



東久留米市

検索

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ “社会を明るくする運動”

7月は“社会を明るくする運動”の強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。市では、市長が推進委員会委員長となり、地域の皆さんや保護司会、更生保護女性会、小・中学校長会、地区青少協など関係団体の協力を得て、さまざまな広報活動を行います。

図福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749



更生保護マスコットキャラクター
「ホゴちゃん・サラちゃん」

第74回“社会を明るくする運動”市民のつどい・音楽祭



過去の第2部「音楽祭」の様子

日時

7月13日(土)午後1時から
(0時40分開場予定)

場所

生涯学習センター

同運動の普及・啓発を目的としたイベントです。来場者には記念品を贈呈します。

定先着500人

図車での来場不可

申当日会場で

第1部「市民のつどい」

(午後1時～2時)

主催者および来賓者あいさつ、更生保護の動画上映

第2部「音楽祭」

(午後2時～4時半頃)

出演予定団体 神宝小学校わかば学級(和太鼓)、第七小学校(合唱)、西中学校・南中学校合同による合唱、大門中学校吹奏楽部、久留米中学校吹奏楽部、東久留米市民吹奏楽団

“社会を明るくする運動”に関する作品募集

同運動の啓発のため、次の通り作品を募集します。詳細は各学校を通じてお知らせします。応募いただいた方には記念品をお贈りします。

書道・ポスター(絵画)

市内中学生の皆さんを対象として、この運動の理解を深めることを目標に書道および絵画作品を毎年募集しています。応募作品は、秋の市民文化祭などで展示する予定です。

作文コンテスト

市内小学生・中学生の皆さんを対象として作文を募集します。テーマは、家庭生活、学校生活等の中で体験したことをもとに、犯罪や非行のない地域社会づくりや犯罪や非行をした人の立ち直りについて、考えたことや感じたことを書いてください。

公園セミナー&ワークショップ

図環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753



市では、地域課題の解決や利用者のニーズ等に応じた特色ある公園づくりの一環として、市民協働による公園の活用・活性化などについて検討しています。そこで、地域における公園等今後のあり方に関するセミナーとワークショップを開催します。

日 7月21日(日)午前9時半～正午頃

場 市民プラザホール(市役所1階)

定 先着40人

師 富永一夫氏(〈一財〉地域活性化センターフェロー)ほか

申 7月1日(月)～16日(火)に専用フォームで

※専用フォームにアクセスできない方は、環境政策課までお問い合わせください。



専用フォーム

納期内納付にご協力ください

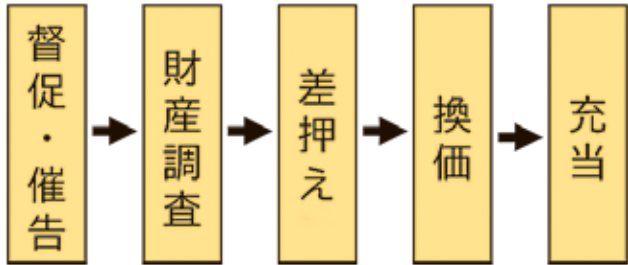
図納税課納税係 ☎042・470・7730

市税などの納付は、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・スマホ決済などでできます。詳細は市庁をご覧ください。

病気や失業、事業の廃止など、やむを得ない事情により市税などの納付が困難な方は、そのままにせず、納税課にご相談ください。電話相談も随時受け付けています。

■市税を期限までに納付しないとどうなるの？

納期限までに納付しないと、延滞金を併せて納付する必要があります。また、督促状などを送付しますが、それでも納付がない場合には勤務先へ給与状況などの照会をするなど財産の調査を行います。同調査の結果、財産が判明した場合は、国税徴収法などに基づく差押えを執行し、差押えた財産は、公売、取立により換価(換金)し、未納の税金に充当します。



滞納処分の流れ



市庁
(市税の納付)

夜間・休日納付相談窓口

休日窓口 7月27日(土)・28日(日)
いずれも午前9時～午後1時

夜間窓口 7月30日(火)午後8時まで

場 所 納税課(市役所2階)

昼間お仕事などでお忙しい方のために、夜間・休日納付相談窓口を開設し、納付相談のほか、市税などの納付を受け付けます。納付相談は事前連絡があるとスムーズに進みますので、来庁日時をご連絡ください。

※納付書の再発行もできます(一部を除く)。

注▼口座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません▼保育園保育料、保育園副食費、学童保育所費は、納付書を持参していただければ領収します(納付書の再発行はできません)



市庁
(夜間・休日窓口)

自動音声電話・SMSを利用した納付催告を始めます



税負担の公平性および税収入を確保するため、納期限を過ぎても納付確認のできない方に対して、自動音声による電話催告のほか、SMS(ショートメッセージサービス)による催告を実施します。詳細は市庁をご覧ください。



市庁
(自動音声による電話催告)

図納付確認に日数を要することから、すでに納付された方に対しても行き違いで発信される場合があります。また、この催告で、次のような内容を案内することはありませんので、ご注意ください。

- ▼特定の金融機関や口座番号への振り込みをお願いすること
- ▼ATM(金融機関やコンビニエンスストア等の現金自動預払機)の操作をお願いすること
- ▼通帳やキャッシュカードを預けるようなお願いをすること
- ▼SMS内に特定のサイトやコンテンツへ誘導するリンクを含むこと



6年度国民健康保険 税納税通知書の発送

6年度の国民健康保険税(国保税)納税通知書を7月11日(木)に発送します。これは、4月～7年3月の加入月数分を計算した通知です。納付書や口座振替(普通徴収)、年金天引き(特別徴収)のいずれかでの納付となります。

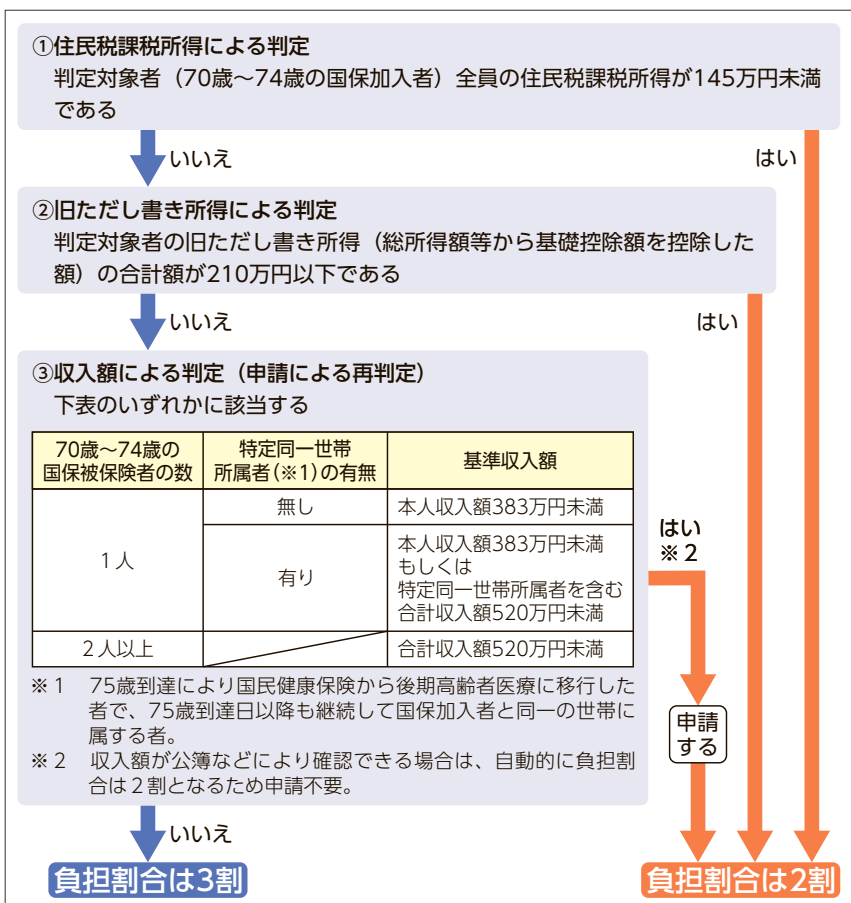
◎特別徴収の対象になる方
世帯内の国保被保険者全員が65歳～74歳であるなど、一定の条件に該当する場合、国保税は特別徴収となります(一部例外あり)。なお、今年度から特別徴収の対象になる方は、第3期まで普通徴収となり、10月から特別徴収が開始されます。

◎特別徴収から口座振替への納付方法変更
保険年金課窓口(市役所1階)では、納付方法を特別徴収から口座振替への変更手続きを受け付けています。

振替までのスケジュール
7月31日(水)までに手続き
10月の特別徴収を中止し、
10月末から口座振替▼8月
1日(木)以降に手続き12月
以降から中止

※これまでの納付状況から、口座振替への変更が認められない場合があります。
手続きに必要なもの①国民健康保険被保険者証②口座の届出印③口座振替依頼書または金融機関のキャッシュカード(暗証番号が必要です)

図 高齢受給者証(70歳～74歳の国保加入者)の一部負担金割合判定方法について



国民健康保険 高齢受給者証の更新

70歳以上の国民健康保険
住民税課税所得及び旧ただし書き所得による判定の結果、一部負担金割合が3割があります

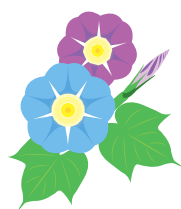
図国民健康保険
高齢受給者証の更新
判定結果、一部負担金割合が3割があります



市庁

※②・③は国保税の口座登録がない方のみ必要です。※お支払いいただく国保税の総額は変わりません。
◎国保税の軽減
国保税は住民税のような非課税制度ではありませんが、所得の少ない方も、応益割(均等割)の国保税を負担することから、軽減措置が設けられています。軽減等の詳細は納税通知書に同封するパンフレットや市庁などからご確認ください。国保財政の健全な運営にご理解ご協力をお願いいたします。
図国民健康保険
高齢受給者証の更新
判定結果、一部負担金割合が3割があります

図国民健康保険
高齢受給者証の更新
判定結果、一部負担金割合が3割があります



6 年度後期高齢者医療
保険料決定通知書兼納
付(納入)通知書の送付

後期高齢者医療制度は、75歳以上(障害認定を受けている方は65歳以上)の方が対象です。6年度の後期高齢者医療保険料決定通知書兼納付(納入)通知書を、7月11日(木)に送付します。納付書や口座振替(普通徴収)、年金天引き(特別徴収)のいずれかの納付となります。

◎年金天引きから口座振替への納付方法変更

納付方法は年金天引き(特別徴収)が原則ですが、口座振替に限り納付方法を変更することができます。ご希望の方は保険年金課窓口(市役所1階)でお手続きください。

振替までのスケジュール

▼7月31日(水)までに手続き
10月の特別徴収を中止し、10月末から口座振替
▼8月1



保険料の免除・
納付猶予の申請

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

所得が少ない、失業、事業の廃止(廃業)などの理由で保険料を納付することが困難な場合には、

日(木)以降に手続き12月以降から中止

手続に必要なもの①後期高齢者医療被保険者証②口座の届出印③口座番号が分かるもの(預金通帳など)

※②・③は後期高齢者医療保険料の口座登録がない方のみ必要です。

④保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

後期高齢者医療被保険者証(保険証)の更新

現在お持ちの保険証(水色)の有効期限は7月31日(水)です。8月1日(木)から使用する保険証(青竹色)は、7月末日までに特定記録郵便で送付します。7月31日までは現在の保険証(水色)を使用しますので、それまでは破棄しないようお願いいたします。8月1日を過ぎても保険証が届かない場合は、保険年金課高齢者医療係までお問い合わせください。

有効期限が切れた保険証

(水色)は、8月1日以降にご自身で破棄してください。

◎紙の保険証交付の終了

12月2日(月)からマイナンバーカードと健康保険証が一体化され、同日から紙の保険証の交付は終了となります。マイナ保険証の利用登録をしていない、または有効な紙の保険証をお持ちでない方には、資格情報を記載した「資格確認書」を交付予定です。12月1日(日)までに交付された保険証(青竹色)は、住所や自己負担割合などに変更があれば、保険証に記載されている有効期限(7年7月31日)までお使いいただけます。

④保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

固定資産税(家屋)調査等にご協力を

1月2日(月)から7月1日(日)に新築や増築した家屋を対象に、固定資産税・都市計

画税の基となる評価額を算出するため、家屋調査を行います。調査を行うときは、事前に文書で連絡します。

◎市内巡回について

来年度の課税対象家屋を把握するため、市職員が市全域を巡回します。新築、増築または取り壊しによって課税台帳との差異がある場合には、戸別に調査を行います。

※調査時には、「固定資産評価補助員」に選任された市職員が徴税吏員証を所持し訪問しますので、ご協力をお願いいたします。

◎所持している家屋に変更等があった場合

所持している家屋が次の①～③に該当する場合は、課税課家屋資産税係 ☎042・470・7777(内線2342)へご連絡ください。

◎家屋調査について

1月2日(月)から7月1日(日)に新築や増築した家屋を対象に、固定資産税・都市計

画税の基となる評価額を算出するため、家屋調査を行います。調査を行うときは、事前に文書で連絡します。

◎市内巡回について

来年度の課税対象家屋を把握するため、市職員が市全域を巡回します。新築、増築または取り壊しによって課税台帳との差異がある場合には、戸別に調査を行います。

※調査時には、「固定資産評価補助員」に選任された市職員が徴税吏員証を所持し訪問しますので、ご協力をお願いいたします。

7月11日(木)に発送します。通知書が届きましたら、今年度の保険料の納付方法や保険料額等をご確認ください。

◎保険料の納め方

保険料は、年金天引き(特別徴収)か、納付書や口座振替(普通徴収)により納めます。納付方法を個人で選択することはできません。通知書の表紙に今回の納付(納入)方法を記載していただきますので、ご確認ください。

納付書で納める方は、記載された納期限までに、市役所(本庁舎・各連絡所)、通知書に記載した金融機関・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォン決済等で納付をお願いします。納め忘れが心配な方は、口座振替の利用をご検討ください。

◎保険料の決まり方

市全体の介護サービス等に要する費用がまかなえるように算出された基準額と、本人や世帯員の前年中の所得等により区分される保険料段階ごとに設定された保険料率によって決まります。詳しくは、通知書に同封するパンフレットをご覧ください。

◎低所得の方に対する保険料の軽減

ご本人、世帯員ともに市

6 年度介護保険料額
決定通知書の発送

介護保険制度は、介護が必要な方やその家族を社会全体で支えるための仕組みです。65歳以上の方が納める保険料、40歳～64歳の方が公的医療保険の保険料と一緒に納める保険料、公費(税金)等を財源とし、現役世代も含めた多くの方で負担を分かち合うことにより成り立っています。

◎低所得の方に対する保険料の軽減

ご本人、世帯員ともに市

民税均等割)が課税されていない方(保険料段階が第1段階から第3段階の方は、保険料が軽減されています。なお、通知書に記載されている保険料額は、軽減適用後の額です(申請は不要です)。

◎介護保険負担割合証の一斉更新

現在、有効期限が7月31日(木)までの「介護保険負担割合証(桜色)」をお持ちで、8月1日(木)からも引き続き交付対象となる方には、7月末日までに新しい「介護保険負担割合証(黄色)」を送付します。

8月1日以降に介護サービスを利用するときは、「介護保険被保険者証(緑色)」と新しい「介護保険負担割合証(黄色)」をケアマネジャーなどに提示してください。古い負担割合証を誤って使用すると、後に差額分の調整が必要となる場合があります。ご注意ください。

◎交付対象要介護要支援認定者および事業対象者

他利用者負担割合は、毎年8月1日を基準として、被保険者本人や65歳以上の世帯員の前年の収入・所得等から判定します

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

☎042・470・7750

ウォーキングコースの魅力を紹介

黒目川コース(マップ①掲載)・落合川コース(マップ②掲載)

わくわく歩くるめマップ(以下、「マップ」)について、今回は昨年人気の高かった川沿いを巡る2コースの魅力についてご紹介します。ウォーキングの際は、周囲に配慮しながら歩きましょう。

■ウォーキングコースの魅力

黒目川と落合川は、市内を東西に流れ、湧水による豊富な流量と透き通った水辺のせせらぎが特徴です。川沿いでは、季節の木々や花々、鳥や魚を見て楽しむことができます。ウォーキングやバードウォッチング、魚釣りをしている方を見かけることもあります。

■ウォーキングキャンペーンについて

市では、マップを活用したキャンペーンを実施中です。詳細は市HPまたはチラシをご覧ください。

■夏のウォーキング・ワンポイントアドバイス

ウォーキングの際は、日傘や帽子を活用し、日陰を利用して適度な休憩とこまめな水分補給をしましょう。汗がすぐ乾くような吸湿性と通気性に富んだ衣服が良いでしょう。朝や夕方などの涼しい時間帯がおすすめですが、涼しい時間帯でも暑さ対策を忘れずに。環境省の暑さ指数を確認し、熱中症警戒アラート発令中は、涼しい環境以外では運動などを中止しましょう。

■マップが入手できる場所

市役所、健康課(わくわく健康プラザ内)、各地域センター、各地区センター、各図書館、スポーツセンターなど(市HPからも取得可)

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

歩いた方の感想

黒目川近くの小山台遺跡公園では古代の人の事を知ることができた

日々変わる川の様子やシラサギやカワセミなどの野鳥や魚を見ることができた





青少年の非行・被害防止全国強調月間

こども家庭庁では、学校が夏休みに入る毎年7月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と定め、関係省庁、地方公共団体および関係団体などと連携しながら総合的な非行・被害防止活動を行っています。

6年度の最重点課題「インターネット利用におけるこどもの性被害等の防止」について、市でも啓発を強化します。

児童扶養手当を振り込みます

児童扶養手当を振り込みます

5月・6月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 7月11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。

児童青少年課助成支援係
☎042・470・7736

6年度東京都子育て支援員研修(第2期)受講生募集

保育や子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修です。

募集コース①地域保育コース②地域子育て支援コース③放課後児童コース④社会的養護コース

9月から順次研修開始
※新宿、立川など

※オンデマンド(録画視聴)または集合にて実施。

市内在住または在勤で、今後、子育て支援員として就業する意欲のある方

7月1日(月)～16日(火)に、オンライン申し込み(各申し込み先のHPから)または

所定の申込書(市区町村窓口またはHPから入手可)を郵送(簡易書留。当日消印有効)で申し込みを

申し込み先 ①(公財)都福祉保健財団 ☎03・3344・8533 ②(一財)保健福祉振興財団 ☎03・6261・0307 ③(株)ポピンズプロフェッション ☎03・3447・5826 ④(株)東京リーガルマインド ☎03・5913・6225

※カリキュラムや日程など、研修の詳細は、募集要項または各申し込み先のHPをご確認ください。

都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎03・5320・4121



都福祉局HP

令和6年10月から

児童手当の制度が一部変更になります

6月5日に成立した「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」により、10月分(12月支給分)の児童手当から、制度内容が下記のとおり変更となります。



市HP
(児童手当)

◆主な変更内容

- ①支給対象児童の年齢を高校生年代※までに延長
 - ②所得制限、所得上限を撤廃
 - ③第3子以降の手当額を月3万円に増額
 - ④多子加算の算定に含める児童の年齢を「22歳到達後の最初の年度末まで」に延長
 - ⑤手当の支給回数が年6回に変更
- ※6年度の場合は、平成18年4月2日～21年4月1日に生まれた子(高校に在学していない場合も含む)。



制度比較一覧表		令和6年9月分まで(改正前)		令和6年10月分から(改正後)	
支援対象児童		中学校修了までの国内に住所を有する児童を養育している市内在住者		高校生年代※までの国内に住所を有する児童を養育している市内在住者	
所得制限		あり		なし	
手当額	0～3歳未満	15,000円		15,000円	第3子以降 30,000円
	3歳～小学校修了前	10,000円	第3子以降 15,000円	10,000円	
	中学生	10,000円		10,000円	
	高校生年代	なし		10,000円	
	特例給付	5,000円		撤廃	
多子加算の算定対象		18歳年度末までの子 例) 19歳・16歳・14歳・10歳児童を養育している場合 19歳(多子加算算定対象外) 16歳(第1子) 14歳(第2子) 10,000円 10歳(第3子) 15,000円 月額 25,000円		22歳年度末までの子 例) 19歳・16歳・14歳・10歳児童を養育している場合 19歳(第1子) 16歳(第2子) 10,000円 14歳(第3子) 30,000円 10歳(第4子) 30,000円 月額 70,000円	
		支給月		年3回(2月・6月・10月)	

◆申請について

制度改正の影響を受ける方のうち、ご家庭の状況により申請が必要な方と不要な方に分かれます。

市内に住民登録のある0歳～高校生年代の子の世帯主宛てに詳細な案内を7月10日(火)に送付します。当該通知を確認していただき、申請が必要な場合は、9月30日(月)までに児童青少年課まで申請をお願いします。

詳細は市HPをご覧ください。

主な新たに申請が必要な方

主に高校生年代以下の子を養育している以下に該当する方は申請が必要になります。

それ以外の東久留米市から児童手当・特例給付を受給中の方については、自動的に新制度へ移行するため申請は不要です。

- ・所得上限超過を理由に児童手当の資格がない方
 - ・末子が高校生年代であることを理由に児童手当の資格がない方
 - ・現在、児童手当の資格があり、18歳年度末～22歳年度末の子(平成14年4月2日～18年4月1日に生まれた子)を養育しており、かつ、22歳年度末までの子を3人以上養育している方など
- ※公務員の方は所属庁にお問い合わせください。

学校給食費の納め忘れはありませんか

市立小学校では、保護者の皆さんから納入される給食費で安全な食材を購入し、衛生的な調理を行い、児童へ栄養バランスの取れた学校給食を提供しています。給食費の滞納が累積すると、給食を提供するために必要な食材の購入費用が足りなくなり、提供する給食の質が低下するなどの支障をきたす恐れがあります。学校給食費は納め忘れがないよう、納入にご協力をお願いします。

なお、納入が困難な場合には、在校する小学校へご相談ください。

問 学務課保健給食係 ☎042・470・7779



さいわい福祉センター通所訓練利用者募集

さいわい福祉センターでは、一般就労が困難な障害者に対する創作的活動または生産活動の機会の提供および社会適応訓練を行っており、利用者を随時募集しています。

対市内在住で知的障害または身体障害をお持ちの18歳以上の方
定着千名
利用期間 3年間
申問同センター ☎042・477・2711 (平日午前9時～午後5時)



慶祝事業の見直し

昨年度まで、その年度に90歳を迎えられた方および100歳以上の方に記念品をお渡ししておりましたが、本事業の継続を図りつつ、特別な敬老と長寿の祝意を表するために、今年度より100歳を迎えられた方、および市内最高齢の方に記念品をお渡しするよう年齢要件を変更いたしました。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問 福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7749



7月15日(月祝)のごみ収集

7月15日は祝日ですが、平日と同様に収集します。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。



問 ごみ対策課 ☎042・473・2117

集団回収実施報告書の提出

市では、あらかじめ市に登録した団体が、対象の資源物(新聞・雑誌・段ボール・古布・アルミ缶など)を市の登録業者に引き渡した場合、その回収量に応じて報奨金を交付し、活動を支援しています。報奨金の交付には、集団回収実施報告書の提出が必要です。

夏に多発する事故から尊い命を守ろう！

毎年、風水害は日本各地に甚大な被害をもたらしています。災害が来る前に正しい知識や対策を身につけて、備えましょう。

◎東京マイタイムライン

風水害への備えや災害発生時にとるべき行動など、整理した表を各家庭でつくることができます。消防署や市役所で配布していますので、いざという時の備えとしてご利用ください。

◎プールなどの水の事故に注意

暑くなると、こどもが溺れる事故が多くなります。入浴や水遊びの時は、大人が目を見守らないようにしましょう。

問 東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

お知らせ

環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧

〔仮称〕グロブライドみらいフィールドプロジェクトに関する環境影響評価調査計画書が事業所から提出されたため、公示の上、縦覧などを行います。

縦覧場所 東久留米市役所環境政策課(5階)、都環境局総務部環境政策課(都庁第二本庁舎19階)、都多摩環境事務所管理課(立川合同庁舎3階)、小平市役所環境政策課(4階)

問 環境政策課計画調整係 ☎042・470・7753

(市役所1階)、中央図書館、滝山図書館、ひばりが丘図書館

縦覧・閲覧期間 7月5日(金)～16日(火)午前9時半～午後4時半(土曜・日曜日を除く)

※各図書館における閲覧は、7月6日(土)から各図書館の開館時間内です(休館日を除く)。

※市環境政策課および市情報課コーナーにおける閲覧時間は、開庁時間内です。問 都環境局総務部環境政策課 ☎03・5388・3406

東久留米市環境審議会の市民委員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



任期など 8月25日～8年8月24日の2年間。審議会の開催を年間2～5回程度(平日昼間)予定

問 本審議会は、市の環境の保全などに関する施策を総合的、計画的に推進する上で必要な事項を調査・審議するために設置された市長の附属機関です。市長、学識経験者、市民などで構成され、その「市民委員」を募集します



第4期東久留米市空家等対策協議会の市民委員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。

任期など 8月27日～8年8月26日の2年間。協議会などの開催を年間4～6回程度(平日午後)予定

問 本協議会は、市の空き家に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、空家等対策計画の作成・変更・実施に関することなどを協議するために設置された市長の附属機関です。市長、学識経験者、市民などで構成され、その「市民委員」を募集します

応募資格 満18歳以上の市民の方
募集人数 5人以内
報酬などの有無 有

問 応募書類書式自由。「環境審議会委員希望」と明記して、住所・氏名・年齢・電話番号、Eメールアドレスに加え、「応募」などの有無を

募の動機」といま関心がある環境問題(3つ)の2点を合わせて800字程度で記入ください

応募方法 7月16日(火)までに(必着、応募書類を☎kyoseisaku@city.higashikurume.jp)、郵送(T203-8555、市役所環境政策課宛て、または直接同課(市役所5階8番窓口)へ持参のいずれかの方法で提出を

※選考結果は8月上旬までに通知します。

※提出された書類は返却しません。

問 同課 ☎042・470・7753

募集の詳細は市HPをご覧ください。

5年度個人情報保護制度の運用状況

◎個人情報保護制度の運用状況

5年度の運用状況は、次

街区表示板の破損などの通報のお願い

問 都市計画課土地利用計画担当 ☎042・470・7782

「街区表示板」は、住居表示を実施している区域の町の名称と街区符号(例＝上の原二丁目3番)を案内するために、電柱などに設置している表示板です。この「街区表示板」が取れかけたり、破損して落ちてしまったりしているものがありましたら、都市計画課土地利用計画担当までご連絡ください。



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

官公署 など

社会福祉協議会からのお知らせ

◎チャレンジボランティア講座

ボランティア活動にチャレンジしたい人に、ボランティアの基本学習と活動先を紹介する講座です。

◎学童保育所児童厚生指導員(専門職・産休代替職員)任用期間8月1日～7年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

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)

勤務場所市内学童保育所

募集人数1人

報酬月額21万7970円

応募資格の有無有

◎学童保育所児童厚生員(アシスタント職)

任用期間8月1日～7年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

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)

勤務場所市内学童保育所

募集人数若干名

報酬時給1174円

応募資格の有無無

◎共通事項

募集説明会7月10日(水)午前11時から(40分程度、501会議室(市役所5階))

申込期間7月12日(金)まで

問児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

発行日原則5月・7月・11月・1月・3月の10日に発行しています。

配布場所など市内公共施設や福祉施設、金融機関、ス

パーなどで配布している他、同協議会HPでも閲覧可能です。また、音訳ボランティアのご協力により、DAISY版も発行し、ご希望の方に郵送で貸し出しています。興味のある方は同協議会までお問い合わせください。

申間同協議会ボランティアセンター(平日午前9時～正午、午後1時～4時) ☎042・475・0739へ



同協議会HP



健康づくり調理師研修会のお知らせ

日▼第1回7月24日(水)第2回7月30日(火)、いずれも午後2時～4時

場多摩小平保健所

内塩のはたらきとカンタン減塩調理

師大富あき子氏(東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科准教授)



同保健所HP

前田病院市民・院内フォーラム

日7月27日(土)午後3時から

場前田病院1階待合室(中央町5-13-34)

内「いつでも美しく」エクオールによる健康と美容 整形外科疾患での期待



柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/Lノルマルリユーベと定められています。2月～4月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値は、1～3号炉いずれも0.00mg/Lノルマルリユーベでした。

問柳泉園組合技術課 ☎042・470・1547



ご存じですか～高齢者のみまもりに関する支援をご案内します～

市では、高齢者のみまもりに関する事業を多数実施しており、さまざまな視点から高齢者のみまもりに取り組んでいます。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、担当の地域包括支援センターへご相談ください。

各事業は下表の通り、対象となる方の要件などがありますので、詳細は担当までお問い合わせください。



高齢者のみまもりに関する事業一覧

事業名	対象者	内容	担当
みまもりネットワーク事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、介護保険など定期的な公的サービス未利用の方	みまもり協力員が高齢者に声掛けや遠いみまもり(郵便物の確認など)を行います。地域包括支援センターで相談の上、個別に計画します。	東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 または同本部 ☎042・428・7788
配食サービス事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、日常生活(食の確保)に支障があり、定期的な安否確認を要する方	バランスのとれた食事で健康保持を図り、定期的な触れ合いで安否確認をします。最大週4食まで可能。申請に基づき決定します。1食500円。	中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または同本部 ☎042・451・5121 西部地域包括支援センター ☎042・472・0661
あんしん生活調査	「75歳以上のひとり暮らし」または「高齢者のみの世帯(75歳以上の方がおり、ほか全員が65歳以上の方である世帯)」	毎年、地域包括支援センター職員が担当地域を決めて直接訪問し、高齢者の生活を支える基礎情報をお伺いします。調査内容は、市および地域包括支援センターにて保管します。	介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2502)
救急通報システム事業	65歳以上のひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯で、心臓疾患などで常時注意を要する方など	直接消防署へ連絡できる機器を貸与します。NTTの電話回線と協力員が2人必要(おおむね500m以内に居住している方)。所得により負担額が異なります。	福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7777(内線2508)
友愛活動(東久留米市シニアクラブ連合会)	シニアクラブ連合会に加入している老人クラブの活動区域で、ひとり暮らしをしている高齢者の方や高齢者世帯など	見守りなどが必要な方に対して、シニアクラブ連合会の会員が、電話や声掛けで安否確認を行い、家庭訪問をして話し相手になることで孤立感を解消します。	
ミニデイホーム・子育てサロン活動	主に日中に孤立しがちなひとり暮らし高齢者、障害者、乳幼児を抱える親など	趣味・健康・交流活動等を通して顔の見える関係をつくります。月1～2回。	市社会福祉協議会 ☎042・475・0739
あんしん居住制度	都内(島しょは除く)にお住まい、あるいはこれからお住まいになる高齢者など	「生活リズムセンサー」「緊急通報装置」「携帯用ペンダント」により、24時間安否確認と緊急対応を行います。	東京都防災・建築まちづくりセンター ☎03・5989・1784

6年度自衛官等の
各種試験案内

◎一般曹候補生（現場で働くスペシャリストになったり方）

▼応募資格Ⅱ18歳～33歳
未満の方▼受付期間Ⅱ7月1日（月）～9月3日（火）▼試験日（二次試験）Ⅱ9月14日（土）～22日（日）祝のいずれか1日

◎自衛官候補生（現場で働くスペシャリストになったり方）

▼応募資格Ⅱ18歳～33歳
未満の方▼受付期間Ⅱ年間を通じて実施▼試験日Ⅱ受付時にお知らせ

◎航空学生（パイロットのコース）

▼応募資格Ⅱ海上自衛隊が18歳～23歳未満の高卒者（見込含む）、航空自衛隊が18歳～24歳未満の高卒者（見込含む）▼受付期間Ⅱ7月1日（月）～9月5日（木）▼試験日（二次試験）Ⅱ9月16日（月）祝

◎防衛大学校（幹部自衛官になるコース）

▼応募資格Ⅱ18歳～21歳未満の方▼受付期間Ⅱ7月1日（月）～10月17日（木）※その他条件有り。▼試験日（一般、一次試験）Ⅱ11月2日（土）推薦、総合選抜については受け付け時にお知らせします。

◎防衛医科大学（医師、看護師のコース）

▼応募資格Ⅱ18歳～21歳未満の高卒者（見込含む）▼受付期間Ⅱ医師コースが7月1日（月）～10月9日（水）、看護師コースが7月1日（月）～10月2日（水）▼試験日（一次試験）Ⅱ医師コースが10月19日（土）、看護師コースが10月12日（土）

月12日（土）

※二次試験以降の日時については、受け付け時にお知らせします。

◎詳細や応募資格、受付期間、資料請求などについては、電話で自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所担当・甲斐 042・324・1010またはEメール o.pco.kokubunji@act.gsdf.mod.go.jp へ

にせ都税メール・電話にご注意ください！

都税事務所の職員を装って、個人情報等を不正に取得したり、金銭をだまし取るうとする事例が発生しています。

手口は、都税事務所を装ってメールや電話で連絡し、家族構成や職業を聞いたり、税金や医療費などが還付されるかのように偽り、お金を振り込ませようとするものです。

◎メールによる手口

事例「あなたは納期限を過ぎた未納の税金があります。速やかに納付してください。」などと記載したメールが送付され、プリペイドカードの購入などの方法により納付するよう求められています。

◎電話による手口

「〇〇都税事務所の〇〇です」などと職員を装って電話をかけ、個人情報を聞きだそうとします。

事例1「税務調査を行ってあるので、納税者の情報について確認したい」と質問し、家族の構成、名前、職業などの個人情報を知ろうとする

事例2「税金が還付されます」

第42回市民みんなのまつりの開催が決定しました

令和6年度市民みんなのまつり（商工祭・農業祭）の日程が決まりましたのでお知らせします。内容については決まり次第、市HPや広報紙などでお知らせします。また、広報8月1日号で吹奏楽・合唱・創作ダンスなどのパフォーマンスを、市役所ステージまたは東久留米駅西口路上ステージで行う参加者を募集予定です。

日11月9日（土）・10日（日）

場東久留米駅西口から市庁舎までの「まろにえ富士見通り」、市民プラザ、市民ひろばなど

問産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743



昨年の市民みんなのまつりの様子



す、「払いすぎた医療費をお返しします」と、ATMに誘い出され、ATMコーナーから指定の電話番号に電話すると、ATMの操作を言葉巧みに指示され、お金を振り込ませる

◎被害に遭わないために

不審に感じた場合は即答せずに、主税局総務部総務課相談広報班までご連絡ください。また、万が一被害にあわれた場合は、すぐに警察にご連絡ください

問主税局総務部総務課相談

広報班 ☎03・5388・925

飲酒運転させない TOKYOキャンペーン



7月1日～7日は「飲酒運転させないTOKYOキャンペーン」期間です。同キャンペーンは、飲酒運転をさせない社会環境の醸成を目指し、都と警視庁が関係機関・団体と連携して実施するものです。

飲酒運転は重大事故に直結し、当事者だけでなく周囲の人にも悲劇を招きます。ドライバーは、飲酒運転は悪質な犯罪であるという認識を持つことが大切です。

また、車を運転することを知りながら、その人に飲酒を勧めること、飲酒運転の車に同乗することも犯罪です。「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな」を忘れず、お互いに注意し合い、飲酒運転を撲滅しましょう。

都都民安全推進部HPでは、キャンペーンの詳細や飲食店用・駐車場管理者用の「飲酒運転をさせないためのマニュアル」が掲載されています。また、警視庁HPでは飲酒運転の罰則などを、事例を交えて分かりやすく掲載していますので、ぜひご覧ください。

問田無警察署 ☎042・467・0110または市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



都都民安全推進部HP



警視庁HP

「7月1日～8月31日は 寄附禁止強化期間」

政治家が選挙区内の人や団体にお金や物を贈ることは、時期や理由を問わず法律で禁止されています。有権者が寄附を求めることも禁止されています。これに違反すると罰則の対象となります。

政治家は有権者に寄附を「贈らない」、有権者は政治家に寄附を「求めない」、政治家から有権者への寄附は「受け取らない」の「三ない運動」を皆さんで徹底し、明るい選挙を実現しましょう。

※ここで言う「政治家」とは、現に公職にある人に加え、候補者や候補者になろうとしている人も含みます。

問選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



政治家は選挙区内の人々にお金や物を贈ることは禁止されています。有権者は政治家に寄附を求めないことも禁止されています。



総務省HP（寄付の禁止）

市民伝言板

会員募集

◆カラオケ（ひまわりクラブ）＝日2回。水曜日午前10時～正午場東部地域センター費入会金1,000円、会費月2,000円他プロの作曲家先生が歌の基礎から親切丁寧に指導。初心者歓迎。見学可問荒川 ☎042・477・4318

◆東久留米歌友会＝日2回。第1・第3水曜日午後1時～5時場西部地域センター費入会金2,000円他大いに歌って笑って、更に健康！人生これから！お待ちしております問篠崎 ☎090・1042・5744

◆謡曲・観世流東久留米修声会＝日毎月第1・第3金曜日午前10時～11時場滝山団地第二集会所費入会金5,000円他プロの能楽師の指導のもとでグループごとに分担して皆で謡います問中村 ☎042・474・9079

◆アライグマの会＝日1回。午前9時半～午後2時場生涯学習センター費入会金1,000円他あなたも男の料理作りに参加しませんか。年齢65歳以上問鎗田 ☎042・473・1302

◆歌謡サークル（若葉会）＝日2回。水曜日午後3時50分～5時50分場生涯学習センター費入会金1,000円、会費月3,000円他プロの作詩家による明るく楽しい指導問佐藤 ☎090・4397・7197

◆発達障害当事者会一刻の会＝日2回。午後1時～3時場オナガハウス費入会金1,000円、会費1回200円他発達障害の当事者・家族の会です。当事者会と家族会を開催しています問鈴木 ☎070・1467・0063

◆フォークダンス（バラの会）＝日2回。第2・第4土曜日午後1時～3時場スペース105（市役所向かい）他費入会金1,500円他健康で明るく楽しい生活を送りたい方、是非ご参加ください問阿久津 ☎042・476・1106

◆英語を聴く練習会＝日3回。土曜日または日曜日午前10時～11時45分場東部地域センター費入会金1,000円、会費月2,000円他YouTubeで英語を繰り返し聴く練習。中級。9月開始問忍田 ☎042・473・2095

催し

◆ミュージカル あまんじゃくの桜貝（東久留米こどもミュージカル）＝日8月4日（日）午後0時半からと午後4時半から場タクトホームこもれびGRAFAREホール（保谷こもれびホール）費入場料＝前売り／S席2,500円、A席2,000円。当日／2,300円他▼全席指定▼上演時間約1時間35分（休憩含む）問柘植 ☎090・1530・6485

◆第31回わくわく川掃除＆川あそび（わくわく川掃除＆川あそび実行委員会）＝日7月21日（日）午前10時～午後4時場黒目川沿い「れんげ公園」（小山2丁目付近）費無料他午前黒目川の川掃除、午後魚とりやタイヤボート乗り等の川あそび問豊福 ☎042・475・7643

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。空調の効いたなかでスポーツを楽しみませんか。

日 7月13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



第54回ソフトテニス市内団体戦

日 7月14日(日)午前8時半受け付け(予備日7月15日(月・祝)) 場 市立テニスコート(西中学校) 内 一般男子、一般女子(いずれも3組で1チーム) 対 原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 費 1チーム3,000円 他 市ソフトテニス連盟主催 申 7月6日(土)までに同連盟・土井 ☎ 0429・95・0216へ

大人のための健康リトミック

日 7月17日(水)午前10時から 場 東部地域センター講習室 内 音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレ等、人間の本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスン 定 先着25人 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円(当日集金) 持 飲み物、タオル 注 車での来場不可 他 動きやすい服装・靴で 申 7月2日(火)午前9時から電話で 問 同センター ☎ 042・470・8020

スポーツセンター 早朝営業のお知らせ

日 7月22日(月)～8月18日(日) 内 営業時間 ▼ 平日＝午前6時～午後11時 ▼ 土曜・日曜日・祝日＝午前6時～午後9時半 問 スポーツセンター ☎ 042・

470・7900

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

日 7月29日(月)午前10時～11時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 内 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 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 7月2日(火)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

夏季ジュニアテニス(硬式)教室

日 7月30日・8月6日・13日・20日(予備日27日)いずれも火曜日午前9時～11時(8時45分集合) 場 小山テニスコート 対 市内在住の小学3年生～中学3年生(初心者可、初心者と経験者はクラス分けします) 定 40人 費 無料 他 主催は市体育協会・都スポーツ協会、主管は市テニス連盟 申 7月17日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・学校名・学年・電話(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を(電話不可) 問 同協会事務局 ☎ 042・470・2722



くらし

特設行政相談 行政に関する困りごとはありませんか？

日 7月11日(休)午前10時～午後5時(受付は午後4時半まで) 場 東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階「行政・法律・くらしの相談コーナー」) 内 登記、労働条件・労災保険、相続、税金、その他行政等の困りごとについての相談(先着順、1件当たり原則20分以内) 費 無料 他 ▼ 参加機関＝東京法務局、池袋労働基準監督署、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局 ▼ 主催＝総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所 申 当日会場で(予約不要) 問 東京総合行政相談所 ☎ 03・3987・0229

民事調停の利用相談会 話し合いDE解決！

「調停」とは、裁判所の調停委員が間に入って話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。

日 7月18日(木)午後1時半～4時半(4時受付終了) 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 無料 申 直接会場へ 問 武蔵野民事調停協会事務局(奥・片山・佐藤法律事務所) ☎ 03・6550・8125(月曜～金曜日の午前10時～午後5時)

夏休みこどもの護身法～小学生からできる大事な心と体の守り方～

自分を守る方法を知るとは、不安感を減らし、自信につながります。「人との距離感」や「嫌なことは「嫌だ」と言ってい」「SOSを出す」ことなどのお話と、加害者に狙われにくい「立ち方・歩き方」「声の出し方」などの実技を学びます。保護者の方はご参観ください。

日 7月20日(土)午前10時～11時半 場 市役所1階市民プラザホール 対 小学1年生～3年生のお子さんと保護者 定 先着15組(要申し込み) 師 森山奈央氏(NPO法人ライフライツ インパクト東京) 費 無料 他 2歳から未就学児の保育あり(先着5人)、7月5日(金)午後5時までに要申し込み 申 7月1日(月)午前9時から申し込みフォームまたは電話で男女平等推進センターへ 問 同センター ☎ 042・472・0061



みんなで避難所体験！防災サバイバル

何もない広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。

日 7月27日(土)午後2時～3時半 場 生涯学習センターホールフラット 内 実物の避難所テント・トイレ・段ボー

ルベッド・その他生活空間を、みんなで力を合わせて組み立てます。こどもから大人まで楽しみながらできる講座です 対 どなたでも(未就学児の方は保護者と一緒にご参加ください) 定 先着20人 師 防災まちづくりの会・東久留米 費 300円 持 筆記用具 申 7月1日(月)午前9時から電話または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 問 同センター ☎ 042・473・7811

男女平等推進センター <ハナサクbiz.> 自分のやりたいことを仕事にする

未来のために、今から行動を起こしませんか？起業・複業の基礎知識やステップを、講義とグループワークで学びます。夢を具体化し、将来の可能性を広げましょう。

日 8月2日(金)午前9時半～午後0時半 場 市役所7階704会議室 対 複業・起業に興味のある女性 定 先着20人(要申し込み) 師 五十嵐暁美氏(TOKYO創業ステーションTAMAプランコンサルタント、(株)Office Aube代表取締役) 他 2歳から未就学児の保育あり(先着5人)、7月19日(金)午後5時までに要申し込み 申 7月1日(月)午前9時から申し込みフォームまたは電話で男女平等推進センターへ 問 同センター ☎ 042・472・0061



普通救命講習

日 8月19日(月)午前9時半～午後0時半 場 スポーツセンター第一武道場 内 心肺蘇生法、AED(自動体外除細動器)の使用方法、窒息の手当、止血法 対 市内在勤・在学(高校生以上)の方 定 先着20人 費 参加費1,500円 持 筆記用具、室内履き 注 動きやすい服装で(スカート不可) 他 後日、認定書を発行します 申 電話または同センター窓口で 問 同センター ☎ 042・470・7900



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょにおほしさまをながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0歳から3歳くらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。

日 7月19日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 対 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 定 先着234人 費 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 注 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります 申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 問 同館 ☎ 042・469・6100



榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

第12回榛名湖マラソン

高崎市を代表する風光明媚な観光地「榛名湖」を舞台に、日本一標高の高い日本陸上競技連盟公認コースを走るフルマラソン大会が、9月29日(日)に開催されます。

コースは標高1,000メートルを超える高地で、高低差のある周回コース。過酷なレースですが、美しい榛名湖と豊かな自然を楽しみながら挑戦していただけます。また、榛名地域特産の果物や榛名湖マラソンの名物となっているカレーなどを提供するエイドステーションが大変好評です。ただいまエントリー受付中で、申し込みは7月26日(金)までとなっています。

問 榛名湖マラソン実行委員会事務局 ☎ 027・374・6715(土曜・日曜日・祝日を除く午前8時半～午後5時15分)



過去の開催の様子

(高崎市榛名支所地域振興課)

(10面から続く)

和太鼓ワークショップ

毎月開催している放課後講座の特別版として、「まろにえ祭り2024」内で和太鼓ワークショップを開催します。ワークショップの成果を最後にパフォーマンスステージで披露します。

日 7月21日(日)午前10時～11時半がワークショップ、午後1時半頃からがロビーパフォーマンス(予定)場生涯学習センターフラット定 先着30人師 楽鼓費500円器 タオル、飲み物注 未就学児は保護者同伴他 動きやすい服装で申 7月1日(月)午前9時から電話または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ問 同センター ☎042・473・7811

夏休み学習室

夏休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として、一部の学習室を開放します。夏休みの宿題や受験勉強など、小学生から大人までご利用いただけます。

日 7月23日(火)～8月31日(土)午前9時～午後6時 ※8月26日(月)は休館。場生涯学習センター学習室窓 小学生以上(一般の方もご利用可。未就学児の入場不可)費 無料注 空き状況・入室者数によっては利用できない場合があります。利用できる日程の詳細は、同センター問 または同センター内掲示で確認できます申 期間中に直接同センター窓口へ問 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時) 同センター問

夏の昆虫展～多摩の昆虫のむかしと今～

「昆虫研究家の北原俊幸氏から市に寄贈された昆虫標本のうち、多摩地域を中心によく見られる昆虫を展

示します。昆虫展で撮った写真をSNSに投稿し画面を提示で、北原氏の著書「多摩の昆虫」または記念カードを差し上げます。

日 7月27日(土)～8月31日(土)(日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後4時半場 わくわく健康プラザ2階郷土資料室他 ▼ 展示解説 = 7月27日(土)、8月16日(金)、8月17日(土)午前10時および午後3時から北原氏による展示解説を実施。先着各回15人申 当日会場で問 生涯学習課文化財係(郷土資料室) ☎042・472・0051



昨年の展示の様子

東部演芸館「なごえりコンサート」

日 7月28日(日)午後2時～3時半場 東部地域センター講習室窓 和／Nagomiと絵里によるフォークソング&トーク。あの懐かしのフォークと楽しいトークで午後のひと時を癒されてください定 先着70人費 500円(前売り)器 車での来場不可申 7月2日(火)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

「子どもと大人の体験塾朗読劇」参加者募集

朗読劇のテーマは「戦争と平和」一九四五年八月のヒロシマ・ナガサキの空から現代を考えます。平和学習と共に本格的な演劇が体験できます。プロと一緒に基礎から練習し、最後はホールで発表しましょう。詳細は市文化協会問 をご覧ください。

日 ▼ 練習日(いずれも日曜日) = 8月4日・18日・9月1日が午前9時～

正午、8月11日・25日が午後1時～4時▼前日リハーサル日 = 9月7日(土)午後1時集合▼舞台発表日 = 9月8日(日)午後1時集合、最終リハーサル。午後6時半舞台発表(本番)場 生涯学習センター他窓 練習日のうち3日以上と前日リハーサル・舞台発表日に参加可能な市内在住・在学(小学生以上)・在勤の方師 眞喜志康壮氏(演劇ひろば)費 5,000円(小学生～大学生2,000円。親子参加の場合はこども500円)器 8月4日(初回)はできる限り出席を他 主催は同協会、後援は市申 7月16日(火)までに(必着)、同協会問 または郵送(通常はがきに氏名〈ふりがな〉・年齢〈学生の場合は学校名と学年〉・住所・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、同協会体験塾係宛て)を問 同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、月曜～金曜日午前9時～午後5時)ま 市文化協会問 または眞喜志 ☎070・6468・3179

お日さまサンサンフェスティバル

夏休みのイベント「お日さまサンサンフェスティバル」を開催します。生涯学習センターにたくさんの遊びのコーナーを用意して皆さんをお待ちしています。

日 8月23日(金)▼午前の部 = 午前10時～正午▼午後の部 = 午後1時～3時(どちらかを選んでお申し込みください)場 生涯学習センター内ユニカール・ボッチャ・人形劇・輪投げ・つりぼり・音遊び・太鼓、ホールでは音と光と風船で遊びます窓 市内在住で18歳未満の障害のある方器 飲み物、汗拭きタオル器 保護者や施設職員など、付き添いの方同伴での参加をお願いします。バスの送迎は行いません申 7月25日(木)までに、電話、FAXまたは市文化協会問 から申し込みを。FAXの場合はイベント名・氏名・

住所・電話番号・年齢・同伴者の氏名を記入の上、送信を

ボランティア募集

同フェスティバルに協力していただけのボランティアを募集します。活動内容は、遊びコーナーでの見守りなど、こどもたちが安全に楽しく遊ぶことができるためのサポートです。中学生以上であればどなたでも参加できます。希望する方は、市文化協会問 または電話でお申し込みください。

申 同協会 ☎042・477・4700(FAX同)。電話の場合は平日の午前9時～午後5時問 同協会



市文化協会問

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

日 7月2日・16日、8月6日・20日、9月3日・17日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分場 スポーツセンター第1体育室

窓 小・中学生師 市山岳連盟器 靴下(シューズ貸し出しのため)他 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会申 当日会場で問 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



クライミング体験教室

日 7月9日、8月13日、9月10日、いずれも火曜日午後7時～9時場 スポーツセンター第1体育室窓 トップロープによるスポーツクライミング体験窓 高校生以上のクライミング初心者定 10人程度師 市山岳連盟費 500円器 靴下(シューズ貸し出しのため)他 主催は市山岳連盟申 当日会場で問 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393



市民大学中期コース受講生募集

学びを通して暮らしと文化を高めよう

問 市文化協会事務局
☎042・477・4700



市文化協会問

市民大学中期コース日程表

回	月日	区分	内容	講師など
1	9月4日	開講	開講式・オリエンテーション	市民大学運営委員会
2	9月11日	講義	地域の神社の昔と今	栗原健人氏(南沢氷川神社宮司)
3	9月18日	公開講座 (生涯学習センターホール)	天気・気象の最前線～新しい時代の扉が開く～	田家康氏(日本気象予報士会東京支部長)
4	9月25日	講義	パリから駿府へ～渋沢栄一と日本の資本主義～	渡辺房男氏(歴史小説家)
5	10月2日	講義	わが体験的ロシア・ウクライナ論	西谷公明氏(エコノミスト、元ロシアトヨタ社長)
6	10月9日	講義	星を見つめて、懂れて～星座の話から、アポロ計画まで～	松本孝史氏(科学番組プロデューサー、株式会社きら代表)
7	10月16日	講義	裁判員制度について～体験！裁判員～	東京地方裁判所立川支部裁判官
8	10月23日	講義・見学 (自由学園)	自由学園の教育と「京都学派」の思想～戦後「夏期学校」にみる生涯学習の展開～	田口玄一郎博士(学術)(自由学園最高学部准教授)
9	10月30日	見学	西武鉄道 武蔵丘車両検修場&入間市博物館	市民大学運営委員会
10	11月6日	公開講座 (生涯学習センターホール)	「自然の中では子供が変わる！」自然感(観)察のすすめ	岡崎弘幸氏(元中央大学附属中学校高等学校教諭、日本獣医生命科学大学非常勤講師)
11	11月13日	見学	渋沢栄一記念館&片倉シルク記念館	市民大学運営委員会
12	11月20日	講義	地域防災力を高める取り組み	土居靖氏(防災まちづくりの会・東久留米代表)
13	11月27日	公開講座 (生涯学習センターホール)	友禅染の魅力をもっと身近に～伝統とこれから	石原真理氏(染色作家)
14	12月4日	講義	気候変動と自己肯定感	谷口たかひさ氏(環境活動家)
15	12月11日	閉講	意見交換会・閉講式	市民大学運営委員会

※時間は原則午前10時～正午、見学(第9回・第11回)は午前8時～午後4時半。

※会場は原則生涯学習センター学習室1・2。第8回は自由学園校内。第3回・第10回・第13回は生涯学習センターホール。

日 9月4日～12月11日の毎週水曜日午前10時～正午場 生涯学習センター他内 講義・見学窓 市内在住・在勤・在学で、講座に10回以上出席できる方定 50人(応募多数の場合は7月26日(金)午後1時半から市文化協会抽選)師 右表参照費 2,000円(見学参加費1,000円などは別途自己負担)器 筆記用具申 7月1日(月)～19日(金)に(必着)、郵送(通常はがきに住所・氏名〈ふりがな〉・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23生涯学習センター内、同協会事務局「市民大学中期コース」係宛て)または市文化協会問 で
■ 無料公開講座(内容は右表参照)
日 場 9月18日(火)、11月6日(火)、11月27日(水)他 手話通訳あり申 当日会場で

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こども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■野火止地区センター(屋内)

日 7月1日(月)午後1時半～4時半
場 第一、第二会議室 内 扇子工作 対 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 7月13日(土)午前10時～正午 内 たのしいお水遊び 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 7月16日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 外国スポーツで楽しもう～モルック～ 対 小学生

■小山小学校(屋内)

日 7月27日(土)午後1時半～4時半 場 視聴覚室 内 扇子工作 対 乳幼児～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 ▼徒歩か自転車での来場を▼食べ物(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▼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

図書館

7月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。
関 中央図書館 ☎042・475・4646

2024夏休みシールラリー

おすすめの本のリストと「シールラリーカード」を市内各全図書館で配布します。たくさん本を借りて読んだり、イベントやおはなし会に参加してシールを集めよう。

日 7月17日(水)～9月1日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く) 対 幼児～小学生 関 中央図書館 ☎042・475・4646、滝山図書館 ☎042・471・7216、ひばりが丘図書館 ☎042・463・3996、東部図書館 ☎042・470・8022

展示「東久留米の戦争の記憶をたずねて～武蔵野鉄道引き込み線～」

市民の憩いの道である「たての緑地(緑道)」には、かつて軍事工場への運搬用に作られた線路がありました。のどかな農村であった久留米村に押し寄せた戦争を、郷土資料室の写真や図書館資料などで紹介します。

日 7月17日(水)～9月1日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く) 場 中央図書館2階展示コーナーおよび調査・資料室 関 同館 ☎042・475・4646

下水道ってなんだろう

水はどこから来てどこに行くのだろうか。映像資料を見ながらお話を聞き、水の循環について考えます。

日 7月21日(日)午前10時～11時半 場 東部地域センター1階講習室 対 小学生 定 先着20人 師 菅清工業(株)の管路管理総合研究所員 注 車での来場不可 申 7月1日(月)～20日(土)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く) 関 同館 ☎042・470・8022

よもう!あそぼう!かがくのほん「せいでんき」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「せいでんき」。静電気ってなんだろう。パチッと体験しながら学んでみよう。

日 7月28日(日)午前10時半～11時半 場 中央図書館1階北開架室 対 小学生 定 先着15人 持 筆記用具 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申 7月1日(月)～27日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 関 同館 ☎042・475・4646

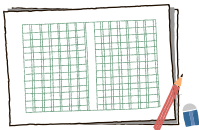
滝山昆虫図鑑

外で昆虫をつかまえて、図書館の本で名前や特徴を調べます。

日 7月28日(日)午前10時～午後1時 場 滝山図書館多目的室(西部地域センター2階)と同センター周辺 内 座学と野外体験 対 小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 先着10人(保護者含まず) 師 菅谷輝美氏(新河岸川水系水環境連絡会代表)、佐山公一氏(みずとみどり研究会事務局長) 持 虫捕り網、ルーペ(なくても可)、タオル、帽子、飲み物 注 車での来場不可 他 野外で活動するため、動きやすく虫刺されを防止できる服装で 申 7月1日(月)～27日(土)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 関 同館 ☎042・471・7216

親子で楽しむ読書感想文

保護者がこどもにインタビューしながら感想を引き出し、感想文を作ります。



日 8月4日(日)午後2時～3時半 場 中央図書館1階北開架室 対 小学1・2年生と保護者 定 先着15組 師 藤田利江氏(全国学校図書館協議会学校図書館スーパーバイザー) 持 筆記用具、感想文を書きたい本 注 必ず保護者同伴で参加を。感想文を書きたい本を事前に親子で読んでください 申 7月1日(月)～8月3日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 関 同館 ☎042・475・4646

親子で調べる学習にチャレンジ!

調べる学習の進め方を親子で学んでみませんか。

日 8月4日(日)午前10時～11時半 場 中央図書館1階北開架室 対 小学1・2年生と保護者 定 先着15組 師 藤田利江氏(全国学校図書館協議会学校図書

館スーパーバイザー) 持 筆記用具 注 必ず保護者同伴で参加を 申 7月1日(月)～8月3日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 関 同館 ☎042・475・4646

おもしろいけどちょっと怖いこわ～いおはなし会

日 8月4日(日)午前10時～10時45分、11時～11時45分 場 滝山図書館多目的室 内 絵本の読み聞かせやおばけのパネルシアター、関連資料の展示。11時の回はより怖い絵本を読みます。 対 幼児～小学生(保護者同伴可) 定 各回15人(保護者を除く) 注 車での来場不可 申 7月1日(月)～8月3日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 関 同館 ☎042・471・7216

第2回 東久留米市「図書館を使った調べる学習コンクール」

身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることを図書館で調べて、分かったことをまとめて作品にしよう。

対 市内に在住・在学の小・中学生 他 詳細は図書館 関 をご覧ください 申 9月1日(日)～30日(月)に作品を各図書館のカウンターへ持参を(休館日を除く)。市立小・中学校の児童・生徒は学校の担任に提出してください 関 中央図書館 ☎042・475・4646 同館 関



文 化

プラザ フリーピアノ

日 7月13日(土)午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば 内 大好評企画の第6弾。6月に続き小学生～高校生が、フリーピアノに挑戦します 定 先着70人 申 当日会場で 関 市民プラザ ☎042・470・7813

(9面へ続く)



令和6年度文化庁伝統文化親子教室

令和6年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は下表の実施団体へお問い合わせください。

※開催場所の確保状況により日時・会場が変更となる場合があります。



教室名(実施団体)	内容	開催日時	場所	対象	定員	持ち物	費用	申し込み
東久留米親子いけばな教室 (東久留米いけばな普及委員会)	四季の花を用いていけばなの技術を全8回で体験	8月24日、9月14日・28日、10月5日、11月9日・23日・12月14日・21日いずれも土曜日午前10時～11時半	久留米中学校 第3会議室(車での来場不可)	小学生～高校生 小学4年生以下は保護者の送迎が必要	10人	筆記用具、エプロン、上履き、新聞紙、ふきん	1回1,600円(花代・資料費)	7月1日(月)から申し込みフォーム、✉(higasikurume.dento@gmail.com)またはFAX(042・471・1616)で教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、東久留米市文化芸術創造のまち実行委員会宛て送信を ■創美流華道会館・渡辺 ☎042・471・4022
子どもいけばな教室 (創美流鴻月會)	季節の花をいける楽しみを全10回で学ぶ	8月12日(月・祝)・25日(日)、9月8日(日)・29日(日)、10月12日(土)・27日(日)、11月10日(日)、12月1日(日)・15日(日)、7年1月13日(月・祝)いずれも午前9時半～11時	創美流華道会館 (前沢5-7-27)			筆記用具、エプロン、靴下、新聞紙、ふきん		
東久留米茶道体験親子教室 (東久留米茶道体験教室実行委員会)	お抹茶の点て方など茶道の基本を夏休みに全3日で体験	8月2日(金)・3日(土)・4日(日)いずれも午前10時～正午				筆記用具、白い靴下、ベルトまたは腰紐	1,500円(茶菓代・資料費) (全3日分)	
東久留米親子茶の湯教室 (茶の湯教室実行委員会)	お抹茶の作法やお点前など茶道を全8回で学ぶ	8月25日、9月1日・22日・10月20日、11月10日・17日、12月8日・22日いずれも日曜日午後1時～2時半				筆記用具、エプロン、靴下	4,000円(茶菓代・資料費) (全8日分)	
東久留米こども日本画教室 (東久留米日本画普及委員会)	全8回でデッサンの基本を学び、岩絵具を用いた日本画を実際に描き学ぶ	8月10日・24日、9月14日・28日、10月5日、11月9日、12月7日・14日いずれも土曜日午後2時～4時		小学3年生～高校生 小学4年生以下は保護者の送迎が必要		筆記用具、エプロン、靴下	2,000円(資料費) (全8日分)	
東久留米お琴体験教室 (東久留米箏曲実行委員会)	お琴の基本を夏休みに全3日で体験	8月2日(金)・3日(土)・4日(日)いずれも午後1時半～3時半	筆記用具、靴下			500円(資料費) (全3日分)		



申し込みフォーム



申し込みフォーム

(12面から続く)

BCG予防接種

日 7月17日(水) 場 わくわく健康プラザ
対 6年2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8月21日(水)でも接種可 申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

親子でLet'sクッキング

親子で野菜を使った料理をします。
日 7月19日(金) 午後1時～3時半 場 わくわく健康プラザ調理実習室 内 親子で野菜を使った料理づくり、試食、食育など 対 4歳～未就学児と保護者 定 先着12組 師 管理栄養士 持 申し込み時にご確認ください 他 若干名、下の子(生後5カ月～3歳児)の保育あり(各家庭1人まで) 申 7月1日(月)から市 画 画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 問 同課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 画

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 7月24日(水) 午後1時～3時 場 わくわく健康プラザ 内 講話と実演の見学、調理実習 対 生後5カ月～1歳未満児の保護者 定 先着10人 持 申し込み時に確認してください 他 対象児の保育あり 申



市 画

6. 7. 1

7月1日(月)から市 画 画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 問 同課保健サービス係 ☎042・477・0022

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 内 7月4日(木)が「笹飾りづくり」、11日(木)が「えんにちごっこ(7月お誕生日)」、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

なつまつり

日 7月7日(日) 午後2時～4時半 内 工作やおばけやしき、ゲームコーナー 対 乳幼児親子～高校生世代 注 ▼7月3日(水)～6日(土)は事前準備のため、集会室の通常利用不可 ▼準備・片付けのため当日の通常利用は図書室と児童室のみ 申 当日会場で

スポーツで元気

日 対 7月16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 7月9日(火) 午後1時半から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

日 7月2日(火)・9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 7月4日(木)が「七夕かざりを作ろう、7・8月お誕生日会」、11日(木)が「えんにちごっこ」、いずれも午前10時半から～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

バックギャモンの日

日 7月13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



なつまつり

日 7月14日(日) 午後1時半～3時、午後3時15分～4時45分の2部制 内 ゲームやお化け屋敷など 対 小学生 定 各部60人 持 チケット、荷物を入れる袋 注 ▼申し込み開始時点で定員を超える申し込み希望者が来た場合は抽選 ▼参加には児童館登録が必要です ▼7月11日(木)から集会室、13日(土)の午後から遊戯室が通常利用不可。当日の通常利用はロビーと乳幼児室のみ 申 7月3日(水) 午後3時から来館で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

幼児のつどい

日 内 7月4日(木)が「縁日ごっこ」、11日(木)が「7月・8月生まれのお誕生日会と運動遊び」、いずれも午前10時半から 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

スタンプラリー in Ocean

日 7月7日(日) ▼1部＝午前9時半～11時半(11時15分受付終了) ▼2部＝午後2時半～4時半(4時15分受付終了) 内 工作やゲーム等、スタンプラリーを楽しもう! 対 幼児～中高年生世代 定 先着200人程度 注 参加は1日1回まで、用紙が無くなり次第終了 申 当日会場で

おはなしの日

日 7月9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 7月10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 ひがしくるめ助産師会 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

利用時間について

7月6日(土)の正午～7日(日)午後6時は小学生行事のため、利用できない部屋があります。

幼児のつどい

日 内 7月4日(木)が「七夕工作・7月の誕生日会」、11日(木)が「新聞紙遊

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

すくすく広場

日 7月10日(水) 午前10時半～11時半 内 赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク 対 0歳児と保護者 定 8組 師 炭田契恵子氏 申 7月3日(水) 午前10時から電話または来館で

おはなしの日

日 7月10日(水) 午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場で

ひばCAFE

日 7月12日(金) 午前10時半～11時半 内 ひばり保育園の看護師とお話ししましょう 対 乳幼児と保護者 定 8組 申 7月5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・十小なかよし広場

日 7月5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 7月10日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、24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 7月3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 7月23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 7月9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

おはなし広場

日 7月8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 7月1日(日) 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 7月11日(休) 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 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



いきいき健康家族

No.215

侮るなかれ! 子どもの便秘症

排便の回数や便の量が減ってしまったために「お腹のなかに多くの便が残ってしまっている状態」や、便を出すことが容易ではなく、排便時に痛みを生じたり、いきんでもなかなか便が出なかったりする「便が出にくい状態」を便秘といいます。そして、便秘が日常生活に影響を及ぼす症状を引き起こす場合には、診療や治療が必要となるため便秘症といえます。

小児における便秘症の原因は多岐にわたります。成人と同様に、食生活(水分や食物繊維の摂取不足)や生活環境などが原因となることもあります。乳幼児期の便秘症は本人の体質によって引き起こされることが多くあります。また、長期間にわたって便秘症が続く場合には、便秘症の背景に、直腸や肛門の奇形、排便に関わる神経の異常、骨盤内の腫瘍性疾患、様々な内科的疾患などが隠れている場合もあります。

太く硬い便を排泄するときには強く長いいきみが必要になったり痛みを伴ったりするため、そのような苦痛をくり返していると、排

便という行為が嫌な体験として子どもの心に刻まれていきます。そうすると、子どもは自然と便の排泄を回避するようになるため、便の中の水分がさらに体内に吸収されて、さらに便が硬く変化します。このように「便秘症がさらに便秘症を悪くするような悪循環」が小児期には頻繁に生じます。

このような悪循環を繰り返すと治療が長期化することが知られています。便秘を学齢期や成人期まで持ち越さないためには、低年齢のうちに、また症状を認めたら早期に受診することが重要です。また、便秘症が小児の腎臓や膀胱の疾患を引き起こすこと、成人では心血管疾患やパーキンソン病などの発症リスクとなることも知られています。

毎日便が出ていることと便秘でないこととは必ずしもイコールではありません。お子さまの排便に関係する何らかの問題にお気づきの際には、たかが便秘とは思わずに、ぜひ小児科の医師にご相談ください。

(東久留米市医師会)



↓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〉“社会を明るくする運動”強調月間、青少年の非行・被害防止全国強調月間、海の事故ゼロキャンペーン(16日～31日)、川の日(7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

「kencom」サービス開始のお知らせ

18歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者のご利用いただける健康情報提供Webサービス「QUPiO Plus」が、次期サービスとなる「kencom」へ移行しました。Webからログインしてご利用いただける他、スマートフォン用のアプリで簡単に記録をしたり、健康コラムや健診結果を閲覧することができるなど、これまで以上に使いやすく便利なサービスとなります。

QUPiO Plusへご登録いただいていた健診結果および保有ポイントは、kencomにデータを移行しています。kencomでは、保有ポイントで交換いただける商品が変更となります。▼保険年金課☎042・470・7733 ▼健康課☎042・477・0013



市HP

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

7月の受診対象は7・8・9月生まれの方です。ただし、昭和24年6月生まれの方は、保険証が後期高齢者医療被保険者証に切り替わった後の7月に後期高齢者健康診査としてご案内しています。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。健診内容や実施医療機関などは、6月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診でき

ます。

場市内実施医療機関内診察、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月末時点の年齢で次の①～③のいずれかに該当する方。①特定健診＝40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者③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などで、個別の通知が届かない方は健康課特定健診係☎042・477・0013へ問い合わせください。直接実施医療機関へ同係

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日～31日の1カ月間は、「愛の血液助け合い運動」月間として、全国的な献血運動を実施しています。ぜひ、献血にご協力をお願いします。健康課予防係☎042・477・0030

子ども相談

7月9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。幼児と保護者。申問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

7月12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。市HPの申し込みフォームまたは子育て応援ア



市HP

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

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

7月16日(火)午前10時～11時半(0歳児クラス) 場わくわく健康プラザ 講堂。歯の手入れ方法、むし歯予防、

親子遊びなど。満7カ月～11カ月児と保護者。先着15組(初めての方を優先)。母子健康手帳・歯ブラシ。7月1日(月)から市HPの申し込みフォームで健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

(11面へ続く)

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり！

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりをお得に、気軽に行うきっかけづくりになる取り組みです。4月から「東くるめわくわく元気plus+」ガイドブック(以下ガイドブック)をリニューアルしました。ぜひご活用ください。※この取り組みは、市健康増進計画「わくわく健康プラン 東くるめ(第2次)」推進体制の一環として実施してきました。この計画期間が令和6年度末での満了に伴い、6年度末で終了となります。



市HP

参加方法

- ①ガイドブックを読んで健康づくりの目標を選択する
- ②目標に2～3週間取り組み、健康ポイントを貯める
- ③ポイントを貯めた後に「東くるめ元気plus+カード」を申請(市HPからも申請可)
- ④市内100店舗以上の登録店で買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得(カードの有効期限は6カ月です。期限が切れる3週間前から再チャレンジできます)

ガイドブック配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」〈1階〉など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX ※市HPからも取得可。

対象者16歳以上で市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

カード申請場所健康課(わくわく健康プラザ内)または産業政策課(市役所6階)

※市HPからも申請可。健康課保健サービス係☎042・477・0022



ガイドブックの表紙

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

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。
7月7日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
7月14日・15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
7月7日・14日・15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)
7月7日・15日＝前田病院(中央町5-13-14、☎042・473・2133)
7月14日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療
月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半～10時20分)
＝佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)
月曜～金曜日(午後7時半～10時半)
＝多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)