局宛てに電話（☎03・
5348・2735〈平日午前9時～午後5時〉）またはFAX（03・5348・
2731）で送信を
間同事業事務局

夏休み自由研究講座

生涯学習センターでは夏休みの自由研究にぴったりの講座を開催。複数の講座に申し込むことができます。

■ヘビのぬけがらバッジづくり

日 7月28日(木)午前10時半から 内ヘビのぬけがらを使ってピンバッジを作ります 対 小学1～4年生と保護者 定 先着10組(20人) 費 500円

■水博士になろう

日 7月28日(木)午後1時半から 内水質検査キットを使って水質分析体験をします 対 小学3～6年生 定 先着20人 費 1,000円

■葉っぱで遊ぼう

日 8月4日(木)午前10時半から 内観葉植物や野菜の葉でスタンプやステンシルに挑戦します 対 小学1～4年生と保護者 定 先着10組(20人) 費 500円

■両生類・爬虫類に大接近

日 8月4日(木)午後1時半から 内両生類・爬虫類を間近で観察してその特徴を学びます 対 小学3～6年生 定 先着20人 費 500円

《共通事項》

場生涯学習センター創作室 師青山正志氏(自然教育研究センター) 申 問 6月30日(木)午前9時から電話(☎042・473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

日 ▼ 7月5日・19日、8月9日・23日、9月6日・20日のいずれも火曜日 午後6時45分～8時15分 ▼ 7月9日、9月10日のいずれも土曜日 午後4時45分～6時15分 場 スポーツセンター 対 小・中学生 師 市山岳連盟 費 無料 持 靴下(シューズ貸し出し) 他 主催は都・都体育協会・市体育協会 申 当日会場で 問 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

4年度シニア卓球講習会

日 7月7日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、12月8日、いずれも木曜日 午後1時40分～3時50分 場 スポーツセンター 対 市内在住・在勤で18歳以上の方 定 20人程度(応募多数の場合、お断りする場合あり) 師 卓球連盟役員 費 無料 申 6月30日(木)までに(必着)、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0032、前沢5-7-29、平井千民宛て郵送を 問 同連盟・平井 ☎090・4596・9973



夏季市民オープンバスケットボール大会

日 7月16日(土)・17日(日)午前9時～午後6時50分 場 スポーツセンター 対 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方(高校生不可)で、5人以上で編成されたチーム 定 男子8チーム・女子4チーム(定員に到達次第募集終了) 費 1チーム5,000円(新規登録費別途3,000円) 申 6月25日(土)までに、市バ

スケットボール協会宛て 問 (higasikurume.b.a@jcom.home.ne.jp) で申し込みを 問 市バスケットボール連盟事務局・貫井 ☎042・474・1111

第1回スポーツウェルネス吹矢市民大会

日 7月22日(金)午前9時～午後1時 場 スポーツセンター1階第1・2武道場 内 種目 ▼ 6m(無級、2～1級) ▼ 8m(初段、二段) ▼ 10m ①三～四段 ②五段以上。個人戦は6ラウンド(3ラウンド連続2回)の個人成績を採用 対 日本スポーツウェルネス吹矢協会に加入している市民または団体所属の会員 定 60人 費 1人1,000円(団体所属以外の方は当日窓口で現金受け付け) 注 体育館入場時に体温測定など、感染症対策を 他 当日見学・体験会を併せて実施。希望者は7月10日(日)までに要連絡 申 6月30日(木)までに電話で 事務局 土屋 ☎090・3314・0902へ。変更・辞退については7月10日(日)までに連絡を 問 実行委員長・佐藤 ☎090・2546・4363、または 事務局 土屋

スポーツセンター 7月30日・31日は利用中止

スポーツセンターは、7月30日(土)・31日(日)の2日間、第77回国民体育大会関東ブロック大会スポーツクライミング競技の会場として使用するため、全館利用できません。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。 問 同センター ☎042・470・7900

くらし

地場産農産物の夕市を開催します

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者および農業経営者クラブ会員が生産した新鮮な農産物を販売します。新鮮な農産物の味は格別です。旬のトウモロコシや枝豆も販売する予定です。ぜひご来場ください。 日 7月2日(土)午後4時から(少雨決行。商品が無くなり次第終了) 場 市役所1階屋外ひろば 他 環境保全対策のため、エコバッグの持参をお願いします 問 産業政策課農政係 ☎042・470・7743



夕市の様子

みんなで避難所体験 防災サバイバル

何もない広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。実物の避難所テント・トイレ・段ボールベッド、その他生活空間を、みんなで力を合わせて組み立てます。また、各自必要なものを段ボールで工作します。子どもから大人まで楽しみながらで

きる講座です。資材協力は防災防犯課。

日 7月18日(月・祝)午後2時～3時半 場 生涯学習センター学習室1・2(座学会場)、ホールフラット(体験会場) 内 ①避難所とはどんなところ(学習室での座学) ②避難所をつくろう(ホールフラットに移動し避難所設営) ③避難所で使う小物(段ボールベッド・簡易トイレ)をダンボールでつくろうの3部構成 対 幼児以上(小学生未満は保護者の同伴が必要) 定 先着15人 師 防災まちづくりの会・東久留米会員、土居靖氏 費 300円 持 段ボール1個(2ℓ飲料が6本入る大きさ) 注 カッター・はさみを使用して作るもの有り 他 作った小物は持ち帰れます 申 問 6月15日(水)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で

防災まちづくり学校受講生募集

「防災まちづくり学校」は、家庭内の防災から都市防災までの視点で見た家屋と立地と災害時の医療体制など、防災に役立つ知識を広く学べる講座です。

日 内 師 下表の通り 場 生涯学習センター他 対 市内在住・在勤・在学の方 定 20人(応募多数の場合は抽選) 費 受講料1,200円 持 筆記用具 申 市文化協会 問 または郵送で申し込みを。郵送の場合、7月15日(金)までに(必着)、通常はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「防災まちづくり学校」係宛て郵送を 問 同協会事務局 ☎042・477・4700



同協会 問

表 4年度防災まちづくり学校日程

回	日程	内容	講師など
1	8月6日(土)	オリエンテーション 防災概要 市地域防災計画 マイ・タイムライン作成実習	生涯学習課・文化協会 防災まちづくりの会 防災防犯課
2	8月20日(土)	災害時のトイレ対策 家庭備蓄と収納 家庭の防災(ガラス飛散防止他、学習と実習)	蓼田防災士 防災備蓄収納プランナー協会 防災まちづくりの会
3	8月27日(土)	災害時の医療体制コロナ対策 自治会活動発表 HUG(避難所運営ゲーム)実習	市医師会 神山自治会、氷川台自治会 防災まちづくりの会
4	9月3日(土)	災害時対応とスペシャルニーズへの取り組みについて 都市防災における家屋・その立地 避難所運営・コロナ対策	市社会福祉協議会 東久留米建築設計協会 防災まちづくりの会
5	9月10日(土)	午前：東久留米消防署にて見学・体験学習 災害時支援活動 北海道胆振東部地震の災害ボランティアセンター活動と復興・住民ケア やさしい日本語と災害時の対応 災害時スペシャルニーズについて	東京消防庁東久留米消防署 警視庁田無警察署 北海道厚真町社会福祉協議会 東久留米国際友好クラブ アウトドア防災ガイド あんどうりす
6	9月17日(土)	立川防災館体験研修	立川防災館 防災まちづくりの会
7	9月24日(土)	マイ防災計画、受講生感想発表 修了式	防災まちづくりの会 生涯学習課

<時間>原則午後1時15分～5時半

※第5回は午前10時～11時半が消防署での見学・体験学習、午後は5時半まで生涯学習センターで講義。

※第6回は立川防災館体験研修(午前11時45分生涯学習センター集合・午後4時半解散予定)。



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人のバイオカフェ「発酵の科学 ビールのおはなし」

微生物の働きを利用した発酵食品は最も古いバイオテクノロジーと言えます。今回は世界中で飲まれているビールの歴史を紐解き、種類や原料、その製法などについてお話しします。

※アルコールの試飲はありません。

日 7月16日(土)午後2時～3時半 場 オンライン(Zoom)または多摩六都科学館科学学習室 対 20歳以上。オンラインの場合はZoomを使える環境にある方 定 オンライン40人、科学学習室24人 師 佐々木克哉氏(アサヒビール株式会社) 費 同館で聴講の場合は入館券(大人520円)が必要 注 参加者以外は入室不可。講師はオンライン出演 他 共催はNPO法人くらしとバイオプラザ21 申 7月4日(月)までに(必着)、同館 問 またははがきで申し込み(はがきによる申し込みは会場聴講希望の方のみ)。はがきの場合、イベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒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) 問 同館 ☎042・469・6100



(8面から続く)

■幼児のつどい

日 6月23日(木)が「6月生まれのお誕生日会と七夕工作」、午前10時半からと11時10分からの2部制。7月7日(木)が「えんにちごっこ」、午前10時から・10時40分から・11時20分からの3部制 ① 1～4歳児と保護者 定 各15組 申 6月23日分は6月17日(金)午後1時半から、7月7日分は7月1日(金)午後1時半から電話で

■カレンダー工作

日 6月24日(金)～29日(水)内「海のなか」 ②小学生 申 当日会場で

■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 ① 6月23日(木)が2～4歳児と保護者、7月7日(木)が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 ② 七夕工作・6月誕生日会 定 各15組 申 6月23日分が6月17日(金)、7月7日分が7月1日(金)午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 6月24日(金)午前10時半～11時半 ③0歳児と保護者 定 14組 師 渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持 バスタオル、オムツ、授乳ケープ 申 6月17日(金)午前10時から電話または来館で



歯科医師会 コラム

口腔ケアが感染症対策です

口の健康を維持するための「口腔ケア」がコロナやインフルエンザの感染症対策として、有用な手段であることが注目されています。通常、口の中ではIgAという抗体による免疫が働いて、ウイルスや歯周病菌などの悪い細菌を排除しています。しかし、口の中が不潔になると口腔内の細菌が増え、IgAによる防衛が難しくなります。このことから、不潔な口腔環境をつくらない、清潔な状態を維持することが、全身の免疫力や抵抗力の向上につながり、感染症対策になるのです。

長引く自粛下での不規則な生活、歯の詰め物を脱離したまま放置、不具合ある義歯の長期使用などの生活を続けると、むし歯や歯周病の発症、重症化、円滑なそしゃく運動ができなくなることから、全身の健康状態の悪化を招きます。

また、マスクの長期着用により、息苦しさから口を開けて呼吸(口呼吸)をする人が増えています。人間は本来、安静時には口を閉じ鼻で呼吸(鼻呼吸)をしています。鼻の内部は鼻毛があり外から入ってきたほこりなどで汚れた空気を清浄するフィルターの役割があります。また、鼻の内部の空洞では吸い込んだ空気を加温し、乾燥した空気は適切な湿度に調整して気道に取り込むエアコンの働きもあるのです。このことから口呼吸を

4. 6. 15

■カプラの日

日 29日(水)午後3時半から ④小学生 申 当日会場で

■ひばスボ

日 7月2日(土)午後5時半から ⑤バレーボール ⑥中学・高校生世代 申 6月18日(土)午後3時半から来館で



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

■十小なかよし広場

日 6月17日(金)午前10時～11時半 ⑦第十小学校1階ランチルーム ⑧お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます ⑨乳幼児と保護者 ⑩徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■手作り布おもちゃの会

日 7月5日(火)・19日(火)いずれも午前10時～11時半 ⑪同センター地域活動室 ⑫オリジナルの布おもちゃ作り(材料は1セット無料で用意) ⑬12カ月までのお子さんと保護者 定 各6組 費 無料 持 縫い針、はさみ 申 6月28日(火)午前10時から電話または同センターで

■子どもショートステイ

保護者の方が出産や病気などで入院する時、家族を看護や介護する時、災害や事故にあった時、冠婚葬祭に出席する時、育児疲れを癒したい時

など、お子さんの養育が一時的に困難になった際、市が委託する児童養護施設にお子さんを預けることができる制度です。

①市内在住の1歳6カ月～小学6年生までのお子さん 費 有料(詳細は同センターへお問い合わせください) ②利用できる時間・期間は、日帰り(午前10時～午後8時)と宿泊(午前10時～翌日午前10時、最長6泊7日まで)があります ③利用開始希望日の7日前までに直接同センターで

■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

■六小なかよし広場

日 6月21日(火)午前10時～11時半 ④第六小学校プレイルーム ⑤お子さんと遊びながら育児の情報交換 ⑥乳幼児と保護者 持 スリッパ ⑦徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■上の原赤ちゃん広場

日 ① 7月1日(金)が「はいはいの会」、②15日(金)が「ねんねの会」、いずれも午前10時～11時半に同センター上の原乳児室で ③触れ合い遊び、体重測定、情報交換 ④①が7～12カ月児と保護者、②が0～6カ月児と保護者 定 各6組 師 助産師 持 バスタオル ⑤兄弟姉の保育あり(各先着3人) 申 6月24日(金)午前10時から電話または同センターで

■つながろう!ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 ① 7月2日(土)が地域子ども家庭支援センター上の原、②7月8日(金)が子ども家庭支援センター(滝山)、いずれも午前10時～11時半 ⑥多胎児親子の交流・相談、助産師のお話、情報交換、触れ合い遊びなど ⑦市内在住で0歳の多胎児と保護者 ※1・2歳児を対象とした会については11月頃を予定しています。詳細は個別にご案内します。 ⑧定 各6～7組 師 助産師 持 バスタオル、保育に必要なもの ⑨詳細は、郵送で個別にご案内します。移動経費補助の対象事業です 申 ⑩ 6月16日(水)午前10時から電話または来所で。①は地域子ども家庭支援センター上の原 ☎042・420・9011、②は子ども家庭支援センター(滝山) ☎042・471・0910へ



図書館

■夏のおたのしみ会

人形劇や手遊び、パネルシアターなど、夏の特別なおはなし会を開催します。協力は水曜おはなし会。 日 7月20日(水)午前11時～11時半、午後3時～3時半の2回 ⑪南部地域センター2階講習室1・2 ⑫乳幼児～小学生と保護者 定 各回先着12組(1組3人まで) 費 無料 ⑬検温・マスクの着用を 申 6月15日(火)～7月19日(火)に電話または直接ひばりが丘図書館で。申し込みの際に、午前・午後いずれの回に参加するか選択を ⑭同館 ☎042・463・3996

■滝山昆虫図鑑

屋外で昆虫を捕まえて、図書館の本で名前や特徴を調べます。

日 7月31日(日)午後1時～4時 ⑬西部地域センター3階第2・3講習室と同センター周辺 ⑭座学・野外体験など ⑮小学生(小学3年生以下は保護者同伴) ⑯先着15人(保護者除く) ⑰竹内秀夫氏(日本自然保護協会)、菅谷輝美氏(新河岸川水系水環境連絡会) ⑱無料 ⑲虫捕り網、ルーペ(なくても可)、タオル、帽子、飲み物 ⑳野外で活動するため、動きやすく虫刺されを防止できるような服装で ㉑駐車場はありません 申 6月15日(火)～7月30日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターで(金曜日は休館) ㉒同館 ☎042・471・7216



文化

■バクさんとその仲間と♪音楽と

人気司会者のトークと演奏で過ごす午後のひと時をぜひお楽しみください。

日 6月26日(日)午後1時15分開場、1時半開演 ①南部地域センター2階講習室1・2 ②定 先着50人 費 500円(要予約・当日集金) ③筆記用具 ④感染対策をして来場を 申 電話または直接同センターで ⑤同センター ☎042・451・2021

■まろにえ祭り2022

東日本大震災以降毎年行っている被災地復興チャリティーイベントです。市内または近郊にて活動を行っている団体・企業などが出店・出演します。

日 7月24日(日)午前9時40分～午後4時 ⑥生涯学習センター ⑦今年のテーマは「健康～人生100年時代を生きるために～」同センター全館で大人から子どもまで楽しめる催し物やチャリティーバザーを行います。売り上げの一部は復興支援の義援金として寄付します。参加することが、そのまま支援に繋がります ⑧入場無料(イベント参加費、物品販売価格は当日確認を) ⑨電話(☎042・473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で

■第2回活き活き「市民カラオケ大会」

カラオケの好きな皆さん、この機会に、日頃鍛えたご自慢の喉を披露してみませんか。コンテストではありませんので、気軽にご参加ください。

日 8月6日(土)午前10時～午後4時 ⑧生涯学習センター ⑨出演者100組(応募多数の場合は抽選) ⑩無料(出演者・観客席) ⑪音響は第一興商DAMのカラオケセットを使用するため、テープの提出などは不要 ⑫主催は活き活き健康の会 ⑬出演希望の方は7月15日(金)までに(必着)、往復はがきに曲名(歌手名を併記)・設定キーと、個人出演の場合は氏名(フリガナ)・住所・電話番号、グループ(2人以上)出演の場合は、グループ代表者のみの氏名・住所・電話番号・出演人数を記入の上、〒203-0032、前沢5-27-17、金野保正宛て郵送を ⑭市シニアクラブ連合会・金野 ☎042・473・4955



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)

人口と世帯(令和 4 年6月1日現在) 人口117,014人(うち外国人2,279人)／前月比10増 男56,852人／前月比20減 女60,162人／前月比30増 世帯数56,003／前月比46増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

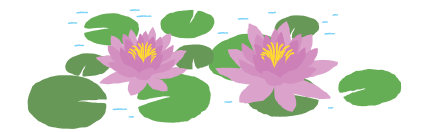
けんこう

健康づくり推進員活動の パネル展示を実施します

「健康づくり推進員」は、市長の委嘱を受けた市民ボランティアで、健康づくりを身近な地域のなかに広める活動をしています。今回は、健康づくり推進員活動に関するパネル展示を実施します。この機会に、市の健康づくり活動を知り、あなたも健康になる取り組みを始めませんか。
日 6月27日(月)午後 1 時半～30日(木)午前11時 場 市役所 1 階屋内ひろば 内 健康づくり推進員活動の紹介、わくわく元気plus+・わくわく歩くるめマップなどの紹介、パネル展示(下表の日程で、健康づくり推進員が会場内の案内や展示内容の説明を行います) 他 当日アンケートに答えていただいた方にはプレゼントを差し上げます(下表の日時のみ実施) 申 当日会場で 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

健康づくり推進員の対応時間

日程	時間
6月27日(月)	午後 1 時半～3 時
6月28日(火)	午前10時～11時半 午後 1 時半～3 時
6月29日(水)	午前10時～11時半 午後 1 時半～3 時
6月30日(木)	午前10時～11 時



シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月コースの教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。

日 コースはいずれも全 8 回、7 月 8 日～8 月26日の毎週金曜日。①午前10時～11時半②午後 2 時～3 時半 場 スポーツクラブルネサンス東久留米(本町 3ー3) 内 市内在住のおおむね 65 歳以上の方で、要介護認定がなく、医師から運動制限を指示されていない方 定 各先着 15 人(これまで同教室に参加したことがない方を優先します) 費 無料 持 マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物 他 動きやすい服装で 日 6 月15日(火)から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 ☎070・4238・8136(土曜・日曜日、祝日を除く午前11時～午後 5 時)へ 問 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

お子さんの麻しん、風しん 予防接種

麻しん(はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を 2 回することで予防効果が高まります。4 年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
対 ▼第 1 期＝3 年 4 月 1 日～4 年 3 月31日生まれの方 ▼第 2 期＝平成28 年 4 月 2 日～29 年 4 月 1 日生まれの方 他 第 1 期分は 1 歳の誕生月に、第 2 期分は 4 月上旬に、それぞれ個別に通知します。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで 問 同係 ☎042・477・0030

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 内 6 月23日(木)が「小麦粉ねんど」、7 月 7 日(木)が「七夕あそび」、いずれも午前10時半からと11時 5 分からの 2 部制 対 1～4 歳児と保護者 定 各 12 組 申 6 月23日分は 6 月17日(金)午後 1 時半から、7 月 7 日分は 7 月 1 日(金)午後 1 時半から電話で

■スポーツで元気

日 対 7 月 6 日(水)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 内 「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び 定 各 10 組 持 飲み物 他 動きやすい服装で 日 6 月28日(火)午後 1 時半から電話または来館で

■ベビーマッサージ

日 7 月 8 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 カ月までの乳児と保護者 定 各 4 組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて 72 時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 日 6 月27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21日(火)・28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 日 当日会場で

■幼児のつどい

日 内 23日(木)が「リズム遊び」、7 月 7 日(木)が「七夕遊び」、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 12 組 申 6 月23日分は 6 月17日(金)午後 1 時半から、7 月 7 日分は 7 月 1 日(金)午後 1 時半から電話で



■スマイルタイム

日 6 月24日(金)午前10時からと10時45分からの 2 部制 内 助産師による育児相談やママたちの交流 対 0 歳児と保護者 定 各 7 組 他 協力はひがしくるめ助産師会 申 6 月17日(金)午前10時から電話または来館で

■中高校生世代卓球大会

日 25日(土)午後 5 時半から 対 中学・高校生世代 申 当日会場で

■親子のコミュニケーション講座

日 27日(月)午前10時半から 内 音のワークと遊び 対 0 歳児と保護者 定 8 組 師 炭田契恵子氏 日 6 月20日(月)午前10時から電話または来館で

けやき児童館

大門町 2-10-5 ☎042・474・6653

■たのしくつくろう

日 6 月20日(月)午前10時から 内 「七夕」 対 幼児と保護者 申 当日会場で(材料が無くなり次第終了)

■おはなしの日

日 21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

■伝承遊びの日

日 22日(火)午後 3 時半から 対 小学生以上 申 当日会場で

(7 面へ続く)

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

保険証をご持参ください
(保険証がないと自費診療になります)

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。

6 月19日＝石橋クリニック(東本町 8ー9、☎042・477・5566)

6 月26日＝いくせ医院(新川町 1ー4-18、☎042・471・2304)

歯科

6 月19日・26日＝休日歯科診療所
(滝山 4ー3ー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)

6 月19日＝滝山病院(滝山 4ー1ー18、☎042・473・3311)

6 月26日＝前田病院(中央町 5ー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ー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ー7ー1、☎042・396・3811)