

- ・簡単バランス朝食！プラス主菜・副菜を！……2面
- ・市民と市長の座談会「亀馬が行く」を実施します…3面
- ・台風や大雨に備えましょう……6面
- ・「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり……11面



6月1日(木)から

「書かない窓口」を開始します

書かない・かんたん・スピーディに

市民サービス向上のため、6月1日(木)から市民課(市役所1階)にて「書かない窓口」を開始します。

書かない窓口の導入効果

職員がシステムのサポートを受けながら来庁者の手続きを受け付けするため、来庁者は手続きの漏れがなくなり、書類も署名をするだけでよくなるため、手続きに係る負担を軽減することができます。

住民票等はマイナンバーカードを使用し、コンビニエンスストアでも取得可能です。詳細は市庁をご覧ください。



市庁

対象手続き

- ▼住民票、戸籍謄(抄)本、印鑑登録証明などの証明書交付申請
- ▼転入、転出、転居、世帯変更、印鑑登録などの届出申請
- ※手続き内容によっては、引き続き申請書をご記入いただく場合があります。

☎市民課住民記録窓口係 ☎042・470・7722



市民課前待ち合いスペースの様子(記載台を撤去しました)

第27回 東久留米市環境フェスティバル

未来へ向けて Re:アクション 環境フェスタ

「環境月間」の6月に実行委員会と市が開催する参加型・体験型の環境イベントです。4年ぶりの来場型での開催となりますので、ぜひご来場ください。詳細は市庁をご覧ください。

☎環境政策課 ☎042・470・7753

日時

6月10日(土)午前10時～午後4時
11日(日)午前10時～午後3時

場所

市民プラザ(市役所1階)、落合川



市庁



主な内容

- ▼環境活動団体の活動紹介など(出展団体は今号2面をご覧ください)
- ▼未利用食品、おもちゃ、食器の回収(詳細は今号5面「環境フェスティバルでリユースできる品物を回収します」をご覧ください)
- ▼水道なんでも相談
- ▼環境美化に関するアンケート、マナー看板の配布
- ▼未来技術コーナー(環境に関する先端技術の紹介)
- ▼手づくり体験ひろば(竹細工、木の実人形作り、ノコギリ体験、手づくり小物ストラップ<11日のみ>、工作教室<11日のみ>) ※受け付けは、10日が午前10時～午後3時半、11日が午前10時～午後2時半。
- ▼ミニゲーム、風船配布
- ▼古本の回収、販売
- ▼苗木の配布抽選会(各日、ブルーベリー100本、オリーブ50本)
- ▼せともののリサイクル、販売(10日のみ)

- ▼バザー(11日のみ)
- ▼衣類等のリサイクル(11日のみ)
- ▼「第41回市環境ポスターコンクール」表彰式 午前10時半から(11日のみ)
- ▼トムソーヤの川下り(会場＝落合川いこいの水辺<11日のみ>) ※受け付けは、午前10時～午後1時半。ヘルメット(お持ちの方)、濡れても良い服装・靴でお越しください。



平成30年6月開催時の様子

注意

- ・雨天時はイベント内容などが変更となる場合があります
- ・各会場間の移動は安全に十分注意してください
- ・徒歩、自転車、公共交通機関でお越しください
- ・配布物、品物を扱うイベントは、なくなり次第終了します

市公式動画チャンネルで
一部団体の活動を紹介



(参加団体動画 市庁)

Instagramで参加

「#未来に残したい東久留米の風景」をテーマに、写真を投稿してシェアしませんか。詳細は市庁をご覧ください(投稿の際にはSNSのルール、マナーを守って投稿してください)。

(2面に続く)

(1面から続く)

第27回 環境フェスティバル 出展団体一覧

☎環境政策課 ☎042・470・7753

No	団体名	テーマ
1	ごみ対策課	ごみ減量化・資源化の取り組み
2	社会福祉法人 椎の木会 第二どんぐりの家	リユースからはじめる環境保全！
3	東久留米市市民環境会議	市民環境会議ってなあに？
4	東久留米市市民環境会議水とみどり部会	市民と育む「水と緑と環境意識」
5	東久留米市市民環境会議環境学習部会	水と緑と暮らしと地球、知って前進
6	東久留米水辺の生きもの研究会	守ろう！小さな生きものを
7	(学)自由学園 最高学部(大学部)「庭園・自然環境：草本・灌木」生活経営研究実習グループ	自由学園と向山緑地立野川源流域
8	向山緑地・立野川勉強会／(学)自由学園環境文化創造センター	向山緑地・立野川の地域学
9	川ぴか森ぴかチーム	プラスチックゴミはどこへいくの
10	南沢水辺公園のなかまたち	みんなでつくろう！多様なしぜん
11	イトーヨーカドー 東久留米店	明るい未来のためにできること
12	東久留米の井戸水位を調べる会	東久留米の地下水の見守り人です
13	東久留米・黒目川流域 水の会	この豊かな自然環境を次世代に！
14	東京都水道局東久留米サービスステーション	水道なんでも相談
15	NPO法人東久留米の水と景観を守る会	柳窪は武蔵野の面影残る別世界

No	団体名	テーマ
16	東久留米市環境美化推進員連絡会	ポイ捨てやめよう！きれいな街に
17	柳泉園組合	柳泉園組合について
18	東久留米自然ふれあいボランティア	緑地保全地区の維持管理
19	オール東京62「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」／(一財)環境イノベーション情報機構	東京62市区町村の環境の取組
20	東久留米市立小山小学校	こやマップで地域の環境を発信
21	くるくるチャンネル	くるくるチャンネルは情報発信
22	東久留米第一団ボーイスカウト	なろう。一人前に。なれる。一人前に。
23	東京ガスネットワーク(株) 東京西支店	CO ₂ ネット・ゼロへの挑戦！
24	鹿島建設株式会社 技術研究所	環境配慮型コンクリート
25	日鉄環境エネルギーソリューション(株)	ごみを燃料とした発電
26	日本製鉄(株)	ビバリーユニットによる藻場再生
27	(株)サンタミネラル	地球を救うミネラル
28	大阪府立大学	人の動き発電 90倍にアップ
29	生活協同組合コープみらい コープデリ 東久留米センター	持続可能な生産と消費のために
30	東久留米図書館友の会	楽しい古本市
31	東久留米建設業協会	丸太をノコギリで切断する体験会
32	おちゃわんリサイクルの会	せともののリサイクル
33	東京土建清瀬久留米支部	国産材を利用した工作教室
34	小山茶園サポーターズクラブ	おいしいお茶をご一緒に！
35	東久留米・川クラブ	清流落合川を楽しむ！！

6月は食育月間です

簡単 バランス朝食！ プラス主菜・副菜を！

多摩小平保健所と圏域5市(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)では、「地場野菜を活用して栄養バランスを考えるpart3」と題して、おうちごはんがさらに「栄養バランスのとれた食事」になるように、今年度は特に朝食にプラス主菜、副菜を足すヒントをお伝えします。

☎健康課保健サービス係
☎042・477・0022



同保健所
周知チラシ

—— バランスのとれた朝食 3つのポイント ——

ポイント1

ワンプレートで主食・主菜・副菜

忙しい朝に何品も作るのは大変という方には、ワンプレート(複合料理)や汁物がおすすです、準備や片づけも少なく時短につながります。

例えば…

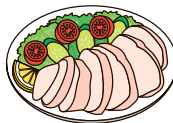
三食丼(たまご・鶏
そばろ・ほうれん草)



ポイント2

手軽に食べられる食材を活用

いつもの食事に手軽に食べられる食材を簡単プラス！カット野菜などの手軽なものや、冷凍野菜や缶詰など日持ちするものを常備しておく、ちょい足しができます。



ポイント3

地場野菜を活用して栄養たっぷり！

野菜を購入する際には地元でとれる地場野菜がおすすです。収穫したばかりの新鮮さと旬の野菜の栄養価の高さをぜひ活用してみてください。おすすレシピなど、詳細は市☎をご覧ください。



市☎

—— 東くるめの野菜レシピの一例 ——

家にある野菜で作ろう！

ふわとろベジごはん



缶詰を常備しておけば手軽！

簡単コーンスープ



電子レンジ調理で簡単

白菜とじゃが芋の磯和え



包丁は使いません

らくらくのりきゅう





ジェネリック医薬品 に関するお知らせを 発送します

ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代の自己負担額の軽減が見込まれる国民健康保険被保険者の方に、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。ジェネリック医薬品へ切り替える場合の参考にしてください。

発送時間6月(2月処方分)～11月(7月処方分)の各月、花粉症に係るお知らせは1月(前年3月処方分)

ジェネリック医薬品とは一般的に低価格でありながら新薬(先発医薬品)と治療学的に同等であると厚生労働省に認められている後発医薬品のことです。

国民年金 だより

年金生活者支援給付金の5年度の年金額が改定になりました

年金生活者支援給付金は、年金と異なり「物価変動率」に連動され給付基準額が改定されるため、5年4月分(6月振込分)から次の通りになります(いずれも月額)。

▼老齢年金生活者支援給付金Ⅱ5140円(※)
▼障害年金生活者支援給付金Ⅱ1級6425円、

薬品のことです。ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありせん。また、処方箋に変更不可の印がある薬はジェネリック医薬品へ変更することはできません。

国民健康保険国民健康保険係042・470・7733

5年度国民健康保険税(国保税)の改定

国民健康保険(以下、「国保」)は、病気やけがをしたときに、加入する皆さんの経済的負担を抑え、安心して医療を受けられるように保険として制度化されたものです。国保制度は財源を国や都などの公費と、加入者の皆さんから納めていた

国保税によって支えられています。近年の急速な高齢化や医療技術の高度化による医療費の上昇などにより、極めて厳しい財政運営を強いられています。

2級5140円▼遺族年金生活者支援給付金Ⅱ5140円

※あくまで基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間などに応じて算出されます。

10月分からの所得基準額の改定について

給付金の支給要件は、4年10月～5年9月分は令和3年中の所得情報、5年10月～6年9月分は令和4年中の所得情報で判定を行います。そのため、その年の所得基準額によつては給付金の該当、または非該当になる場合があります。

年金生活者支援給付金をかたる詐欺にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省が、電話で口座番号をお聞きしたり、手数料など金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金の請求でお困りの時は、お手元に請求書をご用意の上、給付金専用ダイヤル0570・05・4092(ナビダイヤル)または武蔵野年金事務所042・422・56・1411へお電話ください。 問同事務所

に上り、依然として非常に厳しい予算となっています。

◎国保税の算定方法

国保税は、負担能力に応じて算出される所得割と、受益者負担の観点からご負担いただく均等割の合算により計算されます。



市HP

国保税の税率などを改定しました。ご理解とご協力をお願いいたします。

国保税の税率などを改定しました。ご理解とご協力をお願いいたします。

子どもと教育

6月は児童手当等の 定例払月です

2月～5月分の手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日▼児童手当Ⅱ6月9日(金)▼児童育成手当Ⅱ6月12日(月)▼ひとり親家庭住宅手当Ⅱ6月14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。

児童育成手当の 現況届を送付します

現況届は引き続き手当を受けるための要件を満たしているかを確認するものです。現況届が未提出の場合、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。



市民と市長の座談会

「竜馬が行く」を実施します

生活文化課市民相談・施設係042・470・7738



市HP

市長が市民の皆さんと直接お会いし、市民の皆さんが設定した市政に関するテーマについて意見交換を行います。

8月20日(日)、10月28日(土)が午前11時～正午、10月29日(日)が午後1時～2時

※応募団体が開催希望日時を1つ設定。

場応募団体が手配する市内の会場(個人宅は除く)

市内に在住または在学するおおむね5人以上の団体

定全3団体。各日1団体(応募多数の場合は抽選)

他応募団体が市政に関するテーマを設定。参加人数はおおむね5人以上20人以内

8月20日分は6月1日(休)～15日(休)午後5時に、10月28日・29日分は8月1日(火)～15日(火)午後5時に、市民と市長の座談会申込書に必要事項を記入の上、(seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp)または生活文化課(市役所2階)へ持参を。申込書は市HPからダウンロードまたは同課他で取得可



配布チラシ

子育てに関する利用者支援事業

保育サービスなどの 相談・ご案内を行っています

子育て支援課子ども政策担当042・470・7740

市では、子育て中の方や妊婦の方が、主に保育に関する施設や地域の子育て支援事業の中から、必要な支援を選択して円滑に利用できるように、利用者支援員が窓口などで情報提供・相談・助言などを行う「利用者支援事業」を実施しています。

また、利用者支援員が保育施設への入所や市内の保育サービスについてご案内する「利用者支援員相談」を行っていますので、ぜひご利用ください。利用にあたっては事前に相談日時をご予約ください。



市HP



5年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験

受験要項・受験申込書配布

6月1日(木)～30日(金)に介護福祉課(市役所1階、健康課(わくわく健康プラザ内)、東部・中部・西部の各地域包括支援センター、都庁本庁舎、都福祉保健財団で配布。郵送希望者は、封筒に「令和5年度受験要項送付希望」と明記の上、250円切手を貼付した「角2サイズ」の返信用封筒を同封し、〒163-00719、新宿区西新宿2-7-11、小田急第一生命ビル19階、公益財団法人東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当宛て郵送を

試験日10月8日(日)

申6月1日(木)～30日(金)に(消印有効)、必要書類などを簡易書留で同財団宛て郵送を

同財団 ☎03・3344・8512、市内配布先については市介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750



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。事前にお申し込みの上、ご参加ください。

日 6月20日(火)午後1時15分～2時45分

場 東部地域センター会議室

2 対 上の原・神宝町・金山町

定 先着30人

他 1歳以上の未就学児の保育あり(定員5人)。申し込み時にお伝えください

申 6月1日(木)～29日(木)に、株式会社ツクイスタッフへ電話 ☎03・6772・7053、FAX 03・6772・7052、E (soinfo@tsukustaff.co.jp) または申し込みフォームから申し込みを

関 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

介護のしごと入門研修

介護について知りたい方、勉強したい方、働きたい方、全7回の研修で介護の仕事の基礎を学んでみませんか。研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方と相談できる「おしごと相談会」を開催します。

なお、同研修は厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけられます。

事前説明会

事前に説明会を開催します。なお、説明会に参加できなくても、研修に申し込むことは可能です。

日 6月27日(火)午前10時～11時半

場 市民プラザホール(市役所1階)

研 全7回。7月12日(水)・19日(水)・26日(水)、8月2日(水)・9日(水)・18日(金)・23日(水)のいずれも午前10時～午後

3時 ※終了時間は日程により異なります。

場 成美教育文化会館

対 市内での介護の仕事に興味のある方で、全7回の研修とおしごと相談会に参加できる方

定 先着30人

他 1歳以上の未就学児の保育あり(定員5人)。申し込み時にお伝えください

申 6月1日(木)～29日(木)に、株式会社ツクイスタッフへ電話 ☎03・6772・7053、FAX 03・6772・7052、E (soinfo@tsukustaff.co.jp) または申し込みフォームから申し込みを

関 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)



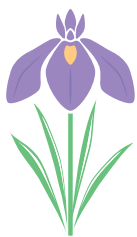
申し込みフォーム

さいわい福祉センター

視覚障害者ガイドヘルパー募集

内視覚障害者に対する外出の支援(外出先において必要な視覚的情報の支援など) 対同行援護従業者養成研修(一般課程を終了した方) 報酬時給1300円から他短時間のガイドができる方歓迎

申 同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)



介護保険サービスの各種軽減制度

関介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750

いずれの制度も軽減を受けるためには申請が必要です。

◆介護保険施設における居住費(部屋代)・食費の軽減制度

介護保険施設サービスなどを利用している方のうち、要件に全て該当する方は、居住費(部屋代)・食費の軽減制度(負担限度額認定)があります(右表1参照)。

対象となるサービス ▼施設サービス(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院など) ▼短期入所サービス(短期入所生活介護・短期入所療養介護など)

軽減内容 所得段階に応じ、施設に支払う1日当たりの居住費・食費の自己負担額の上限を右表1の金額まで軽減 要件 ①世帯全員および配偶者(世帯分離している場合を含む)が住民税非課税 ②預貯金などが基準額以下(右表2参照)

申請に必要な書類 申請書および右表3の書類

更新の方には申請書を送付します

現在、有効期限が7月31日までの負担限度額認定証をお持ちの更新対象者には、6月中旬までに「更新申請のお知らせ(申請書同封)」を送付しますので、必要に応じて申請してください。

■住民税課税世帯における特例減額措置

住民税課税世帯でも、要件に全て該当する方は、居住費か食費、またはその両方について、第3段階②の負担限度額を適用します(右表1参照)。

要件 ①世帯員が2人以上 ②施設サービス利用者で、右表1の第4段階の居住費・食費を負担している ③世帯の年間収入から、利用者負担額など(施設サービス費・居住費・食費の年間合計)の見込み額を除いた額が80万円以下 ④預貯金などの額が世帯で450万円以下 ⑤日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない ⑥介護保険料を滞納していない

◆生活に困っている方に対する軽減制度

低所得で生計が困難な方のうち、要件に該当する方は、介護サービスの利用者負担額などが軽減されます。

対象となるサービス 都と市に軽減実施の申し出をした介護サービス事業所などが提供するサービス

軽減内容 利用者負担額など(介護サービス費・居住費・食費)を25%(高齢福祉年金受給者は50%)軽減 ※生活保護受給者は居住費のみ全額軽減。

表1 1日当たりの居住費(部屋代)・食費の負担限度額

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

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

表2 預貯金等の基準

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

※第2号被保険者(65歳未満)の方の基準は、収入等に関係なく単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下です。

表3 申請書に添付が必要な書類

必要書類	書類の例
身元確認のできる書類	介護保険被保険者証など
マイナンバー確認書類	マイナンバーカードなど
通帳の写し(普通・定期など)	銀行名・口座番号・名義人のわかる部分および直近2カ月以内に記帳した最終残高のページ
その他書類	有価証券・投資信託など

要件 次の①～⑥のすべてに該当する方または生活保護受給者
①世帯全員および配偶者(世帯分離している場合を含む)が住民税非課税
②年間収入が150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加えた額)以下
③預貯金などが350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加えた額)以下
④日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない
⑤親族に扶養されていない
⑥介護保険料を滞納していない

「わくわくすこやか
体操」で転ばない
からだづくりをしよう

「わくわくすこやか体操」は、リハビリテーション専門職の先生が考えた市のご当地体操です。椅子に座ってでき、1人でも仲間とでも取り組めます。「よく転びそうになる」「思うように足が上がっていない」など気になる方は、一緒に転ばないからだづくりをしてみませんか。

日 7月6日(木)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
場 市民プラザホール(市役所1階)

対 おおむね65歳以上の方
定 先着30人

師 山田健太郎氏(東久留米市リハビリテーション協議会ケア東久留米理学療法士)

申 閏6月2日(金)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777
7(内線2501)～2503)へ

市内で活動している
団体にリハビリ専門
職を派遣します

市内で活動している団体にリハビリ専門職(理学療法士等)を年1回派遣します。また、新たにご当地体操「わくわくすこやか体操」を実施する団体には、複数回派遣します。

対 市内で活動しているおおむね65歳以上の方で構成している団体

師 リハビリ専門職
申 日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時に電話で活動場所を担当する地域包括

支援センターへ

閏 ▼ 東部地域包括支援センター(担当地域は上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町) ☎042・428・7788(本部)

▼ 中部地域包括支援センター(担当地域は本町・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) ☎042・451・5121(本部)

▼ 西部地域包括支援センター(担当地域は前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里) ☎042・472・0661



危険物安全週間

6月4日(日)～10日(土)は危険物安全週間です。私たちの身の周りには、ガソリンや灯油のほか、スプレー缶、消毒用アルコール、てんぷら油、バーベキュー用の着火剤など、火が付きやすく火事起きやすい製品があります。必ず製品に書かれている注意書きをよく読み、正しく取扱いましょう。

閏 東久留米消防署危険物係



☎042・471・0119

ジャアラート全国一斉情報伝達試験

日 6月7日(水)午前11時頃
内 防災行政無線から「これはジャアラートの試験です」との試験放送が流れます
閏 防災防犯課 ☎042・470・7769

環境フェスティバル
でリユースできる
品物を回収します

ご家庭で使わなくなったまだ使える品物がありましたらお持ちください。回収した未利用食品は、フードバンクを通してさまざまな理由で食事に困っている方に提供され、おもちゃ類と食器類は海外でリユースされます。なお、環境フェスティバルに関する詳細は、今号1・2面をご覧ください。

日 6月10日(土)午前10時～午後4時、11日(日)午前10時～午後3時
場 市役所1階市民プラザ

こみ対策課出展場所

回収品目 次の①～③の品目
①未利用食品 ▼ 回収可
②未開封で破損していないもの・賞味期限まで2カ月以上あるもの・常温保存が可能なもの ▼ 回収不可
③酒類
おもちゃ類 ▼ 回収可
子どもが直接遊びに使うもの・大きさが幅85センチ×奥行45センチ×高さ75センチ以内程度のもので、回収不可
破損しているもの ▼ 回収不可
破損しているもの
※詳細は市庁または同課へお問い合わせください。
閏 同課管理係 ☎042・473・2117



市庁 (フードドライブ)



市庁 (リユース)

(6面へ続く)

東久留米市シニアクラブ
(各クラブ)の会員募集

シニアクラブ連合会は市内20のクラブから組織され、約1,200人の会員が活動しています。各クラブへの問い合わせや入会申し込みは各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であればどなたでも入会ができますので、この機会に入会をお待ちしています。

表 東久留米市シニアクラブ一覧(氏名は敬称略)

クラブ名		会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話
1	上の原クラブ	小川 洋子	上の原・神宝町・金山町	カラオケ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビクス、吹き矢、スカットボールなど	090・7015・3061
2	落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・1077・6288
3	門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
4	松栄会	葛西 正人	浅間町	ゲートボール、民謡、カラオケ、スカットボール、輪投げなど	042・425・0333
5	氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台	ラジオ体操、歩こう会、折り紙手芸の会、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、健康マグネット吹き矢、太極拳、ボウリング、囲碁など	090・1122・8357
6	丸実会	阿蘇 茂男	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビクス、サロン活動など	042・471・6491
7	銀杏会	川岡 光子	中央町・本町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロビクス、詩吟、カントリーダンス、輪投げ、スカットボール、おしゃべりサロンなど	042・474・6712
8	悠々会	森田 多吉	中央町・本町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、詩吟、唄おう会、スカットボール、輪投げなど	042・478・9833
9	福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟など	090・2761・5457
10	小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町・氷川台・前沢・下里	グラウンドゴルフ、カラオケ、ウォーキング、健康体操、焦がし絵教室など	042・473・0956
11	野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、エアロビクス、ストレッチ体操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
12	ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフなど	042・477・0737
13	中央クラブ	鈴木 美津子	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、茶道、カントリーダンス、カラオケなど	042・473・0116
14	雅友会	山之口 大	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、ボウリング、唄おう会、卓球、いきいき体操、書道、ストレッチ体操など	090・2935・7419
15	前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢地区	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
16	滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、唄おう会、民謡、カントリーダンス、健康麻雀、囲碁、ボウリング、グラウンドゴルフ、ターゲット・バードゴルフ、スカットボール、輪投げ、踊り、ポッチャ、ウォーキング会、バドミントンなど	080・5066・4955
17	草の実会	佐藤 千恵子	滝山・柳窪・前沢・下里・八幡町など	カントリーダンス、カラオケ、健康麻雀、社交ダンス、詩吟、俳句、大正琴、グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、カラオケボックスなど	042・471・2607
18	メダカの会	竹本 卓爾	滝山街区	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウンドゴルフなど	090・5497・7126
19	いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅	グラウンドゴルフ、体操、カラオケ、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
20	西美里会	江刈内 勉	久留米西住宅周辺	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

(5面から続く)

高齢者等世帯に対する ごみ出しサポート

高齢者の方などが、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、曜日や時間に関わらずごみや資源物を出すことができ、資源物の活用をする制度です。

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、次のいずれかに掲げる方のみで構成されている世帯▼要介護状態区分が要介護4・要介護5の認定を受けた方▼身体障害者手帳1級・2級の認定を受けた方▼精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方▼愛の手帳の交付を受けた方、障害の程度が1度・2度の方

申利用申請書(市HPまたはごみ対策課で取得可)に必要事項を記入の上、対象要件に該当することが分かる書類(世帯全員分)を添えて、同課(八幡町2-10-10)へ申請を

問 同課 ☎042・473・2117

蚊の発生防止

都では6月を「蚊の発生防止強化月間」として、集中的な啓発活動を実施しています。デング熱やジカウイルス感染症など、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防止するため、日頃から蚊の発生を抑制するとともに、蚊に刺されないような対策を行いましょ。

蚊の発生抑制・防制のポイントは次の通りです。

幼虫対策 必要な水たまりをなくす(例Ⅱ植木鉢の受皿、空き缶)

成虫対策 ▼草むらややぶは定期的に手入れをする ▼刺されないように長袖の着用 ▼必要に応じて忌避剤(虫避け剤)の活用をする

問 環境政策課 ☎042・470・7753

ご存じですか 喫煙時の配慮義務

たばこには多くの有害物質が入っています。煙の中の有害物質は「主流煙 喫煙者が直接吸い込む煙」よりも「副流煙 たばこの先端から立ち上る煙」の方がはるかに多く含まれます。

受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止することを目的として、国や都では法律や条例で対策を行っています。健康増進法では、喫煙をする際の配慮義務等(第二十七条)で「喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならぬ」としています。

喫煙をする時は、吸いたくない人が副流煙の害を受けないように配慮しましょう。

問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

お知らせ



市HP

第2回市議会定例会

令和5年第2回市議会定例会が6月6日(火)〜27日(火)

の日程で開催の予定です。一般質問が8日(水)〜13日(火)、予算特別委員会が21日(水)の予定です(いずれも土曜・日曜日は休会)。

問 議会事務局 ☎042・470・7789

「自動通話録音機」を貸し出します

市では、依然として特殊詐欺の電話が後を絶たないことから、市民の方に自動通話録音機を貸与します。この機械は電話の呼び出し音が鳴る前に相手へ警告メッセージを流すため、犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果が期待できます。

対 市内在住で65歳以上の方(既に田無警察署または市から貸与されている世帯は対象外)

貸出台数先着50台(1世帯につき1台)

対 本人確認書類または公的機関の発行した住所・氏名が確認できる郵便物など(窓口での貸与の際に本人確認を行います)

注 ▼設置する電話機が迷惑防止機能付の場合は設置できません ▼貸与後の設置はご自身でお願いします

申 6月1日(木)午前9時から電話で防災防犯課へ貸し出し希望の旨をご連絡ください。日程調整の上、指定の日時に同課窓口で貸与します

問 同課 ☎042・470・7769



台風や大雨に備えましょう

毎年、台風や集中豪雨は日本各地に甚大な被害をもたらしています。台風や大雨が来る前に正しい知識や対策を身につけ、しっかりと対応できるように備えておきましょう。

問 東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

◆台風や大雨の事前対策

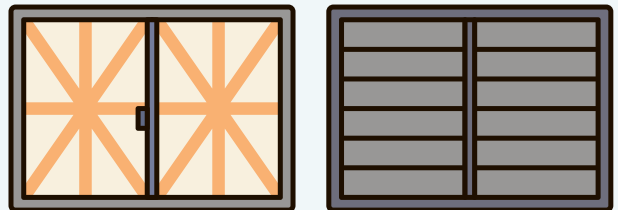
- 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する
 - 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく
 - 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する
 - 非常用品を確認しておく
- 非常用品の例＝懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など



- 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドを下ろしておく
- 水を確保する(断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する)
- ハザードマップなどで避難場所を確認しておく



市HP
(ハザードマップなど)



◆いざという時のために

■東京マイ・タイムライン

災害発生時にとるべき行動などを整理した表をご家庭で作成できるものです。冊子は消防署や市防災防犯課(市役所2階)で配布していて、東京都防災HPでも入手できます。避難に必要な知識も得られますので、ぜひご活用ください。



東京都防災HP



■地域の防災訓練への参加

近所の方と一緒に訓練をすることで、お互いを知るきっかけになり、いざという時に地域で協力して助け合える関係を築くことができます。また、防災に関する知識や身を守るための手段も身につきます。

■東京消防庁公式アプリ

消防や救急の知りたい情報を手軽に入手できる情報ツールです。



同アプリHP

浸水への備えも大切です

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いしています。

問 市施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・7758または都下水道局流域下水道本部計画課 ☎042・527・4828

■雨水ますの能力確保

道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。

■東京アメッシュ

降雨情報を提供しているサイトです。東京を中心とした地域の降雨状況をリアルタイムで確認することができます。浸水への備えにご活用ください。



東京アメッシュHP

東久留米市勤労市民共済会 新規事業者入会・紹介キャンペーン

同会は、会費や市補助金を主な財源として、中小企業勤労者、公共および公共的団体の会計年度任用職員や臨時職員、短時間労働者の皆さんに総合的な福利厚生サービスを提供する公益的な団体です。月額700円の会費で慶弔給付金や遊園地などの割引券購入をはじめ、さまざまなサービスが受けられます。

6月1日(休)～8月18日(金)に、新規事業者の入会・紹介キャンペーンを開催します。ぜひ、この機会にご入会ください。

新規入会キャンペーン 新しく入会を希望する事業者向けのキャンペーンです。期間中に入会すると入会金1000円と月額会費(700円)が3カ月間無料となります。

紹介キャンペーン 現在の会員が、共済会に未加入の事業者を紹介し、紹介を受けた事業者が期間中に加入すると、紹介者・加入者それぞれに次の特典が付くキャンペーンです。

▼紹介者Ⅱ 加入人数×10000円分の商品券(フオカードなど)をプレゼント▼加入者Ⅱ 入会金10000円と月額会費(7000円)が3カ月間無料

対市内に所在する従業員300人以下の中小企業・商店・福祉施設・医院などで働く方(事業者単位での加入となります。事業主・従業員・パート・個人事業主も可)

注▼6カ月間の加入が条件

です▼予算がなくなり次第予告なく終了する場合があります

ごみ集積所跡地の売却



受験生チャレンジ支援貸付事業

都では、受験生を持つ生計中心者に対し、学習塾などの費用や受験費用を無利子で貸し付けています。高校・大学・専門学校などの対象校に入学した場合、返済が免除されます。なお、4年度より収入要件が緩和され、連帯保証人が不要となりました。

貸付対象 中学3年生、高校3年生、5年4月1日時点で20歳未満の高校・大学の中退学者・浪人生など

貸付金額 ▼学習塾等貸付金20万円▼受験料貸付金2万7400円、高校3年生などが8万円(いずれも上限額)



市HP

職員募集

学童保育所職員募集

説明会

日6月5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

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(育児代替職員含む))

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

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、または放課後児童支援員認定資格研修を修了した者もしくは受講資格を持つ者

報酬月額21万2880円
応募書類①市販履歴書(写真貼付)②資格証明書の写し③「児童厚生指導員とし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(にまとめた小論文

※育児代替職員を希望する場合はその旨を履歴書に記載してください。
募集人数若干名(育児代替職員は1人)

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

勤務時間月曜～金曜日(祝日を除く)の週3～5日(日数・時間など応相談)

資格を有する方
報酬など時給1181円(別途、交通費相当額および期末手当の支給は市の規定による)

上、応募書類を提出してください。書類選考後、面接の上決定。応募書類は返却しません



平和への祈りを込めた千羽鶴をご提供ください

2023 東久留米市平和事業「平和の千羽鶴」

市では、平和事業として、原爆が投下された広島市(平和記念公園)と長崎市(長崎原爆資料館)に平和への願いを込めた千羽鶴を毎年7月末に届けています。

今年は6月23日(金)までにいただいた千羽鶴を7月11日(火)～20日(木)に市役所1階屋内ひろばに飾ります。平和への願いを込めて千羽鶴を作りませんか。

お願い折り鶴は必ず糸につないだ状態で持ちください。糸につながっていない折り鶴は受け付けることができません

他折り紙が必要な方は総務課(市役所4階)にご相談ください(数に限りがあります)

問同課☎042・470・7714



昨年の千羽鶴の展示の様子

官公署
など

多摩パブリック法律
事務所無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的かけ込み寺」として、東京弁護士会の支援のもと設立された都市型公設事務所です。同事務所で弁護士による無料法律相談会を行います。

日 6月24日(土)午前10時～午後4時(1枠30分)
場 多摩パブリック法律事務所
所 内金銭トラブル、不動産関係、相続、離婚、成年後見、事業者向け法務、労働問題、刑事事件、債務整理など
定 先着28枠(事前予約制、1組当たり2人以内、初めての方限定)
費 無料
申 6月5日(月)から電話(☎042・548・2450)で同事務所へ(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時半～午後5時)

健康づくり調理師
研修会

日 2日間の研修会。いずれも時間は午後2時～4時
第1回 6月27日(火)・7月5日(水) 第2回 7月6日(木)・11日(火)
場 多摩小平保健所
内 食品衛生の話・食からの健康づくり・在宅訪問栄養食事指導の経験を活かして高齢者が食べやすいバランスのとれた食事
対 飲食店などで調理業務に携わっている方
定 各回先着50人

師 矢治早加氏(医療法人社団明正会認定栄養ケア・セッション管理栄養士・保健所職員)
費 500円(当日集金)
申 第1回は6月20日(火)、第2回は6月29日(木)までに電話で同保健所生活環境安全課保健栄養担当☎042・450・3111(内線24へ)

補助金・助成金
活用団体募集

市社会福祉協議会では、補助金・助成金を活用して「安心と心ゆたかな みんなのふくしのまちづくり」に向けた地域福祉のパートナーとなる団体を募集します。

①令和5年度下期歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金
②ボランティア・非営利団体
募集要項配布・申請受付7月5日(水)～8月1日(火)午後5時に同協議会事務局、中央町地区センターで要項を配布・申請受け付け

②支え合いの地区づくり助成金
成金
同協議会登録のミニデイホーム・子育てサロン・みんなのサロン
募集要項配布・申請受付要項は同協議会から取得可。申請は同協議会で通年受け付け

◎個別相談会(①・②共通)
日 7月10日(月)～25日(火)の平日午前9時～午後5時
場 市内(場所は応相談、Zomも可)

対 個別相談、書類作成のサポート
申 同協議会宛て電話☎042

多摩六都フェア 2023こだいら合唱団員募集

12月17日(日)にルネこだいら大ホールで、ヘンデルの「ハレルヤコーラス」、ベートーヴェンの「合唱幻想曲」他を歌う合唱団員を募集します。



練習日 全23回。8月2日～12月13日の毎週水曜日、11月18日(土)、12月9日(土)・16日(土)、いずれも午後7時～9時15分

練習場所 ルネこだいらレセプションホール他

応募資格 原則として、小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在勤・在学の方

募集人数 男声先着30人、女声先着90人

費 一般1万4,000円、学生1万円(ほか、楽譜代2,000円)

他 ▼練習中はマスクの着用を ▼共演＝小平市民オーケストラ ▼指揮＝山本訓久氏 ▼指導＝柳嶋耕太氏他
申 6月30日(金)までに(消印有効)、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・「合唱幻想曲」の楽譜(ペータース版)購入希望の有無を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2023こだいら合唱団」団員募集係宛て郵送を

申 6月30日(金)までに(消印有効)、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・「合唱幻想曲」の楽譜(ペータース版)購入希望の有無を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2023こだいら合唱団」団員募集係宛て郵送を
問 2023こだいら合唱団実行委員会・石原 ☎090・4531・4673、または市企画調整課 ☎042・470・7702



2018こだいら合唱団の演奏会の様子

・475・0739)または同協議会から予約を
問 同協議会地域福祉担当



同協議会

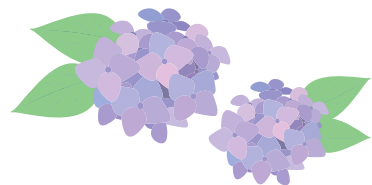
有償家事援助活動
「ふれあいサービス」
協力会員募集

高齢者や障害者、産前産後にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように

家事援助を支援する地域の助け合い活動です。空いている時間で協力できる方を募集しています。

謝金 1時間当たり800円
申 問電話で市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294へ

内 次の中から提供できる内容を選んで登録▼食事の支度▼衣類などの洗濯・繕い▼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



市民伝言板

会員募集

- ◆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 問 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 八幡神社他 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 問 対馬 ☎042・471・5742
- ◆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、秩父、奥多摩などの山々 費 入会金500円、会費月500円 他 他 近郊の山々にふれて、楽しみや喜びをみつけ健やかな体をつくろう 問 中山 ☎090・4675・7148
- ◆シニアスポーツ(東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会)＝日 毎週月曜・水曜・木曜 日午前9時半～午後0時半 他 場 白山公園(月曜・水曜日)、南町運動広場(木曜日) 費 会費年5,000円 他 他 お気軽に体験ください。手ぶらでOK。貸しクラ

- ブあり。ミニゴルフです 問 坂田 ☎042・473・5245
- ◆ソフトボール(東久留米ファイターズ)＝日 毎週火曜 日午後3時～5時半 他 場 南町運動広場 費 入会金1,000円、会費年6,000円 他 年齢男女不問、切磋琢磨、和気あいあいプレイを楽しんでいます 問 宝崎 ☎090・9323・8159
- ◆東久留米パソコンクラブ＝日 月3回。金曜 日午後1時半～3時半 場 生涯学習センター 費 会費月1,000円 他 写真を合成・加工して楽しく美しく完成。初心者OK。パソコン持参 問 渋沢 ☎080・1257・3857
- ◆M²スポーツ新体操＝日 毎週金曜 日午後3時半～7時 他 場 わくわく健康プラザ 費 入会金1,000円、会費月4,500円 他 他 学年別で楽しい曲に合わせ練習し、イベントや試合に参加します 問 黒澤 ☎090・1200・6599
- ◆カラオケ(東久留米ニューハーモニー)＝日 月3回。火曜 日午後1時～4時半 場 成美教育文化会館 費 入会金1,000円、会費月2,000円 他 健康増進の為、新曲を覚えて楽しく歌っています。男性歓迎 問 荒井 ☎042・473・7844
- ◆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、好きな一曲を歌って日々元気に 問 富田 ☎042・446・8475
- ◆火曜ヨーガの会＝日 月4回。火曜 日午前10時～11時45分 場 コミュニティホール 東本町(源の湯2階) 費 入会金1,000円、会費月3,500円 他 他 ゆっくり身体を動かして、日頃のストレスを解消しませんか 問 黒田 ☎042・472・5257
- ◆社交ダンス(草の実ダンス同好会)＝日 月3回。火曜 日午後1時半～4時 場 西部地域センター 費 会費月200円 他 他 素敵な音楽に合わせてフリーで踊っています。年齢制限なし。見学自由。連絡お待ちしております 問 佐藤 ☎090・5396・4544
- ◆健康野球軍団ブラックキャッツ＝日 毎週木曜 日午前9時～正午 場 滝山球場 費 会費月1,000円 他 他 青春時代をもう一度。野球好きの60歳以上の仲間と紅白戦を楽しんでいます 問 佐藤 ☎090・8006・7823
- ◆空手教室(公式ルール派)＝日 毎週月曜 日が神宝小学校、火曜 日が小山小学校、木曜 日が第一小学校、金曜 日が第十小学校、いずれも午後6時～8時。日曜 日が市民プラザホール、午前10時～正午 費 入会金1,000円、会費月3,000円 他 他 (家族割引あり) 他 2歳児から高齢者までが対象。基礎から無理なく指導。無料体験期間あ

り 問 依岡 ☎090・3223・9467

催し

◆こども食堂チャリティーコンサート第21回童謡まつり(童謡を歌う会)＝日 6月11日(日)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 費 入場料200円 他 みんなで楽しく童謡を歌いましょう 問 井上 ☎090・5565・0552



(10面から続く)

あなたの気づきで 子どもの可能性を広げよう

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)に気づかずにいると、知らず知らずのうちに、子どもたちの可能性を狭めてしまうかもしれません。アンコンシャス・バイアスについて学び、自身と子どもたちの可能性を広げましょう。

■6月24日(土)午後2時～4時 市民プラザホール(市役所1階) ⑨セミナーとグループワーク ⑩子育て中の方、子どもに関わりのある方、関心のある方 ⑪先着30人 ⑫杉本美晴氏(一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所理事) ⑬2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。6月7日(火)までに電話で要予約 ⑭6月1日(木)午前9時から市 ⑮の申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て ⑯(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話で ⑰同センター ☎042・472・0061



放課後講座 「オリジナルミサンガづくり」

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。

■6月28日(水)午後4時～5時 同センター創作室 ⑨好きな色の糸でミサンガをつくります ⑩小・中学生 ⑪先着12人 ⑫同センタースタッフ ⑬無料 ⑭筆記用具 ⑮6月1日(木)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 ⑯同センター ☎042・473・7811

市民自主企画講座 「食料の安全保障と食料自給率」

日本の食料自給率は38%。食料の安全や酪農業の危機について学びましょう。企画運営は新日本婦人の会東久留米支部、主催は市教育委員会、主管は市文化協会、後援は一般財団法人食料安全保障推進財団。

■7月1日(土)午後1時～3時 生涯学習センター ⑨市内在住・在勤・在学の方 ⑪先着50人 ⑫鈴木宣弘氏(東京大学大学院教授) ⑬筆記用具 ⑭3



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム 「南極で見る星空」

極寒の南極上空に広がる、日本からは見えない南半球の星空をご案内します。

■7月2日(日)までの午後3時50分～4時35分、水曜・土曜・日曜日は午後1時10分～1時55分もあり ※6月28日(水)午後1時10分の回は別プログラムを投影します。 ⑨多摩六都科学館 ⑩どなたでも ※小学2年生以下の方は保護者と観覧してください。 ⑪先着234人 ⑫観覧券付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) ⑬当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 ⑭同館 ☎042・469・6100

歳～6歳の保育あり(先着5人。6月20日(火)までに要予約) ⑮6月1日(木)～28日(水)に、電話・FAX・市文化協会 ⑯で。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの名前・年齢)を記入の上、同協会宛て送信を ⑰同協会 ☎042・477・4700(FAX同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)



同協会 ⑯

放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後に学校の施設を活用して安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。

■長期休暇中を除く5月～6年3月で月3回程度 ⑨各学校体育館(授業終了次第、直接体育館に集合) ⑩運動遊び(動物ものまねリレー、座ってドッジボールなど)や地域住民・企業との交流活動など ⑪小学2年～6年生(小学1年生は2学期から募集予定) ⑫▼この事業は学校が実施するものではありません▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から市立学童保育所に連絡してください。学童保育所に通所する児童は午後4時までです▼個別の下校指導は行いませんので帰りが心配な場合は迎えに来ていただくことをお勧めします▼一人ひとりへの個別対応は行っていません。参加に不安がある場合はあらかじめ実施している様子を見学して、内容がお子さんに合っているか確認してから参加ください▼実施日や活動時間など詳細は市 ⑮を確認の上参加ください ⑯登録方法=学校を通して配付されるチラシの二次元コードまたは市 ⑮から登録してください。会場の定員などにより抽選となる場合があります ⑰▼登録・実施について=スポーツクラブルネサンス東久留米24 ☎070・4238・8136(午前11時～午後6時) ▼事業全般について=生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市 ⑮

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。

■6月10日(土)午前10時～午後4時 同スポーツセンター ⑨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 ⑫100円(未就学児無料) ⑬室内運動靴 ⑭運動のできる服装で ⑮当日会場で ⑯生涯学習課 ☎042・470・7784

ジュニア育成地域推進事業 「剣道教室」

日本古来の伝統文化である剣道を体験、習得することにより、強い精神と身体を創り青少年の健全育成のため開催します。都・都体育協会・市体育協会主催、剣道連盟主管。

■6月11日、7月16日、8月20日、9月10日、10月15日いずれも日曜日、午前9時半～11時(9時15分から受け付け) ⑨スポーツセンター武道場 ⑩市内在住・在学の小学生～高校生 ⑪運動のできる服装 ⑫直接会場で ⑬剣道連盟・西村 ☎090・7388・1938



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。

■6月12日(月)・19日(月)午後5時半～6時半 市民プラザホール(市役所1階) ⑪各先着20人 ⑫aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) ⑬500円(当日集金) ⑭飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) ⑮12日・19日各1回みのレッスンも申し込み可 ⑯6月3日(土)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で ⑰市民プラザ ☎042・470・7813

シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーリングの簡易版で、カーリングの面白さと、適度な運動量があるシニア向けのスポーツです。都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管。

■6月14日・28日、7月12日・26日、いずれも水曜日午前9時半～正午 同青少年センター ⑨ルール解説、基本練習、ゲーム ⑩60歳以上の方 ⑪室内運動靴、飲み物 ⑫運動のできる服装で ⑬ ⑭6月9日(金)までに電話で市体育協会事務局 ☎042・470・2722へ

ダンスからだ養成講習会

からだを使ってタンゴをどのようにして踊るかを具体的に講習。先生の真似をしながらの練習なのでわかりやすくてためになります。都体育協会・市体育協会主催、市ダンス連盟主管。

■6月22日(木)午後1時～3時半 同ス

ポーツセンター第一体育室 ⑩60歳以上で社交ダンスに関心のある方 ⑪先着100人 ⑫家泉朋美氏(元全日本グラウンドファイナリスト) ⑬ダンスシューズと動きやすい服装 ⑭ ⑮6月1日(木)から電話で東久留米市ダンス連盟・西垣内 ☎090・1885・8856へ

着衣水泳教室

水難事故から命を守る。衣服のまま水に落ちてしまった場合、どのようにすべきか体験します。

■7月2日(日)午前9時半～11時(9時20分から受け付け) ⑨スポーツセンター屋内プール ⑩小学生以上 ⑪20人(小学3年生以下は保護者同伴) ⑫500円(施設使用料含む) ⑬水着、水泳帽、タオル、衣服(長袖・長ズボン)、靴(必ず洗ったもの)、空きペットボトル(2ℓ) ⑭当日の午前9時～11時半は貸し切りのため、同センタープールの一般利用を中止し、11時半から開放します ⑮ ⑯電話で同センターへ ☎042・470・7900



初心者フレスコボール教室

ブラジル生まれのフレスコボール。気軽にラリーを楽しんでみませんか。主催は市体育協会。

■7月23日(日)午前10時～正午 同スポーツセンター第1体育室 ⑨市内在住・在勤・在学の健康な方 ⑪50人(応募多数の場合は抽選) ⑫日本フレスコボール協会会員 ⑬参加費100円(保険料) ⑭室内運動靴、飲み物、汗拭きタオル ⑮6月1日(木)午前10時～16日(金)午後5時に(必着)、同協会 ⑯、または往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤在学の場合は勤務先・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 ⑰同事務局 ☎042・470・2722



同協会 ⑯

くらし

介護予防講演会 地域が住民を元気にする「通いの場」ってなに？

団塊の世代が75歳をむかえる2025年はすぐそこです。「社会参加」は介護予防・フレイル予防に効果的です。介護予防の専門家の話を聞いて、通いの場へ一歩踏み出してみませんか。

■6月29日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け) ⑨市民プラザホール(市役所1階) ⑩市内在住のおおむね65歳以上の方 ⑪先着50人 ⑫植田拓也氏(東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長) ⑬6月1日(木)午前10時から電話で介護福祉課地域ケア係へ。手話通訳が必要な方は、住所・生年月日・氏名・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を ⑰同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

■ 0ちゃんタイム

日 6月16日(金)午前10時半～11時半 内容 栄養士による離乳食講座 対象 0歳児と保護者 定 8組 申 6月6日(火)午前10時から電話または来館で

■ 父親向けベビーマッサージ

日 17日(土)午前10時半～11時 対象 首が据わった9カ月までのお子さん 定 6組 講師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 6月5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 21日(水)午前10時半～11時半 内容 「はげますこと、ほめること」わらべうたと育児の悩み相談 対象 0歳児と保護者 定 6組 講師 原悠子氏 申 6月12日(月)午後1時半から電話または来館で

■ ベビーマッサージ

日 23日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対象 首が据わった9カ月までの乳児 定 各6組 講師 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 6月12日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■ おはなし会

日 6月6日(火)・13日(火)いずれも午後3時50分から 内容 絵本の読み聞かせや素話など 対象 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 8日(木)が「スタンプあそび」、15日(木)が「シアター」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対象 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ バックギャモンの日

日 10日(土)午後2時から 内容 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう 対象 小学生 師 日本バックギャモン協会 申 当日会場で

■ おはなしの日

日 14日(水)午前11時から 内容 素敵な絵本の時間を親子で楽しみましょう 対象 乳幼児と保護者 師 川人順子氏 申 当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ リラクゼーションヨガ

日 6月5日(月)午前10時半～11時 内容 子ども連れで参加できるヨガ 対象 乳幼児と保護者 定 10組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 注 妊娠初期の方はご遠慮ください 他 足先の出る動きやすい服装で 申 電話または来館で

■ 幼児のつどい

日 8日(木)が「リズムあそび」、15日(木)が「乗り物ごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対象 1～4歳児と保護者 定 各部15組 申 8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ おはなしの日

日 13日(火)午前11時～11時25分 内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象 乳幼児

と保護者 師 みくりおはなしの会 申 当日会場で

■ 赤ちゃん広場

日 14日(水)午前10時半～11時半 内容 助産師さんによる体重測定と育児相談 対象 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 持 バスタオル 申 当日会場で

■ リトミック講座

日 17日(土)午前10時半～11時 対象 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 内容 リトミック団体による音楽イベント 定 各15組 師 千葉氏(リトミック研究所) 申 6月3日(土)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

■ 親子でふれあいリトミック

日 6月6日(火)午前10時半～11時 対象 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 内容 音に合わせて心と体を動かそう 定 各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 申 5月30日(火)午前10時から電話または来館で

■ 幼児のつどい

日 8日(木)が「時計作り」、15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 対象 1歳～4歳児と保護者 定 各25組 申 8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ おはなしわらべうた

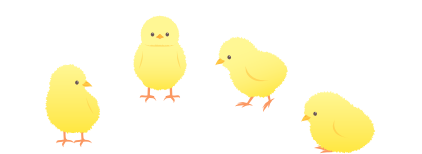
日 12日(月)午前11時～11時15分 内容 絵本、わらべうたなど 対象 1歳児以上と保護者 申 当日会場で

■ おはなしの日

日 14日(水)午後3時45分から 内容 絵本の読み聞かせや素話 対象 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場で

■ ぴよぴよママの会

日 21日(水)午前10時～11時半 内容 体重測定、育児相談 対象 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 6月14日(水)午前10時から電話または来館で(当日参加も可)



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 6月2日(金)午前10時～11時半 内容 本村小学校相談室 対象 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児と保護者 注 徒歩か自転車での来場を 申 当日会場で

■ わくわく赤ちゃん広場

日 14日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、28日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 内容 同センター地域活動室 対象 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定 各10組 師 ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 6月8日(木)午前10時から電話または同センターで

■ わくわくおはなし広場

日 26日(月)午前11時～11時半 内容 同センター地域活動室 対象 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 対象 0歳～未就学児と保護者 定 10組 申 6月12日(月)午前10時から電話または同センターで

■ つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 7月6日(木)午前10時～11時半 内容 同センター 対象 多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換 対象 市内在住で、多胎児の0～2歳児親子 定 5組 師 上田朋子氏(双子の母・音楽療法士) 持 保育に必要なもの 他 対象者には郵送で個別にご案内しています。3歳未満は移動経費補助の対象事業になります 申 6月15日(木)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

■ 小山小なかよし広場

日 6月8日(木)午前10時～11時半 内容 小山小学校視聴覚室 対象 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車での来場を 申 当日会場で

■ おはなし広場

日 19日(月)午前11時～11時半 内容 同センター上の原地域活動室 対象 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対象 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 6月12日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

■ ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 27日(火)午前10時～11時半 内容 同センター上の原地域活動室 対象 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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対象 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 6月13日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

ベビーマッサージ教室

日 6月12日(月)午前10時～正午 内容 南部地域センター2階和室1・2 対象 少人数でアットホームなクラスです。地域のママ同士情報交換しましょう 対象 生後2カ月～1歳前後のお子さんと母親または妊婦 定 先着6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 6月1日(木)より同センター窓口または電話で 同センター ☎042・451・2021

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。

■ 小山台遺跡公園(屋外)

日 6月17日(土)午前10時～正午 内容 森の忍者ごっこ 対象 乳幼児～小学生

■ 野火止地区センター(屋内)

日 6月26日(月)午後1時半～4時半 内容 第一・第二会議室 対象 かわいいウサギ工作 対象 乳幼児～小学生

■ 本村小学校(屋内)

日 6月27日(火)午後4時～5時半 内容 体育館 対象 楽しい運動遊び～創作スポーツで遊ぼう～ 対象 小学生

《共通事項》

費 無料 持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 徒歩か自転車での来場を。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の用意あり 申 当日会場で 対象 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

6月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館です。 同中央図書館 ☎042・475・4646

よう！あそぼう！かがくの本「化石をかんさつしよう」

本物の化石を観察し、大昔の生き物について調べます。

日 6月25日(日)午前10時半～11時半 内容 東部地域センター1階講習室 対象 観察や関連本の読み聞かせとブックトーク 対象 小学生 定 先着20人 持 色鉛筆、筆記用具 注 車での来場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申 6月1日(木)～24日(土)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 同館 ☎042・470・8022

文 化

大人のための健康リトミック

音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間が本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスンです。歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう。

日 6月14日(水)午前10時から 内容 東部地域センター講習室 定 先着25人(要予約) 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円(当日集金) 持 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴 他 車での来館不可 申 6月1日(木)午前9時から電話で 同センター ☎042・470・8020

プラザ ピアノフリーナイト Vol.1

日 6月21日(水)午後6時半～7時半 内容 市役所1階屋内ひろば 対象 4人の出演者が「ハッピーウェディング」をテーマに、自由にピアノを奏でます。どんな演奏と出会えるのかは、当日のお楽しみ 定 先着50人 注 定員を超える場合は入場をお断りさせていただきます 申 当日会場で 同プラザ ☎042・470・7813



(9面へ続く)

(12面から続く)

乳がん検診

アルテミスウイメンズホスピタルで検診を実施します。

複十字病院(清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車(都予防医学協会)をご希望の方は、広報8月1日号でお知らせする検診実施日や申し込み方法などをご確認ください。

日6月1日(木)～6年2月29日(木)の火曜・木曜・金曜日場アルテミスウイメンズホスピタル内問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)宛市内在住の40歳以上の女性で、5年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。

①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方※昭和57年4月2日～58年4月1日生まれの方は、7月末に無料クーポン券を送付しますので、8月1日以降に予約してください。費1,000円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)他実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります

日6月1日(木)～12月29日(金)正午に、同院HPから予約または電話で同院 ☎042・472・6136へ(平日午前10時半～午後4時と、土曜日午前9時～正午)

※検診実施枠が埋まり次第、受け付けを終了します。また、木曜日の検診を希望の方は、電話予約でのみ受け付けます。☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

風しん第5期定期接種のご案内

風しんは、妊娠初期の妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群(目や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性が非常に高くなります。風しんのまん延を防止するため、ク

ーポン券を使用し医療機関で早めの抗体検査・予防接種をご検討ください。

場個別通知に医療機関一覧を同封しています宛市内在住の昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性他4年5月末に、昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性に風しん抗体検査等のクーポン券を送付しました。その後、まだ抗体検査等を受けていない方に、再度クーポン券を送送します☎健康課予防係 ☎042・477・0030

子ども相談

日6月6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、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします宛幼児と保護者申☎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”

日6月13日(火)①1歳児クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2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、親子遊びなど宛①満1歳～1歳4カ月児と保護者②満7カ月～11カ月児と保護者定各回先着15組。初めての方を優先持母子健康手帳・歯ブラシ申6月1日(木)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

すくすく子育て相談

日6月16日(金)午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定宛乳幼児とその保護者申☎電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

第90回市民のための医療講座

日6月17日(土)午後2時～4時場市役所7階701会議室内With/After コロナの高齢者ワクチン戦略～带状疱疹ワクチンを中心に～定先着60人(事前予約制。当日受け付け不可)師

永井英明氏(独立行政法人国立病院機構東京病院感染症科部長)他司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長)申6月1日(木)午前10時から電話で同会 ☎042・473・5661へ(平日午前10時～午後4時)☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

うくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えいたします。

日6月21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、調理実習宛生後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6月1日(木)から、市HPの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで☎同課保健サービス係 ☎042・477・0022

BCG予防接種

日6月21日(水)午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ宛5年1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7月19日(水)でも接種可申当日直接会場へ☎健康課予防係 ☎042・477・0030

親と子の歯っぴ～ライフ 集まれ歯みがキッズ 家族みんなでつくる歯と口の健康

親子で歯やお口のことを学べる、楽しいイベントです。子どもの頃の良い生活習慣が健康な体と心を育て、歯みがきも大切な習慣の一つです。歯垢は1mgに1億個もの細菌の塊。この細菌は歯や口だけでなく、体の病気を引き起こす原因にもなります。これから生え変わりを迎える時期のお口の疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。

日6月24日(土)午前10時から1時間程度(9時45分から受け付け)場わくわく健康プラザ講堂内パネルシアター「ムッシーをやっつけろ」、歯磨き指

導「ひがしくんと歯をみがこう」、歯科医師による話など宛3歳～未就学児と保護者定先着20組他市歯科医師会主催申6月1日(木)から電話または申込フォームで健康課保健サービス係へ☎同係 ☎042・477・0022



申込フォーム



集まれ歯みがキッズの写真

脳健康教室 水曜日クラス

簡単な読み書き計算で、脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。

日6月21日～12月6日の毎週水曜日(祝日を除く)、6カ月間の教室、いずれも午前10時～11時場シルバー人材センター(下里4-1-44)内ドリルを使った漢字の読み書き、計算学習、参加者同士の交流など宛次の条件をすべて満たす方▼市内在住の65歳以上の方▼1人で会場に通うことができる方▼初回参加で、おおむね毎回参加のできる方 ※介護保険サービスの利用がない方を優先。定12人持筆記用具、飲み物申6月2日(金)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ☎同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■幼児のつどい

日内6月8日(木)が「ふれあいあそび」、15日(木)が「科学あそび」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制宛1～4歳児と保護者定各部15組申8日分は6月2日(金)、15日分は6月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりを「お得に、気軽に行うきっかけづくり」の取り組みです。参加方法は、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請して取得すると、市内100店舗以上の登録店で、お得な特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月です。ガイドブックには、2回分の申請書が入っており、有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。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HPをご覧ください。

場ガイドブック配布場所＝市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」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HPからも取得可)

宛16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

申健康課または産業政策課(市役所6階)

※オンラインでも申請可。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

健康づくり推進員活動のパネル展示を実施します

「健康づくり推進員」は、市長の委嘱を受けた市民ボランティアで、健康づくりを地域へ広める活動をしています。市の健康づくり活動を知り、健康になる取り組みを一緒に始めませんか。

日6月12日(月)午後1時半～14日(水)午後2時半

場市役所1階屋内ひろば

内健康づくり推進員の魅力、東くるめわくわく元気plus+、わくわく歩くるめマップ、しおかるくるめスーパのレシピなどの展示

他下表の日程で、健康づくり推進員が展示物の説明などを行います。下表の時間中に来場しアンケートに答えて頂いた方には、プレゼントをお渡しします

申直接会場で☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

表 健康づくり推進員説明日程等

日時	内容
6月12日(月) 午後1時半～3時	①展示物の説明 ②「ウォーキングキャンペーン」 「東くるめ元気plus+カード」の申請受付 ③「ベジチェック」(野菜摂取の充足度測定)体験 ※アンケートに答えた方のみ
6月13日(火) 午前10時～11時半、午後1時半～3時	
6月14日(水) 午前10時～11時半、午後1時半～2時半	



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〉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9面まで続きます

けんこう

特定健診・後期高齢者健診

6月の受診対象は4・5・6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、5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。

☎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

☑市内実施医療機関内診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり☑市内在住で6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☎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、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☎直接実施医療機関へ☎同係

肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスに感染することによってB型肝炎・C型肝炎などの肝臓の病気になることがあります。肝炎ウイルス感染の有無は、血液検査で

調べます。一生に1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

☎6月1日(木)～10月31日(火) ※東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象の方は、各健診該当月に同時に受診してください。

☑市内実施医療機関内問診、血液検査☑市内在住で6年3月末時点で40歳(昭和58年4月1日～59年3月31日生まれ)の方、または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方☎無料☎①**40歳で東久留米市の国民健康保険に加入している方**＝特定健診の案内通知に「肝炎ウイルス検診受診券」を同封②**40歳で被用者保険などに加入している方**＝5月下旬に「肝炎ウイルス検診受診券」を個別通知③**41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方**＝「東久留米市肝炎ウイルス検診票」が必要です。検査日までに余裕をもって健康課特定健診係☎042・477・0013へ申し込んでください☎同係

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

☎6月1日(木)～10月31日(火) ※東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象の方は、各健診該当月に同時に受診してください。

☑右表の医療機関内▼**大腸がん検診**＝便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。▼**胸部レントゲン検査**＝65歳以上は結核検診として実施☎▼**大腸がん検診**＝市内在住の6年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方 ※生

理中を避けて受診してください。▼**胸部レントゲン検査**＝市内在住の6年3月末で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方および65歳以上になる方☎いずれも500円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提

出が必要です)☎検体を提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、ご了承ください☎直接下表の医療機関へ☎健康課特定健診係☎042・477・0013

(11面へ続く)

表 5年度大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号 (市外局番042)	大腸がん	胸部 レントゲン
はぎわらクリニック	上の原1-4-11-103	471・2628	○	○
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856	○	○
細井医院	東本町4-3	471・0130	○	×
おかの内科クリニック	東本町6-15、2階	477・0055	○	○
石橋クリニック	東本町8-9、2階	477・5566	○	○
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304	○	○
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177	○	○
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709	○	○
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2階	471・5051	○	○
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291	○	○
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420・6527	○	○
あだち医院	本町3-11-15	420・5661	○	○
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386	○	○
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530	○	○
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1、2階	477・0555	○	○
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	中央町1-1-20	472・6111	○	○
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967	○	○
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452・5801	○	○
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○	○
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112	○	○
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118	○	○
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531	○	○
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311	○	○
石垣整形外科(※)	滝山5-22-17	470・0620	○	×
黒目川診療所	滝山5-27-16	420・7215	○	○
長生医院	滝山7-3-17	473・1117	○	×
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181	○	○
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171	○	○

(★)アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

(※)石垣整形外科では特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診は実施していません。

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

休日・準夜間診療

保険証をご持参ください
(保険証がないと自費診療になります)

休日診療(日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)

内科・小児科

※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

6月4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)

6月11日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科

6月4日・11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)

6月4日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

6月11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・木曜・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)