

第28回 東久留米市環境フェスティバル

未来へ残そう 水とみどりの美しいまち

「環境月間」の6月に実行委員会と市が開催する参加型・体験型の環境イベントです。
ぜひご来場ください。☎環境政策課042・470・7753

開催日時：6月8日(土)午前10時～午後4時
9日(日)午前10時～午後3時

開催場所：市民プラザ(市役所1階)、屋外ひろば、落合川

市庁

市庁
(参加団体動画)



主な内容

この他にもさまざまなイベントを実施します。詳細は、市庁をご覧ください。

▼環境活動団体の活動紹介など(市公式動画チャンネルでは、一部の団体の活動を紹介中です)

▼未来技術コーナー(環境に関する先端技術を紹介)

▼おもちゃ・食器・育児用品・文房具の回収、古紙の分別ゲーム☎東多摩再資源化事業協同組合042・395・9788

▼家庭からでるごみの量(ごみの見える化・展示)

▼フードコーナー(おむすび、焼き菓子、煮いだんご、パン、お弁当など)

▼未利用食品・廃食油の回収(両日)、廃食油回収3DVR体験(8日のみ)
※詳細は、今号2面をご覧ください。

▼トムソーヤの川下り(会場：落合川いこの水辺) ※受付は、8日が午前9時半～午後2時。9日が午前9時半～午後1時半。ヘルメット(お持ちの方)、濡れても良い服装・くつでお越しください。

▼気象予報士による熱中症予防講演会(会場：701会議室) ※開始時間は、8日が午

後2時から、9日が午前11時から。各日1回、1時間程度。

▼手づくり体験ひろば(木の実人形作り、ノコギリ体験) ※受付は8日が午前10時～午後3時半、9日が午前10時～午後2時半。

▼参加団体による非営利バザー(9日のみ) ※当日の回収、受け取りはありません。☎(福)椎の木会 第二どんぐりの家・大場042・479・1251

▼せともののリサイクル・販売(9日のみ) ※午前10時～午後3時受付。割れたり使わなくなった陶器をリサイクル。ガラスと土鍋は回収不可。☎おちゃわんリサイクルの会・江波042・473・8815

トムソーヤの川下りの様子



手づくり体験ひろばの様子や作品

環境フェスティバル 出展団体一覧

団体名	テーマ	団体名	テーマ	団体名	テーマ
くるくるチャンネル	市内情報はくるくるチャンネルで	柳窪の古民家と屋敷林を守る会	東京の宝 東久留米の古民家	東京都水道局東久留米サービスステーション	水道なんでも相談
東久留米市立小山小学校	こやマップなどの作品で情報発信	東久留米自然ふれあいボランティア	緑地保全地区の維持管理	向山緑地・立野川勉強会／(学)自由学園環境文化創造センター	向山緑地・立野川の地域学
オール東京62「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」／(一財)環境イノベーション情報機構	東京62市区町村の環境の取組	東久留米市市民環境会議くらし部会	エコキッズ プラン2024	(学)自由学園 最高学部(大学部)「庭園・自然環境：草本・灌木」生活経営研究実習グループ	自由学園と向山緑地立野川流域
東久留米市立本村小学校	知ろう、守ろう、東久留米の川	東久留米市市民環境会議	環境のネットワークを目指して！	ごみ対策課	ごみの減量と資源化の取り組み
東京ガスイズミエナジー(株)／東京ガスライフバル西東京	環境に優しいエネルギーを学ぼう	東久留米市市民環境会議環境学習部会	水と緑の贈り物を探しませんか！	生活協同組合コープみらい コープデリ東久留米センター	コープガチャ開催中
(福)椎の木会 第二どんぐりの家	リサイクルでつながろう！	東久留米市市民環境会議水とみどり部会	水と緑・美しい環境を次世代へ！	おちゃわんリサイクルの会	せともののリサイクル
小山茶園サポーターズクラブ	おいしいお茶を一緒に！	(株)イトーヨーカ堂 東久留米店	明るい未来のためにできること	東京土建一般労働組合清瀬久留米支部	建設業の技術を体験しよう
山崎製パン(株) 武蔵野工場	食と環境への取り組み	柳泉園組合	柳泉園組合について	東多摩再資源化事業協同組合	リユースとリサイクルの推進
東久留米・黒目川流域 水の会	この豊かな自然環境を次世代に！	日鉄エンジニアリング(株)	ごみ発電を活用した電力地産地消	東久留米市建設業協会	子供も大人も、のこぎり体験
東久留米の井戸水位を調べる会	地域の地下水を見守って20年！	日鉄環境エネルギーソリューション(株)	ごみを燃料とした発電	東久留米・川クラブ	清流を楽しもう！
川びか森びかチーム	いつまでも湧水の流れとぎれずに	黒目川を守る会	黒目川と周辺の環境を守りたい	(株)グリーングリーン	スナゴケを環境改善に役立てよう
NPO法人東久留米の水と景観を守る会	子どもとつなぐ美しい景観 柳窪	南沢水辺公園のなかまたち	みんなでつくろう！多様なしぜん	(株)伊藤園	茶殻のリサイクル
東久留米水辺の生きもの研究会有志	小さな生きものの今	東久留米市環境美化推進員連絡会	ポイ捨てやめよう！きれいな街に	東京ガス(株) 東京西支店	未来の都市ガス[e-メタン]

注意事項

- ・雨天時はイベント内容などが変更となる場合があります。変更の場合は、開催場所や市庁などでご案内します。
- ・徒歩、自転車、公共交通機関でお越しください。
- ・配布物、品物を扱うイベントは、なくなり次第終了します。

Instagramで参加

「#未来に残したい東久留米の風景」をテーマに、写真を投稿してシェアしよう！(投稿の際にはSNSのルール、マナーを守って投稿してください)

義務教育就学児医療費助成制度医療証 (㊟医療証)の所得制限を撤廃します

6年10月から、㊟医療証の所得制限を無くし、市内在住の全ての小・中学生相当の児童を対象に医療費の助成を行います。

新規に該当する方は申請が必要となるため、6月下旬に送付する申請書をご提出ください。なお、現在既に㊟医療証をお持ちの方は申請不要です。詳細は市HPをご確認ください。



市HP

■医療証があると…

保険診療を受けた場合、入院(入院時食事療養費標準負担額を除く)・調剤・訪問看護の自己負担分が無料になります。通院の場合、1回の自己負担分の上限が200円になります(現在既に対象の方は、変更はありません)。

■ご注意 ㊟医療証の対象とならない児童

- ▼国内の健康保険に加入していない方
- ▼生活保護を受けている方
- ▼児童福祉施設から医療券が発行されている方
- ▼里親に委託されている方
- ▼一部負担金の無いひとり親家庭等医療費助成(㊟医療証)を受けている方
- ▼心身障害者医療費助成(㊟受給者証)を受けている方

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736



医療証交付までのスケジュール(予定)

6月下旬 新たに㊟医療証の対象となる児童に申請書を送付

7～8月 申請書審査(書類に不備があった場合はご連絡します)

9月下旬 10月から有効の医療証を郵送

フードドライブと廃食油の回収を行います

☎ごみ対策課管理係 ☎042・473・2117



市HP
(フードドライブ)

環境フェスティバルの会場(市民プラザ屋内ひろばのごみ対策課出展場所)において、下記のことを回収します。詳細は、市HPまたは同課へお問い合わせください。㊟6月8日(土)午前10時～午後4時、9日(日)午前10時～午後3時

回収品目 ※いずれも家庭から出されるものに限りです。

食品

未開封で賞味期限まで2カ月以上あり、常温保管が可能なもの。ただし、生鮮食品、酒類は回収できません。

フードドライブで集まった食品は、フードバンクを通じて、食事に困っている方々へ提供されます。



廃食油

使用済みのてんぷら油、賞味期限切れの油などの植物性食用油。廃食油は、フタ付容器(ペットボトルなど)に入れた状態でお待ちください。



Photo by Tatsuya Tanaka

回収された廃食油は、持続可能な航空燃料(SAF)の原料としての活用が検討されています。

催し物

SAFサプライチェーンの3DVR体験

Fry to Fly Project

8日(土)に限り、出展場所において脱炭素社会実現に向けたプロジェクト「Fry to Fly Project」に参画する企業により制作された、廃食油の発生からSAFで航空機が飛ぶまでのサプライチェーンの3DVRを体験いただけます。

6年度の市民税・都民税について

☎課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2333～2337)

■市民税・都民税・森林環境税納税通知書を発送します

発送日 6月12日(水)

㊟普通徴収(納付書または口座振替による納付)の方

▼公的年金からの特別徴収(年金天引き)の方

※非課税の方には送付しません。なお、給与からの特別徴収(給与天引き)の方には、税額決定通知書を勤務先へ送付しています。

㊟申告書を提出された時期によっては、12日に発送する納税通知書に申告内容が反映されていない場合があります。その場合、後日改めて税額変更通知書を送付します

■課税・非課税証明書の発行開始日について

6年度の課税・非課税証明書の発行開始日は6月12日(水)です。場所により発行開始時間が異なりますのでご注意ください。

㊟本庁舎・連絡所＝午前8時半から

▼コンビニエンスストア＝午前9時から

※システム更新作業のため、6月3日(月)・11日(火)は終日コンビニエンスストアでの証明書交付サービスがご利用いただけません。

■市民税・都民税における定額減税について

6年度の市民税・都民税において定額減税を実施することが決定されたため、6年度の給与に係る特別徴収は7月から開始となります(均等割のみの方、または前年の合計所得金額が1,805万円を超える方を除く)。詳細は市HPをご覧ください。



市HP

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)

☎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)

■申請書の提出期限について

申請書の提出期限は6月28日(金)(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。

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10万円を支給しています(1世帯1回限り)。また、住民税非課税世帯(家計急変世帯を除く)として7万円給付金または住民税均等割のみ課税世帯として10万円給付金を支給される世帯に属する18歳以下の児童1人につき5万円を支給しています。

※4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HP(均等割のみ
課税世帯給付分)



市HP
(こども加算給付分)



6年度国民健康保険 税(国保税)の改定

国民健康保険(以下、「国保」)は、病気やけがをしたときに、加入する皆さんの経済的負担を抑え、安心して医療を受けられるように保険として制度化されたものです。国保制度は財源を国や都などの公費と、加入者の皆さんから納めていただく国保税によって支えられていますが、近年の急速な高齢化や医療技術の高度化による医療費の上昇などにより、極めて厳しい財政運営を強いられています。

◎6年度国保税の税率等改定

平成30年度から、都が市とともに保険者となり、一体となって新たに制度を運営しています。都が財政運営の責任主体となり、市は都が決定した納付金を納め、都から医療費の支払いに必要な交付金を受け取る仕組みとなっています。

令和6年度の市から都への納付金の支払いに要する財源については、不足額が約9億400万円に上ることが見込まれています。財源の不足は国保税によって対応するのが基本となりますが、今年度は国保税の引き上げのほか一般会計繰入金(赤字繰り入れ)を5億6100万円、国民健康保険事業運営基金(貯金)から1億円を投入し、その上で、改定総額を約7800万円としました。その結果、1人当たりの平均引き上げ額は約3053円となっています。なお、保健事業等のその他の財源不足額への対応分を合わせた一般会計からの繰り入れ(赤字繰り入れ)総額は、約6億7300万円に上り、依然として非常に厳しい予算となっています。

◎国保税の算定方法

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

改定後の税率等や算定方法については、市冊をご確認ください(改定後の税率等については、広報6年4

月15日号5面にも掲載しています。



市冊

◎国保事業の健全運営に向けて

時代の変化に対応し将来にわたって安定した国保事業の運営ができるように、国保税の税率などを改定しました。ご理解とご協力をお願いいたします。

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

ジェネリック医薬品 に関するお知らせを 発送します

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

発送時期 6月(2月処方方)

11月(7月処方方)の各月、花粉症に係るお知らせは1月(前年3月処方方)

ジェネリック医薬品とは一般的に低価格でありながら新薬(先発医薬品)と治療学的に同等であると厚生労働省に認められている後発医薬品のことです。ジェネリック医薬品を希望する場合、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、処方箋に変更不可の印がある薬は、ジェネリック医薬品へ変更

することはできません。

国保年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733

6・7年度の後期高齢者医療制度保険料

6年4月から後期高齢者医療制度の保険料について制度改正が行われました。具体的な算定方法や税率等については広域連合「東京いきいきネット」をご覧ください。

保険料負担と医療費適正化

保険診療の医療費総額が1万円の場合、自己負担の割合が1割の方は医療機関などの窓口で10000円を負担し、残りの9000円は「医療給付費」として広域連合が医療機関などに支払います。

「医療給付金の財源は次の通りです。」

① 国・都・広域連合を構成する都内62区市町村が負担する公費(5割)

② 各医療保険(国保、健保など)に加入する現役世代の保険料で負担する後期高齢者支援金(約4割)

③ 被保険者の方が負担する保険料(約1割)

少子高齢化が進む中、後期高齢者の医療費は今後さらに増えていくと見込まれています。広域連合と構成区市町村では、「医療給付費」の増加を抑制するため、ジェネリック医薬品の利用促進事業など、医療費適正化に向けた取り組みを行っています。「医療給付費」の増加抑制は、保険料の負担抑制にもつながります。ご理解とご協力をお願いします。

広域連合お問合せセンター ☎0570・086・519(土曜・日曜日、祝日および年末年始を除く午前8時半～午後5時。IP電話の方は ☎03・3222・4496)または市保険年金課高齢者医療係 ☎042・70・7846



広域連合



6月は児童手当等の 定例払月です

2月～5月分の手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 児童手当 6月10日(月) 児童育成手当 6月11日(火) ひとり親家庭住宅手当 6月13日(木)

※金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童育成手当の現況届を送付します

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

該当する方には現況届を6月7日(金)に郵送しますので、必要事項を記入し、次の通り提出してください。

提出方法 6月28日(金)までに(必着、郵送(返信用封筒



高齢者・福祉

自立支援医療 (精神通院)を受給している方へ

精神疾患およびてんかんによる、通院のための医療費助成の制度です。

通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、自立支援医療制度を併用した場合は原則1割に軽減されます。ただし、本人・世帯の所得や疾患などに応じて、月額自己負担上限額が設定されています。一定所得以上の方は、非該当になる場合があります。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

更新手続は、毎年必要です。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。

書の提出が必要です。また、精神障害者保健福祉手帳を所持している方は、前回更新時に提出した場合でも、手帳更新のために診断書が必要となる場合があります。

所得区分の変更 保険証の世帯が変更になった、または前年度と課税状況が変わったなどの場合、有効期間の途中でも所得区分変更手続ができます。新しい所得区分の適用は申請日の翌月初日からです。

SMS・LINEによる通知サービス 都では、精神障害者保健福祉手帳または自立支援医療受給者証(精神通院)をお持ちの方に、更新手続き開始1週間前にSMS(ショート・メッセージ・サービス)またはLINEで通知するサービスを行っています。通知を希望される方は、二次元コードを読み取り、現在の手帳や受給者証の有効期限を入力してください。

問 同課福祉支援係 ☎042・70・7747



LINE



SMS 申し込みフォーム



(4面へ続く)

(3面から続く)

リハビリ専門職を派遣します

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

市内で活動しているおむね65歳以上の方で構成している団体

師リハビリ専門職

申間電話で活動場所を担当する地域包括支援センターへ(午前9時～午後5時半(日曜日、祝日を除く))

▼活動場所が上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町の団体

28・7788▼本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一・三丁目の団体

042・451・5121▼中部地域包括支援センター

042・451・5121▼前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里の団体

支援センター042・472・0661

障害福祉サービス受給者の所得区分の変更

前年度と課税状況が変わったなどの場合、有効期間の途中でも所得区分変更手続きができます。所得区分変更手続きを行った場合、申請日の翌月初日から新しい所得区分が適用されます。障害福祉課福祉支援係042・470・7747

介護のしごと入門研修

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

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

場成美教育文化会館

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

定先着30人

他1歳以上の未就学児の保育あり(定員4人)。申し込み時にお伝えください

6月3日(月)～27日(木)に、申し込みフォーム、セント

スタッフ株式会社宛て電話(03・6803・5624、FAX 03・6803・5627)またはst-ken-shu@home.misawa.co.jpへ

介護福祉課地域ケア係042・470・7777(内線2501～2503)



申し込みフォーム

さいわい福祉センター「ごをり織り講座」受講者募集

毎月第2・第4火曜日午前10時～正午

場さいわい福祉センター

市内在住で知的障害または身体障害をお持ちの15歳以上の方

定若干名

費材料費(実費)

申間同センター042・477・2711(平日午前9時～午後5時)



介護保険サービスの各種軽減制度

問介護福祉課介護サービス係☎042・470・7750

いずれの制度も軽減を受けるためには申請が必要です。

◆介護保険施設における居住費(部屋代)・食費の軽減制度

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

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

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

申請に必要な書類申請書および右表3の書類

更新の方には申請書を送付します

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

住民税課税世帯における特例減額措置

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

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

◆生活に困っている方に対する軽減制度

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

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

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

要件次の①～⑥のすべてに該当する方または生活保護受給者

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

表1 1日当たりの居住費(部屋代)・食費の負担限度額(6年8月1日から)

段階区分			居住費(部屋代)				食費		
所得区分			利用料負担 段階	ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室 (※2)	多床室 (※2)	施設 サービス	短期入所 サービス
			基準費用額 (※1)	2,066円	1,728円	1,728円	437円	1,445円	
						(1,231円)	(915円)		
住 民 税	課税世帯		第4段階	軽減なし(施設との契約額を支払います)					
	非 課 税 世 帯	前年の合計所得金額と 課税年金収入額、非課 税年金収入額の合計が 年間120万円超	第3段階 ②	1,370円	1,370円	1,370円	430円	1,360円	1,300円
		(880円)							
		前年の合計所得金額と 課税年金収入額、非課 税年金収入額の合計が 年間80万円超120万 円以下	第3段階 ①	1,370円	1,370円	1,370円	430円	650円	1,000円
		(880円)							
		前年の合計所得金額と 課税年金収入額、非課 税年金収入額の合計が 年間80万円以下	第2段階	880円	550円	550円	430円	390円	600円
	(480円)								
高齢福祉年金受給者		第1段階	880円	550円	550円	0円	300円	300円	
生活保護受給者等					(380円)				

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

表2 預貯金等の基準

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

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

表3 申請書に添付が必要な書類

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

※通帳の写し・その他書類については、本人および配偶者名義のものがが必要です。

6年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験

受験要項・受験申込書配布

6月3日(月)～28日(金)に介護福祉課市役所1階、健康課(わくわく健康プラザ内)、東部・中部・西部の各地域包括支援センター、都庁本庁舎、都福祉保健財団で配布。郵送希望者は、封筒に「令和6年度受験要項送付希望」と明記の上、250円切手を貼付した「角2サイズ」の返信用封筒を同封し、〒163-0718、新宿区西新宿2-17-1、新宿第一生命ビルディング18階、公益財団法人東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当宛て郵送を

試験日 10月13日(日)

申 6月3日(月)～30日(日)に(消印有効)、必要書類などを簡易書留で同財団宛て郵送を

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



同財団HP



住環境

浸水への備えをお願いします

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆

さんに浸水の備えをお願いしています。道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込みます。雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。

また、都下水道局の「東京アメッシュ」で降雨情報を提供していますのでご利用ください。

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



東京アメッシュ

受動喫煙を防ぐために「マナーからルールへ」

自分の意思とは関係なく、他人のたばこの煙にさらされてしまうことを「受動喫煙」といいます。紙巻たばこの煙の有害物質は「主流煙(喫煙者が直接吸い込む煙)よりも「副流煙(たばこの先端から立ち上る煙)」の方がはるかに多く含まれます。また、加熱式たばこの煙にさらされることについても、安全なレベルというものがなく、吸っている人とまわりの人の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できません。

健康増進法では、「喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならぬ」という配慮義務があります(第二十七

条第1項)。たばこを吸う場所を考えることが、たばこを吸わない人への思いやりになります。喫煙をする際は、周囲に人がいない場所での喫煙するなど、受動喫煙防止に配慮しましょう。

問 健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022



市HP



受動喫煙防止
ロゴマーク

危険物安全週間

6月2日(日)～8日(土)は危険物安全週間です。私たちの身の回りには、ガソリンや灯油のほか、スプレー缶、消毒用アルコール、てんぷら油、バーベキュー用の着火剤など、火が着きやすくなり、火が起きやすい製品があります。必ず製品に書かれている注意書きをよく読み、正しく取り扱いましょう。

問 東久留米消防署予防課危険物係 ☎ 042・471・0119



お知らせ

第2回市議会定例会

令和6年第2回市議会定例会が6月6日(木)～26日(水)の日程で開催の予定です。

一般質問が10日(月)～13日(木)、常任委員会が17日(月)～19日(水)、予算特別委員会が20日(木)、予定ですが(いずれも土曜・日曜日は休会)。

問 議会事務局 ☎ 042・470・7789

西部地域センター多目的ホール貸出利用の一時中止

西部地域センター多目的ホール舞台装置の更新工事に伴い、多目的ホール(フット部分を含む)の貸出利用を一時中止します。日程などの詳細は、今後広報紙および市HPでご案内します。

工事期間 7年1月～2月末(予定)

他 6年11月以降に、同センター屋上の空調機器の更新工事を実施しますが、この工事による利用制限は予定していません

問 生活文化課 ☎ 042・470・7738

わくわく健康プラザ集会室の貸出再開

事業実施のため、同プラザ集会室の貸し出しを取り止めていましたが、6月3日(月)から再開します。再開にあたり名称などの変更がありますので、詳細は市HPをご覧ください。

問 同プラザ ☎ 042・477・1115



市HP

パブリックコメント募集

市では、次の計画案に関するご意見を市民の皆さんなどから募集します。



市HP

◎東久留米市デマンド型交通の本格運行に向けた運営方針(素案)

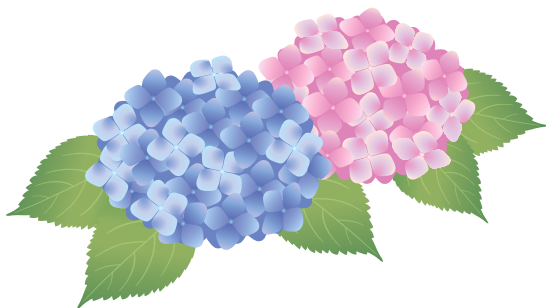
募集・閲覧期間 6月3日(月)～24日(月)

因 デマンド型交通の本格運行に向けた運営方針

問 閲覧場所 市政情報コーナー(市役所1階、道路計画課(同5階、各図書館、市HP提出方法 期間中に(必着、一東久留米市デマンド型交通の本格運行に向けた運営方針(素案)と明記して、住所・氏名・年代・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所道路計画課宛て、☎(042)470-7738(higashikurume.g.jp)またはFAX(042・470・7809)で送信を

問 同課 ☎ 042・470・7768

(6面へ続く)



親子で学ぶ環境教室

LEDと竹ランタン

エネルギーの“創・蓄・省”とものづくり教室

くらしの中の電気製品の省エネや太陽光発電のしくみについて学び、日常生活とエネルギーとの関わり方を考えてみよう。小型の太陽光パネル(エネルギーの創)、蓄電池(エネルギーの蓄)、LED(エネルギーの省)を使った工作キットを組み立てて、竹林公園の竹を使ったLEDランタンを完成させよう。

日 6月30日(日)午前10時～正午頃(予定)

場 市役所 7階703会議室

対 小学4年生～6年生 ※保護者同伴

定 先着10組

費 1組あたり500円(受付時に集金)

持 筆記用具、ウェットティッシュ、単3電池3本

他 使用する竹は用意してあります

▼主催＝市市民環境会議環境学習部会

▼協力＝市環境政策課、パナソニック(株)エレクトリックワークス社

申 6月10日(月)午前8時半～14日(金)午後5時に、申し込みフォームで

問 環境政策課 ☎ 042・470・7753



竹ランタンのイメージ



申し込みフォーム



東久留米市市民環境会議



みどり東京

G25区町村共同

市職員募集



市HP

11月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種・人数などは、下表の通りです。その他受験資格などは、募集要項をご確認ください。

募集要項市HPから取得してください

申込受付期限 6月10日(月)～7月3日(水)(必着)

申し込み方法市HPから申し込みをしていただいた後、受験票などを郵送で送付していただきます。詳細は募集要項をご覧ください

問職員課 ☎042・470・7716

表 市職員募集の職種・募集人数など

職種	試験区分	募集人数
土木技術	I類(大学卒程度)	若干名
土木技術(主任採用)	I類(大学卒程度) ※5年以上の土木関連実務経験歴	若干名
建築技術	I類(大学卒程度)	若干名
建築技術(主任採用)	I類(大学卒程度) ※5年以上の建築関連実務経験歴	若干名
保健師	—	若干名

受験生チャレンジ
支援貸付事業

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

貸付対象 中学3年生、高校3年生、6年4月1日時点で20歳未満の高校・大学の中退学者・浪人生など

貸付金額 ▶ 学習塾等貸付金 Ⅱ 20万円 ▶ 受験料貸付金 Ⅱ 中学3年生などが2万7400円、高校3年生などが



市HP

ごみ集積所跡地の売却

家庭ごみの全品目別収

8万円(いずれも上限額) 他利用には一定の条件があります。詳細は市HPをご覧ください

集(小型廃家電類を除く)に伴い、使用しなくなったごみ集積所の跡地について、跡地に隣接する土地を所有している方を対象に売却を行っています。

売却対象者購入を希望する跡地に隣接する土地を所有する方

※次の①または②に該当する跡地は売却しません。

①ごみ収集に伴う一時積み替え保管場所や公共用地として活用する跡地②マンホールなどが存在する跡地

内 ▶ 売却価格 Ⅱ 固定資産税路線価を基礎として、狭小性に応じた減価率を乗じた上で、工作物の撤去費用を差し引いて算出します ▶ 引渡形態 Ⅱ 現状有姿での引き渡しとなります

他案内書は、ごみ対策課(八幡町2-10-10)で配布する他、市HPからも取得できます

問同課 ☎042・473・2117

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2日(水)～11日(木)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)

注 千羽鶴は必ず糸につなぐれた状態で持参してください。糸につながない

折り鶴は受け付けできません

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)

問同課 ☎042・470・7714

戦争にまつわる体験
談等を募集します

戦争の悲惨さを記録し、次世代に受け継いでいくため、戦争にまつわる体験談(空襲体験、被爆体験、学童疎開、親や祖父母などから聞いた話など)を募集します。

集まった体験談等は市HPに掲載するなど、平和啓発のために活用させていただきます。

市内在住または市にゆかりのある方

他 ▶ ご応募いただいた体験談などに関する著作権は市に帰属します ▶ 応募書類は返却しません ▶ すべての体験談等を活用できるわけではありません。また、一部

のみの引用や表現の修正をすることがあります

申 応募用紙(市HPからダウンロード)に必要事項を記入の上、体験談等(様式不同)を添付して、郵送(〒203-18555、本町3-1-31)

1、市役所総務課庶務担当宛て、☎(件名に「戦争体験談の応募」と明記の上、somu@city.higashikuru.ac.jp)または同課(市役所4階)へ持参を(開庁日時を除く)

※ご応募にあたって不都合がある場合は同課にご相談ください。

問同課 ☎042・470・7714

「自動通話録音機」を
貸し出します

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

市内在住で65歳以上の方 貸出台数 先着50台(1世帯につき1台)

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

注 ▶ 設置する電話機が迷惑防止機能付の場合は設置できません ▶ 貸与後の設置はご自身でお願いします ▶ すでに田無警察署および市から貸与されている世帯は対象外となります

申 6月3日(月)午前9時から電話で防災防犯課へ貸し出し希望の旨をご連絡ください。日程調整の上、指定の日時に同課窓口で貸与します

問同課 ☎042・470・7769

飼い犬の狂犬病予防
注射はお済みですか

生後91日以上の飼い犬は、飼い始めた日から30日以内に登録し、年1回(4月～6月)、狂犬病予防注射を受けることが狂犬病予防法で定められています。また、予防注射の接種後は、注射済票(金属の骨型プレート)の交付手続きが必要です。

表 予防注射と注射済票の交付手続きが同時にできる動物病院

病院名	住所	電話番号
かざま動物病院	中央町2-6-50	042・453・8111
田中動物病院	東本町4-9	042・474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	042・473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	042・477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	042・475・5562

市獣医師会に加入している左表の動物病院では、予防注射および注射済票の交付手続きが同時にできます。

費 ▶ 注射済票交付 Ⅱ 550円 ▶ 注射済票再交付 Ⅱ 340円

他 ▶ 手続き方法の詳細は市HPをご覧ください ▶ 予防注射料金は各病院へ問い合わせてください

問 健康課予防係 ☎042・470・0030

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



市HP



令和6年度
東京都明るい選挙ポスターコンクール

作品募集

投票参加、明るい選挙を進めるため、選挙啓発ポスター作品を募集します。

ポスターの内容 将来の有権者である児童・生徒を対象に、選挙への関心を持つよう訴えるもの、明るい選挙の実現を呼びかけるもの

応募資格 市内在住・在学の小学校児童、中学校・高等学校の生徒

応募期間 9月6日(金)まで

提出先 市内の学校に在学の方は各学校、その他の方は市選挙管理委員会(市役所7階)

画材と大きさ 描画材料は自由(紙や布など、絵の具材料だけに限りません)。大きさは画用紙の四つ切(542mm×382mm)、八つ切(382mm×271mm)

注 作品の裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を必ず記入してください。なお、応募作品は返却しますが、入選作品の著作権は都に帰属し、優秀作品については啓発パンフレットなどに利用させていただきます

問市選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



都選挙管理委員会事務局HP



①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

②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)

報酬時給 1174円

応募資格 の有無 無

《共通事項》

任用期間 7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 6月6日(木)午前11時から(40分程度)・市役所5階501会議室

申込期間 6月12日(水)まで

問 児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

官公署
など

都民住宅
(東京都施行型)
入居者募集

都民住宅(東京都施行型)は、都が所有している中堅所得者向けファミリー賃貸住宅で、原則として仲介手数料・礼金・更新料・保証人が不要です。

※都営住宅ではありません。

申込者が都内に居住していること、同居親族がいること、世帯所得が基準内であることなど

市内には都民住宅はありませんので、所在地は募集案内または都住宅供給公社HPでご確認ください

都住宅供給公社HPまたは同公社都営住宅募集センター窓口で空き家を随時申し込み受け付け。募集案内は都市計画課窓口(市役所5階で配布)

同公社募集センター ☎03・3498・8894(午前9時〜午後6時土曜・日曜日、祝日を除く)



都住宅供給公社HP

都税がスマートフォン決済アプリで納付できます

都税の納付にスマートフォン決済アプリをぜひご利用ください。アプリ内で納付書のバーコードを読み取るだけで、いつでも、どこでも、簡単に納付できます。詳細は、東京都主税局HPをご覧ください。

国立川都税事務所 ☎042・523・3171



都主税局HP



補助金・助成金
活用団体募集

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

①6年度下期歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金
②ボランティア・非営利団体

募集要項配布・申請受付7月4日(木)〜8月7日(水)午後5時に同協議会事務局、中央町地区センターで要項を配布・申請受け付け

②支え合いの地区づくり助成金

同協議会登録のミニデイホーム・子育てサロン・み

第246回東京都
都市計画審議会
傍聴者募集

9月10日(火)午後1時半から
都庁会議室
15人(事前抽選)
個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、協議が一部非公開となることがあります

他付議予定案件は都市整備局HPまたは都市計画課



同協議会HP

有償家事援助活動
「ふれあいサービス」
協力会員募集

高齢者や障害者、産前産後にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように家事を手助けする地域の助け合い活動です。空いている時間で協力できる方を募集しています。

内容の中から提供できる内容を選んで登録▼食事の支度▼衣類などの洗濯・縫い▼住居の掃除・整理▼生活用品の買い物▼話し相手・朗読・代筆▼外出・通院付き添い▼その他

対18歳以上で心身ともに健康な方

費年会費1000円以上
謝金1時間当たり800円

申問電話で市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294へ



東京学芸大学附属
特別支援学校
6年度学校公開・
入学説明会

8月15日(木)までに(消印有効)、往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、〒163-8000、1、都都市整備局都市計画課宛て郵送を

同課計画監理担当 ☎03・5388・3225



東京学芸大学附属
特別支援学校
6年度学校公開・
入学説明会

目右下表参照。時間はいずれも午前10時〜11時50分(9時半から受け付け。9時40分から学校紹介ビデオ上映あり)

幼稚園部・小学部・中学部・高等部への令和7年度入学を希望・検討している方(3歳児・5歳児・小学校6年生・中学校3年生)と保護者および担任教職員の合計3人まで

※中学部・高等部への入

学希望者は本人が参加することが望ましいです。

※幼稚園部の入学希望者には、随時、幼稚園の教育についての説明・学校見学などをを行っています(要電話申し込み)。

場東京学芸大学附属特別支援学校(氷川台1-6-1)
※学校概要・各学部の教育などについての説明、校内見学ほか

※詳細は同校へご確認ください。

他7月6日(土)の入学説明会後、10月18日(金)、いずれも午前9時〜午後5時(正午〜午後1時を除く)に入学願書を配布します

申問電話で同校 ☎042・471・5274へ

表 6年度学校公開・入学説明会日程と対象

日程	受験希望対象
7月6日(土)(注)	全学部
7月8日(月)	幼稚部・小学部・高等部
7月11日(木)	幼稚部・中学部
9月9日(月)	幼稚部・中学部
9月11日(水)	幼稚部・小学部・高等部

※6月3日(月)、7年2月3日(月)に学校説明(学校公開のみ)を実施。※6月3日(月)は教職員のみ対象。
(注)土曜日のため本校の幼児・児童・生徒は不在。



市民伝言板

会員募集

- ◆ハングル教室=日毎週金曜日(第5金曜日を除く)午前9時〜10時10分市民プラザ会議室 ☎会費月4,500円他韓国語教室入門、初級クラス新設しました。火曜クラスも有 ☎相田 ☎080・1212・8612
- ◆北多摩山岳同好会=日毎月1回。第1火曜日午後4時〜5時他生涯学習センター ☎入会金500円、会費月100円他青梅線、西武線沿線の低山ハイクを楽しみませんか。初心者大歓迎 ☎橋本 ☎080・3203・5922
- ◆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〜正午他滝山球場 ☎会費月1,000円他野球好きの仲間同士で紅白戦を楽しんでいます。年齢にふさわしい集団です ☎佐藤 ☎090・8006・7823
- ◆空手教室(公式ルール派)=日毎週月曜日が神宝小学校、火曜日が小山小学校、木曜日が第一小学校、金曜日が東部地域センター、いずれも午後6時〜8時。日曜日が第三小学校、午前10時〜正午 ☎入

- 会金1,000円、会費月3,000円(家族割引あり) ☎2歳児から高齢者まで。基礎からムリなく指導。無料体験あり ☎依岡 ☎090・3223・9467
- ◆少林寺拳法=日毎週土曜日午後7時〜9時他スポーツセンター ☎小学生以上、親子、高齢者歓迎、礼儀作法、護身、健康づくり ☎伊藤 ☎090・4019・8369
- ◆カワセミの会=日毎月2〜3回。第1・第3・第5水曜日午前10時〜正午他生涯学習センター ☎会費月500円他テキストを使用した脳トレです。楽しみながら認知症予防をしよう ☎高尾 ☎090・6940・1077
- ◆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〜11時半他白山公園 ☎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 ☎坂田 ☎042・473・5245
- ◆本村小体操会=日毎週月曜〜土曜日午前6時半〜7時他本村小学校 ☎会費年1回1,200円他朝運動して体温を上げるとは免疫力を高め健康につながります ☎伊東 ☎042・471・7114
- ◆東久留米ファイターズ(ソフトボール)=日毎週火曜日午後3時〜5時半他南町運動広場 ☎入会金1,000円、会費年

- 6,000円 ☎年齢男女不問。切磋琢磨、和気あいあいプレーを楽しんでいます ☎宝崎 ☎090・9323・8159
- ◆墨筆書道遊心会=日毎月2回。第1・第3日曜日午前10時〜正午他滝山団地西集会所 ☎会費1回1,000円他3歳児から師範、教授、プロまでOK ☎新堀 ☎042・474・7207
- ◆NPO法人国際書画交流会=日毎月2回。月・火・水・金・日コース午前10時〜正午他書道練成院(浅間町1丁目12-17)、南部地域センター(火曜コース) ☎会費月2,000円 ☎初心者・高齢者歓迎。師範資格取得可。段級お持ちの方編入試験で優遇 ☎福田 ☎090・9396・6964
- ◆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)他滝山公園 ☎会費年1,200円 ☎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 ☎對馬 ☎042・471・5742

催し

- ◆地産地消とフードマイレージ(東久留米市民環境会議くらし部会)=日6月23日(日)午後1時開演(0時半開場) ☎市役所7階701会議室 ☎脱炭素!・省エネ!「地産地消と環境家計簿づけ」でCO2排出量の削減を図る ☎石川 ☎090・6477・

- 7041
- ◆第37回朗読サロン(東久留米図書館友の会)=日6月29日(土)午後1時半開演(1時15分開場)他生涯学習センター音楽室 ☎耳で聞く文学作品を楽しみ、ほっとする午後を過ごしませんか ☎辻 ☎042・473・2925
- ◆琴伝流大正琴和会第26回発表会(琴伝流大正琴和会)=日6月29日(土)午後0時15分開演(午前11時45分から受け付け)他西部地域センター多目的ホール ☎第26回発表会を開催します。皆様のご来場をお待ちしています ☎渡辺 ☎042・475・6475
- ◆「杜の西北」コンサート(東久留米稲門会)=日6月29日(土)午後2時開演(1時半開場)他生涯学習センターホール ☎入場料1,000円 ☎早稲田大学交響楽団・合唱団による創立30周年記念コンサート ☎大矢 ☎042・475・8532
- ◆パーキンソン病医療講演会「進行期における最新治療情報」(東久留米パーキンソン病友の会)=日6月15日(土)午後1時半開演他西部地域センター多目的ホール ☎講師は埼玉医科大学脳神経内科教授大山彦光氏 ☎能見 ☎042・473・1457

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



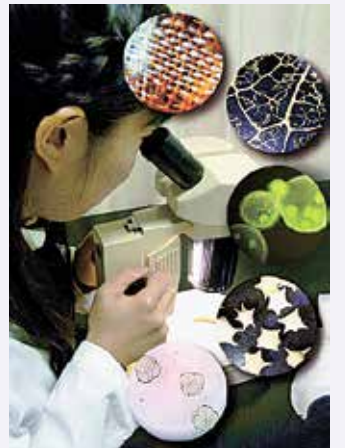
同組合 内



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



(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

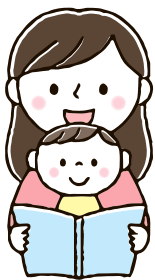


■幼児のつどい

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＝スポーツクラブルネサンス東久留米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。

「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



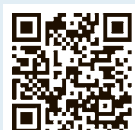
(9面へ続く)

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！



(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。

回6月1日(土)～7年3月14日(金)の火曜・木曜・金曜日場アルテミスウイメンズホスピタル内問診、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。他実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります。回6月1日(土)から同院HPから予約を回健康課特定健診係 ☎042・477・0013 同院HP

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日生まれの男性回健康課予防係 ☎042・477・0030

子ども相談

回6月4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回幼児と保護者回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」

回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)申当日会場で回同院地域医療連携室 ☎042・461・0052(内線2168)

すくすく子育て相談

回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、

身体測定回乳幼児

と保護者回問電話

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”

回回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)回母子健康手帳・市HP歯ブラシ申6月3日(月)から市HPの申し込みフォームで回健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

BCG予防接種

回6月19日(水)場わくわく健康プラザ回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)回母子健康手帳、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回健康課予防係 ☎042・477・0030



6月は食育月間です

栄養バランスを考えようー野菜と減塩ー

回健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

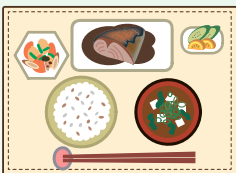
GOAL 1

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



ワンプレート

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!

適塩Point!

★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HP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HP(食育月間)



市HP(レシピ集)

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HPをご覧ください。

回多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042・450・3111



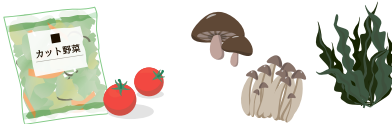
都保健医療局HP

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





↓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)