

- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………2面
- ・有害ごみに新たに4品目が追加されます……………6面
- ・第51回市民文化祭参加者・参加団体募集……………7面
- ・夏の昆虫展を開催します……………11面



～あなたの「知りたい」にこたえる場所～ 図書館で過ごしませんか

夏のイベント

講演会「川の不思議大発見！」

東久留米市は、いくつもの川が流れる自然豊かなまちです。これらの身近な川の環境を守る大切さについて、国立研究開発法人土木研究所の松澤優樹氏にお話を伺います。

川についての調べ学習や自由研究に役立つおすすめの本も紹介します。

協力は同研究所自然共生研究センター。

日 7月30日(土)午後2時～3時10分

場 南部地域センター 2階講

習室

対 小学3年生～6年生

定 15人

備 筆記用具

申 7月2日(土)～28日(木)に電

話または直接ひばりが丘図書館カウンターで
問 同館



マンガのへや

「部活」をテーマに、関連したマンガと図書館資料の展示をします。マンガ以外の本は借りることができます。

日 7月27日(水)～8月31日(水)午前9

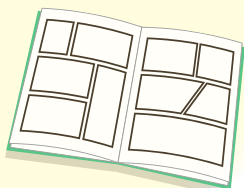
時～午後7時(休館日を除く。

最終日は午後5時まで)

場 中央図書館 1階北開架室

対 小学生以上

問 同館



えほんのもりのなつやすみ 「どうぶつ、あつまれ！」

「どうぶつ」をテーマにした絵本の展示をします。期間中は毎日、乳幼児向けと幼児・小学生向けのおはなし会を実施します。

日 7月23日(土)～26日(火)①絵本の展示＝午前9時～午後7時(最終日は午後5時)②おはなし会＝乳幼児向けが午前11時～11時半、幼児・小学生向けが午後3時～3時半

場 中央図書館 1階北開架室

対 乳幼児～小学生

定 ②おはなし会は各回先着10組(1組3人まで)

申 当日同館カウンターで整理券を配布します

※乳幼児向けおはなし会は午前10時半から、幼児・小学生向けおはなし会は午後2時半から配布します。

問 同館



ティーンズ夏フェス2022

中学・高校生世代におすすめの本の展示とブックリストの配布をします。

日 7月27日(水)～8月

31日(水)午前9時～

午後7時(休館日

を除く。最終日は

午後5時まで)

場 中央図書館 1階

北開架室(ティーンズコーナー)

対 中学・高校生世代

問 同館



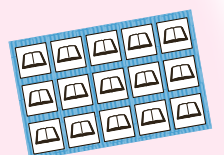
2022夏休みシールラリー

おすすめの本のリストと「シールラリーカード」を市内全図書館で配布します。たくさん本を読んだり、感想を書いてシールを集めよう。

日 7月20日(水)～8月31日(水)午前9時～午後7時(休館日を除く)

対 幼児～小学生

問 各館



この他にも図書館では、さまざまなイベントを開催しています。詳細は、図書館☎をご覧ください。



図書館☎

問い合わせは各館へ

中央図書館 ☎042・475・4646

滝山図書館 ☎042・471・7216

ひばりが丘図書館 ☎042・463・3996

東部図書館 ☎042・470・8022

開館時間 午前9時～午後7時

休館日 毎週金曜日

(中央図書館は第3火曜日も休館)



図書館の紹介動画を市公式動画チャンネルで公開中です。

昨年4月にリニューアルオープンした中央図書館の館内も紹介しています。ぜひご覧ください。



図書館☎

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。



◆7月30日(土)・31日(日)の集団接種の予約を7月6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1月16日～31日に行った方には、3回目の接種券を6月24日に発送済みです。3回目の接種を1月1日～31日までに行った方には、4回目の接種券を6月16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。
予約方法 集団接種予約サイトでのウェブ予約、または、市コールセンターへの電話による代行予約
予約受付開始日時 7月6日(水)午前9時から
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

- ①7月30日(土)…市民プラザ・わくわく健康プラザ
- ②7月31日(日)…市民プラザ・わくわく健康プラザ

※ワクチンは各日720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にご利用できません。

◆3回目・4回目接種券の発送

2回目・3回目の接種を2月1日～15日に行った方への3回目・4回目の接種券は、7月8日(金)に発送予定です。接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

★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。
①7月23日(土)
②7月24日(日)



集団接種予約サイト
※システムメンテナンスのため、7月4日(月)午後5時～6日(水)午前9時は利用できません。

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。



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。

令和4年度住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金

岡東久留米市臨時特別給付金コールセンター☎042・470・7863(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、速やかに生活・暮らしを支援するために、令和4年度住民税非課税世帯などに対して1世帯あたり10万円を支給します(令和3年度住民税非課税世帯給付金の対象世帯、または家計急変世帯給付金を受給している世帯は受給できません)。詳細は市HPをご覧ください。



■給付額

1世帯当たり10万円
注1世帯1回限り。令和3年度住民税非課税世帯給付金の対象世帯、または家計急変世帯給付金を受給している世帯は受給できません。また、下記①・②の重複受給もできません

■給付時期

確認書または申請書を市に提出後、審査を経て、市より決定通知書を送付します。支給となる場合は決定通知書内で振込の日程(目安)をご連絡します。

■配偶者からの暴力(DV)等により避難している方へ
配偶者やその他親族からの暴力等を理由に避難している方で、事情により東久留米市に住民票を移すことができない方についても受給できる場合がありますので、東久留米市臨時特別給付金コールセンターまたは申請・相談受付窓口までご相談ください。

★1 申請書等入手先

▼市HPからダウンロード▼申請・相談受付窓口(本庁舎1階会計課前特設ブース)、市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階)、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所

★2 郵送申請時の送付先

〒203-8555 東京都東久留米市本町三丁目3番1号
東久留米市役所 臨時特別給付金担当宛て
※「令和4年度住民税非課税世帯給付」または「家計急変世帯給付」のいずれか該当する名称を封筒にご記入ください。

1 令和4年度住民税均等割非課税世帯

支給対象世帯 4年6月1日時点において、①世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯、②令和3年度住民税均等割非課税世帯等に対する給付金の支給対象ではない世帯
※ただし、「世帯全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている場合」や「租税条約に基づき非課税となった方がいる場合」は対象外となります。
受給方法 次の通り、世帯状況により申請の有無が異なります。
▼世帯全員が3年12月10日以前から東久留米市にお住まいの世帯の場合＝対象と思われる世帯に対し、市より「臨時特別給付金支給要件確認書」を4年6月30日に発送しました。対象要件に合致していることをご確認いただき、給付対象となる場合のみ、同封した返信用封筒にて、記入した確認書と必要書類をご返信ください。
▼3年12月11日以降に東久留米市に転入した方がいる世帯の場合＝給付金の受給には申請が必要です。申請書(★1)を入手し、必要事項を記入の上、必要書類を揃えて、申請・相談受付窓口にご提出ください。来庁が困難などの理由により郵送での申請を希望される方は、提出書類を揃えて、市役所担当宛て(★2)にお送りください。

2 家計急変世帯

支給対象世帯 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、「左記①の世帯」と同様の事情にあると認められる世帯
受給方法 給付金の受給には申請が必要です。要件(4年1月～9月の任意の1カ月の収入を12倍し、その金額が非課税相当になるなど)をご確認いただき、満たす方は申請書(★1)に必要事項を記入の上、必要書類を揃えて、申請・相談受付窓口にご提出ください。来庁が困難などの理由により郵送での申請を希望される方は、提出書類を揃えて、市役所担当宛て(★2)にお送りください。

非課税相当額参考(給与収入の場合)

家族構成例	非課税相当限度額 (収入額ベース)	非課税相当限度額 (所得額ベース)
単身または扶養親族がいない場合	100万円	45万円
配偶者・扶養親族(計1人)を扶養している場合	156万円	101万円
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している場合	205万7千円	136万円
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している場合	255万7千円	171万円
配偶者・扶養親族(計4人)を扶養している場合	305万7千円	206万円
障害者、寡婦、ひとり親の場合	204万3千円	135万円

(3面から続く)

4年度国民健康保険税
納税通知書の発送

4年度の国民健康保険税(国保税)納税通知書を7月12日(火)に発送します。
4月～5年3月の加入月数分を計算した通知です。納付書や口座振替(普通徴収)、年金天引き(特別徴収)のいずれかでの納付となります。
●普通徴収の納期は9回です
納付書や口座振替(普通徴収)

4年度国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(普通徴収)納期一覧

区分	納期限
1期	8月1日(月)
2期	8月31日(火)
3期	9月30日(金)
4期	10月31日(月)
5期	11月30日(火)
6期	12月26日(月)
7期	5年1月31日(火)
8期	5年2月28日(火)
9期※	5年3月27日(月)

※第9期は国保税のみ。

●特別徴収から口座振替への納付方法変更

納付方法を特別徴収から口座振替に変更することができ、希望の方は、保険年金課(市役所1階)で変更の届け出をお願いします。7月29日(金)までの手続きで、10月の特別徴収を中止し、10月末から口座振替となります。8月1日(月)以降の手続きは、12月以降から中止となります。ただし、これまでの納付状況から、口座振替への変更が認められない場合があります。

所得の少ない方も応益割(均等割)の国保税を負担することから、軽減措置が設けられています。
●新型コロナウイルス感染症の影響による国保税減免
新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、申請により減免が受けられることがあります。8月1日以降にご自身で破棄してください。

なお、令和4年10月からの窓口2割負担の導入に伴い、すべての方の保険証の有効期限が令和4年9月30日までとなっていますのでご注意ください。10月以降お使いいただく保険証は、9月中旬頃にお送りする予定です。有効期限が切れた保険証(オレンジ色)は、8月1日以降にご自身で破棄してください。

※詳細は市庁や同封するご案内などでご確認ください。
同係 ☎042・470・7846



市庁

●4年度保険料の決定通知書兼納付(納入)通知書を発送します

後期高齢者医療制度は、75歳以上(障害認定を受けている方は65歳以上)の方が対象です。4年度の後期高齢者医療保険料の決定通知書兼納付(納入)通知書を、7月12日(火)に発送します。
年金天引き(特別徴収)から口座振替への変更保険料の納付方法は、年金天引きによる納付が原則ですが、申し出により口座振替に変更することができ、変更を希望する方は、①口座番号が分かるもの(預金通帳またはキャッシュカード)②通帳届け出印③後期高齢者医療被保険者証(すでに後期高齢者医療保険料の口座振替を登録している方は③のみ)を持参の上、保険年金課高齢者医療係(市役所1階)で手続きをしてください。

国民健康保険
高額療養費の
申請手続きを簡素化

1カ月に保険医療機関などでかかった医療費(保険診療分)が高額となり、ご自身の月額自己負担限度額を超えたときは、その超えた額が高額療養費として払い戻されます。
該当する世帯の方には、毎月、市から高額療養費のお知らせと申請書を送付し、その都度、市へ申請していただいておりますが、7月25日以降毎月送付する申請書により申請された方は、原則、それ以降の手続きを省略し、市から自動的に振り込みます。
手続きの省略を希望されない場合には、申請時に申し出てください。なお、国民健康保険税の滞納や、国民健康保険の資格喪失、振り込み不能口座が確認できた場合、市窓口での支給申請手続きが必要となります。
国民健康保険年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733

青少年の非行・被害
防止全国強調月間

内閣府では、学校が夏休みに入る毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定め、関係省庁、地方公共団体および関係団体などと連携しながら総合的な非行・被害防止活動を展開しています。
4年度の最重点課題「ペアレタルコントロール等によるインターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止」について、市でも啓発を強化します。
児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

児童扶養手当を
振り込みます

5月・6月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。
振込予定日 7月13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。

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736



4年度東京都子育て
支援員研修(第2期)
受講生募集

保育や子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修です。
募集コース ①地域保育コース ②地域子育て支援コース ③放課後児童コース ④社会的養護コース
9月から順次研修開始
場 新宿、立川など
※①については、講義科目は原則オンライン研修。
※②～④は、オンライン申し込み(各申し込み先の市庁)からまたは所定の申込書(市庁)を郵送(簡易書留)で申し込みを
申し込み先 ①都福祉保健財団 ☎03・3344・8533 ②～④株式会社東京リーガルマインド ☎03・5913・6225
※カリキュラムや日程など、研修の詳細は、募集要項または各申し込み先の市庁をご確認ください。
都福祉保健財団 都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03・5320・4121



株式会社
東京リーガル
マインド市庁



都福祉保健財団
市庁

学校給食費の納め忘れにご注意ください

市立小学校では、保護者の皆さんから納入される給食費で安全な食材を購入し、衛生的な調理を行い、児童へ栄養バランスの取れた学校給食を提供しています。給食費の滞納が累積すると、給食を提供するために必要な食材の購入費用が足りなくなり、提供する給食の質が低下するなどの支障をきたす恐れがあります。学校給食費は納め忘れがないよう、納入にご協力をお願いします。

なお、納入が困難な場合には、在校する小学校へご相談ください。

学務課保健給食係 ☎042・470・7779



認知症介護者家族会

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていませんか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。対象地域を確認し、担当の地域包括支援センターに申し込んでください。

◎東部地域にお住まいの方

対象地域上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山

日 7月19日(火)午後1時15分～2時45分

場 東部地域センター会議室

申 東部地域包括支援セン

ター ☎042・428・7788 または ☎042・473・9996

◎中部地域にお住まいの方

対象地域本町・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

日 7月11日(月)午後1時15分～2時半

場 中央町地区センター第1会議室

申 中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または ☎042・451・5121

◎西部地域にお住まいの方

対象地域前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

日 7月25日(月)午後1時15分～2時半

場 西部地域センター講習室

申 西部地域包括支援センター ☎042・472・0661

4年度の介護保険料額決定通知書の発送

65歳以上の方の4年度の介護保険料額決定通知書(以下、「通知書」)を、7月12日(火)に発送します。通知書が届きましたら、今年度の保険料の納付方法や保険料額などをご確認ください。

◎保険料の納め方

受給している年金から天引きされる方(特別徴収)と指定された納期限までに納付書や口座振替などで納めていただく方(普通徴収)があります。通知書の表紙に「今回の納付(納入)方法」を記載していますので、ご確認ください。

納付書で納める方は、記

載された納期限までに、市役所(本庁舎・各連絡所)、通知書に記載した銀行・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォン決済などで納付をお願いします。納め忘れが心配な方は、口座振替の利用などを検討ください。

◎保険料の決定方法

市全体の介護サービスなどに要する費用がまかなえるように算出された基準額と、本人や世帯員の前年中の所得等により区分される所得段階ごとに設定された保険料率によって決まります。基準額、所得段階、保険料率等は、3年ごとに見直されます(次の見直しは6年度です)。詳細は、通知書に同封するパンフレットをご覧ください。

◎低所得の方に対する保険料の軽減

本人、世帯員ともに住民税が課税されていない方(所得段階が第1段階)・第3段階の方に対する保険料の軽減を、3年度に引き続き実施します。なお、通知書に記載されている保険料額は、すでに軽減適用後の額となっています(申請は不要です)。

◎保険料の納付にご協力を

介護保険制度は、介護が必要となった本人や家族を社会全体で支えるための仕組みであり、現役世代も含めた多くの方で費用負担を分かち合うことにより成り立っています。高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感

染症の影響により保険料の納付が困難となった場合は、特例により保険料の減免を受けられる場合があります(申請が必要です)。

介護福祉課保険係 ☎042・470・7777(内線4910・4911)

介護保険負担割合証を一斉更新します

現在、有効期限が7月31日までの「介護保険負担割合証(黄色)」をお持ちで、8月1日から引き続き交付対象となる方には、7月末までに新しい「介護保険負担割合証(水色)」を送付します。

8月1日以降に介護サービスを利用するときは、「介護保険被保険者証(緑色)」と新しい「介護保険負担割合証(水色)」をケアマネジヤーなどに提示してください。古い負担割合証を誤って使用すると、後に差額分の納付や払い戻しが必要となる場合がありますので、ご注意ください。

交付対象要介護(要支援)認定者および事業対象者交付時期毎年8月1日を基準として、前年の所得等から負担割合を判定し、適用期間開始までに交付します。ただし、新規要介護(要支援)認定者および事業対象者や、世帯構成の変更または所得の更正などにより負担割合が変更になった場合は、新しい負担割合証を随時交付します。

適用期間 8月1日～翌年7月31日

介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750

さいわい福祉センター利用者募集

募集区分 就労移行支援事業

利用期間 訓練等給付の支給期間

内 就労に向けた訓練および支援

対 原則18歳以上の知的障害がある方で、企業などでの就労を希望する方(障害福祉サービスの訓練等給付の支給決定を受けた方)

募集人員 若干名

申 さいわい福祉センターへ相談を(障害者総合支援法に基づく手続きが必要)

同 同センター ☎042・4777・2711、FAX 042・4777・2750(平日午前9時～午後5時)

住環境

飲酒運転させない TOKYO キャンペーン

7月1日～7日は「飲酒運転させない TOKYO キャンペーン」期間です。同キャンペーンは、都と警視庁が関係機関・団体と連携し、飲酒運転をさせない社会環境の醸成を目指すことを目的としています。

飲酒運転は重大事故に直結し、当事者だけでなく周囲の人にも悲劇を招きます。ドライバーは、飲酒運転は悪質な犯罪であるという認識を持つことが大切です。

また、車を運転することを知りながら、その人に飲酒を勧めること、飲酒運転の車に同乗することも犯罪です。「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな」を忘れず、お互いに注意し合い、飲酒運転を撲滅しましょう。

都都民安全推進部では、キャンペーンの詳細や飲食店用・駐車場管理者用の「飲酒運転をさせないためのマ



ニユアル」が掲載されています。また、警視庁では飲酒運転の罰則などを、事例を交えて分かりやすく掲載しています。

田無警察署 ☎042・4670110 または市管理課管理調整担当 ☎042・4707764



都都民安全推進部



警視庁

(6面へ続く)

第72回「社会を明るくする運動」市民のつどい・音楽祭

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です。この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

市では、市長が推進委員会委員長となり、地域の皆さんや保護司会、更生保護女性会、小・中学校長会、地区青少年健全育成協議会など、関係団体の協力を得て広報活動を行います。今年度は3年ぶりに「社会を明るくする運動」市民のつどい・音楽祭を開催します。

日 7月9日(土)午後1時から(0時40分開場)

場 生涯学習センター

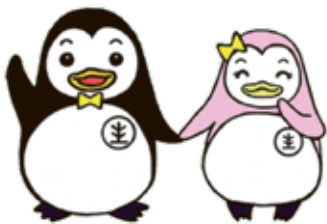
内 ▼第1部「市民のつどい」=主催者および来賓者あいさつ、DVDの上映

▼第2部「音楽祭」=出演予定団体は南中学校合唱部、西中学校音楽部

定 先着450人

注 車での来場不可

他 マスク着用で。来場者には記念品贈呈。当日、氏名と連絡先(電話番号)を用紙に記入していただきます



更生保護マスコットキャラクター「ホゴちゃん・サラちゃん」

◆「社会を明るくする運動」に関する作品募集

同運動の啓発のため、次の通り作品を募集します。詳細は各学校を通じてお知らせします。応募していただいた方には、市から記念品をお贈りします。

・書道・ポスター(絵画)

市内中学生の皆さんを対象として、この運動の理解を深めることを目標に、書道および絵画作品を毎年募集しています。応募作品は、秋の市民文化祭などで展示する予定です。

・作文コンテスト

市内小・中学生の皆さんを対象として作文を募集します。テーマは、家庭生活、学校生活等の中で体験したことをもとに、犯罪や非行のない地域社会づくりや犯罪や非行をした人の立ち直りについて、考えたことや感じたことを書いてください。

関 福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749

本庁舎にて非常用電源設備(太陽光発電パネル等)の設置工事を行います

市では、再生可能エネルギー等を活用した非常用電源を確保する事業を進めています。市役所本庁舎では12月(予定)まで、屋上に太陽光発電パネル、地下駐車場に蓄電池などの設置工事を行い、災害時には外部からの供給なしで72時間の電力供給体制を確保するとともに、平常時の買電量を抑制します。

施工に伴い、地下駐車場の利用や庁舎南面道路の通行に一部制限が生じるなどご迷惑をおかけいたしますが、安全に十分配慮して進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。詳細は市HPをご覧ください。

問管財課管財係 ☎042・470・7718

有害ごみに新たに 4品目 が追加されます

リチウムイオン電池等使用製品が指定収集袋の中に混入したことによるごみ処理過程での発煙・発火事故が頻発しています。これを受けて、7月からリチウムイオン電池等使用製品のうち、特定4品目を有害ごみとして収集します。

特定4品目 モバイルバッテリー、電子たばこ、電気シェーバー、電動歯ブラシ
収集日等 水曜日(有害ごみ)

出し方 戸建て住宅にお住まいの方は、特定4品目のみを透明または半透明の袋に入れて出してください。共同住宅にお住まいの方は、有害ごみ専用回収容器がある場合には容器に直接、ない場合には特定4品目のみを透明または半透明の袋に入れて出してください

※出す際には、ビニールテープなどで端子部分を絶縁処理してください。

問ごみ対策課 ☎042・473・2117



市HP

(5面から続く)

家庭で不要になった
小型家電を回収します

市では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル株式会社と協定を締結し、パソコンを含む小型家電の宅配便による回収を7月1日より始めます。使用済み小型家電リサイクルにご協力ください。利用方法は次の通りです。詳細は、同社HPをご覧ください。



リネットジャパン
リサイクル株式会社HP

回収手順 ①インターネットで申し込み ②回収物を段ボールに詰める ③希望日時に宅配業者が回収
回収料金 1箱1650円(税込)

※回収物にパソコンを含む場合は無料になります。

注 宅配便の箱のサイズは、3辺の合計が140センチ以内、重さ20キロ以内で、サイズ内であれば何点でも詰めることができます。▼パソコンの個人情報などはご自身で消去してください(無料消去ソフトの提供などのサービスあり)▼インターネットが利用できない方は、同社お問い合わせ専用窓口 ☎0570・085・800(午前10時～午後5時)にお問い合わせください
問ごみ対策課 ☎042・473・2117



7月18日(月)迄の
ごみ収集

7月18日は祝日ですが、平日と同様に収集します。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までにに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。



市HP

集団回収実施報告書の提出

市では、あらかじめ市に登録した団体が、対象の資源物を市の登録業者に引き渡した場合、その回収量に応じて報奨金を交付し活動の交付には、集団回収実施報告書の提出が必要です。4～6月実施分の集団回収実施報告書については、7月31日(日)までに(消印有効)ご提出ください。

対象団体 市に団体登録している自治会・PTA・マンションの管理組合・社会福祉法人・NPO団体など
報奨金交付額 回収実績量に応じて1キロあたり9円

提出方法 ごみ対策課(八幡町2-10-10)宛て郵送または直接同課へ
問同課 ☎042・473・2117

17

4年度排水設備工事
責任技術者資格認定
共通試験

日 10月9日(日)午前10時～正午
場 青山学院大学青山キャンパス9号館(渋谷区渋谷4-14-25)

受験申込書の配布施設建設課下水道施設担当(市役所5階7番窓口)にて配布
受験申込書の配布期間 6月27日(月)～7月29日(金)
費 6000円
申 7月1日(金)～29日(金)に(消印有効)、郵送により受け付け

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、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていない。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。

注 駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください
問環境政策課 ☎042・470

7753



市HP

水の事故に注意

暑くなると子供が溺れる事故が多くなります。入浴や水遊びの時は大人が目を見守ってください。また、東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119(内線322)



街区表示板の破損などの通報のお願い

「街区表示板」は、住居表示を実施している区域の町の名称と街区符号(例Ⅱ上の原二丁目3番)を案内するために、電柱などに設置している表示板です(大きく縦6センチ×横12センチ)。この「街区表示板」が取れか

かっていたり、破損して落ちてしまったりしているものがありましたら、都市計画課土地利用計画担当(☎042・470・7782)までご連絡ください。
問同担当

お知らせ

市環境審議会委員
(市民委員)募集

市環境審議会は、市の環境の保全などに関する施策を総合的、計画的に推進する上で必要な事項を調査・審議するため、市長の附属

機関として設置し、学識経験者・市民・事業者などで構成されます。同会の市民委員を次の通り募集します。

任期 8月25日～6年8月24日の2年間。審議会は年間2～5回程度、平日の昼間に開催予定
応募資格 20歳以上の市民
選任人数 5人以内
応募方法 7月15日(金)までに(必着)、「環境審議会委員希望」と明記して、「いま関心がある環境問題(3つ)」と応募の動機を合わせて800字程度にまとめ(書式は自由)、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・メールアドレス(お持ちの方を記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛て郵送、(Kankyoseisaku@city.higashikurume.g.jp)、または直接同課(市役所5階8番窓口)へ提出を

※選考結果は、8月上旬までに通知します。
問同課 ☎042・470・7753

市有地売却に係る
媒介業者の募集
市有地の売却の媒介を行う宅地建物取引業者を募集します。

物件 ▼所在地 Ⅱ静岡県伊東市八幡野字ニタ塚1103
1145 ▼面積(実測) Ⅱ337.60平方メートル ▼建ぺい率 Ⅱ20% ▼容積率 Ⅱ40% ▼用途 Ⅱ無指定
売却価格 374万円
注 現状有姿での引き渡しとなります

他市と媒介契約を締結した媒介業者は、購入希望者の紹介・購入希望者に対する重要事項説明などを行います。詳細は、市HPをご確認ください
問管財課管財係 ☎042・470・7718

東久留米市DX推進
方針に関するパブリックコメントの募集

市では、人にやさしいデジタル化を推進し、「お手間を取らせない市役所」を目指すため、「東久留米市DX推進方針(素案)」をまとめました。市民の皆さんのご意見を募集します。
閲覧期間・場所 7月1日(金)～20日(水)に、市政情報コーナー(市役所1階、行政経営課(同6階)、市内の各図書館、または市HPをご覧ください)ただ、各施設の閉庁日・休館日を除く
提出方法 7月1日(金)～20日(水)に(必着)、「東久留米市DX推進方針(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例Ⅱ20代)・ご意見(書式は自由)を記入の上、〒203-8555、市役所行政経営課宛て郵送、FAX(☎042・470・7811)またはEメール(gyoseikei@city.higashikurume.g.jp)で提出を

注 電話や来庁による口頭での意見は受け付けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、後日、市HPで公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いません
問行政経営課 ☎042・470・7704



市HP

子どもたちからの
人権メッセージ集

すべての子どもが、人として生きる権利を尊重され、必要な保護と援助が与えられるように、国連総会において採択された「児童の権利に関する条約」は、日本でも平成6年に批准されました。

この啓発活動の一環で小学生が自由に意見を表明する場として、「子どもたちからの人権メッセージ発表会」を例年、多摩東人権擁護委員協議会および東京法務局府中支局とともに開催していますが、3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

東京法務局HPでは、発表を予定していた小学生の人権メッセージ集を掲載しています。子どもたちの思いのこもったメッセージをご覧ください。

多摩東人権擁護委員協議会事務局・東京法務局府中支局総務課 ☎042・335・4753（音声ガイダンス「4」を選択）



東京法務局HP

市民みんなのまつり
の中止について

4年度の「市民みんなのまつり（農業祭・商工祭）」は、主催団体において新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえて協議した結果、来場者の方、出店・出演予定者の方の安心・安

全を最優先に考え、開催を中止することになりました。なお、次年度以降の開催につきましては、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に注視するとともに、各ガイドラインなどに基き、新しい生活様式に即した開催に向け検討を進めてまいります。ご理解とご協力をお願いします。

産業政策課 ☎042・470・7743

職員募集

学童保育所の児童厚生員（会計年度任用職員・アシスタント職）

任用期間 8月1日～5年3月31日（5年4月1日以降は条件付きで再度任用の場合あり）

勤務時間 月曜～土曜日（祝日を除く）、月75時間（変則勤務有り）程度。午前8時15分～午後6時の間で、4～7時間のシフト勤務

勤務内容 学童保育所における児童の育成支援の補助など

募集人数 若干名

報酬など 時給1102円（別途、交通費相当額と期末手当の支給は市の規定による）

応募書類 市販履歴書（写真添付）

7月13日（水）までの月曜～金曜日（祝日を除く）の午前8時半～午後5時（正午～午後1時を除く）に、応募書類を直接児童青少年課児童青少年係（市役所2階）へ。書類選考後、面接の上決定。提出された履歴書は返却し

ません
問 同係 ☎042・470・7735

官公署
など

都立霊園使用者の申込書を配布しています

募集期間 7月4日（月）まで

配布場所 ①市民課（市役所1階）、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所 ②都内市区役所・町村役場、千葉

県松戸市役所 ③都庁第一・第二本庁舎1階・2階の案内コーナー ④各都立霊園および瑞江葬儀所 ⑤都公園協会本社霊園課（新宿区歌舞伎町2-44-1、ハイジア10階）

※同協会HP（<https://www.toko-park.or.jp/raio>）からも申し込みできます。

問 配布場所について 市民課住民記録係 ☎042・47

0・7844、▼募集について Ⅱ霊園募集専用電話 ☎0570・783・802、または同協会霊園課 ☎03・3232・3151

都立六仙公園
はらっぱスポーツ教室

身近な遊びや運動を通して子どもの協調性を育みます。普段の遊びにスポーツの要素を取り入れた運動を行います。

日 7月4日（月）午後3時～3時45分（雨天中止）

場 都立六仙公園（中央町三丁目）

対 4～6歳の未就学児

定 先着15組

費 200円

持 タオル、帽子、飲み物

申 問 都立野川公園サービスセンター ☎0422・316457

野菜メニュー店を利用しませんか

野菜の摂取目標量は1日

350g以上です。多摩小平保健所管内には、1食でこの約3分の1に当たる120g以上が食べられるお店「野菜メニュー店」が81店舗あります（3月末時点）。健康的な生活に欠かせない野菜の摂取量アップに繋げるため、「野菜メニュー店」をぜひご利用ください。

※店舗情報は多摩小平保健所HPを掲載しています。

多摩小平保健所HP

◎野菜メニュー店募集 野菜を120g以上使ったメニューを提供しているお店が対象です（「デリバリー」や「ディクアウト」の野菜メニューを提供しているお店も可）。お客様の健康づくりにサポートするために、ぜひご協力をお願いします。

多摩小平保健所生活環境安全課 栄養担当 ☎042・450・3111（8面へ続く）

相原農園利用者募集

相原農園は、市が開設する市民農園と異なり、農業者が開設運営している農家開設型市民農園です。土に親しみ、野菜作りを楽しみませんか。

場 相原農園（中央町5-2-11）

区画面積 1区画約20㎡

利用期間 9月1日～7年7月末

※契約更新は毎年度行います。

募集区画数 47区画

費 1区画当たり年額1万円（最終年は年額9,000円）

※農具、肥料、種、苗その他耕作に必要なものは利用者の方の自己負担です。

注 応募は1世帯につき1区画まで

他 水道設備有り。駐車場がないため、徒歩または自転車、公共交通機関で来られる方のみご応募ください

申 7月1日（金）～15日（金）に（必着）、必要事項を記入した申込書（産業政策課窓口または市HPから取得可）と140円分の切手を貼った角2封筒（申込者の住所・氏名を記入）を添付の上、〒203-8555、市役所産業政策課農政係宛て郵送または直接同係へ（応募多数の場合は抽選）

問 同係 ☎042・470・7743

第51回市民文化祭参加者・参加団体募集

市民の皆さんが文化活動を発表する場として親しまれている「市民文化祭」で、日頃の成果を発表しませんか。展示作品の詳しい内容など、詳細は市文化協会HPをご覧ください。



市文化協会HP

日 10月15日（土）～11月20日（日）

場 生涯学習センター他（右表1～3参照）

対 市内で活動する団体および市内在住・在勤・在学の方

注 申し込みは部門ごとに1人1点・1人1回まで。作品に対する破損盗難などの責任は一切負いかねます。応募多数の場合は、相談の上、調整させていただくことがあります

申 7月4日（月）～15日（金）に（必着）、同協会HP申し込みフォームより申請、または各種展示・ホール発表・催事の部門別の所定の申込書に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会・文化祭実行委員会事務局宛て郵送、FAX（042・477・4700）または直接同事務局（土曜・日曜日を含む午前9時～午後5時）へ

※申告書は同協会HPまたは同事務局窓口で取得できます。

問 同事務局 ☎042・477・4700（第4月曜日を除く月曜～金曜日の午前9時～午後5時）

表1 ホール部門
（会場はいずれも生涯学習センター）

日程	名称
10月15日（土）	オープニング（式典）
	特別企画
16日（日）	パレエ&ダンスの集い
22日（土）	民謡民舞の集い
23日（日）	邦楽の集い
29日（土）	歌謡の集い
30日（日）	太鼓と阿波踊りの集い
11月3日（木・祝）	舞踊の集い
5日（土）	大正琴の集い
6日（日）	エンターテイナーの集い
7日（月）	オペラソリストの集い
9日（水）	いきいき演芸大会
10日（木）	
12日（土）	吟剣詩舞の集い
13日（日）	音楽の集い
19日（土）	コーラスの集い
20日（日）	ハワイアン&フラダンスの集い

表2 催事部門

日程	名称	会場
10月15日（土）	囲碁大会	生涯学習センター
	市民お茶会	
	演劇の集い	
23日（日）	朗読の集い	市民プラザホール（市役所1階）
30日（日）	社交ダンスの集い	スポーツセンター
11月12日（土）	映画の集い	生涯学習センター
	論語の集い	
18日（金）	市民飛入り句会	生涯学習センター

表3 展示部門
（会場はいずれも生涯学習センター）

日程	会 場 ・ 種 目
10月15日（土）～16日（日）	【ロビー】華道展
10月18日（火）～23日（日）	【学習室】書道展・ペン習字展・篆刻展
10月26日（水）～31日（月）	【学習室】美術展
11月2日（水）～7日（月）	【学習室】手工芸・盆栽・絵てがみ・水墨画・高崎市文化協会様名支部作品展
	【創作室】陶芸展
2日（水）～10日（木）	【ロビー】社会を明るくする運動ポスター・書道展
12日（土）～20日（日）	【ロビー】写真展
10月15日（土）～11月20日（日）	【ロビー】市民文化祭ポスター展

※搬入時間は各展示実行委員会 で設定（おおむね午後2時から）。
※最終日の展示は午後4時まで。

(7面から続く)

第45回住宅デー

2年ぶりとなる住宅デーを開催します。住宅相談、包丁研ぎ、工作教室、カンナ削り体験などが無料でできます。

日7月3日(日)正午～午後3時(大雨の場合は中止)

場市役所1階屋外ひろば

注包丁研ぎは午後2時に締め切ります

他事前に検温など体調確認の上、マスク着用で来場を

関東京土建 一般労働組合 清瀬久留米支部 ☎042・473・8751

4年度自衛官等の各種試験案内

◎一般曹候補生(現場で働くスペシャリストになりました)

応募資格18歳以上33歳未満の方

受付期間7月1日(金)～9月5日(月)

◎自衛官候補生(現場で働くスペシャリストになりました)

応募資格18歳以上33歳未満の方

受付期間年間を通じて実施

◎航空学生(パイロットのコース)

応募資格▼海上自衛隊18歳以上23歳未満で高卒者(見込み含む)▼航空自衛隊18歳以上21歳未満で高卒者(見込み含む)

受付期間7月1日(金)～9月8日(木)

◎防衛大学校(幹部自衛官になるコース)

応募資格18歳以上21歳未満の方

受付期間7月1日(金)～10月

26日(水)(その他条件有り)

◎防衛医科大学(医師、看護師のコース)

応募資格18歳以上21歳未満で高卒者(見込み含む)

受付期間▼医師のコース11月1日(金)～10月12日(水)▼看護師のコース11月7月1日(金)～10月5日(水)

注各種目の試験日に関しては受け付け時にお知らせします。応募資格、受付期間、資料請求など、自衛官等採用に関する詳細はお問い合わせください

関防衛省自衛隊東京地方協力本部 国防分署 募集案内所・甲斐 ☎042・324・1010、✉(tokyo.pco.kokuo.unj@rct.gsf.mod.go.jp)

社会福祉協議会公式SNSフォロワー・友だち募集

各種事業やイベント、地域の福祉活動を随時発信しています。社協だよりやHPでは掲載していない「つぶやき情報」も好評です。SNSでは情報発信のみを行い、原則としていただいたコメントへの返信は行いませんのでご了承ください

関市社協ボランティアセンター ☎042・475・073



Facebook



LINE



YouTube



Twitter

市民大学中期コース受講生募集～学びを通して暮らしと文化を高めよう～



市文化協会HP

日9月7日～12月14日の毎週水曜日午前10時～正午
場内師右表参照

対市内在住・在勤・在学で、講座に10回以上出席できる方

定50人

※内20人は会場定員が削減された場合に受講できない条件付きのため、30人超で抽選となります。抽選は7月20日(水)午後1時半から市文化協会です。

費受講料2,000円

持筆記用具

他駐車場に限りあり。公共交通機関の利用をおすすめします

申7月1日(金)～15日(金)に(必着)、郵送または市文化協会HPで。郵送の場合、通常はがきに住所・氏名・年代・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、同協会事務局「市民大学中期コース」係宛て郵送を
関同協会事務局 ☎042・477・4700

市民大学中期コース日程表

回	月日	区分	内容	講師など(敬称略)
1	9月7日	開講式	開講式(挨拶・オリエンテーション・自己紹介)	市民大学運営委員会
2	9月14日	公開講座(市民プラザ)	落語の舞台から見た法律～憲法を学ぶ～	菅原貴と志氏(弁護士・慶應義塾大学教授)
3	9月21日	公開講座(市民プラザ)	海から見る地球	武本匡弘氏(環境活動家)
4	9月28日	講義	魚食のすすめ	佐藤安紀子氏(NPO海のくに・日本副理事長)
5	10月5日	講義	あっと驚く身体知識	鈴木敬祐氏(柔道整復師)
6	10月12日	講義	平家琵琶で聴く平家物語～古の風に浸り物語を体感する～	片山典子氏(前田流平家詞曲相伝平家琵琶普及会会員)
7	10月19日	講義(自由学園)	学校から社会へ～『自由学園一〇〇年史』にみる地域社会との関わり～	村上民氏(自由学園資料室主任研究員・自由学園100年史編集委員)
8	10月26日	講義(成美教育文化会館)	縄文とくると日本列島～ユニークな日本列島人のへその緒～	井口直司氏(市郷土資料室特任学芸員)
9	11月2日	講義(成美教育文化会館)	独ソ戦～ウクライナ侵攻につながる史上最大の地上戦	長田浩一氏(元時事通信社フランクフルト特派員)
10	11月9日	講義(成美教育文化会館)	日本・ユダヤ比較文化論	久保田修介氏(山形大学客員教授・工学博士)
11	11月16日	公開講座(生涯学習センター)	母の味・私の味・息子の味～家庭料理を伝える私の思い～	杵島直美氏(料理研究家)
12	11月30日	講義	J Aってどんな仕事をしているの？	武内孝文氏(J A東京みらい総合企画部長)
13	12月7日	講義	考えようもっと面白い農業	遠藤清美氏(グリーンファーム東久留米・園主)
14	12月14日	閉講式	意見交換会・閉講式	市民大学運営委員会

※会場は原則生涯学習センターホール。第7回講座は自由学園校内、第8～10回講座は成美教育文化会館。
※公開講座(第2・3・11回)は無料で当日参加可能。会場は市民プラザホール(市役所1階)他。手話通訳あり。

市民伝言板

会員募集

- ◆東久留米市山岳連盟=日 月2～3回。土曜または日曜日午前7時～午後5時他 場奥武蔵、奥多摩、秩父などの山々 費入会金500円、会費月700円他 他近郊の山々にふれて、楽しみや喜びを見つけ健やかな体を作ろう 関中山 ☎090・4675・7148
- ◆居合・棒・合気術(練心武友会)=日 毎週日曜日午前11時半～午後5時40分 場スポーツセンター 費入会金3,000円、会費月3,000円 他小学生以上の方、経験のない方、誰でもできます 関細谷 ☎042・421・4075
- ◆カラオケ(ひまわりクラブ)=日 月2回。水曜日午前10時～正午 場東部地域センター1階音楽室 費入会金1,000円、会費月2,000円 他プロの作曲家先生が歌の基礎から親切丁寧に指導、初心者歓迎見学可 関荒川 ☎042・477・4318
- ◆大正琴(和会)=日 月2回。月曜・木曜日午前10時～午後4時 場八幡町地区センター他 費入会金1,500円、会費月3,500円 他他数字譜でどなたも簡単に弾けます。初心者歓迎。無料講習、見学可 関久保 ☎090・7739・0330
- ◆富岡カラオケ教室=日 月2回。月曜日午後1時～3時 場東部地域センター 費入会金1,000円、会費月1,700円 他先生はアマチュアですが作詞作曲をします。ピアノ伴奏で覚えられます 関中島 ☎090・

4003・1349

- ◆体操(男組)=日 月3回。水曜日または木曜日午後1時～2時他 場市内の協力接骨院・整骨院 費会費月1,500円他 他男性だけの体操グループです。専門講師と一緒に体操を行います 関永淵 ☎042・474・7481
- ◆マージャン(アザミの会)=日 毎週水曜日午後0時半～5時 場滝山団地西集会所 費会費月1,000円他 他高齢者の健康マージャンです 関永田 ☎042・477・8477
- ◆来梅書道会=日 月4回。土曜日午後0時40分～3時40分他 場生涯学習センター 費入会金2,000円、会費月3,000円 他趣味の一つに書道を加えてみませんか。中学生以上、見学体験可 関佐寄 ☎090・9847・8624
- ◆車いすダンス(サンフラワー)=日 月2回。土曜日午前10時～正午 場さいわい福祉センター 費会費1回200円 他松葉杖、ステッキ、足元が不安な方も車いすに座って踊りましょう 関松本 ☎042・473・9709
- ◆東久留米市ラジオ体操クラブ=日 毎日(雨天中止) 午前6時20分～6時50分 場イオンモール東久留米A駐車場 費会費年1,200円 他ラジオ体操で心と身体健康増進を。日曜祭日も実施。お申し込みは現地にて受け付け 関久保 ☎042・464・2714
- ◆マジックBOX=日 第1・第3木曜日午後7時～9時 場生涯学習センター 費入会金1,000円、会費月1,000円 他初心者歓迎。一度出席しただけで、あなたもマジ

- シャンに大変身 関松沢 ☎042・471・6022
- ◆東久留米市盲人会=日 月1回(曜日・時間不定) 場不定 費会費年4,000円他 他原則は、視覚障害者で、市内に住む人の会です 関大塚 ☎090・2339・2927
- ◆詩吟詩心流=日 月2回。火曜日午後1時半～4時他 場西部地域センター 費入会金500円、会費年1,200円 他詩吟の発声から教えます。発表会は年3回以上生涯学習センターホール他で 関有賀 ☎042・472・5804
- ◆あおぞら健康麻雀=日 毎週水曜日午前6時～8時 場白山公園 他青空のもと元気に頭の体操健康麻雀！初心者大歓迎！雨天中止 関徳永 ☎080・4670・1110
- ◆フラダンス(レイモミクラブ)=日 月2回。日曜日午前10時～11時半 場西部地域センター 費入会金1,000円、会費月2,000円 他フラストレッチ中心、下半身強化・美しい姿勢が目標のシニアの方向け健康フラ 関小林 ☎090・2667・7106
- ◆現代英語学習会=日 月4回。土曜または日曜日午前10時15分～11時45分 場東部地域センター 費月2,000円 他英米の英文記事を読み、英語と内容を味わう中上級レベルの学習会 関忍田 ☎042・473・2095
- ◆健康野球軍団ブラックキャッツ=日 毎週木曜日午前8時半～正午 場滝山球場 費会費月1,000円他 他好きだった野球をプレーしましょう。60～75歳の健康な方、仲間・同志募集。紅白戦見学可 関佐藤 ☎090・8006・7823
- ◆カラオケ練習(ウイング)=日 月4回。木曜日午後0時40分～3時半他 場生涯学

- 習センター他 費入会金1,000円、会費月2,000円 他男性女性の課題曲の練習、十八番は好きな曲が画面に出るので安心 関富田 ☎042・446・8475
- ◆読み聞かせ(朗読の会)=日 月2回。第1・第3火曜日午後1時～4時 場西団地25号棟集会所(アコレ裏) 費入会金500円、会費1回200円 他五十島帆の人情時代小説を持迴りで朗読する。歴史の勉強と文章力をつける 関五島 ☎080・1136・2093
- ◆水彩画(エビス絵画)=日 月2回。金曜日午前10時～正午 場生涯学習センター 費入会金3,000円、会費月4,000円 他静物、風景、人物など身近なものを描く。初心者歓迎 関村田 ☎090・5534・8538

催し

- ◆40周年記念★多言語ワークショップ(ヒッポファミリークラブ東久留米)=日 場7月24日(日)午後2時～3時半、成美教育文化会館。7月30日(土)午前10時～11時半、南部地域センター 他どなたでも参加可。乳幼児親子連れ歓迎。要申し込み 関平澤 ☎080・3483・8259
- ◆ミュージカル「魔女バンパ」(東久留米こどもミュージカル)=日 8月14日(日)①午後0時半から②午後4時半から 場保谷こもれびホール 費入場料2,000円 他全席指定席。3歳未満のお子さんは要問い合わせ 関程田 ☎090・8049・5965



(10面から続く)

akiヨガレッスン

気持ち穏やかに、リラックスした気分が心地よいヨガのレッスン。姿勢と呼吸、心を整えて、理想の自分を目指しましょう。

日 7月25日(月)午後5時半～6時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 定 18人(要予約) 師 aki氏(YMCメディカルトレーナー他) 費 500円(当日集金) 持 飲み物、タオル 他 動きやすい服装、マスク着用で 申 7月1日(金)午前9時から電話または市民プラザ窓口で 問 市民プラザ ☎042・470・7813

夏季ジュニアテニス(硬式)教室

日 全4回。7月26日、8月2日・9日・16日(予備日8月23日)のいずれも火曜日午前9時～11時(8時45分集合) 場 小山テニスコート 対 市内在住の小学5年生～中学3年生でテニスに興味のある方(初心者可。初心者と経験者はクラスを分けます) 定 40人(応募多数の場合は抽選) 費 無料 持 タオル、飲み物、ラケット(ない方には貸し出します) 他 運動できる服装で。主催は市体育協会・都体育協会、主管は市テニス連盟 申 7月13日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を(電話申し込み不可) 問 同協会事務局 ☎042・470・2722

くらし

民事調停の利用相談会
話し合いDEもめごと解決

「調停」は、裁判所の調停委員が間に入って話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、

交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。

日 7月14日(木)午後1時半～4時半(受け付けは4時まで) 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 無料 申 当日会場 武蔵野民事調停協会事務局(三多摩法律事務所・小林克信弁護士) ☎042・524・4321(月曜～金曜日午前10時～午後5時)

情報発信セミナー

地域産業推進協議会では、個人経営者や個人店舗の振興を図るためのセミナーを開催します。一緒にSNS情報発信スキルを学びませんか。詳細は市 問 をご覧ください。

日 7月23日(土)午後2時～4時 場 スポーツセンター第1・第2会議室 対 SNSのアカウントをお持ちで、自身の店舗・農園・事業・活動や東久留米の魅力を効果的に発信したい市内事業者の方 定 30人(応募多数の場合は抽選) 師 若林勇貴氏(株式会社クリエイティブナッツ) 費 無料 持 SNSを使用している端末(スマートフォンなど) 注 通信手段はご自身で準備を(会場にWi-Fi環境はありません) 申 7月8日(金)までに市の申し込みフォームで 問 産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743

森の体験塾
なぎさ体験塾特別版

東久留米市・東村山市の小学生と一緒に、山や川でのさまざまな体験を通して子どもたちの豊かな人間性や社会性を育みます。

日 ▼事前説明会＝8月7日(日)(時間は申し込みの結果通知でお知らせします) ▼実施日＝8月22日(月)(午前7時集合、午後7時解散予定) 場 ▼事前説明会＝東村山市役所 ▼実施場所

iPhoneにはありません。格安スマホも普及してきましたが、問い合わせ方法が電話やメールなどに限られている場合があるので、契約前にサポート体制を確認しましょう。故障したときに割安で修理に出せるサービスなどもつけられますが、月々の追加料金がかかるため、必要かどうかよく説明を聞いて判断しましょう。携帯電話の通信サービスの契約は、契約書面の受領日もしくはサービス提供開始日のいずれか遅い日を初日として8日以内であれば、解約料なく契約解除ができる制度がありますが、端末は対象外です。契約解除を希望する場合は速やかに申し出ましょう。

《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 ☎188

＝山梨県北都留郡小菅村平山キャンプ場(東村山市民センター(東村山市役所前)出発、東久留米市役所解散) 内 川遊び、工作体験など 対 市内在住の小学5・6年生で、事前説明会に必ず参加できる児童 定 20人(応募多数の場合は抽選し、7月下旬に応募者全員に結果を通知します。東村山市からも20人参加予定) 費 4,000円(施設使用料、バス代、保険料など) 注 事前説明会後にキャンセルする場合は返金できません 他 引率は各市の教育委員会職員、東村山市青少年委員・リーダー・看護師他 日 7月20日(水)までに(必着)、往復はがき(1人1枚)または 宛 (shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)に、住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号(必須)を記入(郵送の場合は返信用にも住所・氏名を記入)の上、〒203-8555、市役所生涯学習課宛て郵送または送信もしくは申し込みフォームから申し込みを 問 申し込みフォーム 同課 ☎042・470・7784

普通救命講習

消防隊員による心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用

方法、窒息の手当て、止血法を学びます。主催はスポーツセンター。
日 7月25日(月)午前9時半～午後0時半 場 スポーツセンター第1武道場 対 市内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 先着20人 費 1,500円(教材費) 持 筆記用具 他 動きやすい服装(スカート不可)で。後日、認定書を発行します 申 7月15日(金)までに電話または同センター窓口で 問 同センター ☎042・470・7900

食事が自分で選べるランチショー

日 7月17日(日)午前11時～午後2時頃(食事の注文は午前11時半まで) 場 デイサービスアルゴ参番館(滝山4-1-40) 内 市社会福祉協議会に登録しているボランティアパフォーマー

の方々のショーを楽しみながら、市内の人気飲食店4店舗の料理を自分で選んで食べられるランチショー(料理はお弁当での提供です) 対 市民の方 定 先着30人 費 ランチ代(実費) 注 参加希望の方は11時半までに会場にお越しください。満席・相席の場合あり 申 当日会場 問 産業政策課労政商工係 ☎042・470・7743

ごみのゆくえを知ろう！
「夏休み処分場見学会」

夏休み恒例の処分場バス見学会を開催します。皆さんの出したごみ

どのように処理されているのか、確かめてみませんか。
日 ①8月4日(木)②18日(木)③23日(火)、各日おおむね午前8時半～午後5時半 場 ▼見学先＝①八王子市戸吹クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場②武蔵野クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場③浅川清流環境組合・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場 ▼集合・解散＝①JR八王子駅付近②JR三鷹駅付近③立川北口公園付近 注 どなたでも(小学4年～6年生と保護者のペアでの参加を推奨) 定 各20人(応募多数の場合は抽選) 費 1人500円(昼食代。当日集金) 注 当日は取材で写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。また、内容は公開される場合がありますので、ご了承ください 申 ①～③いずれも7月20日(水)までに(必着)、官製はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記し、参加される方全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号(日中連絡のとれる番号)・参加希望日を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係宛て郵送または同組合 問 の夏休み処分場見学会申し込みフォームより申し込みを 問 同組合 ☎042・597・6152

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

榛名湖畔のゆうすげの花とホテル

榛名湖畔では、7月中旬から8月上旬にかけて「ゆうすげの花」が沼ノ原の草原一帯に咲き出します。ゆうすげの花はきれいなレモン色で、ほのかな香りがします。日が暮れる頃咲き始め、翌日の午前中にしぼんでしまう一夜花です。1m以上の長い花茎に50cmほどの細長い葉をつけ、花茎の先は枝分かれして複数の花を咲かせます。

また、7月上旬から中旬頃、湖畔ではゲンジボタルが光を放ち、幻想的な光景を創り出します。ホテルが比較的によく見られるのは、晴れて風がなく天気の良い蒸し暑い夜で、午後8時～9時頃にかけてがピークとなります。観光案内所付近で見られることが多いので、懐中電灯を点けて足元に注意しながら静かに近づいてみてください。

夏の夜、可憐なゆうすげの花や美しいホテルを見に出かけてみてはいかがでしょう。

問 榛名観光協会 ☎027・374・5111
☎027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)
☎027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)
(高崎市榛名支所地域振興課)



榛名富士とゆうすげの花

文 化

東久留米のたなばた2022

市民プラザ、西部・東部・南部の地域センターでは、七夕の笹を置いています。短冊に夢や願いをお寄せください。

日募集・展示期間＝7月15日(金)まで
場市役所 1 階屋内ひろば(市民プラザ)、各地域センターロビー**内**各館に用意された短冊に、皆さんの願いを書いていただき、七夕飾りとして展示します**送**車での特来場不可**間**市民プラザ☎042・470・7813、西部地域センター☎042・471・7210、東部地域センター☎042・470・8020、南部地域センター☎042・451・2021

和太鼓ワークショップ

毎月開催している放課後講座の特別版として、「まろにえ祭り2022」内で和太鼓ワークショップを開催します。

日7月24日(日)午前10時～11時半がワークショップ、午後0時40分からはロビーパフォーマンス(予定)**場**生涯学習センターホールフラット**内**どなたでも参加できる和太鼓体験ワークショップ。ワークショップの成果を最後にパフォーマンスステージで披露します**定**先着30人**師**井上玲子氏(楽鼓代表)**費**500円**持**タオル、飲み物**他**動きやすい服装で**申**7月1日(金)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**間**同センター

東部演芸館「なごえり」コンサートⅡ

3月に東部地域センターで好評のうちに閉幕した「なごえりコンサート」。再演の要望にお応えして開催します。

日7月31日(日)午後2時開演(1時40分開場)**場**東部地域センター講習室

内昭和の名曲と唱歌で夏の午後を楽しみませんか**▼****予定曲**＝「精霊流し」、「見上げてごらん夜の星を」**他****定**先着70人**費**500円(前売り)**送**車での特来場不可**他**来場の際は検温、手指の消毒、マスクの着用を**申**7月1日(金)午前9時から電話(☎042・470・8020)で同センターへ**間**同センター

「子どもと大人の体験塾朗読劇」参加者募集

朗読劇のテーマは「夏の雲は忘れない」～ヒロシマ・ナガサキ一九四五年～。平和学習と共に本格的な演劇が体験できます。プロと一緒に基礎から練習し、最後はホールで発表しましょう。詳細は市文化協会**HP**をご覧ください。主催は同協会、後援は市。

日**内****▼****練習日**＝土曜日午後の日が7月30日、8月6日・13日午後1時～3時。月曜日夜間の日が8月1日・8日・15日午後6時～9時(夜間の練習に参加する小学生は保護者同伴で)**▼****リハーサル日**＝8月19日(金)午後1時集合、舞台リハーサル**▼****舞台発表日**＝8月20日(土)午後1時集合、最終リハーサル。午後6時半、舞台発表(本番)**場**生涯学習センター**内**練習日のうち3日以上と舞台発表日に参加可能な市内在住・在学(小学生以上)・在勤の方**師**眞喜志康壮氏(演劇ひろば)**費**小学生～大学生300円、大人500円**注**7月30日(初回)または8月1日はできる限り出席を**申**7月15日(金)までに(必着)、同協会**HP**またははがきで同協会宛て郵送を**間**同協会☎042・477・4700または演劇ひろば・眞喜志☎070・6468・3179



同協会HP

夏休み学習室

夏休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として生涯学習センターの一部の学習室を開放します。夏休みの宿題や、受験勉強など、学生は

もちろん、大人の方までご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

日7月20日(水)～8月31日(水)の午前9時～午後6時(7月25日(月)・8月22日(月)を除く)**場**生涯学習センター学習室**内**小学生以上(未就学児の入場不可)**送**空き状況・入室者数によっては利用できない場合あり。利用できる学習室や日時などの詳細は、同センター**HP**または同センター内掲示で確認を**申**開放期間中に同センター窓口で**間**同センター☎042・473・7811(午前9時～午後9時)

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7月9日(土)午前10時～午後2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**間**生涯学習課☎042・470・7784

クライミング体験会

日7月12日(火)、9月13日(火)のいずれも午後7時～9時**場**スポーツセンター**内**トップロープによるスポーツクライミング体験**内**高校生以上のクライミング初心者**定**10人程度**費**500円**持**靴下(シューズ貸出のため)**他**市山岳連盟主催**申**当日会場で**間**同連盟・藤重☎090・4240・6393

第52回ソフトテニス市内団体戦

日7月17日(日)午前8時半から受け付け(予備日7月18日)**場**市立テニスコート**内****種目**＝一般男子、一般女子。いずれも3組で1チーム**内**原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方**費**3,000円(1チーム)**他**市ソフトテニス連盟主催**申****間**7月9日(土)までに

同連盟・土井☎0429・95・0216へ

東部「ヨガ教室」

自粛疲れ、日々のストレス発散に専門のインストラクターの指導の下、「ヨガ」を初めてみませんか。血行を良くし、肩こり・腰痛改善、ダイエット、美肌効果などが期待できます。

日7月24日(日)午後1時～2時と午後2時半～3時半**場**大門町地区センター**定**各先着12人**師**中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)**費**各500円(当日集金)**持**ヨガマット、飲み物、タオル**他**マスク着用で**申**7月1日(金)午前9時から電話または東部地域センターで**間**東部地域センター☎042・470・8020

夏期短期水泳教室

5日間の集中レッスンで効果的に泳力向上を目指します。

日コース別。①・②8月1日～5日、③・④8月8日～12日、⑤・⑥8月15日～19日。①・③・⑤午前7時半～8時半、②・④・⑥午前8時半～9時半**場**スポーツセンター**内**5～12歳の方(同センタースイミング教室にすでに通っている方で①・③・⑤は中級5級以上も可、②・④・⑥は中級6級まで)**定**各コース先着30人**費**4,400円と施設使用料5日分**他**東京ドームグループの泳力判定により実施。種目などの希望は考慮不可**申**7月3日(日)午前10時から申し込み代金を持参して直接同センターで。参加経験者は申し込み時点の認定級を記入してください**間**同センター☎042・470・7900

7月9日(土)のジュニアクライミング体験教室中止のお知らせ

広報6月15日号6面でお知らせした同体験教室の7月9日(土)の教室は、会場で選挙開票準備が行われるため、中止となります。**間**市体育協会事務局☎042・470・2722

(9面へ続く)



4年度文化庁伝統文化親子教室事業

この事業は4年度文化芸術振興費補助金を活用して次の教室を開催するものです。
詳しくは下表の実施団体へお問い合わせください。



教室名(実施団体)	内容	開催日時	場所	対象	定員	持ち物	費用	申し込み	問い合わせ
伝統文化体験・子ども日本舞踊体験教室(東久留米はなみずき会)	日本舞踊に対する理解を広め、古来の表現を学ぶ	7月10日・24日、8月28日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月5日・6日のいずれも日曜日(11月5日のみ土曜日)午後1時～5時	わくわく健康プラザ	3歳～高校生	先着20人	浴衣、着物、帯、紐、足袋、舞扇子	基本無料 ※飲食や個人的なものは実費負担	7月1日(金)から、☎(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年を記入の上、創舞流事務局宛てに送信を	創舞流事務局☎090・1506・0630または☎(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)
ひばりヶ丘子ども日本舞踊教室(子ども日本舞踊錦泉会)	古典舞踊を中心に日本古来の日舞に触れ、基本動作・姿勢・礼儀作法を学ぶ	7月2日・16日、8月6日・20日、9月3日・17日、10月1日・15日・29日、11月5日・6日のいずれも土曜日(11月6日のみ日曜日)午後1時～5時	南部地域センター		先着10人				
放課後子ども日本舞踊教室(東久留米市伝統文化体験華鈴会)	平日の放課後と夏休みを利用して、子ども達に日本の伝統文化を体験してもらう	7月6日(水)・20日(水)、8月3日(水)、9月7日(水)・21日(水)、10月5日(水)・19日(水)、11月2日(水)・5日(土)・6日(日)のいずれも午後4時～7時半	生涯学習センター		先着20人				
七夕行事体験教室(日本文化伝承教室実行委員会)	七夕の花を生け、祭り行事と雅楽体験、行事の茶会について全3回で学ぶ	7月28日(水)・29日(金)・30日(土)のいずれも午後2時～4時	創美流華道会館(前沢5-7-27)	小学生～高校生	先着10人	筆記用具、エプロン、白い靴下、ベルトまたは腰紐、新聞紙、ふきん	2,000円(茶菓代・花代・資料費)	7月1日(金)から、FAX(042・471・1616)または☎(soubi@car.ocn.ne.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、創美流華道会館宛てに送信を	創美流華道会館・渡邊☎042・471・4022
茶道文化に親しむ子ども教室(全国渡辺会)	お抹茶の点て方など茶道の基本を全5回で学ぶ	8月1日(月)・8日(月)・15日(月)・18日(水)・22日(月)のいずれも午後1時半～3時半		小学生～高校生	先着10人	筆記用具、白い靴下、ベルトまたは腰紐	2,500円(茶菓代・資料費)		
東久留米子ども雅楽教室(東久留米雅楽会)	雅楽器の龍笛、箏、笙の奏法を全7回で学ぶ	8月7日・14日・21日・28日、9月4日・18日・25日のいずれも日曜日午後4時～6時		小学3年生～高校生	先着10人	筆記用具、タオル、靴下	無料		
子どもいけばな教室(創美流鴻月會)	季節の花を生ける楽しみを全10回で学ぶ	8月11日(水)・24日(水)、9月11日(日)・25日(日)、10月8日(土)・30日(日)、11月13日(日)、12月4日(日)・18日(日)、5年1月2日(月)のいずれも午後1時～2時半(1月2日のみ午前10時半～正午)		小学生～高校生	先着10人	筆記用具、エプロン、靴下、新聞紙、ふきん	1回1,000円(花代・資料費)		
伝統文化東久留米いけばな体験教室(東久留米いけばな普及教室実行委員会)	四季の花を用いて華道技術を全10回で習得する	8月11日(水)・24日(水)、9月11日(日)・25日(日)、10月8日(土)・30日(日)、11月13日(日)、12月4日(日)・18日(日)、5年1月22日(日)のいずれも午前9時半～11時		小学生～高校生	先着10人	筆記用具、エプロン、靴下、新聞紙、ふきん	1回1,600円(花代・資料費)		

(12面から続く)

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク

日7月13日(水)午前10時半～11時半 対0歳児と保護者 定8組 師炭田契恵子氏 申7月6日(水)午前10時から電話または来館で

■おはなしの日

日13日(水)午後3時45分～4時15分 内絵本の読み聞かせや素話 対小学生 定10人 師水曜おはなし会 申当日会場で

■幼児のつどい

日14日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 内スタンプ遊び・7月誕生日会 対2～4歳児と保護者 定各15組 申7月8日(金)午後1時半から電話で

■ひばCAFE

日15日(金)午前10時半～11時半 内ひばり保育園の看護師とお話ししましょう 対乳幼児と保護者 定8組 申7月8日(金)午前10時から電話または来館で

■ぴよぴよママの会

日20日(水)午前10時～11時半 内体重測定・育児相談 対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 申7月13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

■わくわく赤ちゃん広場

日対7月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児、7月27日(水)が「はいはい

4. 7. 1

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 師ねんねの会が助産師、はいはいの会が栄養士 持バスタオル 他兄弟の保育あり。先着3人(要予約) 申7月6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7月1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 対乳幼児と保護者 注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7月25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 対0歳児～未就学児と保護者 定6組 申7月11日(月)午前10時から電話または同センターで

■十小なかよし広場

日7月15日(金)午前10時～11時半 場第十小学校1階ランチルーム 内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 対乳幼児と保護者 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

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・六小なかよし広場

日場7月12日(火)が第六小学校プレイルーム、14日(水)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 持スリッパ 注徒歩

か自転車で来場を 申当日会場で

■おはなし広場

日7月11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 申7月4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7月21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 他お子さんの保育あり(要予約) 申7月8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。

■野火止地区センター(屋内)

日7月4日(月)午後1時半～4時半 場第一・第二会議室 内親子のあそび場、星を使ったキラキラ工作 対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日7月12日(火)午後4時～5時半 場体育館 内たのしいうんどうあそび～ミニゲームを楽しもう～ 対小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日7月16日(土)午前10時～正午 内たの

しいお水遊び 対乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

日7月23日(土)午後1時半～4時半 場視聴覚室 内親子工作「うちわ作り」、夏休み工作「涼を感じる工作」 対乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

日7月30日(土)午後1時半～4時半 場視聴覚室 内親子工作「海の生き物を作ろう」、夏休み工作「小さな海を作ろう」 対乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料 持マスク、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を用意しています 申当日会場で 場児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

ベビーマッサージ教室

日7月11日(月)午前10時～正午 場南部地域センター2階和室1・2 内少人数でアットホームなクラス。地域のママ同士で情報交換 対2カ月～1歳前後のお子さんと母親、妊婦の方 定先着4組 師飯岡祐子氏(ベビーマッサージ教室kiki主宰) 費2,000円(当日集金。オイル代込み) 持大きなバスタオル、飲み物 申電話(☎042・451・2021)または直接同センターで 場同センター

夏の昆虫展

一昆虫標本を図鑑として楽しむ一

昆虫研究家の北原俊幸氏(市文化財保護審議会委員)から市に寄贈された昆虫標本の中から、多摩地域を中心によく見られる昆虫約1,200種を展示します。自由研究など、夏休みの一日、小さな仲間たちの世界に触れてみてください。

日7月25日(月)～8月31日(水)の午前9時～午後4時半(日曜日、祝日を除く) 場郷土資料室(わくわく健康プラザ2階) 他8月8日(月)～10日(水)の午前10時からと午後3時から、北原氏による展示解説あり(各先着15人。当日受け付け) 申場生涯学習課文化財係(郷土資料室) ☎042・472・0051へ



昆虫展(昨年度の様子)



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ミクロ・ラボ(特別版)

観察したいものがあるけれど家に顕微鏡がない、という人はいませんか。自分が観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を一人でじっくり使えます。

日7月18日(月・祝)、8月20日(土)いずれも午前11時～午後1時または午後2時～4時 場多摩六都科学館科学学習室 対小学4年生～高校生 定各回8人 費入館券520円(小学4年生～高校生210円) 持自分が観察したいもの 申同館ウェブサイトで7月18日分は7月4日(月)、8月20日分は8月8日(月)までに申し込みを。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 場同館 ☎042・469・6100



いきいき健康家族

No.203

骨粗鬆症を予防して健康に長生きをしましょう

「骨粗鬆症」とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。「わたしは骨は強いから大丈夫ですよ」って思わないでください。日本では骨粗鬆症の患者は約1,280万人もいて、非常に罹患率が高い病気なのです。

特に女性は閉経後のホルモンの関係もあり、男性の約3倍と圧倒的に割合が多いです。女性の60歳以上の3人に1人、70歳以上では2人に1人は骨粗鬆症になると言われています。

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差を比べてみますと、約10年もの差があります。その中でも寝たきりになる原因の約15%は骨折・転倒・関節疾患と言われています。元気に長寿を目指すためには、健康で自立した生活を過ごすことが出来る「健康寿命」を伸ばすことが大切です。ぜひ、骨を強くして元気に長生きを目指しましょう。

わたしたちの骨は普段から骨代謝という古くなった骨が壊され(骨吸収)、新しい骨が作られる(骨形成)新陳代謝を繰り返しています。この動きで骨が新鮮で丈夫に

保たれているのです。骨粗鬆症では、加齢や何らかの原因によってこのバランスが崩れて、骨吸収が骨形成を上回ると骨がもろくなっていきます。その結果、背骨(椎体)や足の付け根(大腿骨)の骨折を起こしやすくなり、ADL低下や寝たきりのリスクとなります。

予防するために大切なことは、食事・運動などの生活習慣です。カルシウム、ビタミンD・Kを含むバランスのよい食事を取り、筋力強化や有酸素運動を行い、質の良い睡眠がとれば骨は強くなります。少しでも日光を浴びることも大切です。

喫煙やアルコール、不規則な生活はリスクになりますのでなるべく避けましょう。

骨粗鬆症の検査はレントゲンや超音波で骨密度を測定します。若年者と比較して70%未満や骨折の既往がある方は薬剤治療が必要になるかもしれませんので受診して医師と相談しましょう。東久留米市では骨粗鬆症健診を行っていますので、対象の方は自分の骨量をぜひチェックしてみましょう。

(東久留米市医師会)



市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ



マチイロ



↓ 市政へのご要望・ご意見はこちらへ

◎ご意見箱設置場所
市役所 1 階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131 (夜間・休日のみ)
◎ホームページ (https://www.city.higashikurume.lg.jp) のご意見箱 (「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉“社会を明るくする運動”強調月間、青少年の非行・被害防止全国強調月間、海の事故ゼロキャンペーン (16日～31日)、川の日 (7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”

日 7月12日(火)午前10時～11時半 場 わくわく健康プラザ講堂 内 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 満7カ月～11カ月児と保護者 定 先着15組 (初回の方を優先) 持 母子健康手帳、歯ブラシ 申 7月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ 問 同係

BCG予防接種

日 7月20日(水)午後1時半～3時 受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 4年2月生まれの乳児 (生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可) 持 母子健康手帳、予防票 他 日程の都合がつかない方は、次回8月17日(水)でも接種可 申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

親子でLet'sクッキング

日 7月20日(水)午後1時～3時 場 わくわく健康プラザ調理実習室 内 食育活動、野菜に触れる体験 対 4歳～未就学児と保護者 定 先着8組 費 無料 持 エプロン (親子)、三角巾 (親子)、ハンドタオル、筆記用具、母子健康手帳、飲み物 他 マスク着用で。下の子 (5カ月以上) の保育あり (先着5人) 申 問 7月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

らくらく離乳食教室

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 7月27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 申し込み時のお知らせ 他 対象児の保育あり 申 問 7月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

特定健診、後期高齢者健診

7月の受診対象は7・8・9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。健診内容や実施医療機関などは、6月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

日 受診月は次の通りです。なお、個別通知は受診月の前月下旬に発送します ▼ 4・5・6月生まれの方 = 6月 ▼ 7・8・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 場 市内実施医療機関 対 市内在住で5年3月末時点で次の①・②のいずれかに該当する方。① 特定健診 = 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 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、当該月に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 申 直接実施医療機関へ 問 同係

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日～31日の1カ月間は、「愛の血液助け合い運動」月間として、全国的な献血運動を実施しています。ぜひ、献血にご協力をお願いします。
問 健康課予防係 ☎042・477・0030



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。

7月3日・10日 = 休日医科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

歯科

7月3日・10日 = 休日歯科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関 (診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

7月3日 = 滝山病院 (滝山4-1-18、☎042・473・3311)

7月10日 = 前田病院 (中央町5-13-34、☎042・473・2133)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日 (午後7時半～10時20分)

= 佐々総合病院 (西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)

月曜～金曜日 (午後7時半～10時半)

= 多摩北部医療センター (東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)

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 7月14日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 内 「プチアニバーサリーイベント」 対 1～4歳児と保護者 定 各12組 申 7月8日(金)午後1時半から電話で

ベビーヨガ

日 15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 崎田千佳子氏 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 申 7月4日(月)午前10時から電話または来館で

わらべうたスマイル講座

日 20日(水)午前10時半～11時半 内 「大人との絆をはぐくむ」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 7月11日(月)午後1時半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 7月5日(火)・12日(火)いずれも午後3時50分から 内 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場で

幼児のつどい

日 14日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 内 縁日ごっこ 対 1～4歳児と保護者 定 各12組 申 7月8日(金)

午後1時半から電話で

工作戦隊

日 17日(日)午後2時～3時と3時半～4時半の2部制 内 プラネタリウムを作ろう 対 小学生 定 各5人 申 7月10日(日)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

おはなしの日

日 7月12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

赤ちゃん広場

日 13日(水)午前10時半から 内 助産師による体重測定・育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがしくるめ助産師会 持 バスタオル 他 参加人数によってお待ちいただく場合あり 申 当日会場で

おはなし会

日 13日(水)午後3時～3時半 内 絵本の読み聞かせなど 対 小学生 他 協力は東部図書館 申 当日会場で

幼児のつどい

日 14日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 内 「7月と8月生まれのお誕生日会とリズムあそび」 対 1～4歳児と保護者 定 各15組 申 7月8日(金)午後1時半から電話で

リトミック講座

日 対 26日(火)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 各先着15組 師 千葉氏 (リトミック研究所) 申 7月12日(火)午前9時から電話または来館で

(11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