

- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報……………2面
- ・民生委員・児童委員が皆さんの地域で活動しています…3面
- ・春の全国交通安全運動……………6面
- ・「わくわく歩くるめマップ」第4弾!ウォーキングキャンペーン…11面



子育て情報をもっと手軽に

子育て応援アプリ 「くるめっこナビ」

市では、妊娠中の方や0歳～未就学児のお子さんを子育て中の方を対象とした子育て応援アプリ「くるめっこナビ」を、4月から運用開始しました。子育て情報や予防接種・健診予定通知などを受け取れる便利なアプリです。ぜひご利用ください。
☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



利用料無料
ダウンロードは
こちらから



Android用
ダウンロードサイト



iOS用
ダウンロードサイト



くるめっこナビ

アプリの機能を一部ご紹介

予防接種 スケジュールの管理

お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。

成長記録

お子さんの身長・体重や健診の結果などを記録できます。

メール配信・ プッシュ通知

年齢に合わせた、市からの子育て情報を自動で受け取れます。

子育て応援メールを ご利用いただいていた方へ

子育て応援アプリの運用開始に伴い、4月28日をもって、子育て応援メールは現在ご利用いただいているシステムからの配信は終了しました。

引き続きご講読いただくためには、同アプリへ改めて登録をお願いします。詳細は配信したメールをご覧ください。

※アプリから登録いただきますが、子育て応援メールの受信自体は引き続きメール形式になります。

5月27日(土)に総合水防訓練を実施します

☎防災防犯課 ☎042・470・7769

市内では毎年、台風の接近やゲリラ豪雨に伴い、住宅地の浸水や倒木などの都市型水害による被害が発生しています。

そこで、雨のシーズンを前に、市では、東久留米消防署・田無警察署・市消防団などの防災関係機関との連携訓練、避難所開設訓練を実施します。市民の皆さんの参加および見学をお待ちしています。

☎5月27日(土)

- ①機関連携訓練=午前10時～11時半、不動橋広場(新川町1-17)
- ②避難所開設訓練=午前8時40分～11時半、第一小学校(中央町6-8-1)・東中学校(上の原2-1-40)の2カ所

☎主な訓練内容

- ①風水害の対応(道路啓開、救出救助)訓練、土のう作製
- ②風水害や土砂災害から安全に避難する避難誘導、避難所開設訓練



前回の開催の様子

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。



◆令和5年春開始接種が5月8日(月)から始まります

市内医療機関による個別接種および都が設置する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

令和5年春開始接種の対象の方へ接種券を順次発送します。接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。なお、令和5年春開始接種は、接種券の交付依頼が必要な場合があります。詳細は市HPまたは広報5年4月1日号をご確認ください。

◆5歳～11歳の方へのオミクロン株対応2価ワクチン接種

5～11歳用オミクロン株対応2価ワクチン接種が開始されて間もないことから、初回接種(1・2回目接種)が完了した5歳～11歳の方は、オミクロン株対応2価ワクチンを一度も接種していない場合、8月31日(木)までに1回のみ接種が可能です。

また、基礎疾患などをお持ちで、5月7日(日)までにオミクロン株対応2価ワクチンを接種済みの場合、8月31日(木)までに追加で1回のみ接種が可能です。詳細は市HPをご確認ください。

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。

5年度分児童手当等・児童育成手当の新規申請受け付け

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

児童手当(特例給付)および児童育成手当は6月分以降、5年度(4年中)の所得を対象に審査を行います。各種手当の支給対象に該当する方で、これまで所得超過などにより受給していない方のうち、新たに該当すると思われる方は、早めに申請してください。申請に必要な書類や制度の詳細については、市HPをご覧ください。



◆児童手当(特例給付)

申請期間 5月1日(月)～6月30日(金)

※7月以降も申請は可能ですが、支給開始月は申請した月の翌月分になります。

支給対象 15歳到達後の最初の3月31日までの間にある児童を監護・養育している方(公務員の方は勤務先から支給)

所得制限・支給金額 児童を監護・養育している方の所得を審査します。5年度(4年中)の税法上の所得額より算出し、6月～翌年5月分の手当額を決定します(右表1・2参照)

申請方法 児童を監護・養育している方の銀行口座がわかるもの(キャッシュカードなど)および健康保険証の写しを持参の上、児童青少年課助成支援係(市役所2階)で直接申請してください。申請書(市HPから取得可)と必要書類を添えて、同係宛てに郵送申請することも可能です



◆児童育成手当

ひとり親家庭等に支給する「育成手当」と、障害のあるお子さんを養育している家庭に支給する「障害手当」があります。支給対象については市HPをご覧ください。

申請期間 5月1日(月)～31日(水)

※6月以降も随時申請は可能ですが、申請が遅れた場合、遅れた月数分の手当が受けられません。

所得制限 右表3の通り

支給金額 ▼育成手当=月額1万3,500円 ▼障害手当=月額1万5,500円
※いずれも児童1人当たり。

申請方法 必要書類を事前にお問い合わせの上、児童青少年課助成支援係(市役所2階)で直接申請してください

表1 5年度(4年分)児童手当等所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額①	所得制限限度額②
0人	622万円	858万円
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円
3人	736万円	972万円
4人	774万円	1,010万円
5人	812万円	1,048万円
5人以上一人増すごとに加算する金額	38万円	38万円

表2 児童手当等支給金額

所得制限限度額①未満の場合	所得制限限度額①以上 所得制限限度額②未満の場合	所得制限限度額②以上の場合
児童手当支給 (児童1人当たり)	特例給付支給 (児童1人当たり)	支給なし
・3歳未満 月額1万5,000円	月額5,000円(一律)	
・3歳以上小学校修了前		
第1子・第2子 月額1万0,000円		
第3子以降 月額1万5,000円		
・中学生 月額1万0,000円		

表3 5年度(4年分)児童育成手当所得制限限度額

扶養親族等の人数	限度額
0人	360万4,000円未満
1人	398万4,000円
2人	436万4,000円
3人	474万4,000円
4人	512万4,000円
5人	550万4,000円
5人以上一人増すごとに加算する金額	38万0,000円

民生委員・児童委員が 皆さんの地域で活動しています

☎福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活をする住民の一員として、住民の立場にたってまちの福祉を担う活動を行っています。地域に暮らす身近な相談相手として住民からの生活上の心配ごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じています。そして、その課題が解決できるよう行政をはじめ必要な支援や適切な福祉サービスへの「つなぎ役」になります。

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当しています。民生委員・児童委員や学校、子ども家庭支援センターなどの児童福祉関係機関と連携しながら、協力して課題解決に向けた活動にあたっています。

民生委員・児童委員には、守秘義務が課せられています。安心してご相談ください。

なお、民生委員・児童委員の連絡先や、一覧表に載っていない区域については、福祉総務課福祉政策係へお問い合わせください。



東部地区協議会

担当区域	氏名
神宝町一丁目の全域	大矢 由紀子
神宝町二丁目の全域	渡辺 愛女御
金山町一丁目の全域	西山 久美子
氷川台一丁目の全域	貫井 美代子
氷川台二丁目の全域	出井 幹枝
東本町1番～8番	深海 和子
東本町9番～16番	大野 浩子
大門町二丁目9番～14番	井原 恵子
新川町一丁目の全域	平澤 成美
新川町二丁目の全域	山口 則子
浅間町一丁目の全域	久保田 あや子
浅間町二丁目の全域	鶴見 佳子
浅間町三丁目1番～14番	上村 芽衣
浅間町三丁目15番～30番	武山 千鶴
主任児童委員	丸山 美緒
主任児童委員	佐藤 玲子

中部地区協議会

担当区域	氏名
学園町一丁目の全域	半澤 佐和子
学園町二丁目の全域	小山 三千生
本町一丁目の全域	蓮池 繁信
本町二丁目の全域	宮澤 トヨ子
本町三丁目の全域	都築 美紀子
小山一丁目の全域	三浦 実岐
小山二～三丁目の全域	小山 清
小山四～五丁目の全域	小山 泰弘
幸町四丁目、中央町六丁目の全域	中島 春江
中央町一丁目の全域	早川 重義
中央町三丁目の全域	澤山 葉子
中央町五丁目、前沢一丁目の全域	松本 貞夫
南沢三丁目の全域	下田 富夫
南町一丁目の全域	澤田 理恵子
南町二～四丁目の全域	福泉 まゆみ
主任児童委員	馬本 房子
主任児童委員	府川 ゆう子

西部地区協議会

担当区域	氏名
前沢四丁目の全域	高沼 恵子
前沢五丁目1番～19番	白築 純子
弥生一～二丁目の全域	山口 信夫
八幡町一丁目1番～6番	境 美智子
八幡町二丁目の全域	小寺 靖子
八幡町三丁目の全域	野村 善昭
野火止一丁目、下里一丁目の全域	酒井 宗作
野火止二丁目の全域	菅原 真弓
下里二丁目の全域	宮崎 孝子
下里三丁目の全域	井上 喜美子
下里五～六丁目の全域	宮本 千恵子
下里七丁目の全域	島崎 光江
滝山三～四丁目の全域	白井 栄子
滝山五丁目の全域	松原 佳織
滝山六丁目1番	井上 かおり
滝山六丁目2番	上田 和俊
柳窪四～五丁目の全域	奥住 弘子
主任児童委員	矢部 晶代
主任児童委員	永野 真美

民生委員・児童委員PRイベント

全国民生委員児童委員連合会では、毎年5月12日を「民生委員・児童委員の日」としています。民生委員・児童委員の活動をより多くのみなさんに知っていただくため、全国各地でPR活動に取り組んでいます。



東京生まれのキャラクター。協力して子育てをするペンギンの姿を通して、「地域における支え合いを目指す」「社会全体で子育てを応援する」活動に取り組む姿を表しています。

パネル展

活動や取り組みなどを紹介するパネルを展示します。

📅 5月23日(火)～25日(木)午前10時～午後4時

📍 市役所 1階屋内ひろば



昨年度の様子

民生委員・児童委員活動報告会／出前寄席

現職の民生委員・児童委員が日々の活動について話します。また、消費者被害の未然防止に役立つ情報を、落語・漫才で楽しくわかりやすく伝える「出前寄席」も開催します。民生委員・児童委員活動に興味のある方、出前寄席をご覧になりたい方は、ぜひご参加ください。

📅 5月25日(木)午後2時から、市民プラザホール(市役所 1階)

📍 当日会場で





市税などの納付にご協力ください

5年度の市税など(市民税・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税(種別割))、後期高齢者医療保険料、介護保険料)の納期限は左表の通りです。納期限までに市税などを完納していないと、延滞金がかかります。

表 5年度納期一覧

	固定資産税・都市計画税	市民税・都民税(普通徴収)	国民健康保険税・介護保険料	軽自動車税(種別割)	後期高齢者医療保険料
1期	5月31日	6月30日	7月31日	5月31日	7月31日
2期	7月31日	8月31日	8月31日		8月31日
3期	12月25日	10月31日	10月2日		10月2日
4期	2月29日	1月31日	10月31日		10月31日
5期			11月30日		11月30日
6期			12月25日		12月25日
7期			1月31日		1月31日
8期			2月29日		2月29日
9期			3月25日		

5年度軽自動車税(種別割)の納税通知書の発送

バイクや軽自動車等の所有者に課税される、5年度の軽自動車税(種別割)の納税通知書を5月11日(木)に発送します。通知書に記載されている金融機関・ゆうちょ銀行(郵便局)・コンビニエンスストア・スマートフォンアプリまたは納付書に印刷された「e-LEQR」(二次元コード)を利用することで納付ができます。

納付にお困りのときは、病气・事故・災害など、やむを得ない事情で納付が困難な場合には、できるだけ早めに納税課(市役所2階)にご相談ください。 納税課係 ☎042・470・7729

新型コロナウイルス感染症に係る減免制度の終了

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の新型コロナウイルス感染症に係る減免については、令和4年度分をもって終了しました。4年度以前分の減免申請については各担当にお問い合わせてください。 国民健康保険税について 係 ☎042・470・7733、後期高齢者医療保険料につ



児童扶養手当を振り込みます

3・4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 5月12日(金) ※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

ファミリー・サポート・センターのご案内

ファミリー・サポート・センターは、子どもを持つ家庭の支援事業として厚生労働省と都が推進している事業です。実施主体は市で、市社会福祉協議会が委託を受けて運営しています。

子育ての手助けをしてほしい方(ファミリー会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(サポート会員)が会員となって、地域で助け合う組織です。

幼稚園行事などで子どもを連れていけない時、買い物や外出時に預けたい時、残業などで保育園や学童のお迎えが間に合わない時などに地域の協力者がお手伝いします。

利用料金▼平日および土曜日の午前9時〜午後5時 1時間あたり700円▼平日および土曜日の午前9時〜午後5時以外の時間 1時間あたり900円▼日曜日、祝日、年末年始 1時間あたり900円

※前日までのキャンセル

は無料。当日キャンセルは依頼した時間(利用時間)の半額になります。

利用方法ファミリー会員・サポート会員のいずれも入会申し込み(会員登録)が必要です。まずは事業説明会にご参加ください

サポート会員募集サポート会員は入会後、6月に開催する講習会の受講(修了)により登録となり、その後活動を紹介します

同センター事務局 ☎042・475・3294

就学予定児童・生徒の就学相談

市教育委員会では、来春に小・中学校へ入学するお子さんの心身の状態や発育などで悩みや不安を感じている保護者を対象に、就学相談を受け付けています。1人ひとりのお子さんが適切な学校教育を受けることができるよう、就学相談員が相談・情報提供を行っています。

受付開始日 5月8日(月)から 受付時間 午前9時〜午後4時 受付・相談場所 電話または指導室窓口(市役所6階) 相談内容 子どもの発達や日常の様子、就学について 同室特別支援教育係就学相談員 ☎042・470・8032

教科用図書選定調査委員会委員の公募

市教育委員会では、6年度から市立小学校で使用す

る教科用図書を採択するため、教科用図書選定調査委員会を設置し、その委員を公募します。 募集人数 2人(応募多数の場合は抽選) 応募資格 20歳以上の市内在住者で、「市民公募に関する要領」の欠格事項に該当しない方 申 5月1日(月)〜12日(金)に(閉庁日時を除く)、必要事項を記入した応募用紙(指導室へ市役所6階で配布)を応募する本人が同室指導係へ持参してください 同係 ☎042・470・7781



国民年金の加入手続きについて

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって

3つのグループに分かれていて、それぞれ加入手続きが異なります。

第1号被保険者(自営業者、学生、農業などに従事している方は、国民年金への加入手続きを保険年金課または年金事務所の窓口で行います。国民年金の保険料は自分で納める必要があります

第2号被保険者(会社員や公務員など、厚生年金保険等

へ加入している方は、手続きは勤務先で行っています。国民年金の保険料を直接納める必要はありません。これは、厚生年金や共済年金が加入者に代わって国民年金に必要な費用を負担しているためです

第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者は、第3号被保険者とい

います。国民年金の保険料を直接納めることはありません。なお、第1号被保険者に扶養されている配偶者および厚生年金に加入している65歳以上の受給者に扶養されている配偶者は第3号被保険者にはなりません。保険料は自分で納める必要があります

国民健康保険については保険年金課 ☎042・470・7733、特定健康診査については健康課 ☎042・477・0013

国民健康保険

「QUPiO Plus」で健康増進

「QUPiO Plus」は国民健康保険に加入している18歳以上の方を対象に、被保険者の健康づくりを応援するインターネットサービスです。

最新の健診結果をもとに、生活習慣病の5年後の発症率を判定する「発症予測」や、日々の生活の中で役立つ健康情報が定期的に配信される「メールマガジン」、無理なく続けられて効果的な行動計画を提案する「おすすめ行動計画」など、思わず健康づくりに取り組みたくなる機能を数多く備えています。

さらに、日々の健康づくりを記録したり、特定健診やがん検診などを受診したりすることなどでポイントが貯まり、貯まったポイントは、健康関連グッズを中心とした商品と交換することができます。ぜひ、お得で便利な「QUPiO Plus」をご自身の健康増進にご活用ください。

参加方法 市庁内の「健康増進・サポート事業」のページにあるリンク先からアクセスできます。登録の際は「被保険者証」と「メールアドレス」が必要です

国民健康保険については保険年金課 ☎042・470・7733、特定健康診査については健康課 ☎042・477・0013





1
 ◎西部地域にお住まいの方
 対象地域 前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生
 日場 5月29日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室
 申問 西部地域包括支援センター ☎042・472・066

◎中部地域にお住まいの方
 対象地域 学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一～三丁目・南町
 日場 5月8日(月)午後1時15分～2時半。中央地区センター第1会議室
 申問 中部地域包括支援センター ☎042・451・512
 1 または ☎042・470・8186

◎さいわい福祉センター
 「令和5年度夜間手話講習会(中級)」
 日全30回。6月7日～6年3月上旬までの毎週水曜日午後7時～9時(夏休み・祝日・年末年始を除く)
 場さいわい福祉センター会議室
 対 手話講習会初級修了者または同等程度で18歳以上の市内在住・在勤の方
 定 20人
 申 5月9日(火)～19日(金)の平日午前9時～午後5時に電話で同センター ☎042・477・2711へ
 問 同センター

◎乳幼児・高齢者の日常生活事故に注意
 東京消防管内では、日常生活での怪我などにより、昨年約12万3千人が救急搬送されています。
 ◎乳幼児の転倒を防ぐ
 5歳以下で多い事故は「転ぶ」です。机やテーブル階段がきっかけとなるものが多く、日々成長している子供の発達に合わせて、その時期に起こりやすい事故について対策が必要です。
 ◎高齢者の溺れを防ぐ
 高齢者の「溺れ」は大半が浴槽で発生しています。99%以上が入院を必要とする中等症以上となっております。他の年代の方と比べて重症化するケースが多い状況です。入浴時は家族に知らせ、家族も入浴中、こまめに声をかけるようにしましょう。
 東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

◎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でご確認ください。
 問 対策課 ☎042・473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118 またはインターネットで)

◎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抱えていませんか。日々のことや心配事など、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。
 5月は中部・西部地域包括支援センター主催です(東部地域包括支援センターは6月に開催します)。事前にお申し込みの上ご参加ください。



住環境

ゴールデンウィークにおけるごみ収集
 5月3日(水)～5日(金)は、平日と同様に収集しますが、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。

毎月第2・第4火曜日午前10時～正午
 場さいわい福祉センター
 市内在住で知的障害または身体障害をお持ちの15歳以上の方
 定 若干名
 費 材料費(実費)
 申 平日午前9時～午後5時に電話で同センター ☎042・477・2711へ
 問 同センター

乳幼児・高齢者の日常生活事故に注意
 東京消防管内では、日常生活での怪我などにより、昨年約12万3千人が救急搬送されています。
 ◎乳幼児の転倒を防ぐ
 5歳以下で多い事故は「転ぶ」です。机やテーブル階段がきっかけとなるものが多く、日々成長している子供の発達に合わせて、その時期に起こりやすい事故について対策が必要です。
 ◎高齢者の溺れを防ぐ
 高齢者の「溺れ」は大半が浴槽で発生しています。99%以上が入院を必要とする中等症以上となっております。他の年代の方と比べて重症化するケースが多い状況です。入浴時は家族に知らせ、家族も入浴中、こまめに声をかけるようにしましょう。
 東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

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でご確認ください。
 問 対策課 ☎042・473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118 またはインターネットで)

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抱えていませんか。日々のことや心配事など、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。
 5月は中部・西部地域包括支援センター主催です(東部地域包括支援センターは6月に開催します)。事前にお申し込みの上ご参加ください。

さいわい福祉センター
 「令和5年度夜間手話講習会(中級)」
 日全30回。6月7日～6年3月上旬までの毎週水曜日午後7時～9時(夏休み・祝日・年末年始を除く)
 場さいわい福祉センター会議室
 対 手話講習会初級修了者または同等程度で18歳以上の市内在住・在勤の方
 定 20人
 申 5月9日(火)～19日(金)の平日午前9時～午後5時に電話で同センター ☎042・477・2711へ
 問 同センター



ゴールデンウィークにおけるごみ収集
 5月3日(水)～5日(金)は、平日と同様に収集しますが、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。

毎月第2・第4火曜日午前10時～正午
 場さいわい福祉センター
 市内在住で知的障害または身体障害をお持ちの15歳以上の方
 定 若干名
 費 材料費(実費)
 申 平日午前9時～午後5時に電話で同センター ☎042・477・2711へ
 問 同センター

乳幼児・高齢者の日常生活事故に注意
 東京消防管内では、日常生活での怪我などにより、昨年約12万3千人が救急搬送されています。
 ◎乳幼児の転倒を防ぐ
 5歳以下で多い事故は「転ぶ」です。机やテーブル階段がきっかけとなるものが多く、日々成長している子供の発達に合わせて、その時期に起こりやすい事故について対策が必要です。
 ◎高齢者の溺れを防ぐ
 高齢者の「溺れ」は大半が浴槽で発生しています。99%以上が入院を必要とする中等症以上となっております。他の年代の方と比べて重症化するケースが多い状況です。入浴時は家族に知らせ、家族も入浴中、こまめに声をかけるようにしましょう。
 東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

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でご確認ください。
 問 対策課 ☎042・473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118 またはインターネットで)

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抱えていませんか。日々のことや心配事など、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。
 5月は中部・西部地域包括支援センター主催です(東部地域包括支援センターは6月に開催します)。事前にお申し込みの上ご参加ください。

さいわい福祉センター
 「令和5年度夜間手話講習会(中級)」
 日全30回。6月7日～6年3月上旬までの毎週水曜日午後7時～9時(夏休み・祝日・年末年始を除く)
 場さいわい福祉センター会議室
 対 手話講習会初級修了者または同等程度で18歳以上の市内在住・在勤の方
 定 20人
 申 5月9日(火)～19日(金)の平日午前9時～午後5時に電話で同センター ☎042・477・2711へ
 問 同センター

ポイ捨てはやめよう！ きれいな街に

環境政策課 ☎042・470・7753

みどり東京
62市区町村共同

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともにまちの美化活動に取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

■ポイ捨てなどの防止
 たばこの吸い殻、ガムのかみかす、空き缶、ペットボトルの投げ捨てのほか、ペットのふんを放置するなどの行為を禁止しています。

■路上喫煙の規制
 路上喫煙を規制し携帯灰皿の使用を求め、特に人通りの多い東久留米駅周辺を終日路上喫煙禁止区域に指定しています。同禁止区域は右下図のとおりです。路面上に2種類のシールなどで表示しています。

図 路上喫煙禁止区域

が禁止区域です

路上喫煙禁止区域

歩きたばこ ポイ捨て 禁止

東久留米市

東久留米市

環境美化マナーアップキャンペーン

■キャンペーン日程
 市環境美化推進員と一緒にキャンペーン活動を行っていただける方を募集します。当日直接集合場所へお越しください。
 日 5月10日(水)・11日(木)(下表参照)
 ※雨天の場合、中止となります。
 活動内容 東久留米駅周辺や滝山交番周辺の清掃、啓発物品の配布

表 環境美化マナーアップキャンペーン活動日程

日程	活動場所	活動時間
	(集合場所)	(集合時間)
5月10日(水)	東久留米駅周辺	午前7時～8時
	(東久留米駅西口ひろば)	(午前6時50分)
5月11日(木)	滝山交番周辺	午後2時半～3時半
	(滝山歩道橋南側)	(午後2時20分)

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。



お知らせ

5月は赤十字運動月間

赤十字運動月間には全国で赤十字活動のPRイベントと活動資金の募集キャンペーンが行われます。市内では、「防災・減災に役立つ知識を身につけよう」というテーマのイベントを開催します。主催は市赤十字奉仕団。

日5月13日(土)午前11時〜午後3時
場市役所1階エレベーター裏スペース
内①簡易(携帯)トイレの説明・組み立て(持ち帰り可)②応急手当の体験(三角巾を利用)
申当日会場
問福祉総務課 ☎042・470・7749

◎日本赤十字社への寄付
同日イベント会場(当日のみ)および福祉総務課窓口(市役所1階)にチャリティボックスを設置してあります。温かいご支援をお願いします。
他問同社へご寄付いただける方は、日本赤十字社東京都支部振興課 ☎03・5273・6743(平日午前9時〜午後5時半)へお問い合わせください

日本語教室
ボランティア募集

「東久留米にほんごクラス」と「東久留米国際友好クラブ」の2団体では、外国人と一緒に日本語を学習するボランティアを募集しています。日本語で日本語を

教えますので、資格や外国語力は問いません。関心のある方は、説明会にご参加ください。

◎東久留米にほんごクラス
毎週火曜日午後7時から始まる夜のクラスです。詳細は同クラス冊をご覧ください。



同クラス冊

◎東久留米国際友好クラブ
日本語教室(大人・子ども)の他、交流活動も行っているボランティア団体です。詳細は同クラブ冊をご覧ください。

◎共通事項
申生活文化課 ☎042・470・7738



同クラブ冊

◎東久留米市自殺対策推進協議会の市民委員募集
この協議会は、自殺対策に関係する機関(団体)の代表と、公募による市民2人の計15人で構成され、多方面から自殺対策の推進に必要な検討を行います。
任期など7月1日〜7年6月30日(2年間)。5年度は3回(計画策定のため)、6年度は1回の開催予定(夜

問開催の予定)
対市内在住の20歳以上で、会議に出席できる方
募集人数2人
申5月19日(金)までに(必着)住所・氏名・年齢・電話番号・職業を記入の上、テーマ「私の考える自殺対策のあり方について」を8000字以内にとり、〒201-0033、滝山4-13-14、健康課保健サービス係宛て郵送を

※選考結果は、6月中旬に書面で通知します。
問同課保健サービス係 ☎042・477・0022

職員募集

学童保育所
職員募集説明会

日5月8日(月)午前11時から(30分〜1時間程度)
場市役所5階501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
問児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



自転車安全利用
TOKYOキャンペーン



5月1日(月)〜31日(水)は、「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」とし、自転車の安全利用を広く周知し、警察署および関係団体と連携して自転車利用者等への広報啓発活動を実施します。4年中の市内の人身交通事故件数のうち4割以上が自転車関与の事故です。自転車は、道路交通法では軽車両に位置付けられ、「車のなかま」です。道路を通行するときは、「車」として、交通ルールを遵守するとともに交通マナーを実践するなど安全運転を心掛けましょう。

自転車に乗るときの基本ルール「自転車安全利用五則」
(4年11月1日より新しくなりました)

自転車は、①車道左側通行が原則、歩道は例外(歩道は、歩行者優先)②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認③夜間はライトを点灯④飲酒運転禁止⑤ヘルメット着用(4月1日から道路交通法の改正により、自転車利用者の全世代にヘルメットの着用が努力義務となりました)

また、2年4月1日から都の条例改正により、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。万一の事故に備えてヘルメットを着用し、自転車保険に加入しましょう。

問田無警察署 ☎042・467・0110または市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

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12〜4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)

②児童厚生指導員(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)

応募資格保育士、社会福祉士、学校教員免許法第4条に規定する免許のいずれかの有資格者、または放課後の児童支援員認定資格研修の修了者もしくは受講資格者
応募書類市販履歴書(写真貼付)▼資格証明書の写し▼児童厚生指導員として

て仕事をする上で大切にしたいこと)について考えや意見を原稿用紙で8000字以内にとり、小論文として提出された書類などは返却しません
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▼①については社会保険の加入あり
申5月11日(木)までに閉庁日時を除く、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
問同係 ☎042・470・7735



春の全国交通安全運動

春の全国交通安全運動が5月11日(木)〜20日(土)の10日間、「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」をスローガンに実施されます。

今回の安全運動は、①こどもを始めとする歩行者の安全の確保②横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上③自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底④電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底⑤二輪車の交通事故防止の5点を重点的に推進します。期間中は、市内でも市交通安全協会を中心に交差点での安全指導を行います。

5月20日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

記録の残る昭和43年以降、国内で交通事故による犠牲者が無い日は1日もありません。交通事故を未然に防ぐためには、交通ルールを守り、交通マナーを実践することが不可欠です。今後も一人ひとりが交通安全に対する意識を持って、交通事故死ゼロを目指していきましょう。

問田無警察署 ☎042・467・0110または市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



同運動のポスター

官公署 など

都営住宅入居者募集

募集の種類・対象①世帯向け(一般募集住宅)②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)③居室内で病死などがあつた住宅

※①③それぞれに申し込み資格がありますので、詳細は募集案内をご確認ください。

募集案内の配布期間・場所

5月8日(月)～16日(火)土曜・日曜日を除く)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、東部地域センター他

※配布期間中は都住宅供給公社からも取得できます。

※5月14日(日)午前9時半～午後5時は、東京観光情報センター前(都庁第一本庁舎1階)で配布します。



都営住宅入居者募集サイト

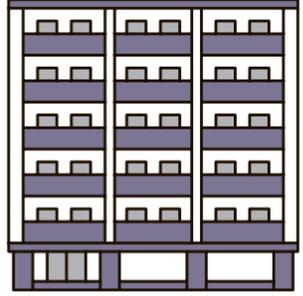


同公社

申5月22日(月)までに(必着)、募集案内に同封の申込書・封筒に必要事項を記入の上郵送、または都営住宅入居者募集サイト内でオンライン申し込みを

同公社募集センター ☎03・3498・8894(土曜・日曜日、祝日を除く) ※5月8日(月)～22日(月)は

☎0570・010・810(土曜・日曜日を除く)



面接対策セミナー・就職面接会

市と清瀬市、ハローワーク三鷹が共催する事前予約の面接対策セミナーおよび就職面接会(しごとフェア)in東久留米・清瀬を開催します。

面接会は、市内および近隣企業が参加予定で、資格や経験が無くても応募できる職種があります。

5月19日(金)①午前10時～11時45分、②午後1時20分～4時 市民プラザホール(市役所1階)

①面接対策セミナー②就職面接会

参加企業は5社程度(参加企業・求人内容などは、開催日約3週間前に市HP、ハローワーク三鷹HPで公開予定)

①40人(完全予約制)②30人程度(事前予約優先制)、いずれも先着順

①筆記用具・履歴書②就職面接会のみのみ ③車での来場不可

4月28日(金)午前8時半からハローワーク三鷹(職業相談第一部門)へ電話予約 ☎042・247・8617

多摩六都科学館組合 会計年度任用職員(事務補助員)の登録募集

同組合では6月1日以降に会計年度任用職員(事務補助員)として勤務を希望する方を募集します。事前登録制で、登録後は必要に応じた条件の合う方へ連絡面接を行った上で、決定します。

職種事務補助員

職務内容 文書作成、データ入力、書類整理、電話対応など

募集人数 1人(6月1日採用) 申込書など同組合管理課で配布または同組合HPから取得

他詳細は同組合HP「令和5年度多摩六都科学館組合会計年度任用職員(事務補助員)の登録募集案内」をご確認ください

登録申込書に必要事項を明記して、5月1日(月)以降に郵送または同組合管理課に持参を

※6月1日採用を希望する場合には、5月19日(金)までに(必着)、登録申込書を提出してください。

同組合事務局管理課 ☎042・469・6982または市企画調整課 ☎042・470・7702



同組合

都税にかかる申請や申告等は郵送やインターネットの活用を

都主税局では、納税者の方々が都税事務所に来所することなく、ご自宅などから郵送やインターネット等で都税に関する手続きができます。郵送や電子による申告、申請・届出、キャッシュレスによる納税方法などをぜひご利用ください。

各種証明書の申請に当たっては、「東京共同電子申請・届出サービス(パソコンを使用する場合)」、スマートフォン申請(スマートフォンを使用する場合)が利用可能です。

※各種サービスの利用条件・方法などの詳細は、都主税局HPをご覧ください。

国立川都税事務所 ☎042・523・3171



都主税局

不動産相続登記の義務化について

6年4月から不動産を相続した場合の登記申請が義務化されます。今のうちから相続した土地・建物の登記に備えましょう。詳細は、法務省HPをご覧ください。

法務省HP ☎0120・13・7832



法務省

市民伝言板

会員募集

- ◆神宝卓球同好会=日毎週土曜日午後2時～4時... ◆東久留米市ラジオ体操クラブ=日毎日午前6時20分～6時50分... ◆体操(美楽留)=日毎月1回... ◆ユニカール東久留米=日毎週水曜日午前9時～正午... ◆書道(NPO法人国際書画交流会)=日毎月2回... ◆市民朗読劇の会=日週1回(6月後半～8月)...

☎042・473・0769

- ◆古典(萬融会東久留米教室)=日毎月2回... ◆歌謡サークル(春江会)=日毎月2回... ◆現代英語学習会=日毎月4回... ◆武道(合気道錬身会東久留米道場)=日毎週金曜日午後5時10分～10時15分... ◆大正琴(和会)=日毎月2回... ◆歴史を語る会=日毎月1回... ◆ソリスト・合唱(東京オペラソリストの会)=日毎週火曜日午後6時半～9時...

・2320

- ◆ノルディックウォークを楽しむ会=日毎週水曜日および第2・第3土曜日... ◆エッセイを書く会=日毎月1回... ◆東久留米市バレーボール連盟=日毎週土曜日午後1時半～3時半... ◆剣道(雅心剣友会)=日毎週土曜日午後5時～7時... ◆こどもリトミック(リトミックくらぶ)=日毎週金曜日午前10時～10時50分... ◆中国語会話(F・S中国語)=日毎月2回... ◆アップル英会話=日毎月3回...

年齢不問。見学料500円 秋山 ☎090・9832・6248

催し

- ◆パーキンソン病医療講演会～普段主治医に聞けない質問にお答えします～(東久留米パーキンソン病友の会)=日5月20日(土)午後1時開会... ◆KKギタークラブミニコンサート(KKギタークラブ)=日5月23日(火)午前10時半開演... ◆「野生の鳥たち」写真展2023(落合川清掃ボランティアグループ)=日5月1日(月)～5日(金)...



第1回アクアフィットネス教室

水の中で歩いたり音楽にあわせて体を動かしたり、楽しみながら体力づくりをしませんか。主催は市体育協会。

日全4回。6月7日・14日・21日・28日のいずれも水曜日。▼Aコース=午前10時～11時▼Bコース=午前11時～正午場スポーツセンタープール市内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生不可)定各コース30人(応募多数の場合は抽選)師市水泳連盟推薦の有資格者費1,600円持水着・水泳帽・タオル申5月1日(月)午前10時～12日(金)午後5時に(必着)、市体育協会印の申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先・在学の場合は在学先



市体育協会印

(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問同事務局☎042・470・2722

初心者和弓教室

武道の和弓を通して「弓道の技と心」を学んでみませんか。主催は市体育協会。

日全6回。6月7日(水)・10日(土)・14日(水)・17日(土)・21日(水)・24日(土)のいずれも午後7時～9時場スポーツセンター弓道場市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)で6日間参加できる方定10人(応募多数の場合は抽選)師市弓道連盟会員費2,500円(保険料)申5月1日(月)午前10時～12日(金)午後5時に(必着)、市体育協会印の申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先・在学の場合は

在学先(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問同事務局☎042・470・2722



市体育協会印

親子球技大会

親子一緒に身体を動かし、家庭以外でのコミュニケーションをはかり地域の子どもの交流を深めます。

日6月11日(日)午後1時～4時場スポーツセンター第1体育室対年長～小学生と保護者定先着100組費1組500円持飲み物、タオル、室内履き申申電話または直接同センター☎042・470・7900で

第75回防犯少年野球大会参加チーム募集

この大会は、スポーツを通じて少年、少女相互の親睦と心身の健全育成を図るとともに、非行を防止することを目的としています。多くのチームの参加をお待ちしています。

日7月8日(土)が開会式および試合、9日(日)・15日(土)・16日(日)が試合場滝山球場、白山球場他対参加資格=スポーツ傷害保険の加入者で、5月1日現在市内在住・在学で、次のいずれかに該当する方▼グループ=①中学生グループ②小学生高学年グループ(小学5・6年生)③小学生低学年グループ(小学4年生以下)費1チーム3,000円(当日集金)他主催は市防犯協会。監督会議および組み合わせ抽選会は市防犯協会の役員による代理抽選。チーム編成の条件や申込方法の詳細はお問い合わせください申6月1日(木)までに(必着)、市少年野球連盟記録部・青木宛て☎で送信を問同連盟記録部・青木☎090・

6518・4199、☎(1t-aoki@jcom.home.ne.jp)

東久留米剣道連盟会員募集

東久留米剣道連盟では次の各剣友会・道場にて小学生～大人の会員を募集しています。詳細は、同連盟印をご確認ください。

▼第一・三剣友会=日場毎週土曜日午後6時半～9時、毎週日曜日午前9時半～午後1時、第九小学校体育館で問申佐々木☎090・6478・7828

▼第二剣友会=日場毎週土曜日午後5時～7時、毎週日曜日午前10時～正午、第六小学校体育館で問申真庭☎042・476・1554

▼第四剣友会=日場毎週土曜・日曜日、いずれも午前9～11時、スポーツセンター武道場で問申三浦☎090・7202・2273



同連盟印

くらし

運転者講習会

春の全国交通安全運動期間中に、田無警察署員による運転者講習会を開催します。

日5月17日(水)午後6時半～8時場市役所7階701会議室対田無警察署員による講話、DVD放映他運転者講習カードをお持ちの方は持参してください。参加された方には交通安全グッズを差し上げます問田無警察署☎042・467・0110または市管理課管理調整担当☎042・470・7764



交通災害共済「ちょこっと共済」に加入しませんか

万が一の交通事故に備えて「東京都町村民交通災害共済(ちょこっと共済)」に加入しませんか。ちょこっと共済は、都内39全市町村が共同で実施する共済制度で、会員が交通事故のけがにより治療を受けた場合、会員の皆さんが出し合った会費から、見舞金をお支払いする事業です。

現在、5年度の加入申し込みを随時受け付けています。

加入期間加入日の翌日～6年3月31日

加入資格共済期間の開始日に市内に住居登録のある方

会費▼Aコース=年間1,000円▼Bコース=年間500円(コースによって見舞金の額が異なります)

加入申し込み管理課(市役所5階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、市内の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)で受け付けています。また、インターネット申し込みもご利用できます。詳細はちょこっと共済印をご確認ください



ちょこっと共済印

問同課管理調整担当☎042・470・7764

市民大学短期コース 受講生募集



同協会印

さまざまな分野での豊かな経験を持つ市民講師が講座を開講します。市民同士の学び合いの場に参加しませんか。

日6月1日(木)～7月26日(水)場生涯学習センター対講義・体験学習対市内在住・在勤・在学の方定師下表参照費▼1回コース=100円▼3回コース=300円持詳細は、市文化協会印をご確認ください注10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通)申5月12日(金)までに(必着)、通常はがきに講座名(複数可)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・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、市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係宛て郵送、または同協会印から申し込みを問同協会事務局☎042・477・4700

表 5年度市民大学短期コース(前期) 講座一覧

Table with 7 columns: No., 講師名(敬称略), 講座名, 定員(人), 日程, 時間※1, 講座概要. It lists 12 courses including topics like '海外生活(アジア・アフリカ)とSDGsについて', 'ブルックナーの音楽を聴く', 'ゆかたの着つけ(半巾帯を結びます)', etc.

※1 午前=午前10時～正午、午後1=午後1時～3時、午後2=午後4時～6時

(10面から続く)

放課後講座「プラ板工作」

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。

5月24日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 ①プラ板に好きなモチーフや絵を描いてお気に入りのデザインの作品をつくりまします ②小・中学生 ③先着12人 ④生涯学習センタースタッフ ⑤筆記用具 ⑥5月1日(月)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 ⑦同センター ☎042・473・7811

「プラザ フリーピアノナイト」 出演者募集

市民プラザの赤いピアノを、みんなの前で弾いてみませんか。

6月21日(水)午後6時半～7時半 市民プラザ、市役所1階屋内ひろば ①演奏時間は1人15分。6月はジュニアブライドにちなみ「ハッピーウェディング」な曲を自由にお弾きください ②18歳以上の方 ③4人(応募多数の場合抽選) ④連弾ならびに弾き語り。他の楽器との合奏は不可 ⑤申し込みの際、ピアノ歴・演奏予定曲をお知らせください ⑥5月1日(月)午後1時～6月6日(火)に、電話または直接同プラザ窓口で ⑦同プラザ ☎042・470・7813

「国蝶オオムラサキ見学会」 参加者募集

埋め立てが終了した谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や、再生した里山的自然環境を体感できる「自然観察ガイドツアー」を開催します。

7月1日(土) ①第1回=午前8時15分～11時半 ②第2回=午前9時50分～午後1時5分 ③第3回=午後1時5分～4時20分 ④集合・解散場所=JR青梅線河辺駅 ⑤多摩地域に在住・在勤・在学の方 ⑥各回60人(応募多数の場合抽選)

⑦当選された方から各回に振り分けましますので、時間の希望は受け付けません ⑧詳しい集合場所・集合時間は、当選された方にお知らせします ⑨河辺駅から現地までは、大型バスで移動します ⑩当日は取材により写真の撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は広報紙「たまエコニュース」または東京たま広域資源循環組合 ⑪で公開される場合があります ⑫6月12日(月)までに(必着)、同組合 ⑬またははがきで申し込みを。はがきの場合、「国蝶オオムラサキ見学会参加希望」と明記し、参加される方全員の氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・電話番号(日中連絡の取れる番号)を記入の上、〒190-0181、東京都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「オオムラサキ見学会」係宛て郵送を ⑭同組合 ☎042・597・6152



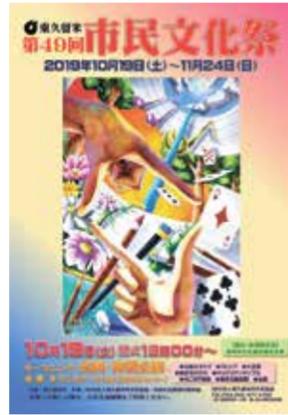
同組合 ⑬

第52回市民文化祭ポスターデザイン画募集

秋の文化の祭典「第52回市民文化祭」を開催します。開催にあたり、同文化祭ポスターに採用するデザイン画を募集します。

①規格=八つ切り(38cm×27cm)以上の画用紙(コピー用紙不可) ②描き方=色は自由、用紙に縦書き ③入選作品=最優秀作品1点(ポスターとして採用)、優秀作品数点 ④作品の掲載など=応募された全作品を同文化祭中のポスター展で展示します ⑤市内在住、在勤、在学の中学生以上の方 ⑥応募は1人1点まで。選考は市民文化祭実行委員会で行います ⑦6月21日(水)までに(必着)、応募画用紙の裏面に氏名・住所・電話番号(学生の場合は学校名・学年も)を記

入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会事務局「市民文化祭ポスターデザイン画募集係」宛て郵送または直接同協会へ ⑧同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)



過去の市民文化祭ポスター ※中央のデザイン画を募集します

■実行委員会の開催

同文化祭では、市文化協会と参加する皆さんで実行委員会を組織し、企画・運営を行います。同文化祭の準備を進めるために、実行委員会を次の通り開催します。各種展示・ホール発表・催事の部門別の参加希望者で実行委員として協力していただける方は、同協会へご連絡ください。 5月20日(土)午前10時から 生涯学習センター学習室1・2 ①主催は市、共催は市文化協会 ②同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)



同協会 ⑧

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。 5月13日(土)午前10時～午後4時 生涯学習センター第1体育室 ①ボッチャ、ラージボール卓球他 ②100円(未就学児は無料) ③室内履き(運動ができる靴) ④運動ができる服装で ⑤当日会場で ⑥生涯学習課 ☎042・470・7784

■akiヨガレッスン

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。男性の方もぜひご参加ください。 5月15日(月)・29日(月)午後5時半～6時半 市民プラザホール(市役所1階) ①先着20人(要予約) ②aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) ③500円(当日集金) ④飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) ⑤15日・29日各1回のみレッスンも申し込み可 ⑥5月2日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で ⑦同プラザ ☎042・470・7813

■第一回ポッチャくるめカップ 参加チーム募集

東京2020パラリンピックで盛り上がりを見せた「ポッチャ」が体験できます。初めての方でも、お1人での

参加も大歓迎です。 5月27日(土)午後1時～4時(0時半～0時50分受け付け) 生涯学習センター ①市内在住・在勤・在学、また生涯学習センターをご利用の方、原則3人以上5人以内で構成されたチーム ②先着24チーム ③参加費100円(障害者手帳をお持ちの方は無料) ④室内履き、飲み物など ⑤5月17日(水)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所生涯学習課宛て郵送、☎(shogaigaku.shu@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7811)、または直接同課窓口(市役所6階)へ持参を。申込書は同課窓口または市 ⑥から取得可。詳細は市 ⑦をご確認ください ⑧同課 ☎042・470・7784



市 ⑦

ジュニア育成地域推進事業 ジュニアソフトテニス教室

全16回。6月～10月の原則毎週土曜日(第5週を除く)。6月～9月が午前10時～正午、10月が午前9時～11時 生涯学習センター ①原則市内在住・在学の小学3年生～初心者の中学1年生 ②小学生40人程度、中学生数名 ③テニスシューズ、ラケット(貸し出し有り)、タオル、飲み物 ④主催は都・都体育協会・市体育協会。10月28日(土)午前9時～午後3時に小学生大会を実施 ⑤5月24日(水)までに(必着)、はがきに教室名・氏名・住所・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を ⑥市体育協会事務局 ☎042・470・2722



■誰でもエアロビクス教室(前期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。主催は市体育協会。 全10回。6月6日～8月8日(予備日8月15日)のいずれも火曜日午前9時半～10時半 生涯学習センター第1体育室 ①市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 ②35人(応募多数の場合は抽選) ③日本こどもフィットネス協会公認インストラクター ④3,500円(保険料) ⑤5月1日(月)午前10時～12日(金)午後5時に(必着)、市体育協会 ⑥の申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先・在学の場合は在学先(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 ⑦同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会 ⑦

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

第11回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬

夏の避暑地である榛名湖で「第11回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月30日(日)に開催されます。

競技は、スタンダード、スプリント、リレー、キッズ低学年、キッズ高学年、ジュニアの全6種目のカテゴリーで行われます。

スイムは透明度の高い榛名湖を泳ぎ、バイクは榛名富士を中心とした変化に富んだアップダウンコースを走り抜け、ランはリゾート気分いっぱいの榛名湖畔沿いを走ります。

標高約1,000mを超える榛名湖周辺の高原エリアで行われるこの大会は、きれいな空気と美しい緑を満喫しながら気持ちよく参加できると大変好評です。申し込みは5月28日(日)までですが、定員になり次第受付終了となります。

①榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局 ☎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)



榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬の様子

■幼児のつどい

日 5月11日(木)が「お花屋さんになつてラッピング」、18日(木)が「ごろごろどうぶつあそび」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制

■リトミック講座

日 19日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、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

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■防災教育の日

日 5月6日(土)午後3時半から 内 地震・火災を想定した訓練

■幼児のつどい

日 11日(木)が「お外遊び」、18日(木)が「リズム遊び」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制

■親子で遊ぼう

日 14日(日)午前10時半～11時半 内 トランポリン他

■ぴよぴよママの会

日 17日(水)午前10時～11時半 内 体重測定、育児相談

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 5月12日(金)午前10時～11時半 本村小学校相談室

■わくわくおはなし広場

日 22日(月)午前11時～11時半 同センター地域活動室

■子育て講座「はじめてママと赤ちゃんのふれあいあそび」

日 6月5日(月)午前10時からと11時からの2部制

美子氏(看護師・ベビーマッサージインストラクター)

■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



■休館のお知らせ

5月18日(木)は館内整備のため休館します。

■おはなし広場

日 5月15日(月)午前11時～11時半 同センター上の原乳児室

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 5月23日(火)午前10時～11時半 同センター上の原地域活動室

■東部NP講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。

■小山小なかよし広場

日 5月11日(木)午前10時～11時半 小山小学校視聴覚室

■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

■野火止地区センター(屋内)

日 5月8日(月)午後1時半～4時半 第一・第二会議室

■小山台遺跡公園(屋外)

日 5月20日(土)午前10時～正午

■本村小学校(屋内)

日 5月23日(火)午後4時～5時半

で遊ぼう～小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 5月29日(月)午後1時半～4時半 第一・第二会議室

■図書館

日 5月16日(火)も休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。

5月の休館日

よもう!あそぼう!かがくの本

金曜日は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。

よもう!あそぼう!かがくの本

テーマは「のり(糊)」。もののくつき方について考えます。

文化

なんぶ「ひばりんフェスタ」

ゴールデンウィーク最終日、家族みんなで楽しめるフェスタです。

なんぶ「ひばりんフェスタ」

ゴールデンウィーク最終日、家族みんなで楽しめるフェスタです。

042・451・2021

東部演芸館

「初夏にお届けする珠玉の演奏会」

初夏の一時、素晴らしいステージで癒されてください。

日 5月14日(日)午後2時開演(1時半開場)

なんぶまなぶシリーズ

「初めての投資勉強会」

投資に興味はあるけれど、一歩踏み出せないあなたへ。

日 5月20日(土)午後1時半～3時

市民プラザコンサート

歌やピアノの弾き語り、皆様からのリクエストにもお応えして

日 5月20日(土)午後2時～3時



足立恭子氏

(9面へ続く)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

科学の視点で考古学

土器のくぼみ(圧痕)から植物を調べる研究方法を体験します。

日 6月18日(日)①午前11時～午後0時半、②午後2時～3時半

日 6月18日(日)①午前11時～午後0時半、②午後2時～3時半



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

スポーツで元気

日 5月10日(水)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、11時15分～11時45分
が歩き始めているお子さん、午後2
時半～3時が幼稚園・保育園に通っ
ている年少年代から「リースポ
ーツ」の体操の先生による簡単な運
動遊び 各回15組
①飲み物他動きや
すい服装で 5月
2日(火)午後1時半
から電話または来
館で



幼児のつどい

日 11日(木)が「えいごであそぼう」、
18日(木)が「夏野菜を植えよう」、い
ずれも午前10時半からと11時5分
からの2部制 1～4歳児と保護者 各
部15組 11日分は5月2日(火)、18
日分は5月12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

日 17日(水)午前10時半～11時半 人
を求める気持ちを育てる「わらべ
うたと育児の悩み相談」0歳児と保護
者 6組 師原悠子氏 5月8日(月)午
後1時半から電話または来館で

春のおはなし会

日 21日(日) ①午前10時半～11時が幼
児と保護者、②11時～11時半が小学
生 絵本の読み聞かせや素
話など ①8
組②10人 師 滝
山おはなしの
会 5月6日
(土)午後1時半
から電話または来館で



リトミック

日 22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 各回15
組 師 千葉理恵子氏 ①飲み物他動き
やすい服装で 5月8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 5月2日(火)・9日(火)いずれも午後
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

卓球大会

日 3日(水)祝午
後3時から 小
学生 当日
会場で



子ども会議

日 7日(日)午後3時から 児童館のル
ールなどについての話し合い 小学
生 当日会場で

幼児のつどい

日 11日(木)が「リズム遊び」、18日(木)
が「運動遊び」、いずれも午前10時半
からと11時10分からの2部制 1～
4歳児と保護
者 各回12組
11日分は5
月2日(火)、18
日分は5月12
日(金)、いず
れも午後1時半
から電話で



中学・高校生世代会議

日 13日(土)午後5時半から 児童館の
ルールなどについての話し合います
 中学・高校生世代 当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

おはなしの日

日 5月9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 みくりおはなしの会
 当日会場で



赤ちゃん広場

日 10日(水)午前10時半～11時半 助産
師さんによる体重測定と育児相談 0
歳児と保護者 師
 ひがくるめ助産
師会 参加人数によ
ってはお待ちいた
だくことがあります
 当日会場で



おはなし会

日 10日(水)午後3時～3時半 絵本の
読み聞かせなど 小学生他協力は東
部図書館 当日会場で

いきいき健康家族 No.208

耳掃除のお話～がんの原因にも!?

唐突な質問で恐縮ですが、「耳掃
除は耳の入口から奥の方まで丁寧
に行っている」、「お風呂の後、耳
の中の水気を取るために毎日綿棒
でふいている」、「気持ちが落ち着
くので暇さえあれば耳かきで耳の
中をいじっている」、これらにつ
いて心当たりのある方はいらっし
やいませんか?

以前、大ベテラン女性皮膚科医
師の先生から聞いたお話で「お肌
の垢は天然の保湿剤よ」という名
言がありますが、皆さんが耳掃除
をする外耳道の皮膚は体の中で最
も繊細な部位なので少し注意が必
要です。

ここで耳の進化の歴史と耳垢に
ついて説明します。耳は音を伝える
大切な臓器です。進化の過程で
高等動物は音を伝える大事な部位
を安全な頭蓋骨の中にしまい込み
ました。それによりできた通り道
が外耳道なのです。そして興味深
いことにこの外耳道は鼓膜から
「古い角質(耳垢の元)」が自然と耳
の外側に移動して排出できるよう
な自浄作用を持ち、耳垢で閉塞し
ないような仕組みになっています。

よって冒頭に述べたようなこと
をしてしまうと、耳に備わる自浄
作用が失われ、かゆみ、痛みが強
くなって炎症を繰り返してしまう
ことがあるのです。

最近の研究で、耳にできる「が
ん」の多くが頻回の耳掃除や耳い
じりの習慣と密接に関係があると
の報告があります。確率的には高
くないのですが、耳掃除はやりす
ぎないに越したことはないと思い
ます。

自分でできる対策としては、綿
棒や耳かきによる耳掃除の頻度は
月に1、2回で入り口のみとし、
お風呂上がりは耳の入口を薄いタ
オルで拭く程度にとどめ、耳が痒
いときも触りすぎないように気を
つけましょう。また耳の自浄作用
には個人差も年齢による衰えもあ
りますので、気になる耳症状のあ
る方は最寄りの耳鼻いんこう科で
一度ご相談してみたいはいかがで
しょうか。

この記事が耳の健康について考
えるきっかけになれば幸いです。

(東久留米市医師会)

「わくわく歩くるめマップ」 第4弾! ウォーキングキャンペーン

東久留米市の魅力が詰まったウォーキングマップ「わく
わく歩くるめマップ」(以下「マップ」)を活用して、ウォ
ーキングキャンペーンに参加しませんか。

ウォーキングはいつでも始められる運動です。正しく歩
くことで運動効果も上がり、気軽に歩くことでストレスの
軽減にもつながります。

日 5月15日(月)～6年3月29日(金)

キャンペーン参加方法 次の手順でご参加ください

- ①マップを手に入れる
- ②マップを使って好きなコースを歩いてみる
- ③歩いたコースをマップ全域版(紺色)の「ウォーキング記入欄」に記録し、わくわく健康プ
ラザの健康課窓口にて持参する。窓口にてアンケート回答した方に、市オリジナルのコー
ス別缶バッジとスポーツタオルをプレゼント

※スポーツタオルはウォーキング記入欄をすべて(3回分)記入された方にプレゼント。

マップ入手場所 市役所(産業政策課く6階)・介護福祉課(1階)・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)など。また、市からも取得で
きます

市民の方(昨年度参加された方も再チャレンジできます)

各プレゼントは今年度キャンペーン期間中1人1回まで(無くなり次第終了)

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



缶バッジ



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



市



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱

〈今月の月間・週間案内〉水防月間、憲法週間(1日~7日)、児童福祉週間(5日~11日)、地質の日(10日)、看護の日(12日)、国際生物多様性の日(22日)

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

肺がん検診

5月1日(月)~31日(水)場下表の実施医療機関問診と胸部レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ)市内在住で6年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。

料。ただし、受給者証明書の提出が必要)喀痰の検体が提出されなかった場合も自己負担金はお返しできません。検診結果は6月下旬から順次郵送します。直接実施医療機関へ健康課特定健診係042・477・0013



特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

5年度の特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診の受診月は誕生月ごとに次の通りです(一部例外あり)。

個別通知は受診月の前月下旬に発送します。4~6月生まれの方=6月、7~9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。特定健診=市国民健康保険加入者で6年3月31日時点で40歳~74歳の方。後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者。無保険者健診=生活保護受給者など。5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は健康課特定健診係へお問い合わせください。042・477・0013

子ども相談

5月9日(火)午前9時半~午後3時。わくわく健康プラザ。お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受けます。幼児と保護者。電話で健康課保健サービス係042・477・0022へ

もぐもぐ幼児食

5月17日(水)午後1時15分~2時45分。わくわく健康プラザ。幼児食のデモンストレーションと講話、試食、親子遊びなど。1歳児と保護者。先着8組。管理栄養士。母子健康手帳、お子さんの食事前エプロン、お手拭き、飲み物、筆記用具。5月1日(月)から市HPの申し込みフォームで健康課保健サービス係042・477・0022



市HP

BCG予防接種

5月17日(水)午後1時半~3時受け付け。わくわく健康プラザ。4年12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)。母子健康手帳、予診票。日程の都合がつかない方は、次回6月21日(水)でも接種可。当日会場。健康課予防係042・477・0030

すくすく子育て相談

5月19日(金)午前9時半~午後2時。わくわく健康プラザ。育児相談、身体測定。乳幼児と保護者。電話で健康課保健サービス係042・477・0022へ



10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

加齢とともにこころも身体も弱くなりがち。そんな不安を解消する、椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう。



5月29日(月)午前10時~11時半。市民プラザホール(市役所1階)。先着30人(要予約)。講師 森永とし枝氏(介護予防指導員)。費200円(当日集金)。飲み物、タオル。運動しやすい服装で。5月1日(月)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で。同プラザ042・470・7813

表 5年度肺がん検診実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various clinics and their contact info.

*医療機関には事前に連絡し、検診日・時間などをご確認ください。

休日・準夜間診療. 休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半). 内科・小児科. 5月3日・4日・5日・7日=休日医科診療所. 5月14日=いくせ医院. 歯科. 5月3日・4日・5日・7日・14日=休日歯科診療所. 休日準夜間診療医療機関. 5月4日・7日=滝山病院. 5月3日・5日・14日=前田病院. 平日準夜間小児初期救急診療. 月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半~10時20分). 月曜~金曜日(午後7時半~10時半).

広告欄. 内容については広告主にお問い合わせください. Large empty box for advertisements.