

令和5年
(2023年)

3/1号

No. 1322

毎月1日・15日発行

ひがしくるめ

みんないきいき 活力あふれる 湧水のまち

今号の主な内容

- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………2面
- ・軽自動車税(種別割)の申告(手続き)は3月中に…2面
- ・市内で住宅火災発生 防火対策を!……………3面
- ・「第71回関東東海花の展覧会」で市内の生産者が入賞しました…4面

発行/東久留米市 編集/企画経営室秘書広報課
〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042-470-7777(代)

東久留米市ホームページ
https://www.city.higashikurume.lg.jp/



東久留米市

検索

ひとりで悩んでいませんか? 話してみよう 糸口が見つかるから

都では、3月を自殺対策強化月間として「自殺防止!東京キャンペーン」を実施し、期間中に特別相談や講演会などを行います。

特別相談「こころの悩みなどの相談窓口」

3月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談	参考(通常相談)	
窓口名称(実施機関)・電話番号など	日時など 電話番号・日時など(※)	
フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090または ☎03・5286・9090	3月1日(水)~7日(火) 午後8時~翌午前2時半 ※3月7日(火)は午後5時から。	☎03・5286・9090 毎日午後8時~翌午前2時半 ※月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から。
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話 (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	3月の火曜・水曜・金曜・土曜・ 日曜日と祝日 各日正午~午後8時	毎週火曜・水曜・金曜・土曜日 各日正午~午後8時
自殺予防いのちの電話 (一般社団法人いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	毎日午後4時~9時 ※3月10日(金)午前8時~11日(土) 午前8時の間は実施。	☎03・3264・4343 毎日24時間 (東京いのちの電話(社会福祉法人 いのちの電話))
東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~ (NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	3月27日(月)~31日(金) (24時間対応)	毎日正午~翌午前5時半
LINE相談(東京都) 【アカウント名】相談ほっとLINE@東京 ※右二次元コードから接続できます。	毎日午後3時~11時(受け付けは10時半まで) 「生きるのがつらいと感じたら…」メニューから 相談を受け付けています。	
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	3月6日(月)~8日(水) 各日午前10時~午後8時	毎週木曜日午前10時~午後8時、 毎週日曜日午前10時~午後6時
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	3月7日(火)~10日(金) 各日正午~午後4時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日正午~午後4時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	3月6日(月)・7日(火) 各日午前9時~午後5時	毎週月曜~土曜日 各日午前9時~午後5時 (消費生活相談)

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。
※いずれの相談窓口も、相談料は無料です。
※フリーダイヤル以外の相談先は、通話料・通信料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

こころといのちの講演会(オンライン開催)

「健やかな思春期をおくるために
-こころの発達と子育てのコツ」

- ☎ 3月16日(水)午後2時~3時半
- ☑ 都内在住・在勤・在学の方
- ☑ 定先着100人
- ☎ 関谷秀子氏(精神科医・法政大学現代福祉学部教授)
- ☎ 3月10日(金)午後5時までに、都☎(https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/koenkai2.html)から申し込みフォームで
- ☎ 都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310



都☎

こころの健康に関するパネル展示

市では、都の同月間に合わせてパネル展示などを行います。

☎ 3月1日(水)~31日(金)、わくわく健康プラザ
☎ 健康課 ☎042・477・0022

悩みやストレスを感じたら… こころとからだのメンテナンス

自分に合った方法を知り、その日の気分や体調に合わせてメンテナンスをしましょう。

質の良い睡眠をとる

ストレスや疲れを感じた時は、「睡眠による休養」が必要です。理想の睡眠時間は1日7~8時間とされていますが、睡眠時間には個人差があります。

「気持ちよく眠れた」と思えるような睡眠の質が大切とされています。

♥安眠のためのコツ

就寝・起床時間を一定にする

毎朝、一定の時間に起きると夜自然と眠くなります。

太陽の光を浴びる

早朝に日光を浴びると体のリズムが整い、夜の寝付きが良くなります。

適度な運動をする

ほどよい疲労は心地よい眠りを促します。有酸素運動が効果的。

参考:厚生労働省eヘルスネット

気づいていますか?こころのサイン

~あなたのこころを支えるハンドブック~

市では、相談窓口やこころとからだのメンテナンス方法などを紹介しているパンフレットを配布しています。また、市☎では、同パンフレットや配布場所などの他、こころの健康づくりについてご案内しています。

☎ 健康課 ☎042・477・0022



市☎

春の桜めぐりウォーキング参加者募集

☎ 環境政策課 ☎042・470・7753

市内の桜の名木をめぐりウォーキングを開催します。桜の美しいこの時期に、東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。



開催日時 3月27日(月)午前9時~午後0時半(予定)。雨天中止(小雨決行)

ルート 市役所→落合川→多聞寺→生涯学習センター→米津寺→黒目川→大圓寺→市役所

集合 市民プラザ(市役所1階)

定員 先着15人

持ち物 マスク、タオル、飲み物

その他 ▼主催=市市民環境会議水とみどり部会 ▼協力=環境政策課

申し込み 3月1日(水)~8日(水)(閉庁日を除く)に電話、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)またはFAX(042・470・7809)で「桜めぐりウォーキング」への参加希望と、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

■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(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。



◆集団接種が終了します

市の集団接種は3月中の4回の日程をもって終了します。集団接種での接種を希望している方は早めの接種をご検討ください。ご都合が合わない方は医療機関による個別接種や、都の大規模接種会場での接種をご検討ください。

◆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12月1日～15日に行った方への3回目・4回目・5回目の接種券は3月8日(水)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(白い封筒でお送りします)。

※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。



★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。時間と会場はいつでも正午～午後5時、イオンホール、わくわく健康プラザです。

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

※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。

◆集団接種で「予約なし接種」を実施します

対象16歳以上で、市が発行する3回目・4回目・5回目接種券をお持ちの方
接種日時・会場上記①～④の日程および会場、午後0時半～5時
定員各会場30人(予定。接種できる人数には限りがあります)
持ち物接種券が印字された予診票、予防接種済証、本人確認書類
注意会場の状況により、受け付けから接種までに時間を要することがあります

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)

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。

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。

軽自動車税(種別割)の申告(手続き)は3月中に

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、軽自動車などを所有している方に課税されます。使用してなくても所有している方、廃車や所有者変更の手続きをしていない方は所有しているとみなされ課税されますので、**3月31日(金)まで**(今年は、賦課期日である4月1日が土曜日(閉庁日)のため)に取扱窓口で手続きをしてください。
※月割り課税制度はありません。

取扱窓口 車両によって取扱窓口や必要書類が異なります(下表参照)
注▼手続きには来庁する方の身分を証明するもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)が必要です▼代理の方が手続きする場合は委任状が必要です(同一世帯の方を除く)
他詳細は市HPでご確認ください
問課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2331・2332)

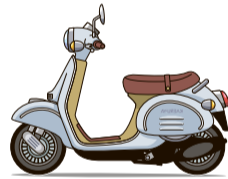


表 軽自動車などの申告(手続き)場所

車両の種類	申告(手続き)場所
原動機付自転車	総排気量125cc以下 ミニカー-50cc以下 東久留米市役所 課税課市民税係 〒203-8555
小型特殊自動車	農耕作業用 東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777 (内線2331・2332)
軽自動車	三輪 軽自動車検査協会 東京主管事務所多摩支所 〒183-0003
	四輪 府中市朝日町3-16-22 ☎050・3816・3104
	二輪(125cc超250cc以下) 関東運輸局東京運輸支局 多摩自動車検査登録事務所 〒186-0001
二輪の小型自動車(250cc超)	国立市北3-30-3 ☎050・5540・2033

軽自動車税(種別割)Q&A

- Q 転入してきた場合の原動機付自転車(125cc以下)の手続き方法は?**
- A** 転入前の市区町村で、廃車手続きが済んでいる場合には廃車証明書を課税課にお持ちください。廃車手続きをしていない場合には転入前の市区町村で交付されている標識交付証明書とナンバープレートをお持ちください。
- Q 車両がないのに「軽自動車税(種別割)納税通知書」が届くのはなぜ?**
- A** 軽自動車税(種別割)は、4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、軽自動車等を所有している方に課税されます。したがって、手続きを行った日付によって、その年度の軽自動車税(種別割)の賦課が決定されます。手続きした日付を確認してください。
▼知人に譲っている=4月1日以前に譲ったにもかかわらず納税通知書が届いている場合は、譲り受けた方が名義変更の手続きをしていないことが考えられます。譲り受けた方に手続きした日付を確認してください。
▼既に廃車手続きをしている=軽自動車や125ccを超える2輪の小型自動車などの場合、軽自動車検査協会や運輸支局で手続きした際の書類が市に届いていないことが考えられます。課税課にご連絡ください。
▼解体が終わっている=4月1日以前に業者に依頼して解体した場合も、業者が廃車手続きをしていないことが考えられます。業者に手続きした日付を確認してください。
▼その他=故障して乗れない、所有者が亡くなった、盗難に遭ってしまった場合などについても手続きが必要です。状況により必要書類などが異なりますのでそれぞれの手続き場所にお問い合わせください。なお、盗難に遭った場合は先に警察署に被害届を提出し、届出受理番号を控えてください。
- Q 平日に市役所へ行けない場合の原動機付自転車(125cc以下)の廃車手続き方法は?**
- A** 同一世帯の親族の方は納税義務者に代わって手続きができます。その他の方が来庁される場合は、委任状が必要です(書式は市HPからも取得可)。廃車の手続きは、郵送でも受け付けますので、課税課にご連絡ください。



市民生活

国民健康保険税 仮徴収額決定通知書の発送

国民健康保険税(国保税)を年金からの天引き(特別徴収)で納付している方へ、3月上旬に仮徴収額決定通知書を発送します。

4月・6月・8月は「仮徴収期間」として算定した国保税を納付していただくこととなります。

仮徴収期間年間税額は、毎年7月に課税年度の前年中の所得などを基に算定して決定します。そのため、年間税額が決定するまでは「仮徴収期間」として、同年2月と同額の国保税を、4月・6月・8月に納付していただきます。7月に年間税額が決定した後は、仮徴収期間に納付した額との差額を、10月・12月・翌年2月の3回で納付していただくこととなります。

口座振替への変更年6回の年金支給月に国保税が天引きされますが、口座振替に限り納付方法の変更が可能です。

変更を希望する方は、口座番号の分かる物またはキャッシュカード、口座の届け出印、被保険者証を持参の上、保険年金課窓口でお手続きください

☎ 470・7733

市庁



市庁

国民年金 だより

5年度 国民年金保険料

4月分からの定額保険料が、1カ月1万6520円に確定しました(付加保険料1カ月400円)。前納金額は次の通りです。



- ◎6カ月前納(4月～9月分または10月～6年3月分までが対象)
 - ▼口座振替 9万7990円(毎月払いより1130円の割引) ▼現金納付 9万8310円(毎月払いより8100円の割引)
 - ◎1年前納(4月～6年3月分までが対象)
 - ▼口座振替 19万4090円(毎月払いより4150円の割引) ▼現金納付 19万4720円(毎月払いより35200円の割引)
 - ◎2年前納(4月～7年3月分までが対象)
 - ▼口座振替 38万5900円(毎月払いより1万6100円の割引) ▼現金納付 38万7170円(毎月払いより1万4830円の割引)
- ※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。
- ☎ 武蔵野年金事務所 0422・56・1411

子どもと教育

児童扶養手当を振り込みます

1月～2月分の児童扶養手当を3月14日(火)に指定預金口座へ振り込みます。利用金融機関によっては入金



ひとり親家庭 自立支援給付金

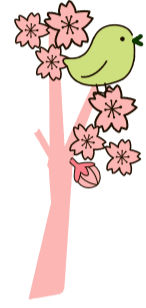
市では、母子家庭の母親や父子家庭の父親の経済的な自立を図るため、就業支援を行っています。

◎自立支援教育訓練給付金
児童扶養手当の受給者、または同様の所得水準にある方などで、簿記検定試験、介護職員初任者研修、医療事務検定試験などの厚生労働大臣指定教育訓練講座を受講する方

支給額受講に要する費用の60%相当額を受講後に支給(上限あり)

※支給額が1万2千円以下の場合には給付対象外です。 ※雇用保険の資格がある方にはハローワークから支給される教育訓練給付金との差額のみ給付します。

☎ 470・7736



高齢者福祉

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。対象の地域を確認し、担当の地域包括支援センターに電話で申し込みの上、ご参加ください。

◎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

☎ 3月28日(火)午後1時15分～2時45分、東部地域センター会議室2



後期高齢者医療高額 介護合算療養費の 申請勧奨通知の送付

高額介護合算療養費制度は、後期高齢者医療制度と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減を目的とした給付制度です。支給が見込まれる方に、勧奨通知を送付します。

☎ 3月中旬頃送付

☎ 世帯単位で毎年8月1日から1年間の後期高齢者医療制度と介護保険のそれぞれ



の自己負担額の合計が、所定の自己負担限度額を超える場合に支給対象になります。申請して認められると、それぞれの制度から支給されます。

☎ 8月1日～4年7月31日

☎ 計算の結果、500円以下の場合には支給されません

☎ 申請奨励通知に同封の申請書に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所保険年金課高齢者医療係(市役所1階)へ郵送または直接持参を

☎ 042・470・7846、

下の場合は支給されません

☎ 介護保険の自己負担額証明書や、介護サービス費などに関する情報は介護福祉課

☎ 042・470・7750

介護保険の自己負担額証明書や、介護サービス費などに関する情報は介護福祉課

☎ 042・470・7750

市内で住宅火災発生 防火対策を！

☎ 東久留米消防署地域防災担当 ☎ 042・471・0119(内線322)

今年に入り、市内の住宅火災で亡くなった方がいます。ご自宅などの防火対策を今一度確認してください。

東京消防庁 公式アプリ



消防や救急の情報を入手できます。

STOP!

たばこ火災

- ▼寝たばこは絶対しない
- ▼灰皿に吸い殻を貯めない
- ▼吸い殻は水で完全に消火して捨てる



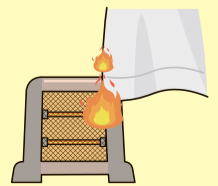
コンロ火災

- ▼調理中はコンロから離れない
- ▼まわりに可燃物を置かない
- ▼調理中は火力を調整するなどして着衣着火に注意する



ストーブ火災

- ▼外出、就寝するときに必ずストーブを消す
- ▼ストーブを毛布やカーテンの近くに置かない



電気コード火災

- ▼コンセントの差し込み部分にほこりがたまらないように、定期的に掃除する
- ▼テーブルタップは決められた容量で使用し、たこ足配線に注意する





お知らせ

第1回市議会定例会

令和5年第1回市議会定例会が3月1日(水)～27日(月)の日程で開催される予定です。市長の施政方針演説が3月1日(水)、施政方針に対する総括代表質問が3日(金)...

3月10日は「東京都平和の日」です
昭和20年3月10日未明の大空襲で、10万人ともいわれる尊い命が失われました。

市民自主企画講座の開催を支援します

地域で自主的に活動している生涯学習グループを育成するため、各団体が外部から講師を招き、企画・運営する講座に対し、開講費用の一部を支援します。

「東久留米市立学童保育所の民間活力の導入に係る実施計画」を改訂しました

4年11月に改訂した「今後の東久留米市立学童保育所の運営方針」では、直営の学童保育所における安定的な事業の継続という課題と民間による運営のノウハウを活かして育成内容の充実を図ることなどについて...

「東久留米市第4次男女平等推進プラン」を策定しました

市ではこれまで、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを推進するため、「男女平等推進プラン」の策定や「男女共同参画都市宣言」をはじめとした、さまざまな施策を行ってきました。

さいわい福祉センター 日中一時支援事業 介護人募集

障害がある方の地域生活を一緒に支援できる方を募集します。
勤務時間 1時間から可(利用者の利用時間中)
勤務場所 さいわい福祉センター



同協会HP



また、哀悼の意を表するため、当市役所本庁舎で半旗を掲揚します。
総務課庶務担当 ☎042・470・7714

報酬など時給1072円
他資格をお持ちの方歓迎。

施設内研修あり
申問同センター ☎042・477・2711 (平日午前9時～午後5時)

同実施計



市HP



市HP

「第71回関東東海花の展覧会」で市内の生産者が入賞しました

☎産業政策課農政係 ☎042・470・7743

「第71回関東東海花の展覧会」が1月27日から3日間、池袋サンシャインシティ文化会館で開催されました。この展覧会では、関東東海地区(1都11県)の花の生産者が腕によりをかけて育てた高品質の花々...

花苗部門では137品の出品があった中、3人全員が入賞、その内2品が金賞を含む特別賞を受賞し、市内の生産者の栽培技術の高さを示しました。生産者のきめ細やかな技術と愛情で育てられ美しく咲く花は、東久留米の魅力のひとつです。



展覧会の様子

金賞 (日本花き卸売市場協会会長賞)



玉川友則氏のプリムラ・ポリアンサ (品種名=アプリ)

銀賞 (日本花普及センター会長賞)



秋田緑花農園のパンジー (品種名=多摩の舞)

銅賞



玉川淑子氏のプリムラ・ポリアンサ (品種名=アプリ)

市職員募集



7月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種・募集人数などは、下表の通りです。その他受験資格などは、募集要項をご確認ください。

- 募集要項** 3月1日(水)以降、市庁から取得してください
- 申込受付期間** 3月1日(水)～24日(金)(必着)
- 申し込み方法** 市庁から申し込みをしていただいた後、受験票などを郵送で送付していただきます。詳細は募集要項をご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、日程などを変更する場合があります。最新の情報は市庁をご確認いただくか、職員課までお問い合わせください。

表 市職員募集の職種・募集人数など

職種	試験区分	募集人数
一般事務 (学芸員・考古学専攻)	I類(大学卒程度) ※大学等で考古学を専攻した者	若干名
土木技術	I類(大学卒程度)	若干名
保健師	-	若干名
栄養士	-	若干名

職員課 ☎042・470・7716

職員募集

学童保育所職員募集

説明会
 日3月6日(月)午前11時から(30分)～1時間程度
 場市役所5階502会議室
 内学童保育所について、児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)および児童厚生員(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指導員および児童厚生員の仕事に興味のある方

申当日会場
 児童厚生青少年課児童青少年

応募書類
 ▼市販履歴書(写)

報酬月額 20万8980円

任用期間 4月1日～6年3月31日(6年4月1日以降は条件付きで再度任用の場合あり)

他祝日および年始(1月1日～3日)は勤務日に含まれません。交通費相当額と期末手当の支給は、別途市の規定により支給します。①については社会保険の加入あり

申3月9日(木)まで(閉庁日時を除く)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

関係係 ☎042・470・7735

係 ☎042・470・7735

5年度学童保育所会計年度任用職員

①児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)
 勤務時間月曜～土曜日、月124時間、午前8時15分～午後7時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

勤務内容 学童保育所における児童の育成支援など

②児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)
 勤務時間月曜～土曜日、月75時間程度、午前8時15分～午後6時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

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

報酬時給 1102円

応募書類 市販履歴書(写真貼付)

①・②共通事項
 任用期間 4月1日～6年3月31日(6年4月1日以降は条件付きで再度任用の場合あり)

他祝日および年始(1月1日～3日)は勤務日に含まれません。交通費相当額と期末手当の支給は、別途市の規定により支給します。①については社会保険の加入あり

申3月9日(木)まで(閉庁日時を除く)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

関係係 ☎042・470・7735

官公署など

5年度自衛官等の各種試験案内

応募資格・申込方法など

0、☎(tokyo.pcco.kokun)

甲斐 ☎042・324・101

防衛省自衛隊東京地方協力本部分募集案内所

試験日 1回目 4月22日(土) 2回目 6月24日(土)

受付期間 1回目 3月1日(水)～4月14日(金) 2回目 3月1日(水)～6月15日(木)

未満の方

◎一般幹部候補生(現場で働くスペシャリストになりました)

◎自衛官候補生(現場で働くスペシャリストになりました)

◎一般幹部候補生(将来のリーダーになりたい方)

◎自衛官候補生(現場で働くスペシャリストになりました)

◎一般幹部候補生(将来のリーダーになりたい方)

◎自衛官候補生(現場で働くスペシャリストになりました)

有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた

家で、自立した生活ができるように行われる助け合い活動です。空いている時間で家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。

内次の中から提供できる内容を選んで登録します▼食事の支度▼衣服などの洗濯・縫い▼住居の掃除・整理▼生活用品の買い物▼話し相手・朗読・代筆▼外出・通院付き添い▼その他

対18歳以上で心身ともに健康な方

費年会費1000円以上

謝金▼月曜～土曜日午前9時～午後5時11時間当たり800円▼その他の日時11時間当たり1000円

申開市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294

市民・院内フォーラム

日3月11日(土)午後3時から

場前田病院1階待合室(中央町5-13-34)

内「寝たきりを防ごう!骨粗鬆症の最新治療」

師前田浩行氏(同病院院長)

費無料

注会場の収容人数に限りあり

申事前に来院の上、申し込みを

同病院 ☎042・473・2133

第241回東京都都市計画審議会傍聴者募集

日5月19日(金)午後1時半から

場都庁会議室

定15人(事前抽選)

注個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議の一部非公開となることがあります

他付議予定案件は都都市整備局または同局都市計画課へ問い合わせを

申4月27日(木)までに(消印有効)・往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号

・傍聴希望の旨を記入の上、〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を

同課計画管理担当 ☎03・5388・3225

市民伝言板

◆本村小体操会 = 日 月曜～土曜 日午前6時半～7時 場 本村小学校 費 会費年1,200円 他 ラジオ体操などで健康維持と会員相互の触れ合いを。現地入会受け付けも 同 伊東 ☎042・471・7114

◆東久留米市ラジオ体操連盟 = 日 毎日午前6時10分～7時 他 場 滝山公園 費 会費年1,200円 他 初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身に付け健康維持 同 對馬 ☎042・471・5742

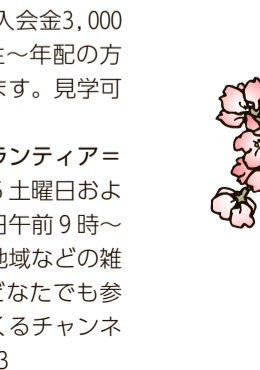
◆居居術・棒術・合気武術(練心武友会) = 日 毎週日曜 日午前11時半～午後1時50分 他 場 スポーツセンター 費 入会金3,000円、会費月3,000円 他 小学生～年配の方まで未経験の方誰でもできます。見学可 同 細谷 ☎042・421・4075

◆東久留米自然ふれあいボランティア = 日 月4回。第2・第4・第5土曜日および土曜日に活動がない金曜日午前9時～午後3時 場 市内の緑地保全地域などの雑木林 費 会費年1,000円 他 どんたでも参加できます。詳しくはくるくるチャンネルを 同 豊福 ☎042・475・7643

◆謡曲(観世流謡曲同好会 春秋会) = 日 月2回。第2・第4金曜 日午後1時半～4時 場 滝山団地第2住宅集会所 費 会費6カ月2,000円 他 一緒に楽しく謡いませんか。見学可。経験者歓迎 同 井上 ☎080・7726・4158

◆囲碁(木曜会) = 日 毎週木曜 日午後1時～5時 場 浅間町地区センター 費 会費月500円 他 囲碁有段者で60歳以上の方。18年続くクラブです。現在7人です 同 小玉 ☎042・421・3620

◆写真展(なごみの会) = 日 3月16日(木)～20日(月) 午前10時～午後5時 場 スペース105(市役所向かい) 他 「くるなごみ展」四季のいろいろ 同 清水 ☎042・449・8229



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム 「ノチウ アイヌ民族の星座をたずねて」(2023春)

アイヌ民族には独自の星座・星名が伝わっています。アイヌ語で星は「ノチウ」。ノチウのおはなしをたずねて北の空へ向かきましょう。当日の星空とともにご案内します。

日3月15日(水)午後1時10分～1時55分 場 多摩六都科学館サイエンスエッグ 同 中学生以上(小学生以下は入場不可) 定 先着234人 費 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学～高校生420円) 申 当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売 同 館 ☎042・469・6100



同イベントポスター

文化

男女平等推進センター「国際女性デー」関連図書・パネル展示

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。20世紀初頭の北米とヨーロッパ全域で興った労働運動に由来し、毎年、世界中で女性たちの勇気と歴史をたどるさまざまなイベントが開催されています。男女平等推進センターと市内図書館では図書展示「her/history



バトンをうけつぐ」を、生涯学習センターでは男女平等推進センターと共催でパネル展を開催します。
日場①図書展示= 3月1日(水)~30日(木)に男女平等推進センター(市役所2階)、中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館で(閉庁・休館日時を除く)
②パネル展示= 3月1日(水)~12日(日)に生涯学習センターロビーで(閉館日時を除く)
③男女平等推進センターと各図書館でのテーマごとの図書展示と展示図書リスト配布
④国際女性デーの歴史と女性の政治参画の現状についてのパネル展示
男女平等推進センター(市役所2階) ☎042・472・0061(平日午前9時~午後5時)

市民プラザプチコンサート「和楽器と中国笛による春の響き」

日 3月18日(土)午後2時~2時45分
市民プラザホール(市役所1階)
主な演奏曲=「さくらフラグメンツ」「姑蘇行」「春よ、来い」他
演奏者=野澤佐保子(箏)、馮蕊(笛)、大澤陽介(箏(17絃))、近藤舞(箏)
定着50人
当日午後1時から会場で1人1枚整理券を配布。整理券のない方の入場はできません
市民プラザ ☎042・470・7813



演奏者(野澤佐保子(左上)・馮蕊(右上)・大澤陽介(左下)・近藤舞(右下))

放課後講座「ドーナツスクイズをつくろう」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。
日 3月22日(水)午後4時~5時
市民プラザ創作室
「ドーナツスクイズ(本物のドーナツそっくりの柔ら

かいおもちゃ)をつくろう」
小・中学生
先着12人
同センタースタッフ
筆記用具
3月1日(水)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)へ
同センター ☎042・473・7811

えいごであそぼう

日 3月25日(土)、幼児クラスが午後1時半から、小学生クラスが午後3時から
南部地域センター講習室2
遊びながら自然に覚える外国語シリーズ。英会話に興味を持つ機会を提供します
幼児~小学生低学年
先着各10人(要予約)
師 Mai氏(英語教育のベテラン講師)
費 1,000円(教材費込み)
電話または同センターで
同センター ☎042・451・2021

障害者青年教室「ひばり学級」学級生募集

障害のある青年層を対象に、絵てがみ・フラダンス・クリスマス会・太鼓教室などを盛り込んだ教室を開催しています。同じ学級の仲間やボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
日 4月~6年3月の間に全9回を予定。日曜日午前10時~正午
生涯学習センター他
市内在住・在勤の16歳~30歳で、障害があり、身の回りの事と1人で会場へ通う事ができる方
若干名
年間活動費1,000円
「ひばり学級」をご自身の都合の良い日にお手伝いしていただけるボランティアも募集しています。市内・外や年齢を問わずどなたでも応募できます
日 3月1日(水)~10日(金)に電話または直接市文化協会(平日午前9時~午後5時)へ
同協会 ☎042・477・4700

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数種目が体験できます。市民ポッチャ大会と同時開催(市民ポッチャ大会の詳細は広報2月15日号6面をご覧ください)。
日 3月11日(土)午前10時~午後4時
スポーツセンター第1体育室
ポッチャ、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(未就学児は無料)
室内履き(運動ができる靴)
マスク着用の上、運動ができる服装で
直接会場
生涯学習課 ☎042・470・7784

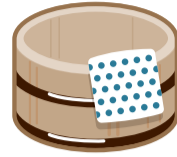
akiヨガレッスン

日 3月13日(月)午後5時半~6時半
市民プラザホール(市役所1階)
ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。男性の方もぜひ参加を
定着18人(要予約)
師 aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター)
費 500円(当日集金)
飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)
動きやすい服装、マスク着用
日 3月4日(土)午前10時から電話または直接同プラザ窓口で
同プラザ ☎042・470・7813

暮らし

薬湯の日「紅花の湯」

日 3月5日(日)、源の湯(東本町7-6、☎042・471・0005)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎042・471・2475)が午後3時~10時
未就学児は無料
各利用施設



市消費者センター4年度特別相談「若者のトラブル110番」

最近の若者を狙う悪質商法では、SNSなどを悪用した手口が増加しています。市では、都が毎年1月~3月に実施している「若者向け悪質商法被害防止共同キャンペーン」と連携して、若者への注意喚起や相談を呼びかける他、特別相談として「若者のトラブル110番」を実施します。悪質商法には誰もが遭遇する可能性があります。悪質商法の被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったら一人で悩まず、すぐに近くの消費生活センターへご相談を。
※若者を狙う手口の例
SNSで知り合った人に誘われて会ってみたら、「スキルアップになる」「将来成功できる」などとオンラインサロンに入会を勧められ、高額な契約をさせられる
先輩から「簡単にもうかる」と投資アプリの購入を勧められる。友人を誘えば紹介料も入ると言われ、学生ローンで借りて契約するが、全くもうからず、借金だけが残るなど
特別相談= 3月13日(月)・14日(火)の午前10時~正午、午後1時~4時
市民消費者センター(市役所2階生活文化課内)
特別相談の前に、まず

は電話で同センターにご相談を
同センター ☎042・473・4505

在宅療養シンポジウム「もしものときのために今からできること~ACPとは~」

元気なうちから、医療・介護が必要になった時、自分はどこで・どのように暮らしたいのかを考えてみませんか。在宅取りがテーマの短編映画を見た上で、本人の意思を尊重した医療・介護を受けるためのACP(アドバンスケアプランニング<人生会議>)についてお話しします。
日 3月17日(金)午後2時~4時(1時半から受け付け)
市民プラザホール(市役所1階)
講話(映画上映あり)
定着40人(要事前申し込み)
師 中島朋子氏(東久留米白十字訪問看護ステーション)
※手話通訳あり
最新の「東久留米市在宅療養ガイドブック」を配付する予定です
日 3月3日(金)午前9時から電話(042・470・7777(内線2501~2503))、または手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で介護福祉課地域ケア係へ
東久留米市在宅療養相談窓口(市委託事業) ☎042・420・5521

東京税理士会東村山支部での個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談について税理士がお答えします。
日 毎月2~3回。水曜日午前10時~午後4時
東京税理士会東村山支部(東村山市本町1-20-27)
時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士に依頼してください
同支部 ☎で(事前予約制)
同支部 ☎042・394・7038



同支部

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

榛名山ヒルクライムin高崎

群馬県の上毛三山の一つである榛名山の頂を目指し駆け上る自転車レース、「第11回榛名山ヒルクライムin高崎」が5月14日(日)に開催されます。本大会は日本屈指のヒルクライムレースで、毎年全国各地から大勢の選手が集まります。コースは親子やビギナーにおすすめの初心者コース、中級者向けで県内有数のパワースポットを目指す榛名神社コース、脚力自慢の上級者たちが競い合う榛名湖コースがあります。



榛名山ヒルクライムin高崎の様子

また、地元ボランティアによる温かい「おもてなし」が魅力で、沿道での声援は選手に力を送ります。

新緑の季節、自然豊かな榛名山で気持ちのいい汗を流してみませんか。現在エントリー受付中で、締め切りは3月26日(日)です。

詳細は、大会HP(https://www.haruna-hc.jp)をご覧ください。榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局までお問い合わせください。
同委員会事務局 ☎027・374・6715(土曜・日曜日・祝日を除く午前8時半~午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)

(8面から続く)

中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■利用時間について

3月30日(木)は小学生行事のため、開館～午後3時の間、利用できない部屋があります。

■おはなし会

日 3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(外)小学生(他)協力はおはなしくぬぎ、中央図書館(中)当日会場で

■幼児のつどい

日(内)9日(木)が「空気で遊ぼうと3月のお誕生日会」、16日(木)が「おおきくなったねの会」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制(外)1歳～4歳児と保護者(定)各部12組(中)9日分が3月3日(金)、16日分が3月10日(金)いずれも午後1時半から電話で

■工作戦隊

日12日(日)午後2時から、2時45分から、3時半からの3部制(内)空き瓶ライトを作ろう(外)小学生(定)各部5人(中)3月5日(日)午前10時から電話または来館で

■春の遠足

日30日(木)午前9時20分同館集合、午後2時半同館解散(予定)場篠宮農園(内)農園見学、ほうれん草と小松菜の収穫体験(外)小学生(定)先着15人(他)26日(日)・29日(水)、いずれも午後3時半から準備会あり(注)内容が変更になる場合あり(中)3月12日(日)午前10時から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■赤ちゃん広場

日①3月8日(水)午前10時半～正午②15日(水)午前10時半～11時半(内)①助産師による体重測定、育児相談②親子のコミュニケーションワーク(外)0歳児と保護者(師)①ひがしくめ助産師会②炭田契恵子氏(持)①のみバスタオル(中)当日会場で

■おはなし会

日8日(水)午後3時～3時半(内)絵本の読み聞かせなど(外)小学生(他)協力は東部図書館(中)当日会場で

■幼児のつどい

日9日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制(内)「3月生まれのお誕生日会とお別れ会」(外)1歳～4歳児と保護者(定)各部15組(中)3月3日(金)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(外)乳幼児と保護者(師)みくりおはなしの会(中)当日会場で

■春の遠足

日28日(火)午前9時45分同館集合、午後1時半同館解散(予定)場市西口中央公園(外)小学生(定)先着10人(11日(土)、23日(木)いずれも午後3時半からの準備会に両日参加できる方)(中)3月5日(日)午前10時から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)



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3月9日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制(内)お別れ会(外)1歳～4歳児と保護者(定)各部15組(中)3月3日(金)午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日10日(金)午前10時半～11時半(外)0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、おむつ、授乳ケープ(中)3月3日(金)午前10時から電話または来館で

■親子でふれあいリトミック

日(外)14日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者(内)音に合わせて心と体を動かそう(定)各回15組(師)千葉理恵子氏(持)飲み物、汗拭きタオル(他)動きやすい服装で(中)3月7日(火)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分から(内)絵本の読み聞かせや素話(外)小学生(師)水曜おはなし会(中)当日会場で

■春の遠足

日27日(月)午前9時同館集合、午後3時半同館解散(雨天決行)場多摩六都科学館(外)小学3年～6年生(19日(日)、25日(土)いずれも午後3時半からの準備会に両日参加できる方)(定)先着15組(中)3月12日(日)午後3時半から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)



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

■本村小なかよし広場

日3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(外)乳幼児と保護者(定)徒歩か自転車(中)来場を(中)当日会場で

■わくわくおはなし広場

日3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(外)0歳児～未就学児と保護者(定)10組(中)3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

■六小・小山小なかよし広場

日(場)3月7日(火)が第六小学校プレイルーム、9日(木)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(外)乳幼児と保護者(持)スリッパ(注)徒歩か自転車(中)来場を(中)当日会場で

■ちびっ子育て～おしゃべり広場～日3月16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歳～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(外)1歳～2歳児の保護者(定)8人(他)お子さ

んの保育あり(要予約)日3月8日(水)午前10時から電話または同センター上の原で

■おはなし広場

日3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(外)1歳以上の乳幼児と保護者(定)10組(中)3月13日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

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の子供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3月6日(月)午後1時半～4時半(場)第一・第二会議室(内)親子の遊び場～かわいい桜の工作～、桜を使った春の工作(外)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日3月14日(火)午後4時～5時半(場)理科室(内)実験遊び(外)小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日3月18日(土)午前10時～正午(内)ダイナミック段ボール遊び(外)乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

日3月25日(土)午後1時半～4時半(場)視聴覚室(内)親子工作、段ボール工作(外)乳幼児～小学生

《共通事項》

(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(中)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(中)当日会場で(場)児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

図書館

3月の休館日と特別整理休館

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(火)祝も休館です。また、館内蔵書点検のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は次の期間休館します。▼滝山図書館＝1日(水)・2日(木)。ただし、多目的室については、いずれの日も午前9時～午後5時まで利用可▼ひばりが丘図書館＝8日(水)・9日(木)▼東部図書館＝15日(水)・16日(木)

☎中央図書館☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「いとでんわ」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。糸電話を作り、音がどのように伝わって聞こえるのか実験します。

日3月26日(日)午前10時半～11時半(場)中央図書館1階北開架室(内)実験と観察のほか、テーマ関連本の読み聞かせやブックトーク(外)小学生(定)先着12人(持)筆記用具(他)協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」(中)3月1日(水)～25日(土)に電話または直接同館カウンターへ(休館日を除く)☎同館☎042・475・4646

いきいき健康家族 No.207

近視について

近視とは、簡単に言うと近くはピントが合って見えるが、遠くはピントが合わなくて見えない状態のことで、近視のために多くの方が眼鏡をかけています。

近年、日本では子どもたちの近視化が急速に進み、社会問題となっています。

原因としては遺伝的要因と環境的要因があります。

遺伝的な要因としては、両親が近視の場合は近視ではない場合よりも高い割合(約2～5倍)でお子さんも近視になります。

環境的要因としては、パソコン・スマートフォン・ゲーム機の普及があり、コロナ禍でのステイホームで、モニターを見ながらのオンラインによる作業など、近いものを見る作業が増加したことも拍車をかけています。外で遊ばなくなることで遠くを見る事が少なくなり、近いものを見る作業ばかりしていると、目のピントは近くにばかりに合うようになり、近視が進行しやすくなるのです。

また、近視は昨今、世界的にも急増しています(特に、日本を含む東アジアでの増加が著しくなっています)。そのため、世界的な

近視人口の増加についてWHO(世界保健機構)も早急に対策を講じる必要性を訴えています。

一般的に近視は、屈折性変化(カメラでいうレンズの度数の変化)や、眼球の奥行きが伸びて丸形から楕円形になる変化(奥行き的一般平均が約23.5mmであるところ、約25mmを超えている方が近視です)により進行します。

年を取ると、カメラでいうレンズが濁ってきて(=白内障の症状)度数が変わり、近視になる方もいます。一方、子どもの近視は、主に眼球の奥行きが伸びる変化が要因として関わっています。

近視の進行を抑制する方法としては、①環境整備(照明などの明るさの調整・姿勢改善)②アトロピン点眼治療③オルソケラトロジー治療④多焦点コンタクトレンズ治療⑤一定時間日光を浴びる、などがあり、個人差はあるものの、約2～7割の方に近視進行抑制の効果があると言われています。

まずはご自身の目の現状を知るために、最寄りの眼科で受診・相談してみてください。

(東久留米市医師会)



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)

〈今月の月間・週間案内〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動(1日～7日)、世界野生生物の日(3日)、世界水の日(22日)、世界結核デー(24日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

子ども相談

☎ 3月7日(火)午前9時半～午後3時
 場わくわく健康プラザ(内)お子さんの成長や発達、ことば、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受け
 ます(対)幼児と保護者(申)電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

☎ 3月10日(金)午前9時半～午後2時
 場わくわく健康プラザ(内)育児相談、身体測定(対)乳幼児と保護者(申)電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

はじめてのはみがき

“歯っぴーベイビー”0歳児クラス

☎ 3月14日(火)午前10時～11時半
 場わくわく健康プラザ(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(初めての方を優先)(持)母子健康手帳、歯ブラシ(申)3月1日(水)から電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

BCG予防接種

☎ 3月15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10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、予診票(他)日程の都合がつかない方は次回4月19日(水)でも接種可(申)当日会場(問)健康課予防係☎042・477・0030

らくらく離乳食

離乳開始から1歳ぐらまでの離乳の進め方をお伝えします。

☎ 3月15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)申し込み時にお知らせします(他)対象児の保育あり(申)3月1日(水)から電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

親子でLet'sクッキング

☎ 3月17日(金)午後1時～3時
 場わくわく健康プラザ(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(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)下の子(5カ月以上)の保育あり(先着5人)(申)3月1日(水)から電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

ロコモティブシンドローム予防 【運動実践講座】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称「ロコモ」)をご存知ですか。ロコモとは、運動器(骨・筋肉など)の機能が衰えて、立つ・歩くなどの動作が困難になることです。40代を過ぎたころから始まるといわれ、いつまでも動ける身体を保つためには、若いうちからの予防が大切です。今回は、ロコモ予防のための簡単な運動の実践やロコモ度テストを行います。今のご自身の状態を知り、自分にあった運動を取り入れていきましょう。

☎ 3月10日(金)午前10時～正午
 場わくわく健康プラザ(内)健康運動指導士とロコモ予防の運動・ロコモ度テストを行います(対)市民の方(定)先着20人(持)筆記用具、飲み物(注)足腰に痛みがあ

る方はご遠慮いただく場合があります(他)動きやすい靴と服装で(申)3月1日(水)から電話または市(問)の申し込みフォームで(問)健康課保健サービス係☎042・477・0022



市(問)

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

☎ 3月9日(木)が「色々な楽器で遊んでみよう」、16日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制(対)1歳～

4歳児と保護者(定)各部12組(申)9日分が3月3日(金)、16日分が3月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■わらべうたスマイル講座

☎ 15日(水)午前10時半～11時半(内)「おむつ替えの時の声掛け」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)3月6日(月)午後1時半から電話または来館で

■春の遠足

☎ 29日(水)午前10時～午後4時20分
 場都立小金井公園(内)小学生(定)先着12人(費)220円(バス代)(他)21日(火・祝)と26日(日)に準備会を実施。いずれも午後3時半～4時(注)遠足当日が雨天の場合は児童館で午前中のみ遊びます(申)3月11日(土)午後2時から来館で(申込)開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)

(7面へ続く)

市のガイドブック「暮らしの便利帳」 発行に関する広告掲載のご協力について

市では、官民協働事業として株式会社サイネックスと協定を結び、市のガイドブック「東久留米市暮らしの便利帳」を今年6月に発行し、市内全世帯に無料配布する予定です。

現在、市内で事業を営む皆さんに対して、便利帳に掲載する広告を広く募集しています。ご掲載に関する詳細は、直接同社にお問い合わせください。

☎ 広告料の先払い要求は絶対にありません。同事業をかたった詐欺にご注意ください

☎ 同社西東京支店☎042・538・1040、発行については市秘書広報課☎042・470・7708



現在の「暮らしの便利帳」の表紙

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。

3月5日・12日=休日内科診療所
 (滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

歯科

3月5日・12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)

3月5日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

3月12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)