



↓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8面まで続きます

けんこう

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見のために健診を実施します。大腸がん検診も同時に受診できます。

6月の受診対象は4・5・6月生まれの方です。健診内容や実施医療機関などは、5月下旬に発送した個別通知をご確認ください。

●市内実施医療機関●診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり●市内在住で、7年3月末時点で次のいずれかに該当する方▼**特定健診**=40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者▼**後期高齢者健診**=後期高齢者医療被保険者▼**無保険者健診**=40歳以上の生活保護受給者等●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☎042・477・0013へお問い合わせください●直接実施医療機関へ●同係

肝炎ウイルス検診

血液検査により肝炎ウイルス感染の有無を調べます。肝炎ウイルスに感染することによってB型肝炎・C型肝炎などの肝臓の病気になることがあります。一生に1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

●6月1日(土)～10月31日(木) ※市の

特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。●市内実施医療機関●問診、血液検査●市内在住で、7年3月末時点で40歳(昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれ)の方、または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方●無料●▼40歳で東久留米市の国民健康保険に加入している方=特定健診の案内通知に「肝炎ウイルス検診受診券」を同封します▼40歳で被用者保険などに加入している方=5月下旬に「肝炎ウイルス検診受診券」を個別通知▼41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方=「東久留米市肝炎ウイルス検診票」が必要です。検査日までに余裕をもって健康課特定健診係☎042・477・0013へ申し込んでください●同係

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

●6月1日(土)～10月31日(木) ※市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。●右表の市内実施医療機関●▼**大腸がん検診**=便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。▼**胸部レントゲン検査**=胸部のレントゲン撮影●▼**大腸がん検診**=市内在住の7年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方 ※生理中を避けて受診してください。▼

胸部レントゲン検査=市内在住の7年3月末で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方および65歳以上になる方●いずれも500円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要)●検体を提出されな

かった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください●直接実施医療機関へ●健康課特定健診係☎042・477・0013

(11面へ続く)

令和6年度 大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧

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

※1 アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

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

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

休日・準夜間診療

保険証をご持参ください
(保険証がないと自費診療になります)

休日診療(日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)
※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。
6月2日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
6月9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)

歯科

6月2日・9日=休日歯科診療所
(滝山4-3-14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

6月2日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
6月9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)

(12面から続く)

乳がん検診

アルテミスウイメンズホスピタルで検診を開始します。複十字病院(清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車(都予防医学協会)をご希望の方は、広報8月1日号でお知らせする検診実施日や申し込み方法などをご確認ください。

■6月1日(土)～7年3月14日(金)の火曜・木曜・金曜日■アルテミスウイメンズホスピタル■内問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)、視触診■市内在住の40歳以上の女性で、6年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方■費1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。 ※クーポン券対象者(昭和58年4月2日～59年4月1

日生まれの方)も無料。■実施医療機関の特徴を市■に掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります■6月1日(土)から同院■から予約を■健康課特定健診係■042・477・0013 同院■



風しん第5期定期接種(抗体検査等未受診の方へ)

市では、5年5月に風しんの抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポンを対象者に発送しました。その後、6年3月時点で抗体検査等を受けていない方に、再度勧奨はがきを発送します。

期間は7年3月31日(月)までです。未受診の方は期間内の受診をご検討ください。

■市内在住の昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性■健康課予防係■042・477・0030

子ども相談

■6月4日(火)午前9時半～午後3時■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■幼児と保護者■問電話で健康課保健サービス係■042・477・0022へ

公立昭和病院「第37回市民公開講座」

■6月8日(土)午後2時15分～3時45分(1時45分開場)■場成美教育文化会館グリーンホール■内①「頭頸部がんについて」②「心不全は突然やってくる。…そして!？」■師①吉田昌史氏(公立昭和病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長)②田中茂博氏(同院循環器内科部長)■申当日会場で■同院地域医療連携室■042・461・0052(内線2168)

すくすく子育て相談

■6月14日(金)午前

9時半～午後2時

■場わくわく健康プ

ラザ■内育児の相談、

身体測定■乳幼児

と保護者■問電話

で健康課保健サー

ビス係■042・477・0022へ



はじめてのはみがき“歯っぴーベイビー”

■日■6月18日(火)①1歳児クラス=午前10時～11時、満1歳～1歳4カ月児と保護者②0歳児クラス=午後1時～2時半、満7カ月～11カ月児と保護者■場

わくわく健康プラザ講堂■内歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど■定各先着15組(いずれも初めての方を優先)■持母子健康手帳・市■歯ブラシ■6月3日(月)から市■の申し込みフォームで■健康課保健サービス係■042・477・0022



BCG予防接種

■日■6月19日(水)■場わくわく健康プラザ■定6年1月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)■持母子健康手帳、予診票■他日程の都合がつかない方は、次回7月17日(水)でも接種可■申当日会場で■健康課予防係■042・477・0030

6月は食育月間です

栄養バランスを考えよう ―野菜と減塩―

■健康課保健サービス係■042・477・0022

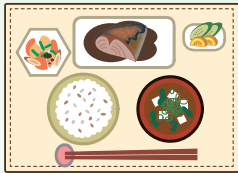
GOAL 1

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる子供は5人中3人しかいません

[地場野菜を活用して栄養バランスを考えるpart13] 食育月間の取組報告



定食



ワッフル

毎日野菜料理を5皿程度! 果物も取り入れよう!

野菜(20歳以上)の摂取目標量 1日350g以上 健康日本21(第三次)

主食

ご飯・パン・めんなど

エネルギーのもとになる

主菜

肉・魚・卵・大豆など

からだをつくるもとになる

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻など

からだの調子をととのえる

GOAL 2

適切な食塩摂取を!

★調味料は味をみてからかけましょう!

★栄養成分表示(食塩相当量)を活用して料理の組み合わせを考えましょう!

食塩(20歳以上)の摂取目標量 1日7g未満 健康日本21(第三次)

栄養成分表示(1個当たり)	
熱 量	00kcal
たんぱく質	00g
脂 質	00g
炭 水 化 物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。

食塩を摂り過ぎると血圧が上がり、循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。健康日本21(第三次)での食塩(20歳以上)の摂取目標量である「1日7g未満」を目指しましょう。

上記の適塩ポイント以外にも、調味料を直接食品にかけずにお皿にとってから食品をつけること、ラーメンなどのスープを残すことも意識すると効果的です。

市■では、食育月間の特集ページや、野菜摂取や減塩に役立つレシピ集を公開しています。また、わくわく健康プラザでは、食育月間に関する展示も行っていますので、ぜひご覧ください。



タマトマトマピーチーズ焼き(東くるめの野菜レシピPart11より)



市■(食育月間)



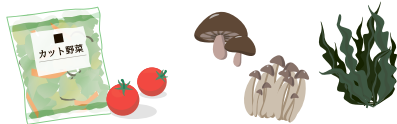
市■(レシピ集)

副菜のススメ

健康課で実施している朝食に関するアンケートでは、忙しい朝の時間帯であっても、主食や主菜は比較的揃えやすく食べている方が多いです。しかし副菜がなかなか思うように揃えられない方が多いので、副菜のお皿を意識して準備するようにしましょう。

■野菜をいつもより多く取り入れるポイント

- ・手軽に食べられる野菜をストック・活用
例えば…冷凍野菜、カット野菜、ミニトマトなど洗ってすぐに出せるもの
- ・きのこや海藻も野菜の仲間
きのこは冷凍して、海藻は乾燥したものやドライパックをストックしてみよう
- ・栄養価の高い地場野菜を活用しよう



外食の際は「野菜メニュー店」で

野菜の摂取目標量(20歳以上)は1日350g以上とされていますが、都民はあと一皿分(約70g)の野菜摂取が必要です。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、脳卒中や心臓病、がんのリスクを下げる効果があることが報告されています。

都では、1食で120g以上の野菜を摂取できるメニューのあるお店を「野菜メニュー店」として紹介しています。対象店舗など、詳細は都保健医療局■をご覧ください。

■多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当■042・450・3111



都保健医療局■

「骨の健康管理」～気軽に骨密度を測りましょう～

日 6月20日(木)午前10時～11時半 場 大門町地区センター 内 骨密度を測定後、より健康に快適に暮らすためのアドバイスが受けられます。質問コーナーもあり。フレイル予防に役立ちます 定 先着30人(要予約) 師 中島正登氏(明治薬科大学附属薬局管理薬剤師) 他 東部包括支援センター協力 申 6月2日(日)午前9時から電話または直接東部地域センター窓口で 問 東部地域センター ☎042・470・8020

脳の健康教室

脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。

日 場 ①木曜日クラス(八幡町地区センター)＝6月20日～12月5日の毎週木曜日午前10時～11時 ②月曜日クラス(中央町地区センター)＝7月1日～7年2月3日の毎週月曜日(祝日を除く)。Aコース＝午前9時半～10時半、Bコース＝10時45分～11時45分 対 次の条件をすべて満たす方 ▼市内在住の65歳以上の方 ▼1人で会場に通える方 ▼初回参加で、おおね毎回参加のできる方 ※介護保険サービスの利用がない方を優先。 定 ①12人②各コース8人 持 筆記用具、飲み物 申 6月3日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ 問 同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

第94回市民のための医療講座

日 6月22日(土)午後2時～4時 場 市役所7階701会議室 内 子宮頸がん予防ワクチン…がんは予防できる時代へ 定 先着80人(事前予約制。当日の受付不可) 師 植田道朗氏(アルテミスウイメンズホスピタル産婦人科医長) 他 司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長) 申 6月3日(月)午前10時から電話で東久留米市医師会 ☎042・473・5661へ(平日午前10時～午後4時) 問 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

椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。 日 6月24日(月)午前10時～11時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 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) 持 飲み物、タオル 他 運動しやすい服装で 申 6月3日(月)午前10時から電話または直接プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813

今日から強化！ 転ばない身体づくり 講演会

特別な器具を用いなくても生活の中にリハビリはあふれています。椅子に腰かける、床に座る、洗濯物を干す、着替えるなど、何気ない動作が「筋力の強化」や「維持」に役立ちます。あなたを転倒の危険から守るための工夫をリハビリテーションの専

門職「理学療法士」がわかりやすくお話しします。

日 7月4日(木)午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) 対 市内在住・在勤の方 定 先着50人 師 徳永智氏(東久留米市リハビリテーション協議会、うるるリハビリクリニック東久留米理学療法士) 申 問 6月5日(火)午前9時から申し込みフォームまたは電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は、6月26日(水)までに申し込みフォーム、または住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を



申し込みフォーム

介護予防講演会 「健康長寿の秘訣は 人とのつながりにアリ?!」

「人生100年時代」のフレイル予防、仲間やつながりがあることがいかに効果があるのか、興味深い秘訣を介護予防の専門家からお伝えします。

日 7月11日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) 対 市内在住・在勤の方 定 先着80人 師 村山洋史氏(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・研究副部長〈テーマリーダー〉) 申 問 6月10日(月)午前9時から申し込みフォームまたは電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は、7月3日(火)までに申し込みフォーム、または住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を



申し込みフォーム

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



外観

■幼児のつどい

日 内 6月6日(木)が「空気であそぼう」、13日(木)が「シアターの日」、いずれも午前10時半～11時半 師 13日は更生保護女性会 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で



■ベビーマッサージ

日 6月14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 6月3日(月)午前10時から電話または来館で

■父親向けベビーマッサージ

日 6月15日(土)午前10時半～11時 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 6組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 6月3日(月)午前10時から電話または来館で

■スポーツで元気

日 対 6月18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 6月11日(火)午後1時半から電話または来館で

■ベビーヨガ

日 対 6月21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 6月10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



外観

■親子のコミュニケーションワーク
日 6月3日(月)午前10時半から 内 音のワークとふれあい遊び 対 0歳児と保護者 定 8組 師 炭田契恵子氏 申 電話または来館で

■おはなし会

日 6月4日(火)・11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

■幼児のつどい

日 内 6月6日(木)が「虫歯予防ウィークーむしばいきんをやっつけよう!」、13日(木)が「親子体操」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で



(9面へ続く)

親と子の歯っぴ～ライフ

“集まれ歯みがキッズ!!”家族みんなでつくる歯と口の健康

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

日 6月22日(土)午前10時から1時間程度(9時45分から受け付け) 場 わくわく健康プラザ1階講堂 内 パネルシアター「歯ブラシ屋ゴン太」、歯みがき指導「ひがしくんと歯をみがこう」、歯科医師による話ほか 対 3歳～未就学児と保護者 定 先着20組 他 東久留米市歯科医師会主催 申 6月3日(月)から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 問 同係



申し込みフォーム

私達がお答えします!



(10面から続く)

■離乳食講座

日 6月7日(金)午前10時～11時半 内 離乳食についてのお話とお悩み相談 対 乳幼児の保護者 定 10組 師 竹本叶望氏(栄養士) 他 受付時に事前質問を受け付けることができます 申 6月1日(土)午前10時から電話または来館で



■バックギャモンの日

日 6月8日(土)午後2時から 内 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう 対 小学生以上 師 日本バックギャモン協会 申 当日会場で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

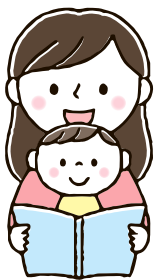


■幼児のつどい

日 内 6月6日(木)が「リトミックあそび」、13日(木)が「サーフィンごっこ」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■おはなしの日

日 6月11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



■赤ちゃん広場

日 6月12日(水)午前10時半～11時半 内 助産師さんによる体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 申 当日会場で

■リトミック講座

日 対 6月15日(土)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) 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



■工作の日

日 6月2日(日)午前10時～11時半 内 プラバン工作 対 小学生 申 当日会場で

■幼児のつどい

日 内 6月6日(木)が「時計作り」、13日(木)が「リズム遊び」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■ベビーマッサージ

日 6月21日(金)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 定 20組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、授乳ケープ 申 6月14日(金)午前10時から電話または来館で

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 6月7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

■わくわく赤ちゃん広場

日 対 6月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、26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 助産師または栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 6月5日(水)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 6月25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 6月11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



■六小・久留米中なかよし広場

日 場 6月11日(火)が第六小学校プレイルーム、13日(木)が久留米中学校会議室、いずれも午前10時～11時半 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 持 スリッパ 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■おはなし広場

日 6月17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 6月10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。

■小山台遺跡公園(屋外)

日 6月15日(土)午前10時～正午 内 森の忍者ごっこ 対 乳幼児～小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 6月24日(月)午後1時半～4時半 場 第一、第二会議室 内 かわいいおにぎり工作 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 6月25日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しい運動遊び～ドッジボール遊び～ 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。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 申 当日会場で 関 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

放課後講座

「七夕かざりをつくろう」

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 6月26日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 内 七夕に向けて七夕かざりを手づくりします 対 小・中学生 定 先着12人 師 同センタースタッフ 費 無料 持 筆記用具 申 6月1日(土)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) へ 関 同センター

放課後子供教室

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

日 月 3回程度。5月～7年3月(長期休暇中を除く)の授業終了後 場 体育館または指定された教室 内 運動遊びプログラムや地域住民・企業との交流活動など 対 小学2年生～6年生(小学1年生は2学期から募集予定) 他 ▼この事業は学校が実施するものではありません ▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から学童保育所に連絡してください。学童保育所に通所している児童の参加は午後4時までです ▼個別の対応・下校指導は行いません。帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします。参加に不安がある場合は実施している様子を見学し内容を確認の上ご参加ください ▼実施日・活動時間など詳細は市 関 を確認の上ご参加ください 登録方法 学校から配布されるチラシの二次元コード、または市 関 からスケジュールを確認して、参加する月の前月の20日までに登録してください。会場の定員などにより抽選となることがあります。インターネット環境を利用できない方は電話でも申し込み可 関 ▼登録・実施について＝スポーツクラブ・ネサンス東久留米24 ☎070・4238・8136(平日午前11時～午後6時) ▼事業全般について＝生涯学習課 生涯学習係 ☎042・470・7784



市 関

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。

関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 関



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。

図書館

6月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は18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「虫 ムシ こんちゅう」

昆虫のからだのしくみを考え、切り紙で昆虫を作ります。
 6月23日(日)午前10時半～11時半 場 東部地域センター 1 階講習室 内 工作、関連本の読み聞かせとブックトーク
 対象 幼児と保護者、小学生 定 先着30人 (保護者含まず) 費 筆記用具、工作ハサミ、色鉛筆 注 車での上場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申 6月1日(土)～22日(土)に電話または直接 東部図書館カウンターで(休館日を除く) 問 同館 ☎042・470・8022



文化

プラザ フリーピアノ

大好評企画の第5弾。今回は小学生から高校生までが、フリーピアノに挑戦します。どんな演奏が観られるか、お楽しみに。
 6月29日(土)午後2時～3時 場 市役所 1 階屋内ひろば 定 先着70人 申 当日会場で 問 市民プラザ ☎042・470・7813

癒しの パステルアート教室

絵ごころはいりません。絵が苦手な方も初めての方でも描けますので安心してお越しください。
 日 毎月①第2火曜日午前10時～正午 ②第4火曜日午前10時～正午 ③第4金曜日午後6時～8時 場 西部地域センター 第一講習室 定 各先着8人 師 梅田茂美氏 費 1 回1,000円 初回は不要 申 問 電話 (☎042・471・7210) または直接同センター窓口へ

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。
 6月8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、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 (はじめての方にも丁寧に教えますので、気軽にお申し出ください) 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



ジュニア育成地域推進事業「剣道教室」

日本古来の伝統文化である剣道を体験、習得することにより強い精神と身体を創ります。青少年の健全育成のため開催します。
 6月9日、7月7日、8月18日、9月8日、10月6日、いずれも日曜日 午前9時半～11時 (9時15分受け付け) 場 スポーツセンター 武道場 内 市内在住・在学の小学生～高校生 他 ▼ 運動ができる服装で ▼ 都・都スポーツ協会・市体育協会主催、剣道連盟主管 申 当日会場で 問 同連盟・西村 ☎090・7388・1938

シニアスポーツ振興事業「ユニカール」

ユニカールはカーペットを使う簡易なカーリングです。戦略と適度な運動量でシニア向けのスポーツです。
 6月12日・26日、7月10日・24日、いずれも水曜日 午前9時半～正午 場 青少年センター 内 ルール解説、基本練習、ゲーム 対象 60歳以上の方 持 室内履き (運動靴)、飲み物 他 ▼ 運動のできる服装で ▼ 都・都スポーツ協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管 申 問 6月7日(金)までに市体育協会事務局 ☎042・470・2722へ

夏季市民オープンバスケットボール大会

6月29日、7月20日・27日、いずれも土曜日 午前9時～午後6時50分 場 スポーツセンター 第1体育室 内 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 (高校生不可) かつ5人以上で編成されたチーム 費 1 チーム5,000円 (令和6年度分新規登録費別途3,000円) 他 主催は市バスケットボール連盟 申 同連盟 内 をご覧ください 問 同連盟 ☎ (higashikurume.b.a@gmail.com)



着衣泳教室

水難事故が起こってしまったら、どのようにすべきか体験します。
 6月30日(日)午前9時15分～10時半 (9時受け付け) 場 スポーツセンター プール 内 小学生以上 (小学3年生以下の参加者は保護者同伴) 定 先着20人 費 500円 持 水着、水泳帽、タオル、衣類 (長袖・長ズボン)、靴 (必ず洗ったものをお持ちください)、空きペットボトル (2リットル) 申 問 6月1日(土)から電話でスポーツセンター ☎042・470・7900へ

親子球技大会(ドッジボール)

親子で一緒に身体を動かし、家庭以外でコミュニケーションを図り、地域のこどもとも交流を深めます。
 7月21日(日)午後2時～4時 場 スポーツセンター 第1体育室 内 年長～小学生と保護者 定 先着100人 費 親子1組500円・こども1人参加 (小学生4年生以上) 300円 持 室内履き・タオル・飲み物 申 問 6月1日(土)から電話でスポーツセンター ☎042・470・7900へ

第5回スポーツウエルネス吹矢市民大会・体験会

日 場 7月19日(金) ▼ 大会 = 午前9時～午後1時、スポーツセンター 第1・2 武道場 ▼ 体験会 = 大会終了後 午前11時半から、同センター 第2 武道場 内 大会種目 = 個人戦 (6m・8m・10m。いずれも6ラウンド) 対象 日本スポーツウエルネス吹矢協会に加入している市民または団体所属の支部会員 定 先着60人 費 ▼ 大会 = 1 人1,000円 (個人参加の方は当日窓口受け付け) ▼ 体験会 = マウスピース代金100円 持 大会参加者は本部認定の用具一式 他 運動靴使用不可、スリッパなどで参加を 申 問 大会は6月15日(土)まで、体験会は6月30日(日)までに電話で市スポーツウエルネス吹矢協会・佐藤 ☎090・2546・4363へ



くらし

ごみのゆくえを知ろう! 「夏休み処分場見学会」 参加者募集

日 場 ▼ 第1回 = 7月25日(木) 午前8時45分～午後5時25分頃、八王子市戸吹クリーンセンター・ニツ塚処分場・谷戸沢処分場 (集合・解散 = JR中央線八王子駅南口付近) ▼ 第2回 = 8月1日(木) 午前8時15分～午後6時頃、クリーンプラザふじみ・ニツ塚処分場・谷戸沢処分場 (集合・解散 = JR中央線三鷹駅北口付近) ▼ 第3

回 = 8月6日(火) 午前8時半～午後5時40分頃、立川市クリーンセンター・ニツ塚処分場・谷戸沢処分場 (集合・解散 = JR中央線立川駅北口付近) ※ 詳しい集合場所・時間は、当選者にお知らせします。集合場所から各施設までは、大型バスで移動します。対象 多摩地域に在住・在勤・在学の方 定 各回30人 (応募多数の場合は抽選。抽選結果は別途通知します) 費 1 人500円 (昼食代、当日払い) 注 当日は取材により写真の撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は広報紙「たまエコニュース」または東京たま広域資源循環組合 内 で公開される場合がありますので、ご了承ください 申 7月1日(月)までに(必着)、東京たま広域資源循環組合 内 の夏休み処分場見学会申し込みフォームまたは郵送で。郵送の場合、はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記して、参加される方全員の①氏名およびふりがな②年齢③郵便番号・住所④電話番号 (日中連絡のとれる番号)⑤通勤・通学先の市町村名 (多摩地域在住でない場合)⑥参加希望日を記入の上、〒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「夏休み処分場見学会」係宛て郵送を 問 同係 ☎042・597・6152



同組合 内



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ミクロ・ラボ ～顕微鏡で自由研究～

観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を使ってじっくり見ることができます。
 6月22日(土)・23日(日) 午後1時～4時 (3時最終受け付け) 場 多摩六都科学館 (西東京市芝久保町5-10-64) 対象 小学生以上 (小学3年生以下は保護者同伴) 定 1 時間当たり先着8人 費 入館券520円 (小学生～高校生210円) 注 1 人あたり2時間まで利用可 申 当日午前10時から同館会場で受け付け 問 同館 ☎042・469・6100



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

