

予防しよう

熱中症

熱中症とは

高温多湿な環境に身体がうまく適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。熱中症は正しい予防方法を知り、日頃から気を付けることで防ぐことができます。一人ひとりが周りの人へ気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合いましょう。

熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり、たちくらみ
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚が熱い
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができないなど

熱中症の症状が出た場合は、左図「熱中症の対応」を参考にしてください。

熱中症の対応

```
graph TD
    A[症状がある] --> B[意識の確認]
    B -- 意識がある --> C[涼しい場所への避難  
脱衣と冷却]
    B -- 意識がない --> D[救急隊を要請]
    C --> E[水分を自力で  
摂取できるか]
    E -- 自力摂取できる --> F[水分・塩分補給]
    F --> G[症状が  
改善しない]
    E -- 自力摂取できない --> H[医療機関へ搬送]
    G -- 回復しない場合は  
医療機関へ --> H
```

予防方法

- ①暑さを避ける
- ②こまめに水分補給する
- ③バランスの良い食事、しっかりと睡眠をとる

高齢者

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、体内の水分量の減少や体温調節機能の低下などのさまざまな理由から、熱中症になりやすいことが知られています。屋内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。また、周りの方は体調の変化や室内の温度など十分に注意してください。

子ども

体温調節機能が十分に発達しておらず、背が低く、地表からの熱の影響も受けやすいので、お子さんの様子を十分に観察しましょう。また、短時間であってもお子さんを車内に残して離れてはいけません。

特に注意

子ども
高齢者
の対策



市

▽予防についてII健康課保健サービス係
☎042・477・0022
▼救護についてII東久留米消防署防災安全係
☎042・471・0119

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)の設置

気候変動適応法の改正により、気温の著しい上昇によって、より深刻な健康被害の発生が予想される場合に備えて、「熱中症特別警戒アラート」、「クーリングシェルター」が創設されました。

◎熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートは、都道府県ごとに暑さ指数(WBGT)が35に達すると予測される日の前日に発表されます。

◎クーリングシェルの設置

冷房施設のある公共施設を気候変動適応法に定める「クーリングシェルター」として指定します。熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、暑さをしのぐ場所として開放します。

6月1日指定の施設市役所本庁舎(1階・2階ロビー部分) ▼開放日時＝午前8時半～午後9時半(土曜・日曜日、祝日は午前9時から、2階ロビー部分は平日午前8時半～午後5時半のみ) ▼受入可能人数＝1階40人、2階ロビー部分15人

◎「熱中症予防情報サイト」などの活用を

環境省の熱中症予防情報サイトでは、WBGTの予測値や実況値が見られる他、「熱中症(特別)警戒アラート」メール配信サービスがあります。

また、市の防災防犯情報メール配信サービス「安心くるめーる」でも情報提供しています。



熱中症予防情報サイト



市 (安心くるめーる)



リターナブルボトル

廃食用油のリサイクルにご協力を

リターナブルボトルを活用した廃食用油の回収

市と地域活性化包括連携協定を締結している株式会社イトーヨーカ堂では、都と共同で、家庭から出される廃食用油の回収を実施しています。

市内店舗においても、4月25日からリターナブルボトル(繰り返し使えるボトル)を活用した廃食用油の回収が始まりました。

回収した廃食用油は、せっけん等リサイクルするほか、持続可能な航空燃料(SAF)の原料としての活用を検討しています。

ご家庭で不要となった廃食用油を再利用する取り組みです。回収にご協力をお願いします。詳細は、市ををご覧ください。

ボトル取得・回収場所イトーヨーカドー東久留米店 1階サービスカウンター

回収対象の油ご家庭で使い終わったてんぷら油や賞味期限切れ等の植物性食用油

回収の手順

- イトーヨーカドー東久留米店でリターナブルボトル(以下、ボトル)を取得する
- 自宅で、回収対象の油をボトルに入れる
- イトーヨーカドー東久留米店にボトルを持ち込む



市

ごみ対策課管理係 ☎042・473・2117



2
3
4
2
2
3
4
4

・470・7777（内線042）

課税課家屋資産税係 ☎042

定資産税」のみが対象です

同軽減制度は「家屋の固

注

軽減減の要件・期

間・金額および申告に必要

な書類などは、市HPをご覧

ください。

なお、各軽減の要件・期

間・金額および申告に必要

な書類などは、市HPをご覧

ください。

①耐震改修住宅軽減②バリアフリー改修住宅軽減③省エネ改修住宅軽減④マンション長寿命化促進税制に係る軽減

必要です。

工事等完了後、必要書類を揃えて3カ月以内に申告が必要

用を受けるためには、改修減する制度があります。適用

合、家屋の固定資産税を軽減

い、一定の要件を満たす場合、

④の住宅改修工事等を行う

既存家屋に対して次の①

住宅改修工事等による固定資産税（家屋）の軽減制度

7月1日/月納期限

納期内納付にご協力ください
☎納税課
☎042・470・7729

市民税・都民税

第1期



生市
活民

5 年度下半期の市の財政状況を公表します

☎財政課 ☎042・470・7706

市では、年2回、予算の執行状況並びに市民負担の概況、財産、地方債の現在高などの財政状況を公表しています。今回は、5年度下半期(10月～3月)の状況についてお知らせします。

一般会計・歳入歳出状況

当初予算額は456億5,600万円でしたが、13回の補正を行いました。

予算総額	執行額 (上段：収入済額) (下段：支出済額)	収入率
		執行率
524億6,185万6千円	455億1,136万8千円	86.8%
	420億189万4千円	80.1%

特別会計・歳入歳出状況

	予算総額	執行額 (上段：収入済額) (下段：支出済額)	収入率
			執行率
国民健康保険特別会計	121億5,925万3千円	106億1,388万6千円	87.3%
		111億9,181万2千円	92.0%
後期高齢者医療特別会計	36億7,678万7千円	36億7,613万5千円	100.0%
		36億3,595万7千円	98.9%
介護保険特別会計	111億5,629万4千円	102億8,055万6千円	92.2%
		97億5,023万3千円	87.4%

下水道事業会計・収入支出状況

	予算総額 (上段：収入額) (下段：支出額)	執行額 (上段：収入済額) (下段：支出済額)	収入率
			執行率
収益的収支	23億3,988万3千円	22億7,855万3千円	97.4%
	22億8,618万9千円	21億6,788万4千円	94.8%
資本的収支	15億964万6千円	9億6,240万1千円	63.8%
	23億4,073万1千円	14億6,680万1千円	62.7%

市債の状況

道路、公園の整備や公共施設の建設など、将来その施設を利用する世代にも負担をしてもらうことが適当な事業の場合、市では事業費の一定割合を「市債」として国などから借入れを行っています。

※償還利子は金利に変更がない場合の予定額です。

区分		内訳
現在高	一般会計	224億2,420万7千円
	下水道事業会計	51億5,890万8千円
	合計	275億8,311万5千円
償還利子	一般会計	2億9,469万2千円
	下水道事業会計	5億8,745万4千円
	合計	8億8,214万6千円

基金の状況

基金は、家計で言えば「預貯金」に当たるものです。多額の資金が必要となる事業に備え、財政事情を考慮しながら目的ごとに積み立てています。

区分	現在高
財政調整基金	64億2,750万円
その他の基金	48億4,264万2千円
合計	112億7,014万2千円

市税負担額の状況

市の財源は、皆さんが納めている市税のほか、国や都からの支出金などによって構成されています。

一人当たり	15万5千円
一世帯当たり	31万9千円

公有財産の状況

公有財産とは、市が所有する不動産や動産などを言います。

区分	面積および個所数
土地	59万4,733.39㎡
建物	19万5,860.09㎡
工作物	1,701カ所

※各計数は原則として表示単位未満四捨五入のため、合計等不一致しない場合があります。

※予算総額に対する執行率はいずれも6年3月末日現在のものです。1年間の決算は、現金の未収・未払いの整理を行うために設けられている「出納整理期間(4月1日～5月31日)」後に確定します(下水道事業会計を除く)。

5 年度の廃棄物の排出・処理量(速報値)

☎ごみ対策課 ☎042・473・2117

市では、市民の皆さんにご協力いただき、廃棄物の分別・再資源化を進めています。5年度の燃やせるごみ・燃やせないごみ・粗大ごみ・有害ごみの収集量と容器包装プラスチックの回収量は、下表の通りです。

引き続き、ごみ減量への取り組みにご協力をお願いします。



表 5 年度 廃棄物の排出量および処理量(単位：トン)
(6年4月1日現在の速報値)

廃棄物		5 年度	前年度比	
排 出 量	燃やせるごみ※	19,527	△656	△3.25%
	燃やせないごみ※ 粗大ごみ※ 有害ごみ	2,306	170	7.96%
	資源ごみ(行政回収)	6,544	△557	△7.84%
	うち容器包装プラスチック	1,536	△257	△14.33%
	資源ごみ(集団回収)	1,673	△114	△6.38%
	合計	30,050	△1,157	△3.71%
	最終処分場搬入量(エコセメント化)	2,457	△3	△0.12%
資 源 化 量	燃やせないごみ・粗大ごみ	573	46	8.73%
	資源ごみ(行政回収、集団回収)	8,217	△671	△7.55%
	合計	8,790	△625	△6.64%

※持ち込みごみを含みます。

6 月23日
～29日

男女共同
参画週間

☎生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されたことから、毎年6月23日～29日の1週間は「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みが行われています。

内閣府では、『男だから』『女だから』といった性別役割意識にとわれず、男女ともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現していくきっかけとなる「キャッチフレーズ」を募集し、6年度は「だれもがどれも選べる社会に」に決まりました。

「男女共同参画社会」の実現には、一人ひとりの取り組みが必要です。誰もが性別を意識することなく活躍できる「男女共同参画社会」の実現のために、私たちにできることは何か、この機会に考えてみませんか。

■男女共同参画週間パネル展示

6月24日(月)～30日(日)の7日間、市役所1階屋内ひろばで男女共同参画週間の関連展示を行います。



同週間ポスター



ファミリー・サポート・センター事業説明会

お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。利用したい人、協力したい人どちらの方も、まずは事業説明会にご参加ください。

日 7月8日(月)午前10時～11時

場所 わくわく健康プラザ2階 社協会議室

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)

他 登録後、会員同士の顔合わせ、サポート会員は講習会(7年6月予定)の受講が必要で

申 間開催1週間前までに電話で同センター ☎042・475・3294へ



スマホ連続講座(7月～9月)受講者募集

1度では覚えられないスマホの操作などを10回の連続講座で学びます。

日 全10回。時間はいずれも午前9時半～正午

▼木曜コース 7月5日(金)以降の毎週金曜日

▼金曜コース 7月5日(金)以降の毎週金曜日

場 中央地区センター

内 講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか

60歳以上の方

定 各先着12人程度

師 鈴木雄大氏(くるすまスマホ総合相談所代表)ほか

費 7000円(10回分)

注 申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合あり

他 市社会福祉協議会主催

日 6月20日(休)午後1時から

氏 氏名・住所・電話番号・年齢を同協議会地区センター担当へ電話で連絡

同 担当 ☎042・479・5550(火曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)



認知症介護者家族会

認知症の方を介護するご家族の方が、日々のことや心配ごとなどを気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。7月は中部地域包括支援センター主催です(9月は東部・中部・西部地域包括支援センター合同で開催)。

日 7月8日(月)午後1時15分～2時半

場 中央地区センター第1会議室

申 間中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または ☎042・451・5121

ひがくるめ ひきこもり家族会

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしていない」「関わり方がわからない」など、同じ悩みを抱える方同士で悩みを分かち合い、つながり、支え合う集まりです。お話を聞くだけでもかまいません。ほっとできる場として、気軽にご参加ください。

日 ①7月21日 ②8月18日 ③9月8日、いずれも日曜日

午後2時～4時(1時45分から受け付け)

場 ①②中央地区センター 2階第3・4会議室 ③市役

として認知症サポーター講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学べます。

日 7月12日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)

場 西部地域センター第2・3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のない方

定 先着30人

他 ▼受講修了者には「認知症サポーターカード」を差し上げます ▼西部地域包括支援センター主催

日 6月17日(月)～28日(金)(日曜日・祝日を除く)に、電話で西部地域包括支援センターへ。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 同センター ☎042・472・0661、FAX ☎042・472・8560



さいわい福祉センター 機能回復訓練 利用者募集

募集期間 随時

利用期間 初回利用から6カ月間

内 ▼運動療法個別指導 ▼補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談、使用練習 ▼整形外科医師相談

対 次のすべてに該当する方

▼市内在住で15歳～64歳の方 ▼介護保険サービスの利用対象でない方 ▼医療行為を終え症状が安定し、在宅で訓練を継続するための指導を希望する方

定 若干名

申 間電話で同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)へ

「あんしん生活調査」にご協力を

高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、生活状況等を把握する調査です。地域包括支援センターの職員

がご自宅を訪問することもありしますのでご協力ください。

※地域包括支援センターは市が設置する高齢者の総合相談窓口です。

対 対象地域にお住まいの75歳以上のひとり暮らし世帯の方、または65歳以上の高齢者のみ世帯の方

※対象地域となる世帯にはお知らせします。

同 同住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

表 各地域包括支援センターの連絡先・担当地区

名称・電話番号	担当地区
●東部地域包括支援センター(本部) ☎042・428・7788	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
●中部地域包括支援センター(本部) ☎042・451・5121	学園町、ひばりが丘団地、本町、中央町、幸町、南沢、前沢一～三丁目、南町
●西部地域包括支援センター ☎042・472・0661	前沢四・五丁目、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生



7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)	3日(水)	午前10時から	弁護士	6月27日(木)	市役所2階 相談室	施設建設課 ☎042・470・7756	
	10日(水)						
	17日(水)						
	24日(水)						
不動産・相続・会社の 登記等相談(5人)	3日(水)	午後1時から	司法書士	6月25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)	10日(水)	午後1時から	行政書士	7月4日(木)			児童青少年課 ☎042・470・7736
税務相談(5人)	17日(水)		税理士	7月9日(火)			
人権・身の上相談 (4人)		午後1時半か ら	人権擁護委 員	7月11日(木)			障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
不動産取引相談 (5人)		午後1時から	宅地建物 取引士	6月27日(木)			さいわい福祉セ ンター ☎042・477・2711
交通事故相談(5人)	24日(水)	午前10時から	弁護士	7月18日(木)			直接会場で
年金・労災・雇用・ 保険・人事管理等相 談(4人)			社会保険 労務士				
女性の悩みごと相談 (各日4人)			1日(月)		午前10時半～ 午後4時半	女性カウ ンセラー	
	8日(月)						
	19日(金)	7月3日(水)					
	22日(月)						
	29日(月)						
女性弁護士による法 律相談(4人)	5日(金)	午前9時半～ 午後0時半	女性弁護士	6月21日(金)		市役所2階 生活文化課 ☎042・470・7738	
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	市商工会 ☎042・471・7577	

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	7月は実施しません(次回8月9日(金)実施予定)				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)	☎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	10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	11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	10日(水)	午前10時～ 正午	行政相談委員	市役所2階 生活文化課	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

住環境

正しい救急車の利用
方法を知ろう

救急車の適正利用例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症などによる救急要請が増加します。救急出場件数が多くなると救急車の到着時間が遅れてしまいます。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。24時間対応します) 関東久留米消防署防火査察係 ☎ 042・471・0119 (内線520)

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをします。ので、手入れを充分にしてください。

◎ハチの巣を取り除くとき アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻撃性が強い。ため専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎駆除業者の紹介

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介いたします。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください



環境政策課生活環境係 ☎ 042・470・7753

段差解消ブロック等
撤去のお願い

自宅や駐車場と道路の段差を解消するための段差解消ブロックや鉄板などを設置することは道路法で禁止されています。これらの行為は、歩行者などが転倒する事故の原因となり、設置した方が事故の責任を問われることがあります。また、雨の日には雨水の流れを止めてしまい、道路冠水の原因になることもあり。ますので、設置している場合は、速やかな撤去をお願いします。

道路との段差を解消するには、歩道部分や縁石などの切下げ工事を自己負担で行う必要があります(要事前申請)。道路の適正な使用と安全確保にご理解とご協力をお願いします。

管理課道路・河川施設担当 ☎ 042・470・7767

お知らせ

マンション管理計画認定制度を開始しています

5年10月に「東久留米市

特設行政相談所

マンション管理適正化推進計画が策定され、市内のマンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして認定を受けることができる制度(マンション管理計画認定制度)を開始しました。認定の要件などの詳細は市 ☎ 042・470・7762



多摩パブリック法律事務所 無料法律相談会

同事務所は「市民の法的かけ込み寺」として、東京弁護士会による支援のもとに設立された都市型公設事務所です。この度、弁護士による無料法律相談会を行います。お金のトラブル、不動産関係、相続、離婚、成年後見、事業者向け法務、労働問題、刑事事件、債務整理など幅広い種類の案件を取り扱っていますので、お気軽にご相談ください。

日6月22日(土)午前10時～午後4時(1枠30分) 多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2-34-7、ファーストビル2階) 対同事務所のご利用が初めての方 定先着28人 費無料 申6月3日(月)から電話で同事務所へ(予約制) 問同事務所 ☎ 042・548・2450 (午前9時～午後5時)

職員募集

夏季短期職員 (会計年度任用職員・アシスタント職)

募集の詳細は市 ☎ 042・470・7738



官公署 など

市社会福祉協議会からのお知らせ

◎成年後見制度無料専門相談

日6月26日、7月24日、8月28日、いずれも水曜日午後2時から(1組60分) 場わくわく健康プラザ2階 社協会議室 内成年後見制度や任意後見制度の手続き方法などに関する相談 対市内在住の方および福祉関係者 定各日先着2組 師奇数月は社会福祉士、偶数月は司法書士 費無料 申相談日の1週間前までに電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関)へ

推進機関へ

◎無料法律相談

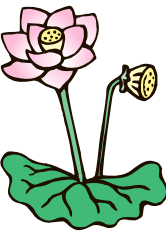
日①7月14日②8月18日③9月8日、いずれも日曜日午後2時から(1組40分) 場中央地区センター 内遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見・任意後見制度利用、権利侵害、身上保護、福祉サービスの苦情、その他権利擁護に関する相談 対市内在住で次のいずれかに当てはまる方と親族・関係者 ▼65歳以上の高齢者 ▼愛の手帳所持者またはそれに準ずる方 ▼精神保健福祉手帳所持者またはそれに準ずる方



申込書配布・申込期間6月14日(金)～7月5日(金) 場市民課(市役所1階、市内各連絡所、各都立霊園など)

都立霊園使用者の申込書配布しています

※公益財団法人東京都公園協会 ☎ 042・470・7722 募集内容についてはII霊園募集専用電話 ☎ 0570・783・802



公益財団法人東京都公園協会

市民伝言板

会員募集

- ◆トレッキングクラブ(東久留米市山岳連盟) = 日 月3～4回。土曜または日曜日午後6時半～8時 他 場 コミュニティホール東本町 費 入会金500円、会費年2回3,000円 他 低山からアルプス級の山々へ年30数回の山行を計画、初心者歓迎 問 中山 ☎ 090・4675・7148
- ◆不動橋ラジオ体操会 = 日 毎日午前6時10分～6時40分 場 不動橋広場 費 会費年1,200円 他 ラジオ体操などで健康維持 問 鶴見 ☎ 042・421・9130
- ◆春江会 = 日 月2回。火曜日午後1時～4時 場 西部地域センター 費 会費月2,000円 他 他 歌大好きな仲間が集まって、月2回楽しんでいます。見学に来てね 問 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 場 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 問 永田 ☎ 042・477・8477
- ◆リトミックくらぶ = 日 毎週金曜日午前11時～11時45分 場 南部地域センター 費 会費1回800円 他 シニアの為のリズム体操。グランドピアノに合わせて行います 問 四津谷 ☎ 080・6556・3478
- ◆ハンブル教室 = 日 毎週火曜日(第5火曜日を除く)午前9時～午後0時50分 場 市役所1階市民プラザ 他 費 会費月4,500円 他 韓国語教室入門、初級クラスです。韓国人講師による70分授業 問 相田 ☎ 080・1212・8612

催し

- ◆東久留米うたう会(東久留米うたう会実行委員会) = 日 6月30日(日)午後2時～4時15分 場 東部地域センター 費 参加費300円 他 なつかしい歌、最近のうた、楽しく歌いましょう(歌集、お茶あり) 問 湯田 ☎ 042・474・7992
- ◆糸かけ曼茶羅とヨガ・ストレッチワークショップ(楽楽ヨガ・ストレッチ) = 日 6月18日(火)、7月14日(日)午後1時半～5時 場 コミュニティホール東本町(源の湯2階) 費 参加費2,300円 他 曼茶羅かヨガどちらかでも可。詳細は、お電話ください 問 鈴木 ☎ 042・458・7502
- ◆子ども食堂チャリティーコンサート 第22回童謡まつり(童謡を歌う会) = 日 6月16日(日)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 費 入場料200円(全額子ども食堂へ寄付) 他 参加型イベントです。みんなで歌うコーナーも多数あり 問 井上 ☎ 090・5565・0552
- ◆あなたとわたしワークショップ#2(にじメディア制作委員会) = 日 7月27日、8月24日、9月28日、10月26日、いずれも土曜日 場 さいわい福祉センター 他 参加者募集締切7月24日(水)。障害のある人ない人参加の映像アートワークショップ 問 齋藤 ☎ 042・458・0712