

令和6年
(2024年)

5/1号

No. 1349

毎月1日・15日発行

ひがしくるめ

みんないきいき 活力あふれる 湧水のまち

今号の主な内容

- ・6年度分児童手当等・児童育成手当の新規申請受け付け… 3面
- ・自転車安全利用TOKYOキャンペーン… 5面
- ・環境美化マナーアップキャンペーン… 6面
- ・市民大学短期コース受講生募集… 8面

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

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



東久留米市

検索

地域で活動!



民生委員と

児童委員



民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」

☎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おり、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、こ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、こども家庭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。

また、民生委員・児童委員の活動に興味がある方は、同係へご連絡ください。

なお、活動の詳細などは都民生児童委員連合会でもご覧いただけます。

民生委員・児童委員の相談先は2面へ



都民連

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皆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。

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29日(水)～31日(金)、いずれも午前10時～午後4時
場市役所1階屋内ひろば

市長の一日民生委員

市長に1日民生委員を委嘱し、その後PR活動を行います。
☎5月31日(金)午前9時半～11時半
ルート市役所1階屋内ひろば(委嘱式)→東久留米駅西口(啓発ティッシュ配布)→市役所正面入口(啓発ティッシュ配布)

「のどピコ体操と楽しいコンサート」in東久留米

「のど」の機能が衰えると窒息や誤嚥性肺炎などのリスクを高める可能性があります。「会話」や「歌」など、「のど」を積極的に使うことが良いとされています。Tokyo Bellsによる「のどピコ体操と楽しいコンサート」で「のど」の仕組みを学び、歌うことの楽しさを体験しましょう!

☎場5月31日(金)午後2時半開始(2時開場)、市民プラザホール(市役所1階)
☎当日会場



Tokyo Bells

Tokyo Bells

5月25日(土)に

☎防災防犯課☎042・470・7769

総合水防訓練を実施します

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。

☎場5月25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9時～11時半、南中学校(学園町2-1-23)

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



前回の様子

地域で活動する 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員への相談は、お住まいの区域を担当する委員など(下表参照)へご相談ください(1面に関連記事があります)。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地域については、お問い合わせください。
☎福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749



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
大門町一丁目の全域、 大門町二丁目1番～8番	小杉 弘子
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
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
下里四丁目1番1号～15号、2番 ～4番	松田 緑
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



4月8日付
市人事異動

◎課長級(カッコ内は前職)
都市建設部施設建設課課長兼
工事係長事務取扱 都市建設
部施設建設課長 平山重和
☎職員課 ☎042・470・770・776

市民生活や事業者への支援について

市では、長引く物価高騰への対応として、6年度も物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、「マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスによる各種証明書発行手数料の減額」、「保育所等給食食材費補助」、「学校給食食材費補助」、「児童発達支援センター賄材料費補填」および「TOKYO GLOBAL GATEWAY」での体験学習の利用料補助」について事業を継続し、市民生活や市内事業者への支援に向けた取り組みを実施します。

詳細は市HPをご覧ください。
☎企画調整課 ☎042・470・7702



市HP

市民と市長の座談会

「竜馬が来る」を実施します

☎生活文化課市民相談・施設係 ☎042・470・7738

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通じて、市民の皆さんのご意見を伺います。

☎7月27日(土)が午前11時～正午と午後2時～3時、7月28日(日)が午前11時～正午

※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)

☎対 市内に在住または在学するおのおの5人以上の団体

☎定 全3団体。各回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 ▼ 会場設営、司会進行などは応募団体で行ってください ▼ 参加人数はおおむね5人以上20人以内 ▼ 座談会は10月にも3回実施する予定です。詳細は、広報6年8月1日号でお知らせします。

☎申 5月15日(水)～31日(金)午後5時に、市HPの申し込みフォームまたは「市民と市長の座談会申込書」に必要事項を記入の上、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



申し込みフォーム



配布チラシ



販売中!

「ガイドマップ東久留米」

ガイドマップ東久留米は年1回改訂しており、現在6年度版を発行しています。本冊子は、新たに市内に転入した方に無料で配布するほか、希望する方を対象に生活文化課(市役所2階)で有償頒布しています。

☎ ▼ 大きさ = A1判(ジャバラ折り3つ山+2つ折り) ▼ 色 = カラー刷り ▼ その他 = 表面のイラストマップには市内地域に点在する公園や緑地、ぶらりスポットや東久留米歳時記などが載っています。裏面は東久留米全図のほか、東久留米駅発着のバス路線やバス停も表示しています

☎ 費 1部100円

☎ 問 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



ガイドマップ東久留米の表紙

6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、6年度(5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、市庁をご覧ください。



市庁
(児童手当)



市庁
(児童育成手当)

◆児童手当(特例給付)

申請期間 5月1日(水)～6月28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からになります。

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。6年度(5年中)の税法上の所得額より算出し、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(市庁から取得可)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

他 6年10月分の児童手当から予定している制度改正(年齢要件の引上げや所得制限撤廃など)については、今後改めてお知らせします

表1 6年度(5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人以降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)	
・3歳未満 月額1万5,000円		
・3歳以上小学校修了前 第1子・第2子 月額1万0,000円	月額5,000円(一律)	支給なし
第3子以降 月額1万5,000円		
・中学生 月額1万0,000円		



◆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庁をご覧ください。

申請期間 5月1日(水)～31日(金)

※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

他 現在受給中の方は6月中に現況届を郵送しますので、必ず提出してください

表3 6年度(5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人以降一人増すごとに加算する金額	38万0,000円

子育て応援アプリ

「くるめっこナビ」をご利用ください

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に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



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。

国民年金 だより

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おり、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国民年金課で行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

第2号被保険者 第2号被保険者の方は、第3号被保険者といいい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

第3号被保険者 第3号被保険者の方は、第3号被保険者といいい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

課税方式を選択することができなくなります。

第2号被保険者 第2号被保険者の方は、第3号被保険者といいい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

第3号被保険者 第3号被保険者の方は、第3号被保険者といいい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

市生活

6年度市民税・都民税制改正

6年度以降の市民税・都民税の主な税制改正内容は次の通りです。詳細は市HPをご覧ください。

◎国外居住親族に係る扶養控除等の見直し

30歳以上70歳未満の国外居住親族について、一定要件に該当しない場合は扶養控除等の適用および非課税限度額の適用対象から除外されます。

◎上場株式等の配当所得等に係る課税方式の統一

特定配当等および特定株式等譲渡所得金額に係る所得の課税方式を所得税と一致させることとなりました。これにより、所得税と異なる課税方式の適用がなくなり、課税の公平性が確保されます。

課税方式を選択することができなくなります。

第2号被保険者 第2号被保険者の方は、第3号被保険者といいい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

第3号被保険者 第3号被保険者の方は、第3号被保険者といいい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の課税方式を選択することができなくなります。

◎森林環境税の創設

森林整備等に必要となる地方財源を安定的に確保する観点から、森林環境税および森林環境譲与税が創設されました。6年度からは均等割4000円(市民税3000円、都民税1000円)が課税される方には森林環境税(国税)の1000円も合わせて課税されるようになります。

課税される方には森林環境税(国税)の1000円も合わせて課税されるようになります。

◎定額減税の実施

賃金上昇が物価高に追い付いていない国民の負担を緩和するため、物価上昇を十分に超える持続的な賃上げが行われる経済の実現を目指す観点から、6年度の個人市民税・都民税において定額減税を実施することになりました。

◎6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、6年度の軽自動車税(種別割)の納税通知書を5月10日(金)に発送します。

納税期限一覧表

納税期	固定資産税・都市計画税	市民税・都民税・森林環境税(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	7月1日	7月31日	5月31日	7月31日
2期	7月31日	9月2日	9月2日		9月2日
3期	12月25日	10月31日	9月30日		9月30日
4期	2月28日	1月31日	10月31日		10月31日
5期			12月2日		12月2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28日		2月28日
9期			3月25日		

納税通知書について課税市民税係 ☎ 470・7777(内線2331・2332)、納付方法について課税課 ☎ 470・7729

6年度市税などの納付にご協力ください

6年度の市税など(市民税・都民税・森林環境税(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、延滞金が増額されるだけでなく、滞り処分行が行われ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、病气・事故・災害など、納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

注：座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

5月28日(火)午後8時まで

場納税課(市役所2階)

注：座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

夜間納付相談窓口

昼間お仕事をしてお忙しい方のために、夜間納付相談窓口を開設し、納付相談のほか、市税などの納付を受け付けます。納付相談は事前連絡があるとスムーズに進みますので、来庁時間をご連絡ください。

※納付書の再発行もできません(一部を除く)。

5月28日(火)午後8時まで

場納税課(市役所2階)

注：座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

就業予定児童・生徒の就学相談

市教育委員会では、来春小・中学校へ入学するお子さんについて、特別支援学校・特別支援学級への就学や、特別支援教室への入室などをお考えの保護者を対象に、就学相談を受け付けます。就学相談は、心身の発達不安や、気になる様子・行動が見られる児童・生徒のために適切な教育環境を一緒に考えていく相談の場です。

受付日時 5月7日(火)～11月29日(金)の平日午前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

指導室特別支援教育係 就学相談員 ☎ 470・8032

児童扶養手当を振り込みます

6年3月・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13日(月)

※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。

0円

◎事業説明会

日 5月24日(金)午前10時～11時、東部地域センター会議室2

定先着10人(事前予約制)

持事前送付資料、入会希望者(保護者の顔写真、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など))

申開催1週間前までに電話で同センターへ

◎サポート会員講習会

日 6月5日(水)～24日(月)のうち7日間

場 中央町地区センター、わくわく健康プラザほか

対 市内・近隣市にお住まいの20歳以上の心身に健康な方で、事業説明会に参加し、理解と熱意をもって活動できる方

定 先着20人

申 5月24日(金)までに同センターへ

問 同センター ☎ 475・3294

ファミリー・サポートセンター

同センターは、お子さんを預けたい人(ファミリー会員)、協力したい人(サポート会員)からなる有償の相互援助活動です。いずれの会員も入会申し込み(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。

◎ファミリー会員

幼稚園行事などでお子さん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。

◎サポート会員

お子さんの預かりや送迎をお手伝いする有償の援助活動です。週1回など、空いた時間でご協力ください。サポート会員は入会后、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。

謝金 1時間700円～900円

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

納税期限一覧表

納税期	固定資産税・都市計画税	市民税・都民税・森林環境税(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	7月1日	7月31日	5月31日	7月31日
2期	7月31日	9月2日	9月2日		9月2日
3期	12月25日	10月31日	9月30日		9月30日
4期	2月28日	1月31日	10月31日		10月31日
5期			12月2日		12月2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28日		2月28日
9期			3月25日		

6年度市税などの納付にご協力ください

6年度の市税など(市民税・都民税・森林環境税(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、延滞金が増額されるだけでなく、滞り処分行が行われ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、病气・事故・災害など、納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

注：座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

5月28日(火)午後8時まで

場納税課(市役所2階)

注：座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

夜間納付相談窓口

昼間お仕事をしてお忙しい方のために、夜間納付相談窓口を開設し、納付相談のほか、市税などの納付を受け付けます。納付相談は事前連絡があるとスムーズに進みますので、来庁時間をご連絡ください。

※納付書の再発行もできません(一部を除く)。

5月28日(火)午後8時まで

場納税課(市役所2階)

注：座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません(一部を除く)。

就業予定児童・生徒の就学相談

市教育委員会では、来春小・中学校へ入学するお子さんについて、特別支援学校・特別支援学級への就学や、特別支援教室への入室などをお考えの保護者を対象に、就学相談を受け付けます。就学相談は、心身の発達不安や、気になる様子・行動が見られる児童・生徒のために適切な教育環境を一緒に考えていく相談の場です。

受付日時 5月7日(火)～11月29日(金)の平日午前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

指導室特別支援教育係 就学相談員 ☎ 470・8032

児童扶養手当を振り込みます

6年3月・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13日(月)

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

おわびと訂正

広報6年4月15日号と同時配布の「地域包括ケア特集」の裏面に掲載しました「東久留米市在宅介護支援センター」の電話番号に誤りがありました。

正しくは「042・479・0800」です。

介護福祉社地域ケア係 ☎ 470・7777(内線2501～2503)

高齢者・福祉

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)報酬など時給1341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)

さいわい福祉センター 6年度夜間手話講習会 (初級)

初めて手話を学びたい方に、初級手話講習会を開催します。

日全30回。6月5日(水)~7年3月上旬までの毎週水曜日午後7時~8時半

場 さいわい福祉センター会議室
対 18歳以上の市内在住・在勤の方
定 先着20人
持 テキスト代実費

申 5月7日(火)~17日(金)の平日午前9時~午後5時に電話で同センターへ
問 同センター ☎042・477・2711

ひがしるめひきこもり家族会 学習会

ひきこもり状態に悩む家族の立場だからこそできる具体的な関わり方のヒント

を学びます。

日 6月9日(日)午後2時~4時
場 市役所7階701会議室

対 ひきこもりでお悩みの家族または本人、興味関心のある人
定 30人
師 田口ゆりえ氏(NPO法人K H J 埼玉けやきの会代表理事)

申 5月31日(金)までに電話または申し込みフォームで、氏名・年代・電話番号・お住まいの市をご連絡ください

問 市社会福祉協議会 ☎042・475・0739



申し込みフォーム

住環境

用途地域等の変更・告示を行いました

市では、平成16年に用途地域等の一斉見直しを実施してから長期間が経過しているため、用途地域等の境界としている道路が幅幅された地区の用途地域等の変更および道路の整備状況を踏まえた一部の第一種低層住居専用地域の地区における容積率・建蔽率の変更等について、4月26日に告示し、同日付で施行しました。

変更内容など、詳細は市HPをご覧ください。また、都市計画課窓口(市役所5階)では、

各種都市計画の関係図書を縦覧で



市HP

きます。

問 同課土地利用計画担当 ☎042・470・7782

5月3日(金)祝・6日(月)のゴミ収集

5月3日は祝日、6日は休日ですが、平日と同様に収集します。

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。

問 ごみ対策課 ☎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)



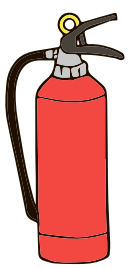
市HP

初期消火能力の向上

消火器による初期消火は、火災の被害軽減や抑制にとっても効果的です。いざという時に確実に消火できるよう、置き場所や使い方を定期的に確認しましょう。

① 消火器の使用手順は、安全ピンを引き抜く②ホースの先を持ち火元に向ける③レバーを強く握る、の3動作です。防災訓練などに参加して、ぜひ消火器の使い方を覚えましょう。

問 東久留米消防署防災安全係 地域防災担当 ☎042・471・0119 (内線335)



東久留米市消防団の 新体制を紹介します

問 防災防犯課消防担当 ☎042・470・7769

4月1日に新たな体制として、東久留米市消防団の消防団長(野村基之)、副団長(村野憲也、小宮光夫)、正副分団長(右表の通り)が任命されました。今後も消防団長を中心に、地域防災のリーダーとして市民の生命と財産を守るため、火災や水害の災害出場に加え、多種多様な訓練、地域警戒などを行ってまいります。

■消防団員を募集します

消防団員は、仕事を持ちながら「わが街を災害から守る」という使命感のもと、幅広い活動を行っています。あなたも地域に密着した消防団に入団しませんか。

募集の詳細は防災防犯課までお問い合わせください。

表 消防団新体制(敬称略)

分団	住所	分団長	副分団長
第一分団	神宝町1-17-6	小泉大輔	新倉聡
第二分団	大門町2-10-3	野島良太	神谷隼平
第三分団	小山4-1-26	高橋元尚	當麻洋司
第四分団	本町4-13-16	滝澤弘昭	海老沢美則
第五分団	中央町3-11-11	細谷高志	都築晋也
第六分団	南町1-9-46	遠藤信夫	遠藤輝紀
第七分団	前沢4-6-16	松本健太	高橋雄輔
第八分団	中央町6-8-32	沢西卓哉	吉田敬太
第九分団	下里1-10-32	福田友治	大島洋樹
第十分団	柳窪4-15-24	村野晃一	野寄哲也

自転車安全利用 TOKYOキャンペーン

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

5月1日(水)~31日(金)は、「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」期間とし、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。

令和5年においては、市内の人身交通事故件数のうち、4割程度が自転車関与の事故でした。自転車は、道路交通法では軽車両に位置付けられており、「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。

■万一の事故に備えて

5年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。

■ヘルメット購入費用の補助

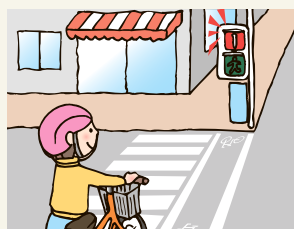
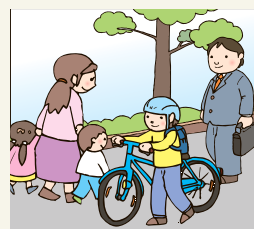
市管理課では、5年10月1日以降に購入したSGマークなどの安全基準を満たす新品の自転車乗用のヘルメットについて、購入費用の補助(1人1個・上限2,000円)を行っています。申請方法など詳細は広報6年4月15日号をご覧ください。市HPをご覧ください。



市HP

自転車に乗るときの基本ルール 「自転車安全利用五則」

- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 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 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用





お知らせ

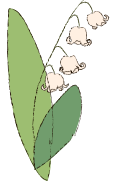
5月は赤十字運動月間

同月間では、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が開催されます。

5月11日(土)午前11時～午後3時
場内所1階市民プラザ屋内ひろば

①簡易トイレの説明(携帯トイレをセットしてお持ち帰りいただけます)②応急手当の体験(三角巾を利用した応急手当の体験ができます)③その他、災害時に役立つミニ体験④写真パネル展(令和6年能登半島地震災害等)

他主催は市赤十字奉仕団
申当日会場
問福祉総務課福祉政策係
042・470・7749



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
毎週火曜日の午後7時から

ら始まる夜のクラスです。詳細は同クラスHPをご覧ください。



東久留米にほんごクラスHP

説明会5月21日(火)午後7時から、市民プラザ会議室(市役所1階)で。5月14日(火)までに申し込みを

◎東久留米国際友好クラブ
日本語教室は大人のクラス(月曜・水曜・木曜日の午前10時から)と子どものクラス(水曜日午後3時から)があります。詳細は同クラブHPをご覧ください。



東久留米国際友好クラブHP

説明会6月4日(火)・11日(火)いずれも午後2時から、市民プラザホール(市役所1階)で。5月30日(木)までに申し込みを

《共通事項》
問生活文化課
042・470・7738

職員募集

会計年度任用職員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



市HP

①学童保育所児童厚生員(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)

あり)

報酬時給1174円

応募資格の有無無

②学童保育所児童厚生指導員(専門職)

勤務時間月曜～土曜日、月124時間、午前8時15分～午後7時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

報酬月額21万7970円

応募資格の有無有

《共通事項》

任用期間6月1日～7年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

勤務場所市内学童保育所

募集人数若干名

募集説明会5月9日(木)午前11時から40分程度・市役所5階502会議室(申し込み不要)

申込期間5月10日(金)まで

問児童青少年課児童青少年係

042・470・7735

官公署など

eLTAx電子納税が大変便利です

地方税共通納税システムでのeLTAx電子納税が大変便利です。

インターネットバンキングなどでの納付やダイレクト納付に加えて、クレジットカード納付も可能です。詳細はeLTAxHPをご覧ください。

問立川都税事務所
042・523・3171



eLTAxHP

環境美化マナーアップキャンペーン

問環境政策課 042・470・7753

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。

美化活動の一環として、環境美化マナーアップキャンペーンを右表の日程で実施します。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の参加を歓迎します。

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

申当日直接集合場所へお越しください

表 マナーアップキャンペーン日程

Table with 3 columns: 日程, 活動場所(集合場所), 活動時間(集合時間). Rows for 5月15日(水) and 5月16日(木).



マナーを守ってきれいな街に

市ではポイ捨てや路上喫煙に関して、「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」で次の通り定めています。

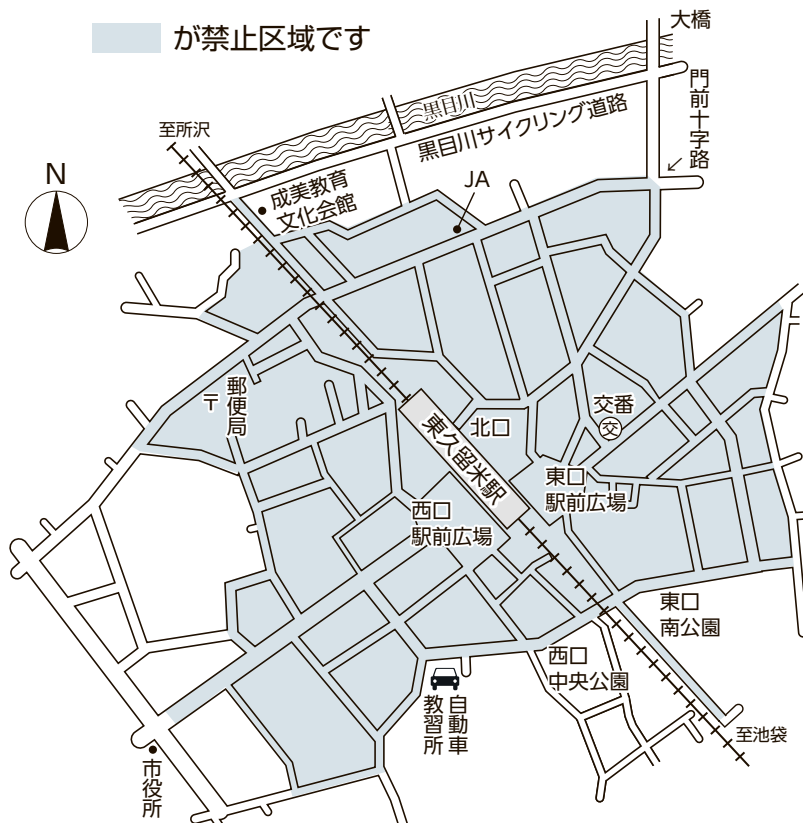
■ポイ捨てなどの防止

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るほか、ペットのふんを放置するなどの行為を禁止しています。

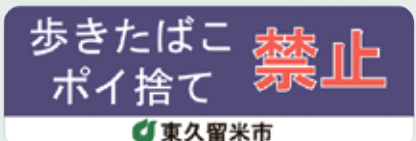
■路上喫煙の規制

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(右図参照)では、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



路面上に設置してある2種類のシール



内閣府からのお知らせ

重要施設周辺及び国境離島等における土地等の利用状況の調査及び利用の規制等に関する法律に基づき、防衛関係施設等の周囲におおむね1000以上の区域及び国境離島等の区域内の区域を「注視区域」・「特別注視区域」として指定することとされていますが、

4月12日に市内の一部の区域を注視区域として指定し、5月15日に施行する予定です。

施行日後においては、指定された区域内の土地・建物で防衛関係施設等の機能を阻害する行為が行われていないか内閣府が調査を行います。詳しくは内閣府府庁を参照いただくか、内閣府のコールセンターまでお問い合わせください。

注視区域大和田通の周辺(上の原・金山町・神宝町・氷川台の一部)

内閣府重要土地等調査法コールセンター ☎0570・001・125(平日午前9時～午後5時半)、内閣府(内閣府 重要土地)で検索)



内閣府

都営住宅入居者募集

募集案内の配布 5月7日(火) 15日(水) 土曜・日曜日を除く

都計画課(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で配布(配布期間中は都住宅供給公社からも取得可)

※5月12日(日)午前9時～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。

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居室内で病死等があった住宅 ※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。

5月21日(火)までに渋谷郵便局に(必着)、募集案内に同封の申込用紙・封筒に必要事項を記入の上郵送を。オンライン申し込みも可(5月21日(火)までに都営住宅入居者募集サイト内で申し込み完了したものを受け付け)

同公社募集センター ☎03・3498・8894(土曜・日曜日、祝日を除く) ※5月7日(火)～21日(火)は ☎03・5467・9269 または ☎0570・010・810(土曜・日曜日を除く)



同公社



都営住宅入居者募集サイト

しごとフェア in 清瀬・東久留米

市と清瀬市、ハローワーク三鷹が共催する面接対策セミナーおよび就職面接会「しごとフェア in 清瀬・東久留米」を開催します。

5月16日(日)①面接対策セミナー 10時～11時45分 ②就職面接会 11時～午後1時

20分～4時

場清瀬市生涯学習センターアミューホール(清瀬市元町1-2-11、アミュービル7階)

参加企業7社程度。参加企業・求人内容などは、開催日約3週間前にハローワーク三鷹で公開予定 ①先着40人(完全予約制) ②先着60人程度(当日参加可)

①筆記用具 ②筆記用具・履歴書 他車での来場不可 4月26日(金)午前8時半から電話でハローワーク三鷹職業相談第一部門へ 同ハローワーク三鷹職業相談第一部門 ☎0422・47・8617(平日午前8時半～午後5時15分)

地域の困りごとを解決するアイデア募集

市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、地域の新しい課題に対して各種団体と社協が互いの強みを活かして地域の困りごとに対し一緒に取り組むとともに、実施にかかる費用を助成します。生活課題の解決につながる企画やアイデアをお待ちしています。詳細は同社協の「地域協働事業ガイドライン」をご覧ください。

重点テーマ▶地域福祉の担い手の養成に取り組みする▼複数の自治会や自主防災組織、福祉施設および団体等が協働して実施する避難所運営訓練事業▶福祉施設等による地域福祉に関する事業▶オンラインを活用して取り組む地域福祉に関する事業▶福祉関連団体・施設間で協働する地域福祉に関する事業

設間で協働する地域福祉に関する事業

※7年3月までに事業が終了するものに限りません。

市内で活動する非営利団体(ボランティア団体や市民活動団体、福祉施設、複数の会からなる実行委員会など) 助成額▶事業5万円～10万円

申請書または直接同協議会ボランティアセンター窓口で。相談・打ち合わせの上申請書類を提出する流れとなります



同協議会

都立清瀬特別支援学校第1回学校公開

6月6日(木)午前9時50分～正午(午前9時半受付開始)

内全体会(学校長挨拶、学校・学部の概要説明、就学相談について、卒業後の進路についてなど)、授業公開、校内見学、質疑応答 定先着120人 他詳細は同校舎をご覧ください

5月15日(水)～30日(木)に同校舎の申し込みフォームで 同校舎 ☎042・494・0511



同校舎



市民伝言板

会員募集

- ◆筆を楽しむ会=日 2回。第1・第3金曜日午後1時～4時半 中央町地区センター 費会費月500円他 中国水墨画を中心に自由に描きます。初心者歓迎。体験要予約 ☎高橋 ☎090・5771・6132
◆観世流謡曲同好会 春秋会=日 2回。第2・第4金曜日午後1時半～4時 滝山団地第二集会所 費会費6ヵ月2,000円 一緒に楽しく謡いませんか。経験者歓迎。見学可 ☎井上 ☎080・7726・4158
◆白山体操クラブ=日 毎日午前9時～10時(雨天中止、年末年始休み) 白山公園 費会費年1,200円 体験歓迎。30年続いているクラブです。楽しくみんなで練功 体操 ☎清水 ☎042・472・4463
◆東久留米ペン習字会=日 毎月月曜日と水曜日各2回。午前10時～正午 生涯学習センター 費入会金500円、会費月2,800円他 ボールペン、つけペン。初級から上級まで ☎河端 ☎042・475・8455
◆吹矢サークル風々=日 毎週火曜日午後1時40分～3時50分 スポーツセンター 費入会金500円、会費月750円 的の当たった時の爽快感、外した時の残念感、吹矢で学ぶ呼吸と集中力 ☎有松 ☎042・420・7737
◆歴史を語る会=日 隔月1回。金曜日午後1時～3時 生涯学習センター 費会費1回600円 次回は5月17日(金)です。演題は「西漸運動」です。講師は近藤幸徳氏です ☎飯澤 ☎090・4172・3514
◆不動橋ラジオ体操会=日 毎日午前6時10分～6時40分 不動橋広場 費会費年1,200円 ラジオ体操などで健康維持 ☎

鶴見 ☎042・421・9130

- ◆ウクレレアイランド=日 2回。第1・第3火曜日午後1時～3時 生涯学習センター 他 費会費月4,000円他 初心者歓迎。年齢制限なし。様々なジャンルの曲を弾いて楽しめます ☎湯浅 ☎090・3226・5870
◆富岡カラオケ教室=日 2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半 中央町地区センター 費入会金1,000円、会費月1,500円 他 発声と歌の練習を楽しくしています。気楽に見学に来て下さい ☎アオイ ☎090・8843・1330
◆健康マージャン・花水木=日 2回。第1・第3土曜日午後1時～5時 中央町2丁目集会所 費入会金1,000円、会費月1,000円 他 頭と指先を使い楽しい時間を過ごしませんか ☎野口 ☎080・5650・7938
◆多摩野鳥写真クラブ=日 1回。第1土曜日午後5時～6時半 生涯学習センター 他 費会費月1,200円 他 野鳥写真愛好者で写真技術の向上と野鳥情報交換および親睦を図る ☎高橋 ☎090・3040・5195
◆NPO法人 オニバスの種=日 毎週月曜・水曜・金曜日午前10時～午後2時 コムネハウス(前沢2-1-41) 費会費1回500円 他 不登校をしている子どもが集まる居場所です。生きるエネルギーを貯める場所です ☎草刈 ☎080・6568・3757
◆春江会=日 2回。火曜日午後1時～4時 西部地域センター 費会費月2,000円 他 歌大好きな仲間が集まって、月2回楽しんでます。見学に来てね ☎中野 ☎090・3805・0800
◆健康マージャン(アザミの会)=日 毎週水曜日正午～午後5時 滝山団地西集会所 費会費月1,000円 他 健康を目的とした

会です ☎永田 ☎042・477・8477

- ◆東久留米市スポーツウエルネス吹矢協会=日 毎週金曜日午前9時～11時 他 スポーツセンター 他 費入会金1,000円、会費1回200円 他 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で様々な健康効果が期待できます ☎土屋 ☎090・3314・0902
◆リトミックくらぶ=日 毎週金曜日午前10時～10時50分 南部地域センター 費入会金3,000円、会費月4,300円 他 0歳～3歳の親子を対象。育休中だけのチケット制有 ☎四津谷 ☎080・6556・3478
◆美楽留=日 1回。月曜日午前10時～11時半 さいわい福祉センター 費入会金500円、会費月1,000円 他 無料体験あり。ストレッチ・ボール。人生楽しく自分の足で歩こう ☎矢花 ☎042・478・8768
◆バイオリンとうたう会=日 1回。金曜日午後1時半～3時 他(次回5月24日(金)午前10時から) 生涯学習センター 費入会金1,000円、会費月1,000円 他 プロバイオリニストの素晴らしい演奏で楽しく一緒に歌いましょう ☎田中 ☎042・455・8560

催し

- ◆30周年記念公演 第13回定期演奏会(男声合唱団ダンディーズ)=日 6月22日(土)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 費入場料1,000円 他 「柳川風俗詩」「終わりのない歌」他を合唱します。詳細は同団舎をご覧ください ☎酒井 ☎090・6718・0718
◆KKギタークラブ「ミニコンサート」=日 5月21日(火)午前10時半開演(10時20分開場) 市民プラザホール(市役所1階) 費無料 他 ギターで奏でる世界の名曲「夢のタンゴ」「愛のあいさつ」「サラバンド」他演奏 ☎渡下 ☎042・465・4466

- ◆英会話カフェ(ウラウライングリッシュ)=日 5月4日(土・祝)、6日(月・休)午前10時半～正午 前沢4丁目個人宅 費参加費2,000円 他 ネイティブスピーカーと英語オンリーで会話。定員7人。コーヒーとケーキ付きです ☎浦崎 ☎090・6184・6437
◆静軒茶会(静軒会)=日 5月26日(日)午前10時～午後3時 成美教育文化会館3階和室 費参加費2,000円 他 気軽にご参加頂けるお茶会です。濃茶席・薄茶席の二席です ☎岡岡 ☎090・9850・0063
◆第31回定期演奏会(東久留米交響楽団)=日 5月26日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 費入場料1,000円(全席自由) 他 ドヴォルザーク交響曲第8番・ベートーヴェン交響曲第7番 ☎山本 ☎090・3400・3795
◆東久留米青年会議所(婚活in東久留米～湧水の町で素敵な出会いを～)=日 6月22日(土)午前11時～午後2時 滝山公園(BBQスペース) 費参加費3,000円 他 20歳～40歳。詳しくは、東久留米青年会議所舎をご覧ください ☎工藤 ☎080・6690・9103



「QUPiO Plus」サービス終了とサービス移行のお知らせ

東久留米市国民健康保険へ加入している18歳～74歳の方がご利用いただける健康情報提供Webサービス「QUPiO Plus」は、令和6年5月末日をもってサービスを終了し、次期サービスとなる「kencom」へ移行します。

▼QUPiO Plusサービス終了日 = 5月31日(金)

▼kencomサービス開始日 = 6月19日(水)※予定

※6月1日(土)以降は、現在QUPiO Plusで提供しているすべての機能をご利用いただけません▼QUPiO Plusへ登録いただいている健診結果および保有ポイントは、kencomへデータを移行します▼歩数および体重データの移行は、QUPiO Plusの画面上にて同意が必要となります

☎保険年金課 ☎042・470・7733、もしくは健康課 ☎042・477・0013



市HP

多摩六都フェア2024 こだいら合唱団員募集

12月15日(日)にルネこだいら大ホールで、ロッシーニの「スターバトマーテル」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。

練習日 全26回。7月3日～12月11日の毎週水曜日午後7時～9時15分、11月16日(土)、12月7日(土)・14日(土)の昼間

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50人、女声先着130人

費 一般1万5,000円、学生1万円(ほか、楽譜代3,000円)

他▼共演=東村山交響楽団▼指揮=小津準策氏▼指導=柳嶋耕太氏

申込み 5月1日(水)～5月31日(金)に(消印有効)、申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・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「2024こだいら合唱団」団員募集係宛て送付を

☎2024こだいら合唱団実行委員会・石原 ☎090・4531・4673



申し込みフォーム



2023こだいら合唱団の演奏会の様子

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがくるめ」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。

※通信料は利用者の負担になります

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



市民大学短期コース受講生募集



同協会HP

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。

☎6月4日(火)～7月8日(月) 生涯学習センター内 講義・体験学習 ☎市内在住・在勤・在学の方 定額 下表参照 費 ▼1回コース=100円 ▼3回コース=300円 詳細は、市文化協会HPをご確認ください ※10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通) 申込み 5月14日(火)までに(必着)、郵送(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)、または同協会HPから申し込みを ☎同協会事務局 ☎042・477・4700

表 6年度市民大学短期コース(前期) 講座一覧

No.	講師名(敬称略)	講座名	定員(人)	日程	時間※1	講座概要
1	木暮 麻里	浄化瞑想とストレッチ	12	6月4日(火)・11日(火)・18日(火)	午前	ストレッチと瞑想で心にたまったモヤモヤを浄化。リフレッシュ!
2	岩本 吉男	大東亜戦争などから私達が学んだことは何か	36	6月4日(火)・11日(火)・18日(火)	午後1	日本は、開国後国際社会の荒波に入り幾多の戦争を経験して学んだ
3	布施 広	激動する世界と向き合う	10	6月5日(水)・12日(水)・19日(水)	午後1	世界の現状を分析し、進むべき道を皆で考える
4	草壁 忠男	人名和歌	15	6月6日(木)	午後1	人(受講生)の名前を詠みこんで瞬間的に和歌をつくります(教材費:100円)
5	高橋 真義	誰もが笑顔になれる「自己表現・評価トレーニング」を体感しよう	20	6月7日(金)・14日(金)・21日(金)	午前	コミュニケーション力を磨き、多くの仲間と出会う「安全な場」を体感しよう
6	本田 純	バッハの音楽を聴く	24	6月7日(金)	午後2	ドイツの作曲家、バッハの偉大な音楽を聴きます
7	篠原 俊二郎	輝くプラズマの世界	30	6月13日(土)	午後1	日々の生活から宇宙までプラズマの役割について説明します
8	石崎 敬子	時代に翻弄された王妃マリー・アントワネット	36	7月8日(月)	午後1	フランス革命で断頭台の露と消えた王妃の生涯をたどる

※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

スポーツ

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5月11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体育室内ポッチャ、モルック、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、輪投げ、リングキャッチ他費100円(未就学児無料)室内履き(運動靴)他1人でも参加可。運動ができる服装で当日会場で開学涯学習課☎042・470・7784



市民ハイキング

眺望が良い柏木山(飯能三山)に登ります。

日5月18日(土)午前8時東久留米駅改札口集合(雨天中止。中止の場合、前日正午までに連絡します)内▼コース=飯能駅→赤根ヶ峠→柏木山→ドレミアファ橋→飯能駅(解散)。歩行時間約3時間半内18歳以上の方定先着15人費参加費800円(保険料含む)、交通費往復約720円(各自精算)持お弁当、飲み物、雨具ほか他詳細は市山岳連盟☎ををご覧ください日5月10日(金)までに、電話または☎(joj.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山宛て送信を同連盟・中山☎090・4675・7148



第3回生き生き「軽スポーツの集い」

老若男女どなたでも自由・気楽にご参加いただけます。ご家族揃って、また、お仲間ともお誘い合わせの上ご来場ください。

日5月26日(日)午後1時(0時半受付開始)場わくわく健康プラザ体育室内フロアカーリング、スティックカーリング、トリコロキューブなど話題のスポーツのほか、ポッチャ、ダーツ、輪投げ、スカットボール、けん玉、ラージボール卓球、トランポリンなど。ご希望の方は、体力測定(血圧、握力、前屈)も可持上履き、飲み物活き活き健康の会会長・佐藤☎090・5396・4544

初夏のダンスパーティー

踊りやすい季節です。広いフロアで社交ダンスを楽しみましょう。

日6月1日(土)午後0時半～3時50分場スポーツセンター内ワルツ、タンゴ、ルンバなどの曲に合わせて楽しく踊りましょう。ミキシング2回、無料トライアルなどがあります内ダンス愛好家定200人費当日600円(割引券持参は500円)(当日払い)持ダンスシューズ、踊りやすい服装当日会場で開西垣内☎090・1885・8856

ジュニア育成地域推進事業 ジュニアソフトテニス教室

日全16回。6月～10月の毎週土曜日(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時場柳窪テニスコート内原則、市内在住・在学の小学3年生～初心者の中1年生定小学生40人程度、中学生数人持テニスシューズ、ラケット(貸し出し有り)、タオル、飲み物他▼主催=都・都スポーツ協会・市体育協会▼小学生大会=10月26日(土)午前9時～午後3時日5月22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、市体育協会事務局宛て郵送を同市体育協会事務局☎042・470・2722

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☎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日同佐々木☎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日同真庭☎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日同三浦☎090・7202・2273



第76回防犯少年野球大会 参加チームを募集します

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13日(土)=開会式および試合▼14日(日)・15日(月・祝)・20日(土)=試合場滝山球場・白山球場・南町運動広場他内▼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▼該当要件=①小学生高学年グループ(小学5・6年生)②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。納入後は返金不可)他市防犯協会主催。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については、お問い合わせください日6月1日(土)までに(必着)、市少年野球連盟記録部・青木宛て☎で申し込みを同市少年野球連盟記録部・青木☎090・6518・4199、☎(1t-aoki@jcom.home.ne.jp)



東久留米市体育協会主催

「スポーツ振興事業」



同市体育協会事務局☎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。

日全10回。6月4日～8月6日(予備日8月13日)のいずれも火曜日、午前9時半～10時半場スポーツセンター第1体育室内市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方定35人(応募多数の場合は抽選)日日本こどもフィットネス協会公認インストラクター費参加費3,500円(保険料含む)持室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル

初心者と弓教室

武道の和弓を通して弓道の技と心を学んでみませんか。

日全6回。6月5日(水)・8日(土)・12日(水)・15日(土)・19日(水)・22日(土)、いずれも午後7時～9時場スポーツセンター弓道場内市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)で全6回参加できる方定10人(応募多数の場合は抽選)日市弓道連盟会員費参加費2,500円(保険料含む)



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。

日全4回。6月5日・12日・19日・26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内市内在住・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)日市水泳連盟推薦による有資格者費参加費1,600円(保険料含む)持水着・水泳帽・タオル



《共通事項》

日5月1日(水)午前10時～13日(月)午後5時に(必着)、同協会☎の申し込みフォーム、または郵送で。郵送の場合、往復はがきで教室名・コース名(アクアフィットネスの場合のみ)・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

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12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12回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月21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、通常は遊泳禁止の榛名湖を泳ぐことができます。申し込みは5月31日(金)までですが、定員になり次第受付終了となります。

日榛名湖リゾート・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)



昨年の様子

図書館

5月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館です。
中央図書館 ☎042・475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本「お豆の図鑑をつくらう」

テーマは「豆」。いろいろな種類の豆をじっくり見て触って、標本図鑑を作ります。
5月26日(日)午前10時半~11時半 南部地域センター 2階講習室
☎042・463・3996



文化

第2回ひばりんフェスタ

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。
5月6日(月・休)午前10時~午後4時 南部地域センターピロティ、2階講習室
☎042・451・2021

市民プラザアフタヌーンコンサート

世代を越える名曲ピアノソロコンサート。
5月18日(土)午後2時~3時 屋内ひろば(市役所1階)
☎042・470・7813

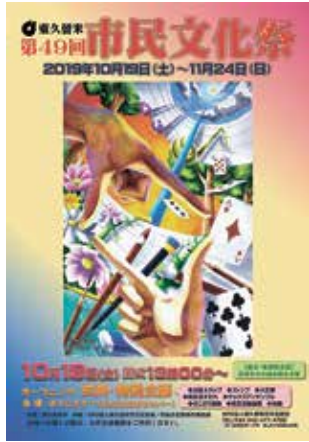


YOSHIE氏

第53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53回市民文化祭」を開催します。
規格=八つ切り(38cm x 27cm)
6月10日(月)までに(必着)、同組合 ☎042・469・6100

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」宛てまたは直接同協会へ ☎042・477・4700



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。

5月18日(土)午前10時から 生涯学習センター学習室1・2
☎042・477・4700



同協会 ☎

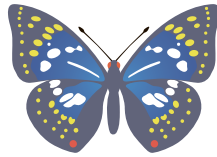
東部演芸館「薫風コンサート」

風薫る午後のひととき、ゆったりとした時間で癒されてください。
5月26日(日)午後2時開演(1時半開場)
☎042・470・8020

「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。
6月29日(土) 第1回=午前8時15分~11時半
☎042・469・6100

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)・通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合)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 ※当選された方から各回に振り分けますので、時間の希望は受け付けません。
☎042・597・6152



同組合 ☎

深掘りクラシック♪ピアノコンサート

ひばりが丘音楽会特別企画、プロのピアニストによるコンサートを開催します。
6月9日(日)午後2時開演(1時半開場)
☎042・451・2021

歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで結成された「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。
7月2日(火)午後2時開演(午後1時半開場)
☎042・473・7811

国登録有形文化財「村野家住宅」(願想園)春の特別見学会



村野家住宅「主屋」

「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7棟の建造物が国の登録有形文化財となっています。



七福神遊宴の図

開催日時 6月1日(土)午前10時~11時半と午後1時~2時半
☎042・344・6735



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人の学びなおし「イマドキの単レンズけんびきょうを作ろう」

スマホにセットして使うこともできる倍率約100倍の単レンズ顕微鏡を作り、観察の練習をします。

5月29日(水)午前10時半~11時半
多摩六都科学館
☎042・469・6100



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 5月2日(木)が「こどもの日、こいのぼりづくり」、9日(木)が「ふれあいがくあそび」、いずれも午前10時半～11時半 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場

■ベビーマッサージ

日 5月10日(金)午前10時～10時50分と10時50分～11時20分の2部制 ①首が据わった9カ月までのお子さん ②各部8組 ③鈴木あゆみ氏 ④持バスタオル、飲み物 ⑤動きやすい服装で ⑥5月1日(水)午前10時から電話または来館で

■ベビーマッサージ

日 5月17日(金)午前10時～10時35分が2～6カ月児と保護者、10時50分～11時25分が7～12カ月児と保護者 ⑦各8組 ⑧崎田千佳子氏 ⑨持バスタオル、飲み物 ⑩予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください ⑪動きやすい服装で ⑫5月7日(火)午前10時から電話または来館で

■スポーツで元気

日 5月21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 ⑬「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び ⑭各15組 ⑮飲み物 ⑯動きやすい服装で ⑰5月14日(火)午後1時半から電話または来館で

■0ちゃんタイム

日 5月24日(金)午前10時半～11時半 ①栄養士による離乳食講座 ②0歳児と保護者 ③8組 ④5月14日(火)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

■幼児のつどい

日 5月2日(木)が「こいのぼりを作ろう」、9日(木)が「リズムあそび」、いずれも午前10時半～11時半 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場

■おはなし会

日 5月7日(火)・14日(火)いずれも午後3時50分から ③絵本の読み聞かせや素話など ④小学生 ⑤協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 ⑥当日会場

■あつまれ0ちゃん

日 5月10日(金)午前11時から ⑦ふれあい遊びと保護者の交流会 ⑧0歳児 ⑨当日会場

■バックギャモンの日

日 5月11日(土)午後2時から ⑩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!! ⑪小学生以上 ⑫日本バックギャモン協会 ⑬当日会場

■ベビーマッサージ

日 5月17日(金)午前10時半～11時半 ⑭2カ月～1歳までのお子さんと保護者 ⑮20組 ⑯渡辺直子氏 ⑰持バスタオル(赤ちゃんを包めるくらいのもの)、オムツ、飲み物(母乳可) ⑱マッサージオイルを使用するため、オイルが服などにつくことがあります ⑲5月10日(金)午後1時半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

■幼児のつどい

日 5月2日(木)が「うんどうあそび」、

9日(木)が「リズムあそび」、いずれも午前10時半～11時半 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場

■赤ちゃん広場

日 ①5月8日(水)、②15日(水)、いずれも午前10時半～11時半 ③①助産師さんによる体重測定と育児相談 ④親子のコミュニケーションワーク ⑤0歳児と保護者 ⑥①ひがくるめ助産師会 ⑦炭田契恵子氏 ⑧当日会場

■おはなしの日

日 5月14日(火)午前11時～11時25分 ⑨絵本の読み聞かせや手遊びなど ⑩乳幼児と保護者 ⑪みくりおはなしの会 ⑫当日会場

■ベビーマッサージ

日 5月22日(水)午前10時半～11時半 ⑬0歳児と保護者 ⑭15組 ⑮師渡辺直子氏 ⑯持バスタオル(赤ちゃんを包めるくらいのもの)、オムツ、飲み物(母乳可) ⑰マッサージオイルを使用するため、オイルが服につくことがあります ⑱5月15日(水)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

■幼児のつどい

日 5月2日(木)が「こいのぼり工作」、9日(木)が「お花屋さんになろう」、いずれも午前10時半～11時10分 ①1～4歳児と保護者 ②当日会場

■防災教育の日

日 5月12日(日)午後3時半から ③地震・火災を想定した訓練 ④利用者全員 ⑤当日会場

■ぴよぴよママの会

日 5月15日(水)午前10時～11時半 ⑥体重測定、育児相談 ⑦0歳児と保護者 ⑧助産師 ⑨持バスタオル、母子健康手帳 ⑩当日会場

■おはなしの日

日 5月15日(水)午後3時45分から ⑪絵本の読み聞かせや素話 ⑫小学生 ⑬水曜おはなし会 ⑭当日会場

■ひばスポ

日 5月18日(土)午後5時半から ⑮バトミントン ⑯中学・高校生世代 ⑰室内履き ⑱5月4日(土)祝午後5時半から来館で

子育て

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

■本村小なかよし広場

日 5月10日(金)午前10時～11時半 ①本村小学校相談室 ②お子さんと遊びながら育児の情報交換 ③乳幼児と保護者 ④徒歩か自転車由来場を ⑤当日会場

■わくわくおはなし広場

日 5月28日(火)午前11時～11時20分 ⑥同センター地域活動室 ⑦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 ⑧0歳～未就学児と保護者 ⑨10組 ⑩5月14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

■休館のお知らせ

5月16日(木)は館内整備のため休館します。

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。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。互いの悩みや育児に関することを皆さんで話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。友達を作って楽しい子育てをしましょう。日 全6回。6月5日～7月10日の毎週水曜日午前10時～正午 ①スポーツセンター会議室 ②市内在住の乳幼児を子育て中の方で、全6回参加できる方 ③12組 ④同講座の参加は1世帯1回のみ ⑤お子さんの保育あり ⑥5月8日(水)午前10時から同ひろば上の原で

■おはなし広場

日 5月20日(月)午前11時～11時半 ⑦ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど ⑧1歳以上の乳幼児と保護者 ⑨10組 ⑩5月13日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子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。

■野火止地区センター(屋内)

日 5月13日(月)午後1時半～4時半 ①第一・第二会議室 ②立体イモムシの工作 ③乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 5月18日(土)午前10時～正午 ④シャボン玉あそび ⑤乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 5月21日(火)午後4時～5時半 ⑥体育館 ⑦じゃんけん遊び ⑧小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 5月27日(月)午後1時半～4時半 ①第一・第二会議室 ②紙つばめの工作 ③乳幼児～小学生

《共通事項》

持タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 ④徒歩か自転車由来場を。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 ⑤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 ⑥当日会場 ⑦児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

放課後講座

「おかしな袋でポーチをつくらう」

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 5月22日(水)午後4時～5時 ①生涯学習センター創作室 ②あめなどの袋を使って縫わないエコでかわいいポーチをつくりまします。お気に入りのお菓子のパッケージがあればご持参ください ③小・中学生 ④先着12人 ⑤生涯学習センタースタッフ ⑥無料 ⑦筆記用具 ⑧5月1日(水)午前9時から電話または同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で ⑨同センター



いきいき健康家族

No.214

痛みに悩まれている方に③
～手術をやる前にあきらめないで 再生医療があります～

今回で私が担当した連載は最後になります。最後は、現在整形外科で行える再生医療に関して最新の情報をご提供いたします。膝、肩、股関節の痛みで悩まれている方は多くいると思います。軟骨が減ってくる変形性関節症や靭帯、腱板損傷の保存加療としては、内服薬、湿布、リハビリテーション、ヒアルロン酸注射、装具治療があり、更に進行すれば手術として人工関節全置換術を行うことがあります。しかしながら、外科手術をしたくない患者さんは多く、保存加療で効果がなく困り果てている方を診る機会が最近増えてきました。手術をする前に炎症を抑え、痛みの軽減が期待されている治療として再生医療があります。

再生医療には、PRP(多血小板血漿)療法やAPS(自己タンパク質溶液)療法と呼ばれる、血液中の血小板の成長因子などが持つ作用を利用し、治癒を目指すものがあります。採血をおこない、血液か

ら抽出した成分を患部に注射するもので、入院する必要はなく、外来にて日帰りで行えます。特に注射後の制限はありません。自由診療で施設によって金額設定は様々ですが、「再生医療等の安全確保等に関する法律」の下で厚生労働省に届け出が受理された施設で受けることができます。再生医療は、一般的な治療をおこなう中で効果を発揮するものですのでリハビリテーションや装具治療は併用すると良いかと思えます。再生医療に関する詳細は、近隣の医療機関などでご相談してみてください。

患者さんが勉強できる場があまりなく、このような医療情報が皆様の治療意欲向上の一助になれば幸いです。患者さん、市民の方、ご家族皆様が幸せになれるような医療を今後も提供したいと思えます。ありがとうございました。

(東久留米市医師会)



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



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

肺がん検診

5月1日(水)～31日(金)場下表の実施医療機関問診と胸部レントゲン検査(65歳以上の方は結核健診を含む)喀痰検査(必要な方のみ)市内在住で7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。①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に精密検査で異常を指摘された方

1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円。7年3月末時点で65歳以上の方はレントゲンのみ無料、レントゲンと喀痰検査500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給者証明書などの提出が必要)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

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

6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7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 6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

で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

もぐもぐ幼児食

5月22日(水)午後1時～2時45分場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(水)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健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

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27日(月)午前10時～11時半場市民プラザホール(市役所1階) 先着30人(要予約) 森永とし枝氏(介護予防指導員) 200円(当日集金) 飲み物、タオル 運動しやすい服装で 5月2日(水)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



子ども相談

5月7日(火)午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ内お子さんの成長や発達、ことば、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 幼児と保護者 問電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

5月15日(水)場わくわく健康プラザ 5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 他日程の都合がつかない方は、次回6月19日(水)でも接種可 当日会場でも健康課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談

5月17日(金)午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ内育児相談、身体測定 乳幼児と保護者 問電話

表 6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 information.

※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) ※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。 5月3日・6日・12日=休日内科診療所 (滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663) 5月4日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566) 5月5日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177) 歯科 5月3日・4日・5日・6日・12日=休日歯科診療所 (滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152) 休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください) 5月3日・5日・12日=前田病院 (中央町5-13-34、☎042・473・2133) 5月4日・6日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311) 平日準夜間小児初期救急診療 月曜・水曜・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