

- ・あなたとつくるまちのミライ vol.4……………2面
- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………3面
- ・第27回東久留米市環境フェスティバル出展者募集…4面
- ・「わくわく歩くめマップ」を使ってウォーキングキャンペーンに参加しませんか…8面



東久留米市

検索

いろいろな手段でアクセス

東久留米の情報を手に入れよう

市では広報紙以外でも、さまざまな形で情報を発信しています。ご自身の知りたい情報に合わせてぜひご活用ください。
☎秘書広報課広報係☎042・470・7708

子育てに関する情報が知りたい! HP

市HP(ホームページ)の「子育て」のページで、目的別や年齢別で子育てに関するサービスを紹介しています。

妊娠中の方や乳幼児の保護者の方を対象に子育て情報をお届けする「子育て応援メール」も配信中です。



子育て(市HP)



子育て応援メール(市HP)

もしもの災害や犯罪に備えたい! HP Twitter

市HPで防災・洪水ハザードマップを公開しているほか、防災・防犯情報を紹介しています。

また、安心くるめーる、防災防犯課Twitterアカウントでは、リアルタイムで防災・防犯に関する情報を入手できます。



ハザードマップ(市HP)



安心くるめーる(市HP)



防災防犯課Twitter

ごみの分別方法がわからない… HP

市HPの「ごみと資源物」のページで、ごみの分別方法を掲載している他、粗大ごみのインターネット申し込みもできます。

50音順や捨てたい品物の名前で分別方法が検索できるウェブサイト「ごみ分別辞典『ごみサク』」も便利です。



ごみと資源物(市HP)



ごみサク(市HP)



休みの日も受診できる医療機関を調べたい! HP

市HPの「休日・夜間診療」で、休日・夜間に受診できる医療機関のほか、緊急時の医療に関する情報を得られます。

※広報紙でも毎号最終面で休日・夜間診療について掲載しています。



休日・夜間診療(市HP)

自然を満喫しながら市内を散歩したい! HP YouTube

市には黒目川や落合川、竹林公園などをはじめとした、自然を感じられる場所が数多くあります。

市の散策に役立つ地図として、市HPでは4つのウォーキングコースを楽しめる「わくわく歩くめマップ(今号8面で掲載)」や、落合川と南沢湧水群の「散策用ガイドマップ」などの観光マップがご覧いただけます。

また、四季のイベントや公園・緑地などのスポットを掲載した「ガイドマップ東久留米」(毎年3月に改訂)を、新しく市内に転入された方に無料で配布している他、生活文化課(市役所2階)にて100円で販売しています。



観光マップ(市HP)

豊かな自然の様子は市公式動画チャンネル(YouTube)で公開中のプロモーション動画でも!



市公式動画チャンネル



住民票の写しや戸籍関係の証明って市役所に行かなくても取得できるの? HP

マイナンバーカードを利用して、コンビニで取得することもできます(期間限定で事務手数料を減額しています)。詳細は市HPをご覧ください。



コンビニ交付(市HP)

イベント情報について知りたい! HP Twitter Facebook

市HPで「イベントカレンダー」をご覧ください。

また、市の公式TwitterやFacebookでも情報を発信しています。



イベントカレンダー(市HP)



市公式Twitter



市公式Facebook

スマホやパソコンで!

広報紙はいつでもどこでもご覧いただけます

「広報ひがしくるめ」は、全国の広報紙などを閲覧できるスマートフォン向け行政情報アプリ「マチイロ」や、多摩地域の広報紙などを閲覧できるウェブサイト「TAMA ebooks」でもご覧いただけます。



マチイロ



TAMAEbooks

二次元コードからもっと市の情報にアクセス!

広報紙でも使用している「二次元コード」は、携帯電話やスマートフォンのカメラ機能・読み取りアプリなどを使うことで読み取ることができます。

二次元コードを読み取ることで、関連情報や詳細を掲載しているHPなどに簡単に接続することができますので、ぜひご活用ください。



あなたとつくる まちのミライ vol.4

これからの公共施設についていっしょに考えよう

岡行政経営課 ☎042・470・7704

このシリーズでは、「公共施設マネジメント」の取り組みについてお知らせしています。

第3回(4年11月1日号)では、公共施設を取り巻く課題や要望に対して考えられる方策についてお知らせしました。

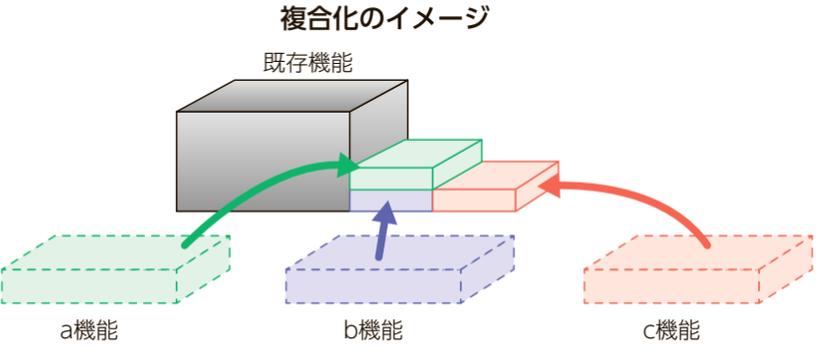
第4回目の今回は、他自治体の先進事例などについてお知らせします。

公共施設について課題を抱えているのは、うちの市だけなのかなあ



全国の自治体でも、本市と同様に公共施設の老朽化、財源確保の課題や、市民の皆さんの要望を実現させるためにさまざまな悩みを抱えています。他の自治体では、どんな手法で課題を解決しているのでしょうか。

施設の複合化 1つの土地や建物に、いろんな機能の施設をまとめることです。



期待できる効果
幅広い市民が利用できる、エリアの価値が上がる、いろんな世代と交流する機会が作れる、建てたり維持するための費用を減らせる など

- | | | |
|--|--|--|
| 例①：岩手県紫波郡紫波町 オガールプラザ
(施設機能)
・生涯学習センター
・芸術文化ホール
・図書館
・屋内こども広場 | 例②：神奈川県大和市 文化創造拠点シリウス
(施設機能)
・図書館
・情報交流館
・マルシェ
・子育て応援センター
・商業テナント | 例③：東京都武蔵野市 武蔵野プレイス
(施設機能)
・図書館
・大規模会議室
・市民活動支援
・ティーンズスタジオ
・カフェ など |
|--|--|--|

PF(Private Finance Initiative) 施設の設計・建設・維持管理運営を、市ではなく民間事業者主導で行う手法のことです。



期待できる効果
質の高いサービス提供が期待できる、民間の資金やノウハウを活用できる、効率的に運営できる、事業コストを削減できる など

- 例：東京都調布市 調和小学校**
- ・施設の設計、運営は市
 - ・施設の建設、維持管理業務は民間事業者
 - ・温水プールの一般開放の運営は民間事業者

サウンディング型市場調査
民間事業者と意見交換をして、市が検討している公共施設の事業に対して、より良いアイデアを収集したり、市場性の把握をする調査のことです。

期待できる効果
事業が成立するか把握できる、より良いアイデアを収集できる、事業のクオリティが上がる、行政だけでは気づきにくい課題を把握できる など

- 例①：兵庫県三木市**
中央公民館等複合施設整備に関するサウンディング型市場調査
- 例②：東京都西東京市**
市民会館跡地活用に係るサウンディング調査

民間提案制度
民間事業者から公共施設に関する提案を求め、市の経営およびサービスの向上に大きく貢献する提案を採用するものです。

期待できる効果
民間事業者の発想により、より良いサービスが提供できる環境整備を、手間が少なく、スピード感をもって実現できる など

- 例：東京都東村山市**
学校プールなどの機能集約により市民サービス向上をすすめる提案

包括施設管理業務委託
施設ごとに行っている設備点検や清掃などの管理を、まとめてプロにお任せすることです。

期待できる効果
どの施設でも高い水準・高い安全性での管理ができる、施設管理業務の効率化が図れる など

- 例：東京都東村山市、大阪府豊中市 など**

いろんな自治体でそれぞれが持つ課題にあった手法を
実行しているんだね!

課題への対応を先延ばしにしないで、
市にふさわしい手法に積極的に取り組んでいくことが大事だね!



FM(ファシリティマネジメント)とは...
市が保有する公共施設の現状と向き合っ、自治体経営の視点から公共施設と市のミライを考えていく取り組みのことです。

次回は... 広報4月15日号で、令和5年度からの市の動きなどについてお知らせする予定です。

皆様のご意見をお聞かせください

将来に負担を残さないために、公共施設マネジメントは大切な取り組みです。市では、これからも情報提供に努めながら、市民の皆さんと一緒に考えていきます。専用アンケートフォーム (<https://logoform.jp/form/985h/106797>) から、皆様のご意見をお聞かせください。※ご意見への個別の対応はできかねますので、ご了承ください。



公共施設マネジメントに関する情報は、市HP (<https://www.city.higashikurume.lg.jp/shisei/gyousaisei/1004653/index.html>) でご覧になれます。

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

問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(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)
 FAX042・477・0033(聴覚に障害がある方などの相談)
 ※詳細は市HPをご覧ください。



◆3月の集団接種の予約を2月15日(水)から開始します

対象者 3回目・4回目・5回目の接種券をお持ちの方
 ※2回目・3回目・4回目の接種を4年11月1日～15日に行った方には、3回目・4回目・5回目の接種券を5年2月8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 2月15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 どれも正午～午後5時、イオンホール、わくわく健康プラザで

- ① 3月11日(土) ② 3月12日(日) ③ 3月25日(土) ④ 3月26日(日)

※ワクチンは各日400人分(予定)で、モデルナ社製(オミクロン株対応)です。
 ※集団接種予約サイトはシステムメンテナンスのため2月13日(月)午後5時～15日(水)午前9時は利用できません。
 ※イオンホールはイオンモール東久留米2階(南沢5-17-62)です。接種に関するお問い合わせはイオンでは受け付けていません。

◆接種券の発送(12歳以上の方)

2回目・3回目・4回目の接種を4年11月16日～30日に行った方への3回目・4回目・5回目の接種券は5年2月20日(月)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。

※オミクロン株対応ワクチンは3回目以降の接種となる方を対象に1人1回のみ接種が可能です。接種が完了した方には次回の接種券は送付されません。

◆ワクチン接種はお早めに

公費によるワクチン接種事業は、現在のところ3月31日(金)までの予定です。ワクチン接種を希望する方はお早めに接種をご検討ください。なお、4月以降のワクチン接種については国の方針が決まり次第お知らせします。

★予約受付中の集団接種日(オミクロン株対応)

予約の空きがある場合は、随時予約を受け付けています。時間と会場はどれも正午～午後5時、イオンホール、わくわく健康プラザで。

- ① 2月18日(土) ② 2月19日(日) ③ 2月25日(土) ④ 2月26日(日)

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
 同センター医療機関案内専用ダイヤル ☎03・5320・4327
 (いずれも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)

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。

市民税・都民税の申告と所得税の確定申告は 郵送やインターネットで



郵送やインターネットを利用した申告書の提出にご協力ください(右表参照)。

◎市役所での確定申告書作成コーナー開設

給与または年金収入のみの方の確定申告書をご自身で作成していただく作成コーナーを開設します。

日 2月16日(木)～3月15日(水)午前8時半～午後3時半(土曜・日曜日、祝日を除く)

場 市役所2階特設会場

注 混雑回避のため入場制限を行います。混雑状況などにより受付終了時間を早める場合があります。会場の混雑状況は課税課公式ツイッターでお知らせします

問 ▼市民税・都民税と作成コーナー＝課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2333～2337) ▼所得税の確定申告書＝東村山税務署 ☎042・394・6811

表 郵送などでの提出方法

税目	市民税・都民税の申告	所得税の確定申告
提出期限	3月15日(水)	
提出方法	郵送(※)	郵送(※)またはe-Tax 国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」から自宅などで確定申告書の作成が可能です。
送付先	〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 市役所課税課市民税係	〒189-8555 東村山市本町1-20-22 東村山税務署
備考	前年度に提出している方には申告書を郵送でお送りしています。また、市HPからも印刷できます。	詳細は東村山税務署へお問い合わせください。また、国税庁HPで確定申告関連書類が掲載されていますのでご利用ください。

※申告書に必要事項を記入し、必要書類を添付して郵送してください。また、申告書控えの返送を希望の方は、返送先を記入し、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

3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
法律相談(各日8人)	1日(水)	午前10時から	弁護士	2月21日(水)	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
	8日(水)					
	15日(水)					
	22日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	1日(水)	午後1時から	司法書士	2月20日(月)	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
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	1日(水)	午前10時から	土地家屋調査士	2月20日(月)		
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	8日(水)	午後1時から	行政書士	3月2日(木)		
税務相談(5人)	15日(水)	午後1時半から	税理士	3月7日(水)		
人権・身の上相談(4人)	15日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	3月9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
不動産取引相談(5人)	2日(水)	午後1時から	宅地建物取引士	2月21日(水)		
交通事故相談(5人)	22日(水)	午前10時から	弁護士	3月16日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	22日(水)	午前10時から	社会保険労務士	3月16日(木)		
女性の悩みごと相談(4人)	6日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	2月15日(水)	市役所2階相談室	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
	13日(月)					
	20日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	27日(月)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	2月17日(金)	市役所2階相談室	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
	3日(金)					
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	市商工会	市商工会 ☎042・471・7577

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	3月は実施しません(次回は4月14日(金)実施予定)				施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	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
		月曜～金曜日		滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	10日(金)	午前10時～正午	身体障害者相談員	市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
知的障害者相談	8日(水)		知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所2階ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	9日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば	
消費者相談	平日		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
行政相談	8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
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。



2月28日(火)納期限

納期内納付にご協力ください	納税課 ☎042・470・7729
固定資産税・都市計画税	第4期
国民健康保険税	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期
介護保険料	第8期



学校給食費の納め忘れはありませんか

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。

なお、納入が困難な場合には、在籍する小学校へご相談ください。
☎学務課保健給食係 ☎042・470・7779



かけこみハウス

市では、各中学校地区か

けこみハウス実施委員会(構成員はPTA、学校、自治会、商店会、地区青年健全育成協議会など)と協力して、子どもが身の危険を感じたときに一時的に避難できる協力家庭などを、「かけこみハウス」として登録しています。現在、市内全域に約1690件の登録があり、目印として玄関などに黄色いステッカーを表示しています。

◎「かけこみハウス」にご協力
地域の皆さんの参加と協力があってこそ、子どもたちを犯罪の危険から守ることが出来ます。協力家庭を随時募集していますので、子どもたちを地域で守る「かけこみハウス」へのご協力をお願いします。
☎児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



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「心援者」として認知症サポーター養成講座を受講しま



「東久留米市コミュニケーション支援事業」に携わる市登録手話通訳者の登録試験を実施します。
☎042・470・7735

手話通訳者登録試験を実施します

①市内在住の20歳以上の方
②おおむね実践クラス(受講歴4年目)修了程度の手話技術および知識を習得し

ている方
③試験合格後、地域で手話通訳者として活動可能な方
◎詳細は、申込者に別途通知します▼合格者は手話通訳者連絡会の研修などへの出席が必要です
☎2月16日(木)～3月3日(金) (開庁日を除く)に申込書を障害福祉課(市役所1階)に提出を(申込書は障害福祉課にて配布)
☎同課地域支援係 ☎042・470・7747

国民健康保険税の滞納世帯主等に適用される特別措置
国民健康保険税を滞納すると、次の特別措置が適用される場合があります。
事情があつて納付が困難な場合は、必ず保険年金課(市役所1階)および納税課(同2階)へご相談ください。
特別措置の内容は現在使用している被保険者証を返還していただきます。返還後は短期被保険者証(有効期限が短い被保険者証)を交付します

この措置をもって改善されない場合は、資格証明書の交付や保険給付の一部または全部差し止め、さらには保険給付の額が滞納保険税に充てられる場合があります
☎保険年金課国保年金資格係 ☎042・470・7732

入居基準都内に3年以上在住の60歳以上の方で、一定の収入基準以下の世帯
◎家賃補助額は世帯の収入に応じて異なります▼2月1日時点では満室ですが、空き室があれば随時申し込みできます
☎同株式会社インフィニット(住宅管理者。本町3-11-13) ☎042・472・1100

小児慢性特定疾病医療費助成
この制度は、小児慢性特定疾病にかかっている児童について医療費負担の軽減を図るものです。既に医療券をお持ちの方も、毎年更新手続きが必要です。有効期限が切れる前に手続きをしてください。
☎同障害福祉課 ☎042・470・7747、FAX ☎042・475・8181



2月23日(木)祝日のごみ収集

2月23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。ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPをご確認ください。

第27回東久留米市環境フェスティバル 出展者募集

6月(環境月間)に開催する環境フェスティバルは、今年で27回目を迎える環境イベントで、4年ぶりに来場型での開催を予定しています。皆さんの日頃の環境に関する活動や取り組みを広く知ってもらえる機会です。ぜひご出展ください。
◎募集資格 テーマ「未来へ向けて Re:アクション 環境フェスタ」に沿った環境に関する展示やイベントの実施が可能で、次のいずれにも参加できる市内在住の個人、団体、事業者、学校など
▼事前説明会(5月16日(火)午後6時から2時間程度。市役所にて)
▼環境フェスティバル当日(6月10日(土)・11日(日))と準備(9日(金))
場 市民プラザ(市役所1階) 他
他 ▼出展者につきパネル1枚(展示面は縦120cm×横180cmまたは縦117.5cm×横117.5cm)と長机1台(横180cm) ▼開催にあたり、パネルの間隔を空けるなど密集を避ける形をとります ▼イベント実施をご希望の場合は、事前に内容などをお知らせください ▼申込内容によっては、調整させていただくことがあります
☎3月1日(水)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛て郵送、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7809)、または直接同課(市役所5階)へ持参のいずれかの方法で提出を。申込書は2月15日(水)から市HPまたは同課で配布予定(開庁日のみ)。申込書を用いない場合は、「環境フェスティバル出展希望」と明記し、団体(個人)名、代表者名、担当者名(ふりがな)、所在地(住所)、電話番号、☎アドレス(お持ちの方)、出展テーマ(15字以内)、出展・催事内容(簡潔に)を記入してください
☎環境政策課 ☎042・470・7753



前回開催時の様子

令和4年の市内交通事故件数
令和4年の市内における人身事故件数は117件で、前年より76件減少しました。中学生以下の子供が関与する事故は6件、65歳以上の高齢者が関与する事故は39件ありました。また、自転車に関与する事故は52件
で、皆さんの身近な移動手段である自転車当事者となる事故が、事故全体の4割以上を占めていました。市では、交通安全意識の普及および徹底を図るため、春・秋の全国交通安全運動や冬のTOKYO交通安全キャンペーンなどの交通安全活動の実施、市内小・中学校で行っている「自転車安全教室」、「交通安全教室」などの開催を通して交通安全教育を実施しています。今後これらの啓発活動を推進していくことにより、交通事故の着実な減少に努めます。

表 市内交通事故件数

項目	令和4年	令和3年
事故件数	117件	193件
子供関与事故件数	6件	12件
子供関与率	5.1%	6.2%
高齢者関与事故件数	39件	69件
高齢者関与率	33.3%	35.8%
自転車関与事故件数	52件	86件
自転車関与率	44.4%	44.6%

☎管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

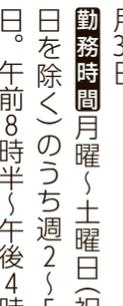
火災の実態と予防運動

3月1日(水)〜7日(火)は「春の火災予防運動週間」です。昨年内で発生した火災は41件で、前年より4件減少しました。最も多い火災原因は放火(疑いを含む)とたばこで、次いで接触部過熱の順になっています。火災を防ぎ、被害を最小限に抑え、尊い命を守りましょう。

火災原因ごとの対策▼放火
II家の周りに段ボールなどの可燃物を放置しない▼たばこII後始末を確実にし、寝たばこをしない▼接触部過熱・電気器具IIコンセントを確認し、溜まっているほこりを掃除する
他詳細は電子学習室(東京消防庁II内)をご覧ください



高年齢者等世帯に対するごみ出しサポート
高年齢者等世帯に対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要介



ごみ集積所跡地の売却
家庭ごみの全品目別収集(小型廃家電類を除く)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を行っています。

現在、売却対象者の方へ購入に係る意向調査を行っていますので、ご協力をお願いいたします。
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
※次の①または②に該当する跡地は売却しません。
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
内▼売却価格II固定資産税路線価を基礎として、狭小性に応じた原価率を乗じた上で、工作物の撤去費用を差し引いて算出します▼引渡形態II現状有姿での引き渡しとなります
他案内書はごみ対策課(八幡町2-10-10)で配布する他、市IIからも取得できます
申請方法利用申請書に必要事項を記入の上、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IIから取得できます
同課II 042・473・2117



職員募集
給食調理員(会計年度任用職員・アシスタント職)
任用期間4月1日〜6年3月31日
勤務時間月曜〜土曜日(祝日を除く)のうち週2〜5日。午前8時半〜午後4時半の7時間
勤務内容保育園で提供する給食の調理
勤務場所市立保育園
募集人数1人
報酬など時給1170円(別途、交通費相当額などは市の規定による)
応募書類市販履歴書(写真貼付)
申2月28日(火)までに応募書類を直接子育て支援課施設給付係(市役所2階)へ持参を。書類選考後、面接の上決定。提出された書類は返却しません
同係II 042・470・7745



官公署など
都営住宅(東久留米市地元割当)の入居者募集
2月20日(月)から都営住宅のシルバーピア(高齢者集住住宅)の入居者を募集します。
種類・対象①単身者向け▼大門口二丁目(大門口2-12)II2戸(1DK)▼中央町二丁目(中央町1-5)II1戸(1DK)②2人世帯向け▼幸町一丁目(幸町1-20)II1戸(2DK)▼柳窪三丁目(柳窪3-3)II2戸(2DK)
申込資格申込者が市内に継続して3年以上居住していること、65歳以上であることなど。詳細は募集案内をご確認ください
※2月上旬に実施された都の定期募集に申し込んでいた場合でも申し込み可能な場合は、両方に当選した場合は、どちらか一方を辞退する必要があります。
案内配布期間・場所2月20日(月)〜3月7日(火)閉庁日時を除く)に、都市計画課(市役所5階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センターで
申込方法・期限3月7日(火)までに(消印有効)、募集案内に折り込みの申込書・申込封筒に必要事項を記入の上郵送を。窓口での受け付けはできません
※期限には余裕をもって郵送してください
同課計画調整担当II 042・470・7762

検察審査員に選ばれた方はご協力を
交通事故・詐欺などの被害を受け、警察や検察に訴えたが、検察官が被疑者を不起訴にしたことが納得できないという人のために「検察審査会」があります。被害者等からの申し立てを受け、検察審査会において検察官が事件を起訴しなかったこと(不起訴処分)の良し悪しを審査します。
検察審査会は、選挙権を有する国民の中から、くじで選ばれた11人の検察審査員で構成され、一般の国民を代表して不起訴処分の当否について審査にあたります。特に法律的な専門知識は必要なく、国民の常識から見て妥当かどうかを判断します。検察審査員候補者には選ばれたら検察審査会から質問票が送られ、最終的には、検察審査会事務局がくじで選定します。検察審査員に選ばれた場合には、ご協力をお願いします。
同川川検察審査会事務局II 042・845・0292

交通・労務災害遺児サポート事業
交通事故や労務災害により父母のどちらか、または両親を亡くされた市内在住の方に進級祝い金、入学準備金を差し上げます(生活保護世帯を除く。父母が再婚している方も対象外)。
進級祝い金
4月に進級する小学新2年・新6年生と中学新2・3年生の児童・生徒
金額お子さん1人に対し1万円
入学準備金
4月に小・中学校、高等学校(技能習得を目的とし、就学期間が1年以上の各種学校を含む)へ入学する児童・生徒
金額小学校が4万8000円、中学校が5万4000円、高等学校が12万円
《共通事項》
申請時の必要書類①交通事故または労務災害を証明する書類の写し②戸籍謄本の写し③入学許可書(高等学校入学者のみ)④通帳⑤お子さんの生年月日がわかるもの(健康保険証など)
申請期限3月15日(水)
申請受付場所社会福祉協議会事務局(わくわく健康プラザ)2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半〜午後5時

市民伝言板(前期分)を受け付けます
広報ひがくるめ「市民伝言板」の前期分(5年4月15日号〜10月1日号)を受け付けます。
申3月1日(水)午前8時半から、所定の申込用紙に記入の上、直接秘書広報課広報係(市役所4階)へ持参を。先着順で受け付けます(郵送、電話、FAX、IIでの申し込みはできません)
※申込用紙は、同課または市IIの「申請書ダウンロード」から取得できます。
掲載にあたって条件などの注意事項があります。詳細を市IIまたは同係で必ずご確認ください
同係II 042・470・7708

都税がスマートフォン決済アプリで納付できます
都税の納付にスマートフォン決済アプリで納付することができます。
同協議会総務担当II 042・471・0294

交通・労務災害遺児サポート事業
交通事故や労務災害により父母のどちらか、または両親を亡くされた市内在住の方に進級祝い金、入学準備金を差し上げます(生活保護世帯を除く。父母が再婚している方も対象外)。
進級祝い金
4月に進級する小学新2年・新6年生と中学新2・3年生の児童・生徒
金額お子さん1人に対し1万円
入学準備金
4月に小・中学校、高等学校(技能習得を目的とし、就学期間が1年以上の各種学校を含む)へ入学する児童・生徒
金額小学校が4万8000円、中学校が5万4000円、高等学校が12万円
《共通事項》
申請時の必要書類①交通事故または労務災害を証明する書類の写し②戸籍謄本の写し③入学許可書(高等学校入学者のみ)④通帳⑤お子さんの生年月日がわかるもの(健康保険証など)
申請期限3月15日(水)
申請受付場所社会福祉協議会事務局(わくわく健康プラザ)2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半〜午後5時

市民伝言板
会員募集
◆二胡教室=II月1回。火曜日午後1時半〜3時II市民プラザ会議室II入会金1,000円、会費月2,000円IIプロの講師が二胡の基礎から親切に指導。楽器は会場で無料貸出有II酒井II 090・3805・4693
◆仙武館空手道教室(松濤館流)=II毎週日曜日午前10時〜午後0時半II他II南町小学校II入会金5,000円、会費月3,000円II他II体験入門から始められて納得の上ご入会下さい(小学生以上)II土居II 042・475・9375
◆健康体操(マイ体操)=II毎週木曜日午前10時〜11時45分II他II生涯学習センターII入会金3,000円、会費月3,000円II他II100歳でも歩けるように体操とダンスをしています。女性のみII重田II 042・462・5271
◆スポーツ(四四卓球クラブ)=II毎週木曜日午後1時40分〜3時50分II他IIスポーツセンター、わくわく健康プラザII会費年5,000円II健康のため、ラージボール卓球を楽しみませんか。初心者大歓迎II大内II 080・5494・6431
◆朗読(せいくらべ)=II月2回。金曜日午後1時半〜5時II西部地域センターII会費月4,000円II他II年に1回の発表会を目標に好きな物語などを朗読。講師は楯岡真弓氏II関II 042・476・1460
◆なんでも相談会(東久留米生活と健康を守る会)=II2月28日(火)午後1時半〜3時II生涯学習センター集会所II生活保護のこと、子どもの手当てなどのこと、税の申告についてなどII関II 080・1210・5286
◆ジョン・チャヌ愛のコンサート(ヴァイオリン)(東久留米愛のコンサート実行委員会)=II4月8日(土)午後1時半開場、2時開演II成美教育文化会館II入場料3,000円(学生1,000円)II他II車いす席もありません。ご連絡ください。未就学児はご遠慮願いますII白沢II 090・2647・3121
◆多胎児用品・洋服などの「お譲り会」(東久留米双子・三つ子の会「くるめツインズ」)=II3月4日(土)午前10時〜午後3時II生涯学習センター2階集会所II参加費100円II多胎児の育児グッズや洋服、おもちゃなどのお譲り会を開催しますII高田II 090・4007・9265

子ども会議

2月23日(休)祝午後3時半から児童館の遊び方などについて小学生16日(休)午後3時半から来館で

カプラの日

27日(月)午後3時半からカプラを重ねたり並べたりしてオリジナル作品を作ります小学生当日会場で

幼児のつどい

3月2日(休)午前10時半からと11時10分からの2部制お別れ会練習1~4歳児と保護者定各部15組2月24日(金)午後1時半から電話で

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

2月17日(金)午前10時~11時半第十小学校1階ランチルームお子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます乳幼児と保護者徒歩か自転車で来場を当日会場で

手作り布おもちゃの会

3月7日(火)午前10時~11時半同センター地域活動室オリジナルの布おもちゃ作り(材料は1セット無料で用意)0歳児と保護者定6組持縫い針、はさみ申2月24日(金)午前10時から電話または同センターで

図書館

2023・春の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを開催します。この機会に耳で文学作品を味わってみませんか。3月16日(木)午後1時半~3時南部地域センター2階講習室朗読、関係資料の展示中学生以上定先着30人送車での来場不可申2月15日(水)~3月15日(水)に電話または直接ひばりが丘図書館(休館日を除く)へ同館☎042・463・3996

文化

東部演芸館朗読会「空の村号」

3・11東日本大震災から12年目。「空の村号」の朗読劇という文化芸術を通して「その日」を振り返ります。3月12日(日)午後2時から東部地域センター講習室篠原久美子作「空の村号」(第48回斎田喬戯曲賞受賞)を、「演劇ひろば」のスタッフと一般応募した市民による朗読会で「その日3・11」を振り返る定先着60人師眞喜志康壮氏(演劇ひろば代表)送車での来場不可申2月15日(水)午前9時から電話または同センターで同センター☎042・470・8020

4年度「市立小・中学校 連合作品展・連合書写展」

市立小・中学校の児童・生徒の造形・絵画・書写の力作が一堂に会した作品展・書写展を開催します。2月24日(金)午後5時~7時、25日(土)・26日(日)午前9時~午後4時作品展が市民プラザホール、書写展が市民プラザ会議室(いずれも市役所1階)申当日会場で同指導室指導係

☎042・470・7781



過去の展示の様子

木山裕策と歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

家族を想う名曲「home」(紅白歌合戦出場曲)でおなじみの木山裕策氏と、プロの演奏家・ボーカリストで結成された「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かし

の名曲をお届けします。4月5日(水)午後1時開演(正午開場)場生涯学習センターホール定先着500人内出演=木山裕策氏、歌声カルテット▼歌声カルテットメンバー=西垣恵弾氏(バイオリン)・矢島吹渉樹氏(ピアノ)・加藤凱也氏(バリトン)・江上怜那氏(テノール)費全席自由席。前売2,000円、当日2,500円送未就学児入場不可申2月17日(金)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く)午前9時~午後9時)で同センター☎042・473・7811

市民大学短期コース市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。講座開催期間=6月1日(木)~7月28日(金)場生涯学習センター内講義、体験学習市内在住・在勤・在学の方定10人程度謝金▼1回コース=2,500円▼3回コース=7,500円送「市民大学短期コース市民講師応募用紙」を基に選考申2月15日(水)~3月3日(金)に(必着)、「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会申または同協会窓口で取得可)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、市文化協会事務局「市民大学短期市民講師申込み」係宛て郵送または市文化協会申直接同事務局へ同同事務局☎042・477・4700



市文化協会申

スポーツ

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~

2月のテーマは「冷えた体をほぐす簡単ストレッチ」です。疑問や悩みも皆でシェアしましょう。2月27日(月)午前10時~11時半南部地域センター2階和室1・2妊娠中の方・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円申同電話または直接同

センター☎042・451・2021で

2023年名残雪スキー

市スキー連盟では、中・上級者を対象に「名残雪スキー」を行います。志賀高原で今シーズンの滑り納めを楽しみませんか。3月10日(金)午後8時市役所前集合(8時15分出発)~13日(月)午後7時頃帰着場行き先=志賀高原スキー場▼宿泊先=ホテル山楽☎0269・34・2269申中・上級者定先着30人費参加費45,000円(会員43,000円)申2月22日(水)までに電話で同連盟事務局・榎本へ同同連盟・榎本☎042・474・9197、☎090・6028・5110(携帯)

市民ポッチャ大会

誰でも楽しめるポッチャを対戦形式で体験してみませんか。3月11日(土)午後1時半開会(1時受け付け。ニュースポーツデー同時開催)場スポーツセンター第1体育室市内在住・在勤・在学、またはニュースポーツデースタンプカードをお持ちの方で、原則3人以上で構成されたチーム ※ポッチャ未経験の方も歓迎。3人揃わなくても参加できます(ご相談ください)。定20チーム程度(申し込み多数の場合は抽選)費1人100円送競技コートはバドミントンコート半面程度のサイズ申詳細は市申をご覧ください申2月28日(火)までに(必着)、申込書(生涯学習課窓口または市申から取得可)に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所生涯学習課宛て郵送、申(shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7811)、または直接同課窓口へ同同課☎042・470・7784



市申

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

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

たまろくと市民感謝デー オンライン天体観望会「おうちで天体観望」

オンラインで生解説を聞きながら、一緒に星を探しましょう。※曇天・雨天時はスライドによる解説などを行います。3月4日(土)午後6時半~7時半場オンライン開催(YouTubeライブ)申パソコン・タブレットなどインターネット接続環境をお持ちの方費無料(通信費は自己負担)申開催時間中に多摩六都科学館YouTubeチャンネルからご覧ください申同館☎042・469・6100



同館YouTubeチャンネル



春の東久留米ダンスパーティー

広いフロア、素敵な音楽で、社交ダンスを楽しみませんか。3月26日(日)午後0時半~4時(0時15分から受け付け)場スポーツセンター第1体育室内ダンスタイム、ミキシング、トライアル定先着100人費500円(当日集金)申主催は市ダンス連盟申当日会場で同同連盟・西垣内☎090・1885・8856

くらし

男女平等推進センター 「国際女性デー」関連事業 講演会

3月8日は「国際女性デー」です。女性の権利をめぐる過去・現在を振り返り、ジェンダー・ギャップ解消に向けてのヒントを探ります。歴史を知り、ジェンダー平等の実現に向けて、先人からのバトンを受け継ぎましょう。3月11日(土)午後2時~4時場市役所7階701会議室またはオンライン(ZOOM使用)で定▼会場=先着30人 申し込みフォーム ▼オンライン=先着20人(いずれも要申し込み)申石井クンツ昌子氏(お茶の水女子大学理事・副学長、ジェンダード・イノベーション研究所所長)申2月15日(水)から、申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て申(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(☎042・472・0061)で申し込みを同同センター



申し込みフォーム

市民農園利用者追加募集

区画に空きがある農園について、追加で利用者を募集します。定員に達している農園は補欠で受け付けます。申込方法や詳細は市申をご覧ください。送既に利用が決定している方は申し込み不可申込期間2月15日(水)~22日(水)(閉庁日時を除く)。郵送の場合は2月22日(水)までに必着 ※先着順ではありません。「市民農園利用心得」を必ず読んでお申し込みください。申産業政策課農政係☎042・470・7743



市申

(8面から続く)

4年度成人用肺炎球菌定期予防接種実施期間がもうすぐ終了します

この機会を逃すと今後費用助成はなく、全額自己負担となります。対象者で接種をご希望の場合は、4年4月に送付済の通知の内容に沿って医療機関へ予約してください。

5年3月31日(金)まで場市内実施医療機関(個別通知に医療機関一覧を同封しています)成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で下表の年齢の方 ※平成29年4月発送の通知で接種した方と過去に自費で接種した方は対象外です。費2,500円成人用肺炎球菌ワクチンと新型コロナワクチンは、同時には接種できません。互いに片方のワクチンを接種してから2週間後に接種可能となります。対象者で通知が届いていない場合は健康課予防係までお問い合わせください。直接実施医療機関へ同係042・477・0030

表 4年度成人用肺炎球菌定期予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～33年4月1日 生まれの方
70歳	昭和27年4月2日～28年4月1日 生まれの方
75歳	昭和22年4月2日～23年4月1日 生まれの方
80歳	昭和17年4月2日～18年4月1日 生まれの方
85歳	昭和12年4月2日～13年4月1日 生まれの方
90歳	昭和7年4月2日～8年4月1日 生まれの方
95歳	昭和2年4月2日～3年4月1日 生まれの方
100歳	大正11年4月2日～12年4月1日 生まれの方

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



図書室

■スポーツで元気
2月21日(火)午後1時半から電話または来館で

■幼児のつどい
2日(水)午前10時半からと11時5分からの2部制「おひなさま」1～4歳児と保護者各12組 2月24日(金)午後1時半から電話で

■リトミック
6日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 各12組 千葉理恵子氏 飲み物 他動きやすい服装で 2月27日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビーマッサージ
10日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 首が据わった9カ月までのお子さん 各4組 鈴木あゆみ氏 持バスタオル、飲み物

金を請求され、断ると高額な違約金を求められた」といったトラブルが増えています。インターネットで広告を出している事業者が、一般廃棄物処理業の許可業者とは限りません。

不用品の回収を自治体以外に依頼する場合は、市の窓口への問い合わせや市から許可業者を探し、複数社から見積もりを取り、作業内容や料金を確かめましょう。また、追加料金がかからないか、キャンセル料はどのくらいかかるか確認しましょう。テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機やパソコンのほか、市で回収出来ないものもあります。詳細は市ごみ対策課(☎042・473・2117)にお問い合わせください。

《消費者相談》まずは電話で相談を ●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

他動きやすい服装で 2月22日(水)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



外観

■おはなし会
2月21日(火)午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場で

■スマイルタイム
24日(金)午前10時から 「春の生活について」、助産師さんとの育児相談、体重測定 0歳児と保護者 1がしくめ助産師会 当日会場で

■オセロ大会
25日(土)午後3時から 小学生 当日会場で
■中高生世代卓球大会
25日(土)午後5時半から 中学・高校生世代 当日会場で

■幼児のつどい
3月2日(水)午前10時半からと11時5分からの2部制 ひなまつり 1～4歳児と保護者 各12組 2月24日(金)午後1時半から電話で

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



工作室

■おはなしの日
2月21日(火)午前11時～11時25分

絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 1がしくめおはなしの会 当日会場で

■伝承あそびの日
22日(水)午後3時半から 小学生 当日会場で

■スポーツで元気
27日(月)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん、②午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、③午後2時半～3時15分が園児年代、④午後3時半からが小学生以上 ①③10組程度、②12組程度 他動きやすい服装で ①③④は当日会場で。②は2月20日(月)午前9時から電話で

■幼児のつどい
3月2日(水)午前10時半からと11時10分からの2部制 触れ合い遊び 1～4歳児と保護者 各15組 2月24日(金)午後1時半から電話で

■リトミック講座
13日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者 リトミック団体による音楽イベント 各先着15組 千葉氏(リトミック研究所) 2月27日(月)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



2階ロビー

■0ちゃんの絵本
2月22日(水)午前11時から 0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど 0歳児と保護者 当日会場で

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくりをはじめませんか
健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

「東くるめわくわく元気plus+」は健康づくりを気軽に行える取り組みです。ガイドブックに書かれた健康づくりの目標に取り組み、ポイントを貯めると、お得な特典が受けられるカードを取得できます。ガイドブックでは簡単に継続できる健康目標を多く紹介しています。暖かくなる春の季節を前に、心も体も元気になるようガイドブックを利用して健康づくりをはじめませんか。詳細は市館をご覧ください。

- 参加方法**
- ①ガイドブックを読んで健康づくりの目標を選択する
 - ②目標に2～3週間取り組み、健康ポイントを貯める
 - ③ポイントを貯めた後に「東くるめ元気plus+カード」を申請(オンラインでも可能)
 - ④市内100店舗以上の登録店で買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得

ガイドブック配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」・「市政情報コーナー」(1階)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、東久留米駅の市情報BOX ※市館からも取得可。
対象者16歳以上で市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方
カード申請場所健康課(わくわく健康プラザ内)または産業政策課(市役所6階)
※オンラインでも申請可。



市館



ガイドブックの表紙



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5年2月1日現在) 人口116,769人 (うち外国人2,381人) / 前月比70減 男56,673人 / 前月比34減 女60,096人 / 前月比36減 世帯数56,084 / 前月比9減

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

滝山地区センター健康まつり

さあ、みんなで健康に。ご自身の健康をチェックしてフレイル予防につなげましょう。

📅 3月1日 (水) 午前10時～午後4時
📍 滝山地区センター
📌 内容: ① 体組成計・② 血圧チェック、③ 体力測定 (握力・片足立

ち・歪みチェックなど) を行い、モルックやペダルエクササイズ・骨盤矯正などを体験できます。📌 タオル、飲み物、上履き他マスク着用、動きやすい服装で📍 西部地域センター ☎ 042・471・7210

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

📅 3月3日 (金) 午後1時半～4時15分

(予約制。1人30分程度) 📍 わくわく健康プラザ 1階
📌 生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成 (体脂肪率や筋肉率など) の測定
📌 健康診断の結果表、食事記録など
📞 ① ② ☎ 電話で健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022へ

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、重症化する場合があります。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。

📅 第1期 = 令和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～平成29年4月1日生まれの方
📌 第1期分は1歳の誕生日に、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

☎ 042・477・0030



(7面へ続く)

「わくわく歩くるめマップ」を使ってウォーキングキャンペーンに参加しませんか



☎ 健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022

ウォーキングは特別な準備をしなくても気軽に始められる運動です。寒い時期は基礎代謝が上がりやすいため、運動によるエネルギー消費量が増え、冷え性の改善にもつながります。市では現在、「わくわく歩くるめマップを使って歩こう！」キャンペーンを実施中です。参加された方には缶バッジやスポーツタオルをプレゼントします。この機会に健康づくりを始めませんか。

📅 実施期間 3月31日 (金) まで

📌 参加方法 次の手順でご参加ください

- ① マップ全域版 (紺色) と歩きたいコースのマップを手に入れる
- ② マップ全域版の「ウォーキング記入欄」に歩いたコースの内容を記録する
- ③ 記録したマップ全域版を健康課窓口 (わくわく健康プラザ内) へ持参する (窓口でプレゼントを差し上げます)

📍 マップ入手場所 市役所 (産業政策課 (6階)、介護福祉課・屋内ひろば「市内案内板」・「市政情報コーナー」 (1階) など)、わくわく健康プラザ (健康課)、各地域・地区センター、スポーツセンターなど (市庁からも取得できます)

👤 市民の方

📌 プレゼントは1人1回まで (無くなり次第終了)

■ ウォーキングのワンポイントアドバイス

- ① 寒い冬の運動は、ウォーミングアップに時間をとりながら、余裕をもって楽しむ (怪我予防のため、ウォーキングマップに掲載しているストレッチを行いましょ)
- ② 薄い服を重ね着し、体が温まってきたら脱ぐなど、体温調節をする
- ③ 水分摂取や適度な休憩を入れながら、自分のペースで歩く



キャンペーンのチラシ



わくわく歩くるめマップ

表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」

マップの色	コース
紺色	全域版 (全コース掲載)
ピンク色	① 上の原コース & 黒目川コース
黄緑色	② 落合川コース & たての緑地コース
黄色	③ 六仙公園コース & 滝山コース
水色	④ 下里コース & 柳窪コース

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。
2月19日・23日・26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
2月19日・23日・26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)

2月19日・26日 = 前田病院
(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

2月23日 = 滝山病院
(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください