

- ・電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金の支給について…3面
- ・国登録有形文化財「村野家住宅(願想園)」特別見学会などのご案内…4面
- ・お住まいの耐震性について相談を受け付けます…6面
- ・6年度お子さんの予防接種…10面



市では、妊産婦とこどもと家庭に関する総合的な支援を行う施設として、わくわく健康プラザ2階に「こども家庭センター」を設置し、4月1日(月)から業務を開始します。

こどもや子育てのことで「困ったな」と思ったら、気軽に相談したり、遊びに来てください。

開所日 月曜～土曜日(祝日、年末年始を除く)
場所 わくわく健康プラザ2階(滝山4-3-14)
電話番号
こども政策係(利用者支援員相談) ☎042・420・6741
こども支援係(子育て総合相談) ☎042・471・0910
母子支援係 ☎042・420・6742
滝山ひろば ☎042・420・6743

「子ども家庭支援センター」は「こども家庭センター」に変わります

図 「こども家庭センター」設置に伴う組織改正

こども家庭センターでは、これまで「子ども家庭支援センター」が担ってきたこどもと子育て家庭に関する総合的な支援に加え、妊産婦や乳幼児への支援やこども・子育て政策等の計画・運営を担うことで、より一体的な切れ目のない支援が可能になります。
※「地域子ども家庭支援センター上原」は「地域子育てひろば上原」へ名称を変更します。開館時間や事業内容に変更はありません。

3月31日まで	
子育て支援課 子ども政策担当	こども・子育ての包括的な計画の企画・調整 など
児童青少年課 子ども家庭支援センター	子育て相談・子育てに関する情報提供、児童虐待防止 など
健康課 保健サービス係	母子保健に関すること

4月1日から	
新設	こども家庭センター
こども政策係	センターの庶務、こども・子育ての包括的な計画の企画・調整 など
こども支援係	子育て相談・子育てに関する情報提供、児童虐待防止、ひろばの運営 など
母子支援係	支援を要する妊産婦・乳幼児の相談・支援 など
三係共通業務 サポートプランの作成・運用、関係機関との連携	

施設紹介

こども家庭センターでは、こどもに関する講座やイベントを開催しています。イベントの詳細は2面をご覧ください。



相談の様子

事務室

新しくできた事務室では、以下の相談を受け付けています。

■子育て総合相談

こども(おおむね0～18歳)や妊産婦、その他ご家族が抱える気になることや困っていること、心配なことについて連絡してください。一緒に考えましょう。お子さん本人からの相談も受け付けます。

相談時間 月曜～土曜日午前9時～午後4時半

■利用者支援員相談

保育所や幼稚園などの施設や地域の子育て支援事業等について、利用者支援員がご案内します。

相談時間 月曜～金曜日午前8時半～11時半、午後1時～午後4時半

滝山ひろば

■交流スペース

主に0～3歳くらいのこどもと保護者等が、自由に遊んだり、おしゃべりできるスペースです。子育て仲間をつくったり、子育ての悩み、心配なことを聞き合ったり、話し合ったりしましょう。赤ちゃんのスペースもあります。

利用時間 月曜～土曜日午前10時～午後4時半



■くつろぎスペース(食事室・主に0～3歳)

親子でおやつを食べたり、子育て仲間と一緒に弁当を食べたりできるスペースです。

利用時間 月曜～土曜日午前10時～午後4時半

■地域活動室

子育てグループや、子育てグループを作ろうとされている方、地域で子育てボランティアをされている方が利用できます。利用の申し込みは滝山ひろばで行います。

利用時間 月曜～土曜日午前9時～正午、午後1時半～4時半



3月31日付で任期満了を迎えた片柳博文(かたやなぎひろふみ)教育長が6年第1回市議会定例会で議会の同意を得て再任されました。任期は4月1日〜9年3月31日の3年間です。

教育長の再任について

(1面から続く)

こども家庭センターなどで行うイベント紹介

こども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■わくわく赤ちゃん広場

回対 4月10日(水)が「ねんねの会」0〜6カ月児と保護者、24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 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 4月3日(水)午前10時から電話または同センターで

■本村小なかよし広場

回 4月12日(金)午前10時〜11時半 場 本村小学校相談室内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■わくわくおはなし広場

回 4月23日(火)午前11時〜11時20分 場 同センター地域活動室内 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対 0歳〜未就学児と保護者 定 10組 申 4月9日(火)午前10時から電話または同センターで

地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■おはなし広場

回 4月15日(月)午前11時〜11時半 内 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 4月8日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で



市の計画を策定しました

市では、6年2月に次の4つの計画を策定しました。各計画は市政情報コーナー、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、各担当課、市HPでご覧いただけます。

東久留米市避難行動要支援者 避難支援計画

☎防災防犯課(市役所2階) ☎042・470・7769



市HP

本計画は、障害・介護事業者からのご意見を踏まえ、庁内関係部署による委員会協議・検討を行い、パブリックコメントを実施し、策定しました。

■計画の趣旨

災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害のある方などを避難行動要支援者といい、本計画はこうした方々の避難支援体制の整備を図り、安全・安心な地域づくりを強化するため、避難行動要支援者の避難支援等について、基本的な方針や進め方等の必要な事項を定めたものです。今後は、本計画に基づき将来起こり得る大規模自然災害へ備え、地域における避難支援体制の整備を図り、誰もがあんしんして暮らせるまちづくりを進めてまいります。

計画の期間 6年2月から

東久留米市第7期障害福祉計画 ・第3期障害児福祉計画

☎障害福祉課(市役所1階) ☎042・470・7747



市HP

本計画は、市民の皆さんに対する意識調査や当事者団体、障害福祉事業者に対するヒアリング調査、パブリックコメントの結果および東久留米市地域自立支援協議会における協議内容を踏まえ、検討を行った上で策定しました。

■計画の趣旨

障害福祉計画および障害児福祉計画は、それぞれ障害者総合支援法、児童福祉法に基づき策定するもので、障害福祉サービス等の提供体制の確保が総合的かつ計画的に図られることを目的とし、計画期間内における各種サービスについての見込み値を設定するとともに、目標と取り組む施策を定めています。

計画の期間 6年度〜8年度

東久留米市自殺対策計画(第2次)

☎健康課(わくわく健康プラザ内) ☎042・477・0022



市HP

本計画は、10歳以上の市民の方々を対象とした「健康に関するアンケート」の結果を踏まえ、庁内関係部署による会議および地域関係者を委員とした東久留米市自殺対策推進協議会による協議・検討を行い、パブリックコメントを実施し策定しました。

■計画の趣旨

本計画は、自殺対策基本法に基づき策定したもので、基本理念を「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」とし、市職員や関係機関を含む市民みんなで取り組むこととしています。「自殺対策総合施策」として自殺対策におけるネットワークづくりや人材育成等、「分野別施策」として庁内関係各課で実施している周知・啓発、居場所づくり、相談・支援に取り組んでいきます。今回、新たに分野別施策に「女性」を位置付けています。

計画の期間 6年度〜10年度

東久留米市第3期データヘルス計画 ・第4期特定健康診査等実施計画

☎データヘルス計画について=保険年金課(市役所1階) ☎042・470・7733、特定健康診査等実施計画について=健康課(わくわく健康プラザ内) ☎042・477・0013



市HP

本計画は、パブリックコメントの結果および東久留米市国民健康保険運営協議会における協議内容を踏まえ、検討を行った上で策定しました。

■計画の趣旨

データヘルス計画は、平成27年の国民健康保険法等改正で保険者による個々の加入者の自主的な取り組みへの支援が法律に位置づけられたことにより策定するもので、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施するために事業の目的、目標および実施内容を定めています。

特定健康診査等実施計画は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき策定するもので、特定健康診査および特定保健指導の実施に関する基本的な事項やその成果目標に関する基本的な事項を定めています。

計画の期間 6年度〜11年度

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金の支給について

〇市重点支援給付金コールセンター
☎042・470・7863
(土曜・日曜日、祝日を除く午前 8 時半～午後 5 時15分)

◆追加給付分(7 万円給付金・住民税非課税世帯等対象)

申請書の提出期限は **4 月30日(火)(必着)** です

期限を過ぎますと給付金を受給できなくなりますので、対象となる世帯でまだ提出されていない場合は忘れずに提出してください。
支給対象世帯・申請などの詳細は市〇〇をご覧ください。

※同意書を送付された方や既に申請いただいた方には、2 月下旬から順次給付を行っています。申請後、一定期間経過しても振り込まれていない場合はコールセンターにお問い合わせください。



市〇〇
(追加給付分)

◆均等割のみ課税世帯給付分・こども加算給付分

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税均等割のみ課税世帯に対し、1 世帯あたり10万円を支給します。(1 世帯 1 回限り)。また、「10万円給付金の受給世帯」および「7 万円給付金を受給する非課税世帯(家計急変世帯を除く)」に対し、児童 1 人当たり 5 万円を支給します。
申請書の入手方法など、詳細は市〇〇をご覧ください。コールセンターまでお問い合わせください。

- ※この給付金は、法令により非課税及び差押禁止の取り扱いになります。
- ※この給付金を装った詐欺にご注意ください。

■配偶者からの暴力(D V)等により避難している方へ

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している方で、事情により 5 年12月 1 日以前に東久留米市に住民票を移すことができなかった方についても受給できる場合がありますので、コールセンターまたは申請・相談受付窓口などへご相談ください。

共通事項

■申請受付期間

6 月28日(金)まで(必着)

申請書を市に提出後、審査を経て支給となる場合は、振込日を記載した決定通知書を送付します。

■郵送の場合の送付先

〒203－8555、東久留米市本町 3－3－1、重点支援給付金担当宛て

■申請・相談受付窓口の開設

〇 4 月 1 日(月)～30日(火)

〇市役所 1 階南出入口横特設ブース

注▼窓口は 4 月30日(火)までの開設です。5 月 1 日(水)以降はコールセンターにお問い合わせください▼ 5 月 1 日(水)以降申請書を直接提出する場合は、コールセンターに事前に連絡の上、福祉総務課窓口(市役所 1 階)へお越しください

均等割のみ課税世帯給付分(10万円給付金)

支給対象世帯令和 5 年度住民税均等割のみ課税世帯(基準日<5 年12月 1 日>時点で、世帯全員の住民税所得割が非課税で、うち少なくとも 1 人が住民税均等割のみ課税の世帯)

- ※次に当てはまる場合は支給対象外です。
- ・世帯全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている場合
- ・租税条約による住民税の免除を届け出ている方がいる場合

支給金額 1 世帯10万円

申請方法 右表参照

- ※同意書および申請書は、4 月中旬発送予定です。



市〇〇
(均等割のみ課税世帯給付分)

表 住民税均等割のみ課税世帯給付分(10万円給付金)申請方法

対象世帯	申請方法		こども加算給付分も対象の場合
市から「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(均等割のみ課税世帯給付分・こども加算給付分)の支給について(同意書)」が届いた世帯	申請不要	同意書の内容をご確認いただき、確認期間経過後に振り込まれます。こども加算給付分も対象の場合、同意書に支給額・対象児童数が記載されていますのでご確認ください。	
市から「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(均等割のみ課税世帯給付分兼こども加算給付分)申請書(請求書)」(申請書)が届いた世帯	申請書などを返信用封筒で郵送またはオンライン申請	対象要件に合致していることをご確認いただき、給付対象となる場合のみ、申請書や必要書類などを同封の返信用封筒により提出、または申請書記載の URL・二次元コードからオンライン申請してください。	「申請書」の「3.こども加算給付申請児童等」「4.こども加算給付申請額・請求額」にも記入・入力の上、申請してください。
5 年 1 月 2 日以降の転入者を含むなど、5 年度市民税の情報がない世帯	申請書などを入手の上、窓口または郵送で提出	申請書を入手し、必要事項を記入の上、必要資料を揃えて、申請・相談受付窓口(市役所 1 階南出入口横特設ブース)などにご提出いただくか、送付先へお送りください。	

こども加算給付分

支給対象 次の①または②に該当する世帯で、5 年12月 1 日時点で平成17 年 4 月 2 日以降に生まれた児童が同一世帯にいる世帯

- ① 7 万円給付金を受給する住民税非課税世帯(家計急変世帯を除く)
- ② 10 万円給付金を受給する住民税均等割のみ課税世帯
- ※ 5 年12月 2 日～6 年 6 月28 日に生まれた新生児や、別居しているものの生計が同一である児童がいる場合についても対象となります。申請方法等の詳細はコールセンターにお問い合わせください。

支給金額 対象児童 1 人につき 5 万円



市〇〇
(こども加算給付分)

申請方法

- ① 7 万円給付金を受給する住民税非課税世帯(家計急変世帯を除く)
申請不要。7 万円給付金支給後、対象世帯には支給額・対象児童数・支給時期などを記載した「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(こども加算給付分)の支給のご案内」を 4 月中旬から順次発送します。送付後、7 万円給付金の振込先口座に振り込まれます。
- ② 10 万円給付金を受給する住民税均等割のみ課税世帯
10 万円給付金の申請時に合わせて申請してください。同意書が届いた世帯は支給額などを確認してください(上表参照)。原則として、10 万円給付金と同時に振り込まれます。

春の全国交通安全運動

岡田無警察署 ☎042・467・0110

市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

春の全国交通安全運動が4月6日(土)～15日(月)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。

◎運動の重点

- ①こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
②歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
③自転車・電動キックボード等の利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守
④二輪車の交通事故防止

市内でも期間中は、東久留米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。

◎4月10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日也没有。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。

◎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。ぜひご参加ください。

日 4月9日(火)午後6時半～8時

場 東久留米市役所7階701会議室

内 田無警察署員による講話、DVD放映。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



同運動のポスターコンクール受賞作品

東久留米市パークマルシェ in 上の原東公園

現在、市で進めている公園のあり方検討の一環として市民協働や民間活力の導入など、新しい時代の公園のあり方を市民や民間事業者の皆さんに広くご理解いただくことを目的として、上の原東公園でマルシェを開催します。

日 4月28日(日)午前10時～午後3時(雨天・荒天の場合、中止)

場 上の原東公園(上の原2-3)

出展者一覧の通り、来客用駐車場がありませんので、自転車、徒歩または公共交通機関でご来場ください。岡環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753



上の原東公園

表 出展者一覧			
ワークショップ／物販		キッチンカー	
屋号	内容	屋号	内容
いろいろわ	サンキャッチャーなど	フクシマ商店	イタリアごはん、ポタージュ、プリン
le petit chateau	リボンのワークショップ	NOWEAT	ホットドッグ
食品サンプル教室やみい	食品サンプル	龍美屋	たこ焼き
ひろばcafé	おもちゃの銃を使った射的ゲーム	オットントットダイナー	イタリアン弁当
moani smile garage	ハワイアンアロマ、LEDキャンドル	中華すこやか	弁当、餃子
耳つぼlove_eggs	耳つぼ	レインボークレープ	クレープ
calme	ドライフラワーブーケ作り	Twinkle★JackTokyo	アイスクリーム
petit tresor	カスタムボールペンなど	373deli	韓国料理
roko.motion	布小物、手編み小物	※出店内容は予告なく変更となる場合があります	
だがしや かなん	駄菓子		
Mermaid.sb	布小物、樹脂アクセサリなど		
HARU+Life Jewelry	アクセサリ、布ぞうり		
haretane*	布小物		

国登録有形文化財

「村野家住宅（顧想園）」特別見学会などのご案内

◎村野家住宅(顧想園)特別見学会

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。

「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7棟の建造物が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅



村野家住宅「主屋」

のため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。

また、令和5年8月31日に新たに市の有形文化財に指定された河鍋暁雲作「七福神遊宴の図」(通常は非公開)もご覧いただけます。



河鍋暁雲作「七福神遊宴の図」

日 ①4月23日(火)、②5月19日(日)、③6月1日(土)いずれも午前10時～11時半と午後1時～2時半の2回

場 集合場所＝「村野家住宅」前(柳窪4-15-41、西武バス「柳窪一丁目」バス停から徒歩11分)

定 各回先着50人

費 700円(資料代・保険代・茶菓代・維持協力費)

他 ▼主催＝株式会社兼七 ▼後援＝東久留米市

日 ①は4月12日(金)、②は5月2日(休)、③は5月16日(休)までに(いずれも必着)、往復はがきに参加希望日と午前・午後の希望(第3希望まで記入可)・氏名(同伴2人まで連記可)・住所・電話番号・返信用の宛名を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七内「村野家住宅特別見学会係」宛て郵送を岡株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」☎042・344・6735または市郷土資料室☎042・472・0051

◎柳窪見学会2024春

東久留米市柳窪は、武蔵野の面影濃い地域です。江戸から明治へと時を経て語りかけるたたずまいが現存し、小平霊園内のさいかち窪を水源地とする黒目川散策、国の登録有形文化財「村野家住宅(顧想園)」や地元の名産「柳久保小麦畑」など見逃せない景観と出会えます。

日 4月27日(土)午前9時半からと午後1時からの2回

※見学時間は、いずれも約2時間半。小雨決行。

場 集合場所＝西武バス「柳窪一丁目」バス停から南へ80メートル先の「西団地南」交差点・セブンイレブン柳窪1丁目店駐車場

定 各回30人(応募多数の場合は抽選)

費 600円(資料・保険代など)

注 駐車場はありませんので、公共交通機関で来場を

他 ▼主催＝NPO法人東久留米の水と景観を守る会 ▼後援＝東久留米市

日 4月13日(土)までに(必着)、はがき(〒203-0023、南沢1-5-13-002、武石百合子宛て郵送)または☎(mizu.keikan@gmail.com)に必要事項を記入の上、申し込みを▼必要事項＝氏名(同伴2人まで連記可)、申込者全員の郵便番号、住所、電話番号(お持ちの方は携帯電話)、午前・午後の希望、岡東久留米の水と景観を守る会・武石☎042・472・0342または同会・鈴木☎090・2210・5305



黒目川



同会☎



市税などの納め忘れ はありませんか

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)の納期限が過ぎました。

納期限までに市税などを完納していないと、延滞金が増加されるだけでなく、財産が差し押さえになる場合もありますので、ご注意ください。

納付にお困りのときは、病気・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。

◎納め忘れを防ぐために口座振替が便利です
市役所の窓口(納税課・保険年金課・介護福祉課)では、銀行のキャッシュカードを使って申し込みができる「Pay-easy」口座振替



学生納付特例 制度の申請

日本国内にお住まいで20歳以上の方(厚生年金などの年金制度加入者は除く)は国民年金に加入し保険料を納めること

受付サービス」を実施しています(申し込み時に金融機関への届出印、通帳は不要です)。また、「口座振替依頼書」によるお申し込みは、ご連絡をいただければご自宅に申請書を送付いたします。

市税などの納付には、納付の期間や納め忘れがない、便利で確実な口座振替をぜひご利用ください。



児童扶養手当・特別 児童扶養手当の改定

6年4月分から次の通り改定されました。

◎児童扶養手当(月額)
●本額 全部支給 4万4千140円
▼一部支給 4万4千130円
▼一部支給 4万4千10円
▼一部支給 4万4千90円
●第2子加算額 全部支給 1万4千200円
▼一部支給 1万4千10円
▼一部支給 1万4千5210円
▼一部支給 1万4千740円

が法律で義務付けられています。20歳になると国民年金の納付書が送付されますが、前年所得が基準以下で納付が困難な学生には納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

0円〜5380円
第3子以降加算額 全部支給 6250円
▼一部支給 6240円
▼一部支給 6440円
▼一部支給 3230円

※5月期支払い分(3月〜4月分)は、3月分が改定前、4月分が改定後の金額となります。

◎特別児童扶養手当(月額)
▼1級 5万3千700円
▼2級 5万3千500円
▼3級 5万3千300円
▼4級 5万3千100円
▼5級 5万2千900円

※8月期支払い分(4月〜7月分)から改定後の手当額となります。

特別児童扶養手当を4月11日(木)に指定預金口座に振り込みます。利用金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

この制度を申請すると、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に学生納付特例の承認された期間が算入されます。ただし、年金額の計算

042・470・7736
市では、経済的な理由などによって、公立小・中学校の教育費が大きな負担となっている家庭に対して、費用の一部を援助しています。

※お子さんと生計を一にする方全員が次のいずれかに該当している家庭
①生活保護の停止または廃止を受けた方(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)②市民税、個人事業税、固定資産税、国民健康保険税、国民年金の掛金などの減免を受けた方③児童扶養手当の支給を受けている方④生活保護基準に準ずる世帯(準要保護)で、生計を一にする全員の5年分の総収入が認定基準以下の方

他認定基準などの詳細は、4月上旬に学校で児童・生徒を通じて配布する「就学援助についてのお知らせ」をご覧ください。

申請受付期間 4月15日(月)〜19日(金)、いずれも午前9時〜正午、午後1時〜5時

前年所得が基準以下の方
学生証または在籍期間が確認できる在学証明書をご用意の上、保険年金課(市役所1階)、お近くの年金事務所または学校(代行事務の指定を受けている場合のみ)などで申請を。「マイナンバー」からの電子申請も利用できます
武蔵野年金事務所 0422・56・1411

※17日(水)は午後7時まで
受付会場 市役所6階602会議室
問 学務課 042・470・7779

東京都子育て支援員
研修受講生募集
保育や子育て支援分野に従事する上で必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修(第1期)です。今回は地域保育コースです。

6月頃から順次研修開始
場 オンライン研修または新宿など
都内在住または在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方
他カリキュラムや日程など研修の詳細は、募集要項または申し込み先のHPをご確認ください

4月1日(月)〜15日(月)に(消印有効)、都福祉保健財団HPまたは
申込書(市役所窓口)
または同財団HPから入
手可)を同財団宛て郵

送(簡易書留)を
問 研修に関すること 都福祉局 子育・子育て支援部 企画課 03・5320・4121
▼申し込みに関すること 都福祉保健財団 03・3344・8533



退職・就職したら国民健康保険の加入・脱退の手続きをしましょう

市内に住所があり、勤務先の健康保険などに未加入の方は、国民健康保険に必ず加入することになります。会社などを退職し勤務先の健康保険を脱退したとき、または会社などに就職して勤務先の健康保険に加入したときには、国民健康保険の加入・脱退の手続きが必要です。14日以内に忘れずに手続きをしてください。

※各手続きに必要な書類などは、右下表や市HPを参照してください。

◎勤務先の健康保険に入れません
会社、工場などの法人や従業員が5人以上の個人事業所に勤務している方とその家族は、一部業種を除き勤務先の健康保険や厚生年金への加入が法律で義務付けられ、病気やけがをしたときに必要な保険給付が行われ、生活を安定させる仕組みが取られています。

フルタイムで働く方などだけでなく、一定の条件を満たすパートやアルバイトの方も社会保険の加入対象となります。勤務先の健康保険への加入については、職場の担当者や全国健康保険協会へご相談ください。

- ◎各種問い合わせ先
▼健康保険に関すること＝全国健康保険協会東京支部 03・6853・6111
▼厚生年金に関すること＝武蔵野年金事務所 0422・56・1411
▼労働基準・労災に関すること＝総合労働相談コーナー(三鷹労働基準監督署内) 0422・67・6340
▼手続きに関すること＝保険年金課国保年金資格係 042・470・7732

表 国民健康保険への加入・脱退手続き 必要書類

内容	必要書類		備考
	手続きにより必要なもの	共通して必要なもの	
加入の手続き	市内に転入してきたとき	他の市区町村の転出証明書	※住民票が同一世帯の方で既に国民健康保険に加入している方がいる場合には、その方のマイナンバー確認書類(マイナンバーカード等)も必要です。
	勤務先の健康保険をやめたとき	勤務先の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書等)	
	健康保険の被扶養者からはずれたとき	加入していた健康保険の被扶養者から外れた証明書(資格喪失証明書)	
	国保の世帯に子どもが生まれたとき	被保険者証、母子健康手帳、分娩にかかる領収証明書、直接支払制度利用に関する合意文書、世帯主主義口座番号のわかるもの	
	生活保護が廃止になったとき	生活保護受給証明書	
脱退の手続き	市から転出するとき	被保険者証	※国保の資格がなくなってから国保被保険者証を使用して医療を受けた場合、東久留米市が医療機関へ支払った医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。
	勤務先の健康保険に入ったとき、または被扶養者になったとき	国民健康保険と勤務先の両方の被保険者証(全員分)	
	被保険者が死亡したとき	被保険者証、喪主であることが確認できるもの(会葬御礼のはがき等)、葬儀代の領収証、喪主の口座番号が分かるもの	
	生活保護の受給が開始されたとき	生活保護受給証明書	

● ● ● お住まいの耐震性について相談を受け付けます ● ● ●

◎無料耐震相談会について

市では、お住まいの耐震についての不安や疑問について相談できる無料の相談会を年6回実施しています。無料耐震相談会は、相談者が持参した図面をもとに住宅の簡易診断などを専門家である建築士がボランティアで行います。※ブロック塀に関する耐震相談も可能です。

日場右表の通り **相談員**東久留米建築設計協会会員 **費**無料
持図面、建築確認申請書、間取り図などの家の構造・規模がわかるもの
注当日受け付けも可能ですが、お待ちいただく場合があります
申各相談日の前日までに電話で施設建設課へ **問**同課☎042・470・7756

表 耐震相談日時・会場

	相談日時	会場
1	4月12日(金)	午後2時 ～4時 市役所1階 屋内ひろば
2	6月14日(金)	
3	8月9日(金)	
4	10月11日(金)	
5	12月6日(金)	
6	7年2月14日(金)	

◎ブロック塀の適正な維持管理について

市では、小学校の通学路沿道のブロック塀について調査を実施しています。びび割れや損傷等の変況が確認できた所有者には直接伺って適正な維持管理をお願いしています。お住まいにブロック塀がある方は右図のチェックポイントを用いて安全点検をお願いします。

詳細は、「東京都耐震ポータルサイト」をご覧ください。
問建築基準に関して＝都多摩建築指導事務所建築指導第二課☎042・464・0020

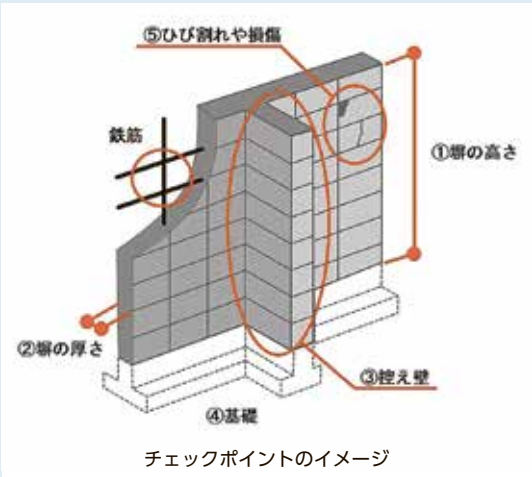


ブロック塀の安全点検等(東京都耐震ポータルサイト)

チェックポイント

以下の項目を点検し、1つでも不適合がある場合や分からないことがあれば、無料相談会をご利用ください

- ☐①塀の高さは、地面から2.2m以下か
- ☐②塀の厚さは、15cm以上※あるか
※塀の高さが2m以下の場合は、10cm以上
- ☐③控え壁は(塀の高さが1.2m超の場合)、長さ3.4m以下ごとに、高さの1/5以上突出しているものがあるか
- ☐④基礎は、コンクリートの基礎が確認できるか
- ☐⑤塀は、傾いたり、ひび割れしたりしていないか



高齢者・福祉

障害・難病等 啓発事業補助金

市では、障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)に基づいて、障害者差別の解消の促進につながる啓発事業に対し、活動費の一部を補助しています。

対象者、難病患者などの当事者団体が主催する障害者啓発事業
申請障害福祉課管理係☎042・470・7747またはFAX042・475・8181

東京都シルバーパス 新規(4月～9月) 購入手続き

都営交通・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

有効期限9月30日(月)
対象都内に住所を有する満70歳以上の方
費次の通り

①住民税が課税の方11万255円(4月～9月の申し込みは有効期間が半年のため、満額2万5100円の半額です)
②住民税が非課税の方11000円

③住民税が課税で、合計所得金額が135万円以下の方11000円

必要書類本人確認書類(健康保険証または運転免許証など)。ただし、前記費用の②・③に該当する方は次の(ア)～(ウ)のいずれか1点も追加が必要です。

(ア)介護保険料額決定通知書兼納入通知書の所得段階区分欄に「第一段階」第六段階のいずれかの記載のあるもの

(イ)住民税課税証明書または非課税証明書

(ウ)生活保護受給証明書

注▼(ア)は再発行できません。お手元がない場合は、

(イ)の取得を ※市課税課(市役所2階または各連絡所で取得可)▼(ア)～(イ)は、6年度の書類が発行されるまでは5年度の書類で代用可▼(ウ)は4月1日以降に発行され、生活扶助受給が確認できるものに限り、介護保険料の改定のため、7月頃に発行される6年度の(ア)の所得段階については、別途お問い合わせください

必要書類を用意の上、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券販売所などのシルバーパス発行窓口で

問東京バス協会シルバーパス専用電話☎03・5308・6950(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

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。

4月は東部・西部地域包括支援センター主催です(中部地域包括支援センターは5月に開催します)。事前にお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

日場4月16日(火)午後1時15分～2時半。東部地域センター会議室2

問東部地域包括支援センター☎042・428・7788または☎042・473・9996へ

◎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・柳蓮・野火止・八幡町・弥生

日場4月12日(金)午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室

問西部地域包括支援センター☎042・472・0661

乳酸飲料配布事業の終了について

この度、乳酸飲料配布事業につきまして、受託事業者と協議の結果、6年3月29日をもって終了いたしました。長らくのご利用誠にありがとうございました。

問福祉総務課高齢者福祉係☎042・470・7749

住環境

正しい救急車の利用方法を知ろう

救急車の出場件数が、91万7472件(前年比4万5371件増)で過去最多を更新しました(令和5年中東京消防庁管内速報値)。

◎救急車の適正利用

救急出場件数が多くなると救急車の到着時間が遅れてしまいます。救える命を救うために、適正に救急車を利用し、自分で病院に行

表1 福祉タクシー事業・ガソリン費助成事業の対象・内容など

区分	福祉タクシー事業	ガソリン費助成事業
対象	①身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級) ②愛の手帳1・2度	
助成内容	6カ月間上限1万円	3カ月間上限8,250円 (1ℓにつき55円。150ℓまで)
請求方法	請求書に領収書・レシートを添付して提出	
請求月	4月・10月	4月・7月・10月・1月
申請に必要なもの	①身体障害者手帳または愛の手帳 ②本人の口座が分かるもの ③車検証(ガソリン費助成申請の場合のみ) ※登録車両は本人または同居親族の車両のみ。 ④令和5年度課税(非課税)証明書(転入などで東久留米市で所得確認ができない方のみ)	

表2 福祉タクシー事業・ガソリン費助成事業の所得制限限度額

扶養親族数	所得制限限度額	扶養親族数	所得制限限度額
0人	473万5,000円	3人	603万8,000円
1人	516万8,000円	4人	647万3,000円
2人	560万3,000円	5人	690万8,000円

※扶養親族数6人以降は1人増すごとに43万5,000円を加算します。
※ガソリン費助成は世帯全員の所得確認が必要です。

障害者福祉事業 タクシー代・ガソリン費 の助成

市では、市内在住で障害者手帳をお持ちの方を対象に、タクシー代またはガソリン費を助成しています。

問右表1参照

注所得制限があります(右表2参照)。施設入所している方、入院している方は受給できません

申直接障害福祉課(市役所1階)で
問同課管理係☎042・470・7747またはFAX042・475・8181

ける場合は、自家用車や公共交通機関などをご利用ください。

◎迷ったときはどうするの

病院へ行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷った場合や、救急病院の情報を知りたい場合は、東京消防庁救急相談センター☎#711線(380)

9または☎042・521・2323(多摩地区)へご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が24時間、年中無休で対応します。

問東久留米消防署救急係☎042・471・0119(内線380)

お知らせ

教科用図書選定調査
委員会委員の公募

教育委員会では、7年度から市立中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 18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 4月8日（月）～19日（金）（閉庁日時を除く）、指導室（市役所6階）で配布する応募用紙に必要事項を記入の上、応募する本人が直接持参してください
問 指導室指導係 ☎042・470・7781



平和への想いを込めた千羽鶴の受け付け

市では、平和事業として、市民の皆さんが平和への想いを込めて製作した千羽鶴を年間を通して受け付けています。今年は6月14日（金）までにいただいた千羽鶴を7月上旬～中旬（予定）に市役所1階屋内ひろばで展示し、その後、製作者の希望により広島市（平和記念公園）と長崎市（長崎原爆資料

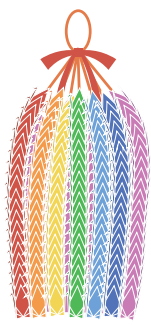
館）に届けます。
受付場所 総務課（市役所4階）

千羽鶴は必ず糸につなぐ状態でご持参してください。糸につながない折り鶴は受け付けできません

官公署
など

任用期間 任用の日～7年3月31日（7年4月1日以降は、再度任用の場合あり）
勤務時間 月16日。午前8時半～午後5時15分（土曜日勤務あり）シフト制
勤務場所 こども家庭センター（わくわく健康プラザ2階）

他 折り紙が必要な方は、同課にご相談ください（数に限りがありますので、ご了承ください）
問 同課 ☎042・470・7714



西部地域センター設備の更新工事予定

西部地域センターの屋上にある共有部の空調機器および多目的ホール舞台装置の更新工事を11月～7年3月末までの期間内でおおむね1カ月程度予定で行います。工事期間中は、多目的ホール（フラット部分を含む）の貸出利用の一時制限をさせていただきます。詳細につきましては、今後、広報紙および市HPにてご案内します。

問 生活文化課 ☎042・470・7738

職員募集

こども家庭センター
会計年度任用職員
（専門職）

※募集は、産休代替職員を含みます。

令和6年度地域の
底力発展事業助成

都では、地域活動の担い手である町会・自治会が主催して行う地域の課題を解決するための取り組み（催し・活動など）を支援するため、事業助成を行っています。

助成対象 都内に所在する町会・自治会
対象事業 ▼（A）地域の課題解決のための取り組み ▼（B）都が取り組む特定施策の推進につながる取り組み ▼5区分（防災・節電活動「子ども・若者育成支援」「高齢者等の見守り活動」「防犯活動」「多文化共生社会」「く

り」）▼（B-S）都が緊急に取り組むべき特定施策の推進につながる取り組み（デジタル活用支援）▼（C）複数の単一町会・自治会が共同して実施する地域の課題解決のための取り組み ▼（D）単一町会・自治会が他の地域団体と連携して実施する地域の課題解決のための取り組み
募集期間（事前相談期間） 4月1日（月）～5月13日（月）、6月3日（月）～8月9日（金）、9月2日（月）～10月18日（金）
※詳細は都生活文化スポーツ局HPをご覧ください。
申 問 同局都民生活地域活動推進課 ☎03・5338・3166

問 同係 ☎042・471・0910



同局HP

社会福祉協議会
ボランティアセンター

ボランティアセンターは、ボランティアをしたい個人・団体と、ボランティアの応援を求めている個人・団体のつなぐ中間支援組織です。活動場所の提供や各種養成講座・講演会を通じた啓発活動などを行っています。

◎ ボランティア相談・活動の場の提供
「ボランティアをしたい」「こんなボランティアさん知りませんか」など、さまざまなボランティア相談を随時受け付けています。

また、特技を活かした活動やボランティアを行った方向けの個人・団体のボランティア登録も受け付けています。
登録・紹介までの流れ ① ボランティアしたい内容の相談 ② 登録カードの提出 ③ ボランティア活動を紹介します。
登録数 個人登録63人、団体登録24団体。「特技ボランティア一覧」を同センターHPに掲載しています
場 わくわく健康プラザ2階 問 市社協ボランティアセンター ☎042・475・0739

「ボランティア保険」「行事保険」の加入手続き（6年度版）

「ボランティア保険」は、ボランティア活動中の「傷害保険」と「賠償責任保険」をセットにした保険です。市社会福祉協議会または中央地区センターで手続きができます。5年度に加入した同保険は、6年3月末日で補償期間が終了しました。4月以降にボランティア活動を予定している方は、新たに手続きが必要です。他にも、市民活動団体の主催行事を対象とした「行事保険」「行事保険（当日参

加対応型）」もあります。各行事保険は、3カ月先の末日開催の行事まで加入可能です。
問 加入手続きに関しては同協議会ボランティアセンター ☎042・475・0739、補償内容など保険の内容に関しては有限会社東京福祉企画（東京都社会福祉協議会指定保険代理店） ☎03・3268・0910



同センターHP

市民伝言板

会員募集

- ◆ 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 白山公園 他 費会費年5,000円 他 お気軽に体験下さい。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
- ◆ 太極拳（わかばの会） = 日 月 3回。月曜日午前10時～正午 場 西部地域センター 他 費入会金500円、会費月1,500円 他 太極拳のゆったりと気持ちの良い動きで、転倒予防と免疫力アップを 問 塩澤 ☎042・472・9688
- ◆ 健康野球軍団・ブラックキャッツ = 日 毎週木曜日午前8時半～正午 場 滝山球場 費会費月1,000円 他 他 暖春スポーツに快適なシーズン。今年は還暦野球で楽しもう。健康維持だ 問 佐藤 ☎090・8006・7823
- ◆ 料理（あしたの食卓） = 日 月 2回。第1・第3水曜日午前9時半～午後1時半 他 場 西部地域センター 費会費1回700円 他 他 調味料代半期2,500円。初心者から経験者まで。60歳以上の男女募集 問 菊池 ☎090・6044・7963
- ◆ 寿社交ダンスクラブ = 日 月 2回。第2・第4土曜日午前9時半～11時半 他 場 中央町地区センター 費会費年2,500円 他 他 初級程度の社交ダンス基本ステップ等練習。初めての方大歓迎。60歳以上 問 横山 ☎090・6516・1905
- ◆ 仙武館空手道教室（松濤館流） = 日 毎週日曜日午前10時～午後0時半 他 場 南町小学校 費入会金5,000円、会費月3,000円 他 他 小学生以上。体験入門から始められて納得の上ご入会下さい 問 土居 ☎042・475・9375
- ◆ 茶道（金茶会） = 日 月 2回。月曜日午前10時～正午 場 生涯学習センター 費会費月1,500円 他 他 季節の和菓子・お抹茶で茶道の稽古始めませんか。初心者

- 者歓迎どなたでも 問 阿部 ☎042・477・0237
- ◆ 東久留米市囲碁連盟 = 日 月 1回。第4日曜日午前9時半～午後5時 他 場 西部地域センター 他 費会費1回1,000円 他 他 午前2局、午後2局、点数制で増減します。賞あり 問 富村 ☎042・475・0479
- ◆ ひばりグラウンドゴルフ同好会 = 日 毎週月曜・水曜・金曜日午前10時～正午（雨天中止） 場 学園町ゲートボール場 費会費年2,400円 他 他 初心者から経験者までの60歳以上の男女募集。見学・体験可 問 石川 ☎090・7903・4135
- ◆ 中国健康法普及協会 = 日 日曜以外の毎日午前9時～9時半 他 場 滝山公園 費入会金1,000円、会費年2,000円 他 他 今年創立25周年記念のお祝いをします。初心者歓迎 問 今野 ☎090・9332・3205
- ◆ 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 他 初心者向けに、やさしい画像の編集をパソコンで行います。パソコン持参 問 沢 ☎080・1257・3857
- ◆ 滝山健康麻雀の会 = 日 毎週月曜日午後1時～4時半 場 西部地域センター 費入会金1,000円、会費月1,000円 他 他 70代歓迎。別途クラブ合宿あり。詳しくは 堂柿 ☎090・2561・4501
- ◆ 東久留米市ラジオ体操連盟 = 日 毎日午前6時10分～7時（雨天中止） 場 滝山公園 他 費会費年1,200円 他 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

催し

- ◆ 講演「発声と免疫力」（早稲田大学東久留米稲門会） = 日 4月21日（日）午後2時～3時半 場 成美教育文化会館1階ギャラリー 他 他 楽しく学ぶ発声と呼吸法。講師は、（社）日本発声医学協会代表理事 問 大矢 ☎042・475・8532



スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

日 4月2日・16日、5月7日・21日、6月4日・18日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分 場 スポーツセンター第1体育室 対 小・中学生 師 市山岳連盟 持 靴下(シューズは貸し出し) 他 主催は都・都体育協会・市体育協会 申 当日会場で 問 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



クライミング体験教室

日 4月9日、5月14日、6月11日のいずれも火曜日午後7時～9時 場 スポーツセンター第1体育室 内 トップロープによるスポーツクライミング体験 対 高校生以上のクライミング初心者 定 10人程度 師 市山岳連盟 費 500円 持 靴下(シューズは貸し出し) 他 主催は市山岳連盟 申 当日会場で 問 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

子どもの体力運動能力向上事業 第1回スポーツ教室「ボール投捕」

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。
日 全8回。5月7日～6月25日の毎週火曜日午後5時～6時 場 スポーツセンター第1体育室 対 学校体育以外で運動をする機会の少ない小学校1～3年生 定 30人(応募多数の場合は抽選) 持 飲み物・タオル・室内履き 申 4月19日(金)までに電話でスポーツセンターへ 問 同センター ☎042・470・7900

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

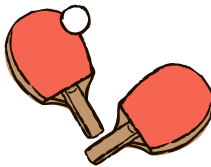
障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。普段あまり運動をす

る機会がない人にもおすすめです。
日 4月13日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) 場 スポーツセンター第1体育室 内 ボッチャ、モルック、ミニテニス、市 大 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、輪投げ、リングキャッチ他 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動靴) 他 ▼1人でも参加可 ▼運動ができる 服装で 申 当日会場で 問 生涯学習課 ☎042・470・7784



市民お楽しみチーム卓球大会 & 小中学校卓球大会

日 4月21日(日)午前9時半から(9時受け付け) 場 スポーツセンター第1体育室 内 ①お楽しみチーム大会(男子・女子・ミックスのいずれもダブルスの団体戦)②男子・女子シングルス③ラージボール大会④中学生大会⑤小学生大会 対 ①②③は市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録している高校生以上の方、④⑤は市内在住・在学の方 費 ①②③は1人500円(連盟登録の方は無料)、④⑤は無料 申 当日会場で 問 同連盟・芦葉 ☎090・4121・1051または石塚 ☎080・6626・3914



第67回市民バドミントン大会

日 5月6日(月・休)午前9時から 場 スポーツセンター 内 種目=ダブルス個人戦 ▼カテゴリー=男女1～3部、シニアの部 ▼1部上級者=本大会2部1位・2位経験者、および希望者 ▼2部中級者=本大会3部1位・2位経験者、本大会過去3年1部未入賞者、または45歳以上 ▼3部初級者=本大会3部1位・2位の入賞者が含

まれない組または50歳以上 ▼シニアの部=大会当日の年齢が60歳以上の方 ▼競技方法=21点3ゲームマッチ。延長なし。原則、種目毎にトーナメント(またはリーグ)戦 対 市内在住・在勤・在学・在クラブおよび連盟登録者で、高校生以上の方 定 総数80ペア程度 費 参加費1人1,000円(別途連盟登録費500円) 注 ▼各部とも3組以上の出場希望者が揃わなかった場合は前後の部に組み入れる場合あり ▼シニアの部は3部などに組み入れる場合あり ▼1ゲーム15点とする場合あり 申 4月14日(日)～27日(土)午後5時に市バドミントン連盟宛て 対 で送信を。申し込み完了メールあり 問 同連盟 対 (higashikurume_bad@yahoo.co.jp)



第102回市民硬式テニス大会

日 内 ①5月6日(月・休)(予備日6月2日)男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部②6月23日(日)(予備日30日)シニアダブルスA・B 場 市内各テニスコート 費 ▼会員=1人1,000円 ▼非会員=1人1,500円 ※ペア分を振り込んでください。 他 ▼参加資格など大会実施要項は同連盟 対 でご確認を(大会1週間前に掲載予定) ▼主催は市テニス連盟 申 4月12日(金)までに同連盟 対 で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先・学校・連盟傘下サークル・テニススクール名)を記入の上、参加費を振り込んでください(振込手数料は自己負担です) 問 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後6時～9時)



同連盟 対

第21回市民硬式テニス大会(団体戦)

日 5月14日(火)(予備日21日) 場 滝山・小山市立テニスコート 費 1チーム6,000円 他 ▼参加資格など大会実施要項は同連盟 対 でご確認を(大会1週間前に掲載予定) ▼主催は市テニス連盟 申 4月19日(金)までに同連盟 対 で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先・学校・連盟傘下サークル・テニススクール名)を記入の上、参加費を振り込んでください(振込手数料は自己負担です) 問 同連盟・女子は岩泉 ☎042・476・0819、男子は小野寄 ☎042・478・5881(午後6時～9時)



軟式野球体験会

市内では軟式野球小学生9チーム、中学生2チームが活動しています。体験会に参加しませんか。近所のチ

ームを紹介します。
日 通年の土曜・日曜日、祝日 場 市立小学校校庭など 対 市内小・中学生 持 なし(用具はお貸しします) 問 市少年野球連盟事務局・野田 ☎090・9816・7026または 対 (nodan49@gmail.com)



くらし

市民プラザアフタヌーンコンサート

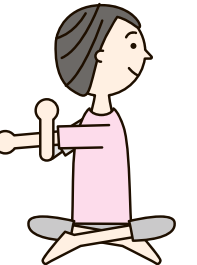
春陽のティータイムコンサート。昨秋、大好評を博したJazzトリオが還ってきます。
日 4月20日(土)午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば 内 ▼主な演奏曲=「A列車でいこう」「イパネマの娘」「いつか王子様が」 他 ▼出演=倉田千晶氏(テナーサックス)、柏原ゆう子氏(ピアノ)、沼野祐人氏(ベース) 定 先着100人 申 当日会場で 問 同プラザ ☎042・470・7813



コンサート出演者

TOTO YOGA(整 ヨガ)始めます

日 毎月1回(第2火曜日予定)。初回は4月23日(火)午後6時半～7時半 場 東部地域センター講習室 内 初挑戦の方も大歓迎です。心と身体を整え、心身調和を目指しましょう! 定 先着20人(要予約) 師 関口宏枝氏(ヨガ・シニアヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200取得) 費 700円(当日集金) 持 ヨガマット、飲み物、タオル 注 動きやすい服装で 申 4月2日(火)午前9時から電話で東部地域センターへ 問 同センター ☎042・470・8020



ぶらり歴史さんぽ東久留米

講義と実際のまち歩きで東久留米を満喫する一日です。
日 場 内 4月27日(土) ▼I部(講義)=午前10時～正午、市民プラザホール(市役所1階) ▼II部(まち歩き)=午後1時～3時、東久留米駅東口から、旧落合村、門前村、神山村付近を散策 定 先着20人(要予約) 師 ぶらりまち歩き東久留米会員 費 I部・II部あわせて200円(当日集金・保険代含む) 持 筆記用具、飲み物 注 歩きやすい服装で 申 4月2日(火)午後1時から電話または直接市民プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813



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。

注 通信料は利用者の負担になります
問 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ

・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



■ベビーマッサージ

日 4月12日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各部8組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申 4月2日(火)午前10時から電話または来館で



■スポーツで元気

日 対 4月16日(火)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 内 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 定 各15組 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 4月9日(火)午後1時半から電話または来館で



■ベビーヨガ

日 4月19日(金)午前10時～10時35分が2～6カ月児、10時50分～11時25分が7～12カ月児 定 各8組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 4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 4月2日(火)・9日(火)いずれも午後3時50分から 内 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場で



6. 4. 1

■バックギャモンの日

日 4月6日(土)午後2時から 内 バックギャモンの大会を行います 対 小学生以上 師 日本バックギャモン協会 申 当日会場で



■幼児のつどい

日 4月11日(木)午前10時半～11時半 内 はじめまして！よろしくねの会 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■リラクゼーションヨガ

日 4月22日(月) 内 こども連れで参加できるヨガ 対 乳幼児と保護者 定 先着20組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 他 ▼足先の出る動きやすい服装で ▼妊娠初期の方はご遠慮ください 申 4月15日(月)午前10時から電話または来館で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■ボードゲーム大会

日 4月3日(水)午後3時半から 内 ボードゲームで遊ぼう 対 小学生 申 当日会場で

■おはなしの日

日 4月9日(火)午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 師 みくりおはなしの会 申 当日会場で



■入学進級おめでとう会

日 4月10日(水)午後3時45分～4時45分 内 児童館のルールを知って、ゲームや工作などみんなで楽しもう！ 対 小学生以上 申 当日会場で



■幼児のつどい

日 4月11日(木)午前10時半～11時半 内 幼児のつどい参加カード作り 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

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 4月11日(木)午前10時半～11時10分 内 はじめまして、みんなで遊ぼう 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で



■進級進学を祝う会

日 4月13日(土)午後3時半から 内 児童館のルールなどを説明した後ゲームをします 対 小学生 申 当日会場で



■おはなしわらべうた

日 4月15日(月)午前11時～11時15分 内 絵本、わらべうたなど 対 1歳児以上と保護者 申 当日会場で



子育て

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 4月13日(土)午前10時～正午 内 春の探検 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 4月23日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 走ろう！しっぽ取り 対 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 ▼内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 申 当日会場で 関 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735



手作りこいのぼりをつくろう

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 4月24日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室内 端午の節句に向けてこいのぼりを手づくりします 対 小・中学生



定 先着12人 師 生涯学習センタースタッフ 費 無料 持 筆記用具 申 4月1日(月)午前9時から電話または直接同センターへ 関 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

図書館

4月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。
関 中央図書館 ☎042・475・4646

わくわくおはなし会

絵本の読み聞かせに加えて工作や手遊びなどを行います。ぜひ親子でご参加ください。

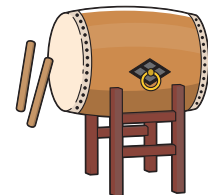
日 5月6日(月・休)午後2時～3時 場 西部地域センター3階第2・3講習室 対 幼児～小学生 定 先着10人(保護者含まず) 送 車での来場不可 申 4月1日(月)～5月5日(日・祝)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 関 同館 ☎042・471・7216

文化

第2回文化協会フェスティバル

協会加盟団体が生涯学習センターホールに集結。参加型イベント「みんなで歌おうコンサート」、バラエティショーを存分にお楽しみください。

日 4月19日(金)～21日(日) 場 生涯学習センター他 内 ▼ホール部門=19日(金)が吟詠、20日(土)が式典&特別公演・ソリスト・コーラス・親子ブラスバンド・和太鼓・大正琴・舞踊・歌謡・マジック・一芸・朗読・阿波踊り・ヒップホップ・タップダンス ▼展示部門=20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時(21日は午後4時まで)、華道・書道・盆栽・きりえ・絵てがみ・手あみ・パッチワーク・榛名作品展 ▼催事部門=19日(金)が論語会、20日(土)がお茶会(入席料500円)、21日(日)が囲碁大会、朗読会(市民プラザホール<市役所1階>) 費 入場料無料 他 ▼ホール部門の各コーナーでお楽しみ鉢花抽選会があります(合計120鉢) ▼詳細は、市民プラザ・各地域センターなどに設置のチラシ、市文化協会 関 または同協会事務局へ 関 同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)

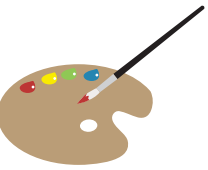


市文化協会 関

市民ギャラリー展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場である「市民ギャラリー」を開設しています。5月1日(水)以降に展示する作品を募集します。

内 ▼募集作品=絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など ▼作品の大きさ=ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面=縦120cm×横250cm×奥行25cm以内) 対 市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方 注 ▼釘打ち、照明加工不可 ▼展示の際に必要な用具(額、掛け軸、台、紐、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意してください。ただし、ワイヤーと展示台については少数ですが貸し出しも可能です ▼展示作品は、同協会 関 などでも紹介します 申 4月18日(木)までに(必着)、通常はがき(1人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒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「市民ギャラリー」係宛て郵送を 関 同事務局 ☎042・477・4700



市文化協会 関

6 年度 お子さんの予防接種

岡健康課予防係 ☎042・477・0030

◎定期予防接種

■予防接種の種類と通知時期

①BCG②ロタウイルス③B型肝炎④ヒブ⑤小児用肺炎球菌⑥四種混合(百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ) ※令和 6 年 4 月から④⑥に代わり五種混合も定期接種対象になります。

通知時期 生後 2 カ月目

⑦麻しん風しん混合

通知時期 ▼第 1 期＝生後12カ月目 ▼第 2 期＝年長児相当(5 歳以上 7 歳未満で小学校就学前の 1 年間)で、平成30年 4 月 2 日～31年 4 月 1 日の生まれの方へ小学校入学の前年の 4 月に通知します

注 麻しん(はしか)風しんにかかったことがある方は、かかっていない方のワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種します。麻しん・風しん両方にかかったことがある方は接種不要

⑧水痘

通知時期 生後12カ月目

注 水痘にかかったことがある方は接種不要

⑨日本脳炎

通知時期 ▼第 1 期＝ 3 歳になる誕生日 ▼第 2 期＝ 9 歳になる誕生日の翌月

特例対象者 接種勧奨の差し控えで接種機会を逃した方は特例措置があります。平成19年 4 月 1 日以前に生まれた20歳未満の方は、第 1 期・第 2 期の未接種分を接種できます

⑩二種混合(ジフテリア・破傷風)

通知時期 11歳になる誕生日の翌月

⑪ヒトパピローマウイルス(HPV・子宮頸がん予防)

通知時期 定期接種の対象者として、小学 6 年生の女子へ 4 月に通知します。キャッチアップ対象者(平成 9 年 4 月 2 日～20年 4 月 1 日生まれの女子)は、令和 7 年 3 月31日まで無料で接種できます。ワクチンは 3 種類あります。

《①～⑪の共通事項》

⑫対象年齢期間の場合は無料⑬母子健康手帳・予診票・保険証⑭長期にわたる疾患で、定期接種を受けられなかった方は、対象年齢を過ぎても定期の予防接種として接種できる場合があります

■予防接種費用の助成

市では次の助成を行っています。詳細はお問い合わせください。

▼里帰り先などで接種した定期予防接種費用の助成＝里帰り出産などの理由で、東久留米市および小平市・東村山市・清瀬市・西東京市以外の医療機関で定期接種を希望する場合の接種費用の一部または全額を助成

▼ヒトパピローマウイルス感染症ワクチンの接種費用の助成(7 年 3 月31日まで)＝積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の対象年齢に接種を受ける機会を逃してしまった方に接種費用の一部または全額を助成

▼医療行為による予防接種の免疫消失に対する再接種費用の助成＝定期接種による免疫が、特別な事情によって消失した方に対して、再度予防接種を受ける際の接種費用の一部または全額を助成

◎任意予防接種

■おたふくかぜ予防接種費用の一部助成

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。

場 下表の実施医療機関⑮市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に 1 回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない 1 歳～2 歳になる誕生日の前日までの幼児費 2,000円⑯母子健康手帳・本人確認書類(保険証など)⑰実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります 岡市医師会 ☎042・473・5661

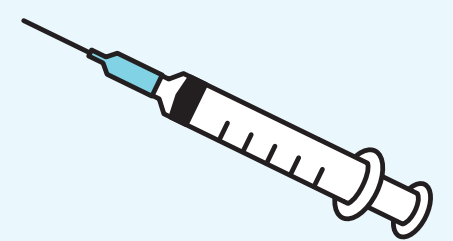


表 予防接種(個別接種)市内実施医療機関 ○印は、各医療機関の取扱予防接種。 令和 6 年 4 月 1 日現在

医療機関名	所在地	電話番号 (市外局番 042)	実施種目														
			口 タ	B 型 肝 炎	ヒ ブ	肺小 炎児 球 菌用	四 種 混 合	不 活 化 ポ リ オ	混 合 (M R S)	麻 し ん 単 独	風 し ん 単 独	水 痘	日 本 脳 炎	二 種 混 合	マ ト ウ イ ル ス	ヒ ト パ ピ ロ ウ ス	お た ふ く
はぎわらクリニック★	上の原 1－4－11－103	471・2628							○				○	○	○		
細井医院	東本町 4－3	471・0130	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石橋クリニック	東本町 8－9、大野メディカルビル 2 階	477・5566	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いくせ医院	新川町 1－4－18、わかさとビル 1 階	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ひがしくるめ在宅クリニック	本町 2－3－1、ハイツ東久留米 210	420・7761														○	
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町 3－1－23、ダイアパレス 101－D	479・7300	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
富士見通り診療所	本町 3－3－23	471・2291		○			○	○	○			○	○	○			○
さいわい町診療所	幸町 5－7－1	470・7676							○				○	○			
アルテミスウイメンズホスピタル★	中央町 1－1－20	472・6111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
前沢医院	前沢 2－10－9	471・0154	○	○	○	○	○		○			○	○	○	○	○	○
さくらんぼキッズクリニック	南町 4－1－17	497・6200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
鹿島医院	南沢 4－3－2	461・2967												○			
鈴木クリニック	南沢 5－18－50	460・8502														○	
石垣整形外科	滝山 5－22－17	470・0620														○	
長生医院	滝山 7－3－17	473・1117		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飯田医院	滝山 7－15－16	472・8181														○	

※小平市・東村山市・清瀬市・西東京市の指定医療機関は、協定により個別接種に限り市内の医療機関と同様にお取り扱いできます。

接種を希望される場合は医療機関にお問い合わせの上、東久留米市の予診票を必ず持参してください。

★はぎわらクリニックの日本脳炎は、13 歳以上特例のみの受け入れです。

★アルテミスウイメンズホスピタルの男性の受け入れは中学 3 年生までです。

(12面から続く)

大人の風しん抗体検査
および予防接種の費用の一部助成

風しんの免疫を持たない女性が妊娠中に風しんに罹患すると、胎児が先天性風しん症候群になる恐れがあります。妊娠を予定している女性や将来、妊娠を希望する女性は、妊娠前に免疫を持つことが重要です。

市では、風しんの免疫保有状況を確認する抗体検査と、抗体検査の結果、抗体価が低かった方への予防接種費用の一部を助成しています。

日7年3月31日(月)まで(医療機関の休診日を除く)場下表の市内実施医療機関①抗体検査＝妊娠を予定または希望する女性、その同居者、妊婦の同居者(いずれも19歳以上)②予防接種＝抗体検査の結果が低抗体価である方費①無料②麻しん・風しん混合ワクチン1,300円(ワクチンの供給量により、風しんワクチン750円の接種も可能) ※生活保護受給者などは無料で接種できますが、受給証明書などの提出が必要です。③健康保険証などの本人確認書類、母子健康手帳(本人の接種歴や抗体価を確認するため)、低抗体価の確認書類(②希望者のみ)場下表の医療機関以外で接種した場合は助成対象外日①は実施医療機関へ予約の上、実施医療機関にある申込書に記入し抗体検査を受けてください。後日結果を聞き、低抗体価だった方は予防接種をご検討ください。健康課への申し込みは不要です。②のみ希望する方は低抗体価(EIA価8.0未満もしくはHI抗体価16倍以下)が確認できる書類を、健康課(滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内)へ持参してください。その後、実施医療機関へ予

約し、同課で交付する予診票を持って接種してください。同課予防係 ☎042・477・0030

食事・健康相談

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

日4月12日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度)場わくわく健康プラザ1階内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定③健康診断の結果表、食事記録など日電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022または市庁で同係



市庁

子ども相談

日4月16日(火)午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ相談室2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。④幼児と保護者⑤同電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

日4月17日(水)場わくわく健康プラザ⑥5年11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)⑦母子健康手帳、予診票⑧日程の都合がつかない方は、次回5月15日(水)でも接種可日当日会場で同健康課予防係 ☎042・477・0030

すすく子育て相談

日4月19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、

表 大人の風しん抗体検査および予防接種市内実施医療機関一覧

令和6年4月1日現在

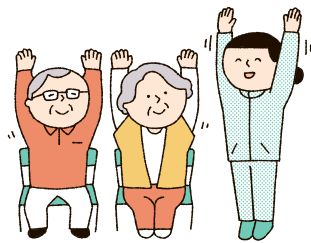
医療機関名	所在地	電話番号 (局番は042)
細井医院	東本町4-3	471・0130
おかの内科クリニック	東本町6-15、平和ビル2階	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9、大野メディカルビル2階	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18、わかさとビル1階	471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、グランツビル2階	471・5051
なきり内科	本町1-5-16、東久留米駅西口メディカルビル4階	420・7846
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23、ダイアパレス101-D	479・7300
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、ストリーム90	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
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497・6200
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
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

※アルテミスウイメンズホスピタルは抗体検査・予防接種とも女性のみです。

身体測定⑨乳幼児と保護者⑩同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

日4月22日(月)午前10時～11時半場市民プラザホール(市役所1階)内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。定先着30人(要予約)師森永とし枝氏(介護予防指導員)費200円(当日集金)⑪飲み物、タオル⑫動きやすい服装で日4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同プラザ ☎042・470・7813



はじめてのはみがき
“歯っぴーベイビー”

日4月23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⑬歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど⑭①満1歳～1歳4カ月児と保護者②満7カ月～11カ月児と保護者定いずれも先着15組(初めての方を優先)⑮母子健康手帳・歯ブラシ日4月1日(月)から市庁の申し込みフォームで同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁

5くら離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。

日4月24日(水)午後1時～3時場わくわく健康プラザ内講話と実演の見学、調理実習⑯生後5カ月～1歳未満児の保護者定先着10人師管理栄養士日申し込み時にご確認ください⑰対象児の保育あり日4月1日(月)から市庁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健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁



男女共同参画情報誌

「ときめき」第71号を発行しました

主な内容▼ときめきインタビュー＝名取はにわ氏(市男女平等推進市民会議会長)▼特集＝みんなで考え、みんなで活かす～東久留米市第4次男女平等推進プランの手引き～▼フィフティ・フィフティから＝専門相談案内など配布場所「ときめき」は、市庁から最新号とバックナンバーをご覧になれる他、男女平等推進センター(市役所2階)、市内案内板(同1階)、東久留米駅の市情報BOXで最新号を配布しています。⑱生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738



市庁



「ときめき」第71号の表紙



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人の学びなおし「清少納言の知恵の板をつくろう」

シルエットパズルである「清少納言の知恵の板」と、正三角形から正方形に組みかえることができる「デュードニー分割」を、紙工作を通して体験します。図形やパズルに興味がある方におすすめです。

日4月24日(水)午前10時半～正午場多摩六都科学館⑲高校生相当～大人定24人費材料費200円。ほかに入館料(展示室券)520円(高校生相当210円)が必要⑳参加者以外の同伴不可日4月12日(金)までに、同館㉑またははがきで。はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。同館 ☎042・469・6100



切って組みかえる?



パズルのイメージ



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〉20歳未満飲酒防止強調月間、若年層の性暴力被害予防月間、科学技術週間 (15日～21日)、世界自閉症啓発デー (2日)、世界保健デー (7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

春の胃がん検診

目下表参照場わくわく健康プラザ (検診車) 問診と胃部レントゲン検査 (バリウム) 市内在住で、7年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の①～⑧のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術をされた方、心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため、水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑧その他受診が困難な方 (指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど) ※神経内科を受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください。定各日50人費500円 (生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要) 受診時間の指定はで

表 検診実施日一覧	
6月	▼男性=17日(月)・25日(火) ▼女性=14日(金)・18日(火)・24日(月)
7月	▼男性=5日(金) 6日(土)午前9時～9時半 21日(日)午前10時半～11時 ▼女性=6日(土)午前10時～11時 21日(日)午前9時～10時 22日(月)

※いずれの日も午前中のみ (土曜・日曜日は男女で受診時間を分けて実施します)。

きません▼希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります (例年前半に応募が集中します) 申4月1日(月)～17日(水)に (郵送の場合は消印有効)、原則申し込みフォームで (申し込み時に受診日を確定できます)。申し込みフォームでの申請が難しい方は、1人1枚の申し込みフォームはがきに必要な事項 (下図参照) を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を ※申込結果は5月中旬より順次通知します。問同係☎042・477・0013



図 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」	
① 生年月日 (和暦)	希望日は表から選択
② 年齢	
③ 氏名 (フリガナ)	
④ 住所	
⑤ 電話番号	
⑥ 性別	
⑦ 受診希望日	
第1希望 ○月○○日	}
第2希望 ○月○○日	
第3希望 ○月○○日	

※通常 (片面) はがきでお申し込みください。

6年度成人用肺炎球菌定期予防接種

65歳の誕生月の月末に接種方法などを記載した個別通知を対象者に発送します。

場市内医療機関 (個別通知に医療機関一覧を同封しています) 市内在住で、成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴がなく、接種日現在で65歳の方 (過去に自費で接種した方は対象外) ※接種日現在60歳～64歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の

身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方 (身体障害者手帳の写しが必要) も対象です。詳細はお問い合わせください。費2,500

円 (自己負担) ※生活保護受給者などは無料。ただし受給証明書などの提出が必要。他5年度に65歳になった方も66歳の誕生日前日までは対象となります。健康課予防係までご連絡ください 問同係☎042・477・0030 (11面へ続く)

「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になる取り組みです。4月から「東くるめわくわく元気plus+」ガイドブック (以下ガイドブック) をリニューアルしました。ぜひご活用ください。 ※この取り組みは、市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ (第2次)」推進体制の一環として実施してきました。この計画期間が令和6年度末での満了に伴い、6年度末で終了となります。

参加方法

- ①ガイドブックを読んで健康づくりの目標を選択する
- ②目標に2～3週間取り組み、健康ポイントを貯める
- ③ポイントを貯めた後に「東くるめ元気plus+カード」を申請 (市HPからも申請可)
- ④市内100店舗以上の登録店で買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得 (カードの有効期限は6カ月です。期限が切れる3週間前から再チャレンジできます)

ガイドブック配布場所市役所 (屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」〈1階〉など)、健康課 (わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX ※市HPからも取得可。

対象者16歳以上で市内在住・在勤・在学 (サークル活動も含む) の方

カード申請場所健康課 (わくわく健康プラザ内) または産業政策課 (市役所6階) ※市HPからも申請可。 問健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP



ガイドブックの表紙

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)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

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。

4月7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)

4月14日=石橋クリニック (東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科

4月7日・14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)

4月7日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎042・473・3311)

4月14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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください