



第5弾!

歩くるめマップを使って 歩こう! キャンペーン

実施期間

5月15日(水)
～7年3月31日(月)

東久留米市の魅力が詰まったウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」(以下、「マップ」)を活用した、ウォーキングキャンペーンを実施します。ウォーキングはいつでも始められて、体と心にとたくさんのメリットがある運動です。緑が美しく、過ごしやすい季節を感じながら歩いてみませんか。

図健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

キャンペーン参加方法

①全域版マップと歩きたいコースのマップを手に入れる

■マップ入手場所

- ・わくわく健康プラザ
 - ・市役所 ・図書館
 - ・各地域センター
 - ・各地区センター
 - ・スポーツセンター
 - ・生涯学習センターなど
- (市HPでも入手可)

全域版マップは
紺色の表紙が目印



②コースを歩いて全域版マップ裏面「ウォーキング記入欄」に記入する

ウォーキング記入欄									
コース名									
日付	年	月	日	歩数	約	歩			
時間	約	時間	分						

最大3回分まで
記入できます



ウォーキングの際は
こまめに水分補給しましょう

③記入した全域版マップを健康課窓口(わくわく健康プラザ1階)へ持参する

アンケートに回答した方に、**市オリジナルのコース別缶バッジ**をプレゼント!

「ウォーキング記入欄」を3回分全て記入した方はさらに**スポーツタオル**ももらえます。

※各プレゼントは期間中1人1回まで(無くなり次第終了)。



缶バッジの絵柄

ウォーキングマップ・コースのみどころ紹介

コースは全部で8種類、4つのマップにそれぞれ2種類ずつ掲載しています。

1 上の原コース&黒目川コース

●上の原東公園
(上の原コース)



●小山台遺跡公園
(黒目川コース)



2 落合川コース&たての緑地コース

●落合川いこいの水辺
(落合川コース)



●竹林公園
(たての緑地コース)



3 六仙公園コース&滝山コース

●六仙公園
(六仙公園コース)



●南町緑地保全地域
(滝山コース)



4 下里コース&柳窪コース

●しんやま親水広場
(下里コース)



●柳窪天神社
(柳窪コース)



木造住宅の耐震化費用を一部助成します

今号の広報紙と同時配布するチラシも併せてご覧ください。
☎施設建設課 ☎042・470・7756

市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断や耐震改修に要する費用の一部を助成しています。助成対象住宅および耐震改修の対象となる工事などの助成に関することは、今号の広報紙と同時配布するチラシ「東久留米市からの大切なお知らせ」、市HPまたは施設建設課(市役所5階6番窓口)で配布しているパンフレットをご覧ください。



■耐震診断助成金額
耐震診断費用の2分の1以内
(上限5万円)

■耐震改修助成金額
耐震改修費用の3分の1以内
(上限100万円)

※いずれも実施前に申請をしないと助成が受けられません。



市HP
(耐震診断助成)



市HP
(耐震改修助成)

木造耐震改修助成金が 6年度から40万円上乗せされました

能登半島地震では多くの住宅が被害を受けました。これを受けて市では、6年度から7年度まで木造住宅耐震改修助成金限度額を60万円から40万円上乗せし100万円としました。この機会にお住まいの耐震改修をして地震に備えましょう。

手話通訳等派遣制度・ 遠隔手話通訳等サービス ご利用ください

市では、次の手話通訳等サービスを実施しています。いずれもサービスの詳細は市HPをご覧ください。

☎障害福祉課地域支援係 ☎042・470・7747、FAX042・475・8181、
✉(shogaifukushi@city.higashikurume.lg.jp)

手話通訳等派遣制度

聴覚または言語に障害がある方(聴覚障害者等)が、社会生活上のコミュニケーションを円滑に行うために、手話通訳者・要約筆記者を派遣する制度です。

☑市内在住の、聴覚および言語障害のためコミュニケーションが困難な方

💰社会生活上必要な派遣(右記参照)は無料。民間主催の資格取得講座や趣味などの有料講座などへの派遣は一部利用負担あり。遠方の派遣場所までの交通費や参加費が必要な場合、手話通訳者等に係る費用の負担をお願いする場合があります

☎電話リレーサービス・FAXまたは✉で障害福祉課地域支援係へ
※初めて利用される方は、確認事項がありますので、事前にご相談ください。

■社会生活上必要な派遣に該当するもの

- ・公的機関への申請、届出等
- ・通院
- ・学校関係の保護者会
- ・就職面接 など

上記に当てはまる場合は無料で利用できます。



市HP
(手話通訳等派遣制度)

遠隔手話通訳等サービス

来庁者(聴覚または言語に障害のある方)が手続きを行う際に、タブレット端末を利用して手話通訳者とビデオ通話ができる遠隔手話通訳サービスを実施しています。

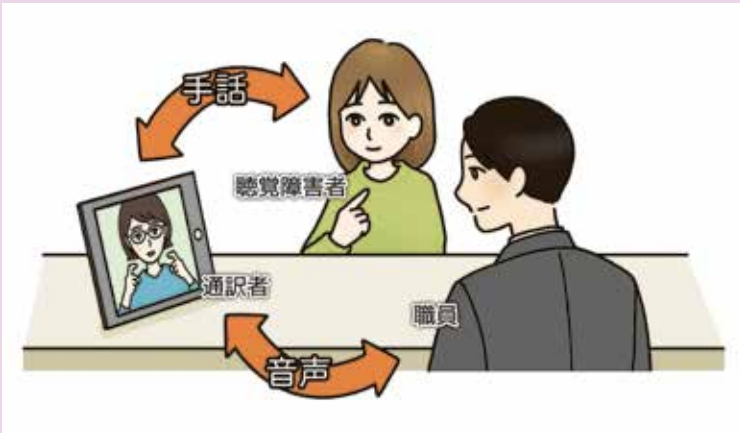
タブレット端末では、遠隔手話通訳以外に、外国語翻訳・音声言語の文字化サービスもご利用できます。

🕒利用時間平日午前8時半～午後5時

📍設置場所障害福祉課窓口(市役所1階)

障害福祉課以外の窓口でもご利用可能ですので、ご利用される窓口でお申し出ください。職員がタブレット端末を操作します。

※長時間のご利用はできません。



遠隔手話通訳のイメージ



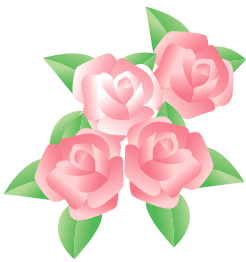
市HP
(遠隔手話通訳等サービス)

スポーツセンターの全館閉館および 一部施設の利用停止について (6年度下半期予定)

☎生涯学習課 ☎042・470・7784

現在、市ではスポーツセンターの太陽光発電パネルや蓄電池のPPA(電力購入契約)モデルによる導入および全館LED照明のリース方式による導入などを進めており、6年度の下半期を中心に、全館閉館および一部施設の利用停止を一定期間見込んでいます。

詳細は、工期が定まり次第お知らせします。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



は、改めて申請の必要はありませんが、使用実態に変更があった方は申請が必要です。詳細は市庁をご覧ください。

同僚係 ☎ 042・470・7777
77（内線 2331・2332）



市庁

軽自動車税（種別割）は、申請により減免される制度があります。減免要件や申請に必要な書類などは、納税通知書（5月10日発送）に同封されているお知らせや市庁をご覧ください。課税課市民税係へお問い合わせください。

なお、前年度に減免を受けている方で、「減免軽自動車等」の使用実態に係る「報告書」を期限内に提出された方は、改めて申請の必要はありません（使用実態に変更があった方は申請が必要です。詳細は市庁をご覧ください）。

6年度軽自動車税（種別割）の減免

5月31日金納期限

納期内納付にご協力ください。
固納税課 ☎ 042・470・7729

固定資産税・都市計画税 第1期

軽自動車税（種別割） 全期



表 国保温泉センターの一覧

施設名	所在地	電話番号	割引額
檜原温泉センター 数馬の湯	西多摩郡檜原村2430	042・598・6789	大人入館料金より250円割引 小学生入館料金より200円割引
奥多摩温泉 もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町氷川119-1	0428・82・7770	
秋川渓谷 瀬音の湯	あきる野市乙津565	042・595・2614	大人入館料金より200円割引 小学生入館料金より200円割引
生涯青春の湯 つるつる温泉	西多摩郡日の出町大久野4718	042・597・1126	大人入館料金より200円割引 小学生入館料金より100円割引

※営業日時は、直接各施設にご確認ください。

国民健康保険
温泉センターの
割引利用券の配布

東京都国民健康保険団体連合会では、契約温泉施設「国保温泉センター」の利用料の一部を助成しています。

施設名など左表の通り

対国民健康保険の加入者

利用方法「国保温泉センタ

ー割引利用券」に必要事項

を記入の上、同センターで

利用料金を支払う際に提出

してください（国民健康保

険被保険者証の提示が必要

です）。同割引利用券は、

保険年金課（市役所1階）、

上の原・ひばりが丘・滝山

の各連絡所で配布していま

す

同僚係国民健康保険係 ☎ 042・470・7733

元気回復施設を
ご利用ください

市では、市内の銭湯（源の湯、第二喜多の湯）と契約を結び、利用料金の一部（年5回を限度）を補助しています。

対国民健康保険または後期

高齢者医療制度の加入者

利用券の交付は、被保険

者証を持参して保険年金課

（市役所1階）で手続きを

同僚係国民健康保険係 ☎ 042・470・7733、後期高

齢者医療制度の加入者は同

課高齢者医療係 ☎ 042・470・7846



認知症サポーター
養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族をあたためたい目で見守る「心援者」として認知症サポーター養成講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。

日 6月15日（土）午前10時～11時半（9時半から受け付け）

場 東部地域センター講習室

内 認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてで

きることなど

対 市内在住・在勤の方で認

知症サポーター養成講座を

受講したことがない方

定 先着40人

他 受講修了者には「認知症サポーターカード」を呈呈

呈 東部地域包括支援セン

ター主催

日 5月15日（水）～6月7日（金）

に（日曜日を除く）、電話で

東部地域包括支援センタ

へ。手話通訳が必要な方は

住所・氏名・生年月日・FAX

番号を記入の上、FAXで送信

を

同僚係 ☎ 042・473・9996、FAX 042・470・8024

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すか。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。6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7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 6月18日（火）午後1時15分～2時半。東部地域センター会議室2

申 東部地域包括支援セン

ター ☎ 042・428・7778

8 または ☎ 042・473・9996

◎ 西部地域にお住まいの方

対象地域 前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生

日 6月14日（金）午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室

申 西部地域包括支援セン



救急車の適正利用について

救急車の出動件数が、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

救急出動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。尊い命を救うために、適正に救急車を利用し、自分で病院に行ける場合は、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 ☎ 7119 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時間対応します。



救急相談センター

同僚係 東久留米消防署救急係 ☎ 042・471・0119（内線 380）



（4面へ続く）

6月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先	
法律相談(各日8人)	5日(水)	午前10時から	弁護士	5月23日(木)	市役所2階相談室	施設建設課 ☎042・470・7756	
	12日(水)						
	19日(水)						
	26日(水)						
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	5日(水)	午後1時から	司法書士	5月21日(火)			中央相談室 ☎042・473・3667
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋調査士			滝山相談室 (西部地域センター内) ☎042・475・8909	
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	12日(水)	午後1時から	行政書士	6月6日(木)			児童青少年課 ☎042・470・7736
税務相談(5人)			税理士	6月11日(火)			
人権・身の上相談(4人)	19日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	6月13日(木)			障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
不動産取引相談(5人)	6日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	5月23日(木)			さいわい福祉センター ☎042・477・2711
交通事故相談(5人)			弁護士				
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	26日(水)	午前10時から	社会保険労務士	6月20日(木)			直接会場で
女性の悩みごと相談(各日4人)	3日(月)		午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	5月22日(水)	市商工会	
	10日(月)						
	17日(月)						
	24日(月)						
女性弁護士による法律相談(4人)	7日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	5月24日(金)		市役所2階生活文化課	
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可	市商工会館	福祉総務課 ☎042・470・7741	

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先	
耐震相談	14日(金)	午後2時～4時	東久留米建築設計協会会員	市役所1階屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756	
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時 (滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員	中央相談室 (成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667	
	月曜～金曜日			滝山相談室 (西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909	
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736	
知的障害者相談	12日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員	市役所1階相談室	障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181	
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711	
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所2階ワークコーナー	直接会場で	
住宅増改築相談	13日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば		
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所2階生活文化課		市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	6月は実施しません(次回は7月10日(水)実施予定)					生活文化課 ☎042・470・7738
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員	市役所1階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741	

(3面から続く)

「アラート全国一斉情報伝達試験」

「アラート」(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験を次の日時に行います。

日 5月22日(水)午前11時頃
内 防災行政無線から「これはアラートの試験です」との試験放送が流れます
注 災害の発生などにより、中止となる場合があります
問 防災防犯課 ☎042・470・7769



国民保護ポータルサイト

お知らせ

都営住宅(東久留米市地元割当)の入居者募集

5月21日(火)から都営住宅の入居者を募集します。

種類・対象家族向け(2人以上)▼中央町二丁目(中央町1-18他)11戸(2DK)

▼大門町二丁目(大門町2-19)11戸(3DK)

※今回、単身者向けの募集はありませんのでご注意ください。

申込資格申込者が市内に居住していること、所得が一定の基準内であることなど

※6年5月上旬に実施された都の定期募集に申し込みしている場合でも、併せて申し込み可能ですが、両方に当選した場合には、ど

ちらか一方を辞退する必要があります。

案内配布期間・場所 5月21日(火)〜6月4日(火)(閉庁日時を除く)に、都市計画課(市役所5階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センターで

申込方法・期限 6月4日(火)までに(消印有効)、募集案内に同封の申込書・申込封筒に必要事項を記入の上、郵送、または同課へ持参を
他 詳細は募集案内をご確認ください

問 同課計画調整担当 ☎042・470・7762

生涯学習センターの指定管理者募集

7年4月以降の生涯学習センターの指定管理者(法人・団体)を募集します。応募にあたっては、公募要項を参照し、期限までに応募してください。

公募要項配布 5月15日(水)〜6月17日(月)の期間に市庁または生涯学習課窓口(市役所6階)で配布

提出書類・期限など

参加表明書・公募要項質問書 6月17日(月)までに(必着) ☎(shogaigakustun@city.higashikurume.g.jp) 郵送(〒203-8555、市役所生涯学習課宛)または窓口(市役所)に直接提出を

企画提案書(応募書類) 6月27日(木)までに(必着)、市役所生涯学習課宛て郵送または窓口へ直接持参を

※参加表明書・企画提案書を提出した応募者の参加資格要件を審査の上、資格審査結果を通知します。

窓口受付時間 平日(市役所

善行などをされた方をご推薦ください

市では、毎年10月に表彰式典を開催しています。式典では、市の公益の増進や文化の向上に功労のあった方や、市民の模範としてふさわしい方に、市表彰規則に基づいて表彰状・感謝状の贈呈を行います。皆さんの身近に、善行などで市民の模範となる方や団体があらましたら、推薦してください。

推薦対象の一例▼5年以上続けて環境美化活動や慈善行為をしている方や団体▼自己の危険も顧みず、人命を救助した方や団体

推薦方法 5月28日(火)までに(必着、題名を「表彰推薦」と明記して、表彰候補者の住所・氏名・電話番号・善行の内容と、推薦する方の住所・氏名・電話番号(詳細内容の確認に必要を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所秘書広報課宛) ☎(042・470・7804) または ☎(hishoko-no@city.higashikurume.g.jp) に提出を

問 同課秘書係 ☎042・470・7712

「人権擁護委員の日」特設人権相談

全国人権擁護委員会連合会では、人権擁護委員法の施行日である6月1日を「人権擁護委員の日」として制度の周知徹底と人権思想の普及向上を図ることを目

的に、毎年「全国一斉特設人権相談」(啓発活動)などを行っています。

人権擁護委員とは、基本的人権を擁護するため法務大臣から委嘱された人です。日常生活で人から嫌がらせや差別を受けるなど、人権を侵害されて困った時はご相談ください。

日 6月5日(水)午後1時半〜4時

場 市役所1階屋内ひろば

定 先着5人程度

費 無料

申 当日会場

問 生活文化課 ☎042・470・7738

主催者賠償責任保険加入について

市では、社会教育活動を実施する際に、主催者(責任者や指導者など)が安心して活動できるように「社会教育活動主催者賠償責任保険制度」を実施しています。

補償対象▼主催者の過失により生じた事故等に対する損害賠償▼万一裁判になったときの訴訟費用

※天変地異による事故など、対象外となる事由もありますが、対象外とあるからといって、あらかじめ市文化協会から約款をご確認ください。なお、この保険は傷害保険ではありません。

保険料の支払い 無料(掛金は全額市が負担します)

加入対象 半数以上が市内在住・在勤・在学の方で構成される次の①〜⑤の活動を行う団体の責任者など

①子ども会 ②スポーツ ③社会教育 ④社会奉仕 ⑤青少年健全育成等活動

補償内容▼対人・対物の損

害てん補限度額11事故につき2億円(免責0円)▼人格権侵害てん補限度額11事故につき100万円(免責10000円)

保険期間 7月1日(月)午後4時〜7年7月1日(火)午後4時

申 土曜・日曜日を除く6月3日(月)〜17日(月)の午前9時〜正午、午後1時〜5時に指定の加入申請書(市文化協会窓口で配布または同協会HPからダウンロード)・団体の会則または規約を持参し、同協会(生涯学習センター内)へ提出を

問 同協会 ☎042・477・4700、または生涯学習課 ☎042・470・7784



市庁



同協会

生涯学習センターWi-Fi増設のお知らせ

生涯学習センターの利便性向上を目的として、施設のWi-Fiを増設しました。日々のサークル活動などにぜひご利用ください。場生涯学習センター和室、学習室3・4・5

通信環境の状況、メンテナンスによってご利用できない場合がありますので、あらかじめご了承ください

問 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時〜午後9時)



交通災害共済「ちょこっと共済」に加入しませんか

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

現在、6年度の加入申し込みを随時受け付けています。

加入期間 加入日の翌日〜7年3月31日

加入資格 共済期間の開始日に市内に住民登録のある方

▼Aコース=年間1,000円

▼Bコース=年間500円

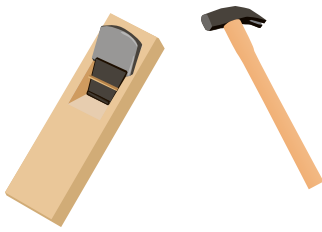
※コースによって見舞金の額が異なります。

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

問 同課管理調整担当 ☎042・470・7764



ちょこっと共済HP



官公署など

第47回住宅デー

住宅相談、木工教室、カッパ削り体験やイライラ棒など、全て無料で参加できます。ぜひご来場ください。日 5月26日(日)午前10時〜午後3時(大雨の場合は中止)場 市役所1階屋外ひろば問 東京土建一般労働組合清瀬久留米支部 ☎042・473・8751

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



デマンド型交通 「くるぶー」をご利用ください

岡道路計画課道路交通計画係 ☎042・470・7768

東久留米市デマンド型交通「くるぶー」は、利用登録した方の予約時間に合せて、自宅と乗降場間(鉄道施設および公共・公益施設など32箇所)、または乗降場同士を運行する乗合型の地域公共交通です。

乗合運行のため、同じ時間帯に予約した人が他にいた場合は複数の方が同乗し、それぞれの希望する場所から乗降場まで車両が送迎を行います。身近な交通手段として、ぜひご利用ください。

対市内在住で次のいずれかに該当する方

- ▼70歳以上の方
- ▼妊婦の方
- ▼0歳～3歳児

※利用登録者の介助者・保護者・同一世帯の方も同乗できます(同乗者は登録者と同乗降場でのみ乗り降りできます)。

費▼登録料＝無料

- ▼利用料金＝1人1回500円(同乗者を含めた2人以上での利用は1人1回300円。小学生以下は無料)

他▼運行日＝月曜～金曜日(土曜・日曜日、祝日、年末年始は運休)

- ▼運行時間＝午前9時(お客様出発)～午後5時(お客様到着)

- ▼乗降場＝鉄道施設および公共・公益施設など32カ所

申利用登録申請書に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。

- ①道路計画課(市役所5階)窓口②郵送(〒203-8555、市役所道路計画課宛て)③FAX(042・470・7809)④インターネット(市HP<専用フォームから>)

※利用登録証の発行までに2週間程度要します。



市役所前を走る「くるぶー」



市HP



専用フォーム

シニアのための やさしいスマートフォン(スマホ)教室

スマホをお持ちでない方や、持っているけどあまり使えていない方などが、基本的な使い方から日常よく使う機能などについて学べます。主催者がスマホを用意するため、お持ちでない方も気軽にご参加ください。

対場5会場。時間はいずれも午前10時～正午

- ①6月5日(水)＝南町地区センター(Android使用)
- ②6月6日(木)＝中央町地区センター(Android使用)
- ③6月7日(金)＝野火止地区センター(iPhone使用)
- ④6月13日(木)＝八幡町地区センター(iPhone使用)
- ⑤6月14日(金)＝浅間町地区センター(Android使用)

対60歳以上の方

定各会場16人(事前申し込み制、先着順)

師スマホアドバイザー

費無料

持スマホ(お持ちの方のみ)、筆記用具

注申し込みが8人以下の場合、開催中止の場合有

他市社会福祉協議会主催

申問5月20日(月)午後1時～30日

(休)午後5時に、電話で同協議会

地区センター担当 ☎042・479・

5550(火曜日・祝日を除く午前

9時～午後5時)に氏名・住所

・電話番号の連絡を

- ※申し込み締め切り後、各会場の定員に満たない場合、募集期間を延長する場合があります。



市民伝言板(前期分)の 申し込み受付中

広報ひがくるめ「市民伝言板」の前期分(6年4月15日号～10月1日号)を現在、受け付けています。

市民伝言板の申し込みは、原則、市HPの申し込みフォームからの電子申請となります。場所を問わずいつでも申し込み可能なため、ぜひご利用ください。

※郵送、電話、FAX、メールでの申し込みはできません。

※申し込みフォームでの申し込みが難しい方は、窓口でも受け付けが可能です。

注市HPで掲載にあたっての詳細を必ずご確認ください

岡秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市遺族会＝対不定期。年3回程度 対八幡町地区センター他 対入会金2,000円。会費年2,000円 対島崎 ☎042・471・4376

◆ハガキ絵(ネコ街アーティスト)＝対月1回。水曜日(初回6月19日)午後3時半～5時半 対スペース105(市役所向かい) 対月2,000円 対ハガキ絵を描く。誰でもやさしく近況・季節・旅の思い出などを絵で 対酒井 ☎090・3805・4693

◆カラオケ(ウイング)＝対月4回。毎週木曜日午後0時半～3時半 対生涯学習センター他 対入会金1,000円、会費月

2,000円 対女性男性の課題曲の練習と好きな歌をカラオケで楽しく歌って元気に 対松木 ☎090・5820・4243

◆手づくりグループひまわり＝対月3回。第2・第3・第4火曜日午前10時～午後3時 対市社会福祉協議会(わくわく健康プラザ2階) 対毛糸布などで手作り品を製作販売。物作りの好きな方活動しませんか 対ボランティアセンター ☎042・475・0739

◆ユニカール東久留米＝対毎週水曜日午前9時20分～正午 対青少年センター 対入会金1,000円、会費年4,000円 対脳トレにもなる楽しく適度な運動です。老若男女、初心者歓迎 対吉川 ☎080・6818・3065

◆硬式テニス(すばる)＝対毎週水曜・金曜日午前8時～正午 対柳窪テニスコート 対会費月1,000円 対60歳以上でゲームを

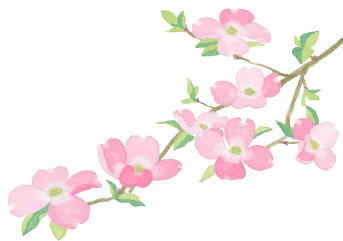
楽しめる方。男女問わず。体験プレー可 対伊藤 ☎042・474・2797

催し

◆リコピア ハワイアンフラ体験会(プアラレア フラグループ)＝対5月26日(日)、6月9日(日)いずれも午前10時半～11時半 対コミュニティホール東本町 対参加費100円 対30代からのフラサークル。初心者歓迎。お子様連れ可、要連絡 対新野 ☎090・4665・2167

◆滝山食堂(滝山食堂実行委員会)＝対6月2日(日)午前11時～午後1時 対喫茶アルゴ(滝山中央名店内) 対参加費1食300円 対滝山団地周辺のご高齢者の方々にハヤシライス定食300円で提供します 対赤星 ☎080・9890・9213

◆女性のための子宮美人ヨガ(キラキラツリー)＝対5月18日(土) 対南町地区センター 対参加費1回1,500円。2回チケット2,700円 対お子様連れ大歓迎！子育て中のママさんと一緒に体を動かしてリフレッシュしませんか 対高橋 ☎090・8497・1694



プラザ フリーピアノ 演奏者募集

小学生から高校生まで、フリーピアノにLet's try！親子・お友達同士での連弾も大歓迎です。
日 6月29日(土)午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば 内 演奏時間＝1人(1組)10分～15分 対 小学生～高校生相当(お子さんと一緒に連弾される保護者は年齢不問) 定 4～5人(組)(応募多数の場合は抽選) 注 弾き語り、他の楽器との合奏不可 申 5月16日(木)午後1時から電話または直接同プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813

ス ポ ー ツ

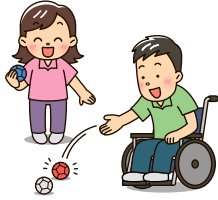
出前ニュースポーツデー
(スポーツ推進委員運営)

毎月1回スポーツセンターで開催しているニュースポーツデーを出前開催。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を体験できます。
日 5月25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 わくわく健康プラザ体育館 内 ボッチャ、モルック、ラージボール卓球、輪投げ 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル 他 1人での参加可 申 当日会場で 問 生涯学習課 ☎042・470・7784

第3回ボッチャくるめカップ
参加チーム募集

日 6月22日(土)午後1時から(午後0時半～0時50分受け付け) 場 スポー

ツセンター 対 市内在住・在勤・在学またはスポーツセンターを利用して
いる方で原則3人以上5人以内で構成されたチーム 定 先着24チーム 費 参加費1人100円(障がい者手帳をお持ちの方は無料) 持 室内履き、飲み物など 他 ▼当日の午前中にボッチャ体験会を開催します(ボッチャ未経験の方は必ず参加。詳細は市 申 をご覧ください) ▼車いす、ランプ、マイボールの使用可 ▼5月25日(土)の出前ニュースポーツデー、6月8日(土)のニュースポーツデーで練習可 申 6月10日(月)までに、市 申 の申し込みフォームまたは申込用紙に必要事項を記入の上、提出を。申込用紙による提出の場合、 申 (shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)、または直接生涯学習課窓口(市役所6階)へ持参を 問 同課 ☎042・470・7784



市 申

く ら し

男女平等推進センター
(シネマdeおしゃべり)

映画と上映後の「おしゃべりタイム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。
日 5月30日(木)①午前10時～午後0時半②午後1時半～4時 場 東部地域センター講習室 内 ▼上映作品＝①「ピリブ」②「マダム・イン・ニューヨーク」 ▼映画紹介＝①「RBG」の愛称

で親しまれ、アメリカ中から尊敬を集める合衆国最高裁判所女性判事ルー・ベイダー・ギンズバーグの若き日の物語を描いた伝記ドラマ。監督はミミ・レダー氏、2018年公開、上映時間120分②夫と子供に尽くすことが務めだと信じているインドのごく普通の主婦シャシが、あることをきっかけに、コンプレックスを克服し、ひとりの女性としての自信と誇りを取り戻していく、インド発の爽やかな感動シネマ。監督はガウリ・シンデー氏、2012年公開、上映時間134分 定 先着各25人 他 ②のみ2歳から未就学児の保育あり(定員5人、先着順。5月17日(金)午後5時までに要申し込み) 申 5月13日(月)午前9時から申し込みフォームまたは電話で同センター(☎042・472・0061)へ 問 同センター



申し込みフォーム

暮らしの中のアサーティブ
～さわやかな自己表現法を知ろう～

日常生活で、家族や友人、職場の人などに、自分の気持ちを言葉で伝えられているでしょうか？アサーティブ・トレーニングで、自分も相手も大切にコミュニケーションを身につけていきませんか。基本的な考え方を学び、実例を取り上げながら、自分らしく適切な表現を探していくための講座です。
日 全3回。6月6日・13日・20日、いずれも木曜日午後1時半～3時半 場 市役所7階701会議室 対 なんとなく生



申し込みフォーム

きづらさを抱えている女性で全3回参加可能な方 定 先着15人(要申し込み) 師 花崎晶氏、小柳茂子氏(いずれも公認心理師、(有)フェミニストセラピー「なかま」所属) 申 5月15日(水)午前9時から申し込みフォームまたは電話(☎042・472・0061)で男女平等推進センターへ 問 同センター

おしえて！消防士さん
～みんなで学ぼう防災のこと～

防災を身近に体感できるイベントです。はしご車に乗ることもできます。
日 6月2日(日)午前10時～11時半 場 東部地域センター講習室、屋外広場 内 消防士による分かりやすい講話、DVD鑑賞、初期消火・煙体験、はしご車搭乗、ミニ消防服着衣で記念撮影、図書館員による本の読み聞かせなど 対 未就学児～小学生と保護者 定 先着40人(保護者含む・要予約) 師 東久留米消防署新川出張所消防士 持 タオル、飲み物 注 雨天、有事の際は内容が変更となります 他 動きやすい服装で 申 5月16日(木)午前9時から電話または直接同センター窓口で 問 同センター ☎042・470・8020



第53回市民文化祭 参加者・参加団体募集

問 市文化協会 ☎042・477・4700
(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時 ※6月8日(土)・9日(日)は電話問い合わせ可。)

市民の皆さんが文化活動を発表する場として親しまれている「市民文化祭」で、日ごろの成果を発表しませんか。
イベント開催日時・場所 10月19日(土)～11月24日(日)、生涯学習センター他(下表参照)
対 市内で活動する団体および市内在住・在勤・在学の方
注 作品に対する破損盗難などの責任は一切負いかねます。応募多数の場合は、相談の上調整する場合があります

ホール部門(会場はいずれも生涯学習センター)

日 程	名 称
10月19日(土)	オープニング式典 特別公演
20日(日)	バレエ&ダンスの集い
21日(月)	謡曲の集い
26日(土)	エンターテイナーの集い
27日(日)	邦楽の集い
11月2日(土)	歌謡の集い
3日(日・祝)	太鼓と阿波踊りの集い
4日(月・休)	吟剣詩舞の集い 民謡の集い
9日(土)	舞踊の集い 民舞の集い
10日(日)	交響楽の集い オペラソリストの集い
13日(水)	いきいき演芸大会
14日(木)	
16日(土)	大正琴演奏会
17日(日)	ハワイアン&フラダンスの集い
23日(土・祝)	音楽の集い
24日(日)	コーラスの集い

催事部門

日 程	名 称	会 場
10月19日(土)	囲碁大会 市民お茶会	生涯学習センター
11月4日(月・休)	社交ダンスの集い	スポーツセンター
16日(土)	映画の集い 論語の集い	生涯学習センター
17日(日)	朗読の集い	成美教育文化会館ホール

展示部門(会場はいずれも生涯学習センター)

日 程	会場・種目
10月19日(土)・20日(日)	【ロビー】華道展
10月22日(水)～27日(日)	【学習室】書道展・ペン習字展・篆刻展
10月30日(水)～11月4日(月・休)	【学習室】美術展
11月6日(水)～10日(日)	【学習室】手工芸・盆栽・絵てがみ・高崎市文化協会榛名支部作品展 【創作室】陶芸展
11月12日(水)～17日(日)	【ロビー】社会を明るくする運動ポスター・書道展
11月12日(水)～17日(日)	【ロビー】写真展Ⅰ
11月19日(水)～24日(日)	【ロビー】写真展Ⅱ

※搬入時間は各展示実行委員会を設定(おおむね午後2時から)。最終日の展示は午後4時まで。



市文化協会 申

(8面から続く)

■スポーツで元気

日 5月24日(金)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時が青少年代④3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上他動きやすい服装で当日会場で

■防災教育の日

日 5月26日(日)午後3時から内避難訓練来館者全員当日会場で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい

日 5月16日(木)が「雨となかよし工作」、23日(木)が「けやきシティ」、30日(木)が「5月生まれのお誕生日会と運動あそび」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者当日会場で

■リトミック講座

日 5月17日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者内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)当日会場で

■おはなしの日

日 5月21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乳幼児と保護者師みくりおはなしの会当日会場で

■リラクゼーションヨガ

日 6月3日(月)午前10時半～11時内子ども連れで参加できるヨガ乳幼児と保護者定10組師aki氏持長めのタオル、飲み物妊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日 5月20日(月)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16日(木)が「運動遊び」、23日

(木)が「スタンプ遊び、5月の誕生日会」、30日(木)が「ふれあい科学遊び」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者当日会場で

■わらべうたで子育て

日 5月28日(火)午前10時半～11時半内わらべうたと子育ての話 0歳児と保護者定8組師原悠子氏日 5月21日(火)午前10時から電話または来館で

■お口のケア

日 6月7日(金)午前10時半～11時半内歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 歯が生え始めた0歳～1歳2カ月程度の乳児と保護者定10組持タオル日 6月1日(土)午前10時から電話または来館で

■親子でふれあいリトミック

日 6月11日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者内音に合わせて心と体を動かそう定各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日 6月4日(火)午前10時から電話で

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

■十小なかよし広場

日 5月17日(金)午前10時～11時半場第十小学校ランチルーム内お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます乳幼児と保護者徒歩か自転車で来場を当日会場で

■手作り布おもちゃの会

日 6月4日(火)・18日(火)いずれも午前10時～11時半場同センター地域活動室内オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者定各6組持縫い針、はさみ他材料は1セット無料で用意日 5月21日(火)午前10時から電話または同センターで



く影響します。病気の治療や改善を目的に健康食品を摂取することはやめ、過大な期待をせず、健康食品は補助的なものとして利用しましょう。現在服用している医薬品がある場合は、かかりつけ医や薬剤師に確認の上、健康食品摂取の目安量を守り、使用した記録を残しておくといいでしょう。高齢者や基礎疾患を持っている人は、健康被害を受けやすいので特に注意が必要です。健康食品の広告や利用者の体験談などに惑わされないように、体調に異変を感じたら、すぐに摂取をやめて商品やパッケージを持って医療機関を受診しましょう。

《消費者相談》まずは電話で相談を

●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター ☎042・473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始を除く)＝消費者ホットライン ☎188

■つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 6月22日(土)午前10時～11時半場同センター2階会議室(保育は地域活動室)内多胎児保護者の交流、相談、講師のお話、情報交換市内在住で、多胎児の0歳～就学前親子と多胎児妊婦定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3歳未満は移動経費補助の対象事業になります日 5月23日(木)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

■六小なかよし広場

日 5月21日(火)午前10時～11時半場第六小学校プレイルーム内お子さんと遊びながら育児の情報交換乳幼児と保護者持スリッパ注徒歩か自転車で来場を当日会場で

■ちびっこ育児おしゃべり広場

日 6月4日(火)午前10時～11時半内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 1～2歳児の保護者定8人他お子さんの保育あり(要予約)日 5月21日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■久留米中なかよし広場

日 5月23日(木)午前10時～11時半場久留米中学校会議室内お子さんと遊びながら育児の情報交換乳幼児と保護者持スリッパ注徒歩か自転車で来場を当日会場で

■上の原赤ちゃん広場

日 6月7日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、21日(金)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、助産師、栄養士による相談、体重測定他定各10組持バスタオル他きょうだいの保育あり(各回先着3人)日 5月31日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

図書館

■読み聞かせ入門講座

保護者ボランティアで初めて絵本を読む方、こども向けの読み聞かせを始めたいという方、興味のある方に向けて入門講座を開催します。日 6月9日(日)午前10時～11時半場中央図書館1階北開架室 18歳以上の方定先着20人師同館職員持筆記用具他昨年度と同じ内容です日 5月15日(水)～6月8日(土)(休館日を除く)に電話または直接同館カウンターで同館 ☎042・475・4646

■読書会「護られなかった者たちへ」

読書会で本の意見や感想を話し合いませんか。今回は中山七里著「護られなかった者たちへ」を取り上げます。

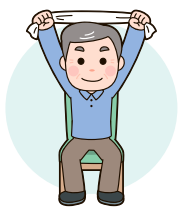
日 6月16日(日)午後2時～4時場滝山図書館多目的室 中学生以上定先着10人注車での来場不可日 5月15日(水)～6月15日(土)(休館日を除く)に電話または直接同館カウンターで同館 ☎042・471・7216

文化

60歳からの音楽で「脳トレ体操」

ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。認知症予防運動(コグニサイズ)で脳をきたえましょう。

日 5月27日(月)午前10時15分～11時半場南部地域センター2階講習室1定先着10人師国立音大出身の先生・音楽健康指導士(個別の指導を受けられます)費1,000円持飲み物・タオル他動きやすい服装・スニーカーで日 5月16日(木)午前9時から電話または直接同センター窓口で同センター ☎042・451・2021



第2回 なごえりコンサート

昭和の名曲を通じて活躍中のフォーク歌手「和ノNAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏による歌とトークのショーをたっぷりとお楽しみください。

日 6月9日(日)午後1時半開演(1時開場)場西部地域センター3階多目的ホール内▼リクエストに応じて！懐かしのフォークソング！▼協力＝なごえり♪(和ノNAGOMI氏、絵里氏)定先着120人(要予約)費800円日 5月16日(木)午前10時から直接同センター窓口で同センター ☎042・471・7210



保育付き家庭教育講座「初めて学ぶパーソナルカラー」

好きな色と似合う色、どちらを着た方がいいと思いますか。パーソナルカラーにはあなたらしい色選びのヒントが詰まっています。色を味方につけて毎日の装いをもっと楽しみましょう。

日 全4回。6月10日・17日、7月1日・8日のいずれも月曜日午前10時～正午場生涯学習センター内▼第1回＝「好きな色と似合う色」▼第2回＝「自分の色素を知ろう」▼第3回＝「カラー診断してみよう」▼第4回＝「コラージュ作成」市内在住・在勤・在学の方定16人(応募多数の場合は抽選)師岩崎沙織氏(カラーコンサルタント)持筆記用具、飲み物、フアッション誌他▼1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)▼主催は市教育委員会、主管は市文化協会日 5月15日(水)～30日(木)に、市文化協会内、電話(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)またはFAXで同協会へ。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年齢・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、送信を同協会 ☎042・477・4700(FAX同)または☎(office@h-bu-nnka.or.jp)



同協会内



健康食品の摂取に気を付けましょう

Q. 健康食品で、健康被害が出ていますが、摂取する際の注意点を教えてください。

A. 一般的に健康食品は健康に良いことをうたった食品全般を指します。それらは機能表示に関する国の制度によって「保健機能食品」と「その他の健康食品」に分けられます。保健機能食品は「特定保健利用食品(トクホ)」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があります。保健機能食品については機能性表示の根拠があります。表示された機能が期待できるか否かは、誰がどのように利用するかが大き



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)

人口と世帯(令和6年5月1日現在) 人口116,520人(うち外国人2,718人)／前月比75増 男56,450人／前月比30増 女60,070人／前月比45増 世帯数56,778／前月比107増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

乳がん検診無料クーポン券の送付

がん検診の受診促進、がんの早期発見を目的として、4月20日(国指定の基準日)時点で東久留米市に住民登録のある対象者に、乳がん検診の無料クーポン券を郵送します。
発送時期 5月下旬(※昭和58年4月2日～59年4月1日生まれの方)
注申し込み方法などは、広報6年6月1日号でお知らせします(※健康課特定健診係 ☎042・477・0013)

お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。6年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。
※▼第1期=令和5年4月1日～6年3月31日生まれの方 **▼第2期**=平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方(※第1期分は1歳の誕生月に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで(※)同係 ☎042・477・0030)

子ども相談

日 5月22日(水)午前9時半～午後3時
場 わくわく健康プラザ相談室2 (※)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

(※)電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

食事・健康相談

生活習慣病の予防や、普段の生活をより健康的に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 6月7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 (※)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(※)健康診断の結果表、食事記録など(※)市(※)の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ(※)同係



市(※)

らくらく離乳食

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 6月12日(水)午後1時～3時 場 わくわく健康プラザ (※)講話と実演の見学、調理実習(※)生後5カ月～1歳未満児の保護者(※)先着10人(※)申し込み時に確認してください(※)対象児の保育あり(※)5月15日(水)から市(※)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



市(※)

シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2

力月間コースの教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。
日 コースはいずれも全8回。6月21日～8月9日の毎週金曜日①午前10時～11時半②午後2時～3時半 場 スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)(※)市内在住のおおむね65歳以上で、要支援・要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方(※)各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先)(※)タオル、室内履き、飲み物(※)動きやすい服装で(※)5月15日(水)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 ☎070・4238・8136(土曜、日曜日・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は ☎042・476・7654へ(※)介護福祉課地域ケア係 ☎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 (※)5月16日(水)が「みんなで植えよう!畑活動」、23日(水)が「センサリーあそび(5月お誕生日会)」、30日(水)が「えいごであそぼう」、いずれも午前10時半～11時半(※)30日が會田氏(ハッピーポケット)(※)1～4歳児と保護者(※)当日会場で

ファミサタ

日 5月25日(土)午前10時～11時半(※)平

均台、すべり台、マット、トランポリンなどであそべます(※)乳幼児親子(※)動きやすい服装で(※)当日会場で
■ヨーヨー教室
日 5月25日(土)午後2時半～3時半(※)小学生(※)上村哲弘氏(※)当日会場で
■リトミック
日 (※)5月27日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん(※)各回15組(※)千葉理恵子氏(※)飲み物(※)動きやすい服装で(※)5月20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

幼児のつどい

日 (※)5月16日(水)が「小麦粉粘土遊び」、23日(水)が「運動あそび」、30日(水)が「絵本あそび、5月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半(※)1～4歳児と保護者(※)当日会場で

おはなし会

日 5月21日(火)・28日(火)いずれも午後3時50分から(※)絵本の読み聞かせや素話など(※)小学生(※)協力はおはなしくぬぎ、中央図書館(※)当日会場で

演劇の日

日 5月22日(水)午後3時半～4時20分 (※)シアターゲームや台本の読み合わせをやってみよう!(※)小学生(※)当日会場で



(7面へ続く)

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19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)
5月26日=はぎわらクリニック
(上の原1-4-11-103、☎042・471・2628)

歯科
5月19日・26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19日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
5月26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