

税の申告受付のご案内

☎市民税・都民税の申告について＝課税課市民税係☎042・470・7777(内線2333～2337)
 所得税の確定申告について＝東村山税務署☎042・394・6811

7年度市民税・都民税の申告書受付および書類の配布

市民税・都民税申告書の提出を下表1の通り受け付けます。
 なお、各会場は混雑が予想されますので、**郵送での提出にご協力ください。**

◎市民税・都民税申告書の発送・書き方

発送日 1月22日(水)

対 6年度に市民税・都民税の申告書を提出された方
他 ▼同発送日から市庁に申告書を掲載予定です。ご自宅などで印刷し提出ができます▼年金収入のみの方および1年間収入がなかった方向けの申告書の書き方を動画でご案内しています(市庁から視聴できます)



市庁



申告書の書き方動画

◎市役所での所得税の申告

また、所得税の確定申告書をご自身で作成していただく「作成コーナー」の開設および「作成相談」も実施します。

注 所得税の確定申告書の「作成相談」の市役所2階204会議室での受け付けは、2月21日(金)、3月7日(金)を除き、**予約フォームで事前予約が必要です**(1月10日(金)から)。また、簡易な申告(下表2参照)に限ります



予約フォーム
(1月10日(金)から)

他 予約フォームでの事前予約ができない場合は、課税課(市役所2階)で予約手続きを行います(電話での予約不可)

表1 申告受付日程など

会場	日程	受付時間
南部地域センター2階講習室	1月29日(水)	午前9時半～正午 午後2時～3時半
東部地域センター1階講習室	1月30日(木)	
わくわく健康プラザ1階講堂	2月7日(金)・10日(月)	
市役所2階204会議室 (課税課特設会場)	2月17日(月)～3月17日(月) ※土曜・日曜日、祝日を除く。 ※2月21日(金)、3月7日(金)を除き、 確定申告書作成相談は「事前予約制」(当日券の配布もあり。ただし、相談枠に限りがあります)	午前9時～正午 午後1時～3時半 ※3月17日(月)は 正午まで ※申告書の「提出のみ」の受け付けは いずれの日も午前8時半～午後5時

※竹丘地域市民センターの申告受付会場は、本年から開設しませんのでご注意ください。
 ※各会場では、確定申告書の提出等も受け付けます。
 ※確定申告書の「提出」は、税額計算を含め、内容がすべて作成済の申告書をお預かりするものです。
 ※受付時間は、混雑状況などにより早く終了することがあります。
 ※各会場とも車での来場はご遠慮ください。
 ※上記の受け付けはすべて市の課税課職員が対応します。税務署の職員はおりません。
 ※確定申告書の手書きの記入方法などについては東村山税務署にご相談ください。

表2 確定申告書作成相談のご利用可否

申告の内容		確定申告書作成相談のご利用可否	
所得関係	給与	○ 源泉徴収票が必要です。	
	雑	年金(公的年金・個人年金)	○ 源泉徴収票等が必要です。 ※支払年金額等のお知らせで「一時所得」に区分されている個人年金(満期保険金の受け取り等)の申告はご利用できません。
		その他雑(報酬・講演料など)	× 東村山税務署にご相談ください。
	上記以外の所得(事業・不動産・配当・一時・退職・分離など)	× 東村山税務署にご相談ください。	
控除関係	医療費控除	○ 「医療費控除の明細書」の作成・計算はご自身でお済ませください。	
	社会保険料控除	○ 国民年金保険料と国民年金基金の掛金は控除証明書が必要です。国保・介護等納付済金額についてはご自身でご確認ください。	
	生命保険料控除、地震保険料控除	○ 控除証明書が必要です。 ※ワンストップ特例を申請している場合は、必ず寄附金控除を追加してください。	
	寄附金控除		
	住宅ローン控除	× 東村山税務署にご相談ください。	
その他	特殊な申告(雑損控除、災害減免、外国税額控除、住宅耐震改修など)	× 東村山税務署にご相談ください。	
	令和6年分以外の申告・準確定申告		

※作成コーナーの利用および提出のみの場合は、すべての申告が受け付け可能です。

市民税・都民税申告書類および所得税の確定申告書類の配置

期間 1月22日(水)から

場 市役所1階エレベーター裏、ハローワーク前(市役所2階)、わくわく健康プラザ、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センター

注 市関連施設に配置する所得税の確定申告書類については、数に限りがありますので、国税庁☎からの印刷もご利用ください

確定申告書はスマートフォンから作成できます

確定申告書(贈与税を除く)は、ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを使用して、国税庁☎の「確定申告書等作成コーナー」から作成・提出することができます。

さらにマイナンバーカードを利用してマイナポータルと連携すると、申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できて大変便利です。ご自身のスマートフォンで作成・提出した確定申告書は、コンビニのプリントサービスで控えを印刷することも可能です。



国税庁☎
確定申告書等
作成コーナー

東村山税務署からの お知らせ

所得税などの 申告受付

所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税ならびに贈与税の申告書作成会場を開設します。

開設期間 2月17日(月)～3月17日(月)

午前8時半～午後4時(提出は5時まで)

※土曜・日曜日、祝日を除く。ただし、3月2日(日)に限り、確定申告相談および申告書提出を受け付けます。

場 東村山税務署(東村山市本町1-20-22)

持 マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書・署名用電子証明書)、スマートフォンまたはタブレット、源泉徴収票などの申告書作成に必用な書類

注 ▼当日は国税の領収、納税証明書の発行および電話相談は行いません▼1月6日以降、同税務署庁舎外も含め駐車スペースがありませんので、公共交通機関をご利用ください▼東京税理士会東村山支部による「無料申告相談」について、本年も東村山市内では開催しません。実施場所につきましては国税庁☎をご確認ください

申 混雑回避のため、申告書作成会場への入場は「入場整理券」の事前発行を受けた方を優先とします。当日券も配布しますが、配布状況によっては受け付けを早めに締め切る場合があります。

「入場整理券」は、LINEアプリで事前に入手することが可能です。LINEアプリでの事前発行では、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、日時指定の「入場整理券」を入手する手続きが行えます。詳細は国税庁☎をご確認ください

医療費控除を受けるためには 「医療費控除の明細書」の添付が必要です

医療費控除を受ける際には「医療費控除の明細書」の添付が必要です(領収書の提出は不要です)。「医療費控除の明細書」を作成する際は、「医療費を受けた人」「病院・薬局」ごとに医療費を合計して記載します。

なお、「医療費控除の明細書」を含め、医療費控除の申告は、国税庁☎の確定申告書作成コーナーで作成できますので、ぜひご利用ください。

なお、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません)。

年金申告不要制度について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、その公的年金等の全部が源泉徴収の対象となっている場合において、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税および復興特別所得税の確定申告は必要ありません。

ただし、所得税の還付を受けるには確定申告が必要です。
 ※所得税等の申告が必要ない場合でも、住民税の申告が必要な場合があります。

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金 (追加分)の支給について

市では、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(追加分)」を支給します。

現在、支給に向けた準備をしています。支給要件や支給までのスケジュールなどについては市庁で随時更新するほか、広報2月1日号でお知らせする予定ですので、今しばらくお待ちください。

対象 令和6年度住民税非課税世帯

支給金額 1世帯あたり3万円

※令和6年度住民税非課税世帯のうち、子育て世帯は対象児童1人あたり2万円を加算。

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)



市庁

農林業センサスにご協力ください

調査の目的 国が統計法に基づき5年ごとに実施する重要な統計調査で、農林産物の生産状況や、就業者の人数や年齢構成などの実態を明らかにするためのもの

調査の対象 一定規模以上の農林業を営む全ての方

調査の方法 1月中～下旬に調査員が農家の方を訪問し、聞き取り調査により、一定規模以上であるかを確認させていただきます。該当する場合、調査票を配布しますので、2月2日までに回答をお願いします

他▼調査員は調査員証を携帯しています▼調査票の回答内容は統計法によって厳重に保護され、統計作成の目的以外に使用されることはありません

問 総務課統計調査担当 ☎042・470・7810



農林水産省庁

第21回 開運! 東久留米七福神めぐり

東久留米が誇る清流「落合川」と「黒目川」を楽しみながら
5つのお寺をめぐる新春ウォーキングイベント!

1月11日(土)

午前10時～正午 受け付け
(受付開始直後は混雑が予想されます)

「開運! 東久留米七福神めぐり」は、市内5つのお寺(多聞寺、米津寺、大圓寺、宝泉寺、浄牧院)に祀られている七福神を巡り、1年の幸福や安全を祈願するお正月のウォーキングイベントです。

落合川や黒目川の澄んだ清流沿いを中心に、豊かな自然が残るコースを楽しみながら、七福神に1年の祈願をしませんか(歩行距離約7km、所要時間約2時間)。

受付会場 西口中央公園(本町1-12) 終点 浄牧院(大門町1-3-4)

参加費 無料

他 お寺ごとに、祀られている七福神の御尊像1体(大圓寺は3体)を各500円でお求めいただけます。また、浄牧院では午後3時まで記念手ぬぐいを販売します。最新情報など詳細は市コミュニティサイト「くるくるチャンネル」をご覧ください

問 東久留米七福神めぐり実行委員会事務局(市民プラザ) ☎042・470・7813



くるくるチャンネル

2月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先		
法律相談(各日8人)	5日(水)	午前10時から	弁護士	1月30日(木)	市役所2階 相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738		
	12日(水)			2月13日(木)				
	19日(水)							
	26日(水)							
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	5日(水)	午後1時から	司法書士	1月28日(火)				
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	5日(水)	午前10時から	土地家屋調査士					
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	12日(水)	午後1時から	行政書士	2月6日(木)				
税務相談(5人)	19日(水)	午後1時半から	税理士	2月10日(月)				
人権・身の上相談(4人)	19日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	2月13日(木)				
不動産取引相談(5人)	6日(水)	午後1時から	宅地建物取引士	1月30日(木)				
交通事故相談(5人)	26日(水)	午前10時から	弁護士	2月20日(木)				
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	26日(水)	午前10時から	社会保険労務士					
女性の悩みごと相談(各日4人)	3日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	1月22日(水)	市商工会 ☎042・472・0061	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061		
	10日(月)			2月5日(水)				
	17日(月)							
	27日(月)							
女性弁護士による法律相談(4人)	7日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	1月24日(金)				
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	☎042・471・7577
耐震相談	14日(金)	午後2時～4時	東久留米建築設計協会会員				市役所1階 屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時 (滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員				中央相談室 (成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室 (西部地域センター内)				
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員				市役所2階 児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
知的障害者相談	12日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員		市役所1階 相談室	前月末までに障害福祉課 ☎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		
住宅増改築相談	13日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会		市役所1階 屋内ひろば			
消費者相談	平日		消費生活相談員		市役所2階 生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505		
行政相談	2月は実施しません(次回3月12日(水)実施予定)					生活文化課 ☎042・470・7738		
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員		市役所1階 福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741		



1月31日(金)納期限	
納期内納付にご協力ください(国納税課 ☎042・470・7729)	第4期
市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)	第7期
国民健康保険税	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
介護保険料	第7期

国民健康保険 医療費通知のお知らせを発送します

健康管理や医療に関する認識を深めていただくため、2月上旬に6年12月末時点で国民健康保険に加入の方へ医療費通知のお知らせを発送します。

後期高齢者医療 医療費等通知書を 送付します

都後期高齢者医療広域連合では、健康管理や医療に対する認識を深めていただくため、1月下旬に対象者の方へ医療費等通知書を送付します。なお、この通知による手続きの必要はありません。



20歳になったら 国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病気や怪我で障害が残ったときや、一家の働き

費の総額(10割分)、被保険者負担額など
※医療費の金額には、自費診療や差額ベッド代など、保険適用外の額は含みません。
対象期間 5年11月～6年10月診療分
国保年金課国民健康保険 ☎042・470・7733

対象期間 5年9月～6年8月診療分
※6年11月29日現在、都後期高齢者医療の被保険者資格があり、対象期間に保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方
※6年11月30日～12月13日の間に、死亡により資格を喪失された方は除外してあります。
他確定申告(医療費控除)の際に添付することで「医療費控除の明細書」の記載を省略できます。なお、6年9月～12月分は、翌年度の送付となりますので、お持ちの領収書に基づいて「医療費控除の明細書」の作成が必要です。

また、マイナンバーカードの保険証利用登録をされた方はマイナンバーポータルで自身の医療費情報の閲覧が可能です。例年、原則2月9日に申告年分の1月～12月の情報を一括で取得可能です(はり・きゆう、あんな

手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守る仕組みです。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のままにすると年金が受けられない場合があります。20歳の誕生日から、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」が届きます(厚生年金に加入している方は除きます)。また、第3号被保険者に該当する場合は配偶者の勤務先を経由しての届け出が必要で、基礎年金番号通知書は、保険料納付の確認や将

来年金を受け取る際などに必要になりますので、大切に保管してください。学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」など保険料の支払いを猶予・免除する制度がありますので、必要書類をご確認・ご用意の上、申請してください。インターネット(マイナンバーポータル)からの申請も可能です。
関武蔵野年金事務所 ☎0422・56・1411

ま・マッサージ等の施術費用等は含まれません。詳細は、マイナンバーポータルをご覧ください。
国保年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

介護保険料の納期内 納付にご協力を

65歳以上の方の介護保険料は、およそ9割の方が年金からの天引きですが、残りの1割の方は納付書払いまたは口座振替(銀行や郵便局の口座からの引き落とし)により納めていただいています。

納付書で納める方については、納期内の納付をお願いします。また、納め忘れなどがなく、口座振替の利用もご検討ください。

介護給付の制限

介護保険料を滞納すると、督促状の送付、延滞金の加算、滞納処分(財産の差押えなど)の他、滞納期間に応じ、介護保険を利用する際に保険給付の制限を受けます。特に2年以上滞納すると、利用者負担の割合が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費などの支給も受けられなくなることから、本人だけでなく、介護する家族の負担も増大することになります。

市では、納期限から2年以内の滞納のある方に対して、1月中旬頃にお知らせを発送予定です。介護保険料は、納期限から2年を経過すると、時効により納付できなくなり、保険給付の制限を受けられないよう、早急に納付してください。

◎納付相談について
やむを得ない事情により、滞納している保険料の納付が困難な場合には、分割納付などの相談をお受けいただけます。滞納が積み重なる前に、早急に納税課までご相談ください。
介護保険料について
介護福祉課 ☎042・470・7818、納付相談について ☎042・470・7730

所得税や市民税・都民税の申告の際に、介護認定をお持ちの方は税控除を受けられる場合があります。それぞれの要件に該当する方は介護福祉課(市役所1階)で証明書類の交付を受けてください。

介護認定に基づいて 受けられる税控除

◎障害者控除対象者認定書(障害者控除を受けるための書類)
要件控除の対象となる年の12月31日時点で次の①・②の両方に該当する方
①市内に住所を有する65歳以上の方
②介護認定を受けていて、認定審査会資料で認知症高齢者自立度がIIa以上、または障害高齢者自立度がJ1以上の方(申請後、同課で確認)

◎主治医意見書確認書(おむつ代の医療費控除を受けるための書類)
要件 介護認定を受けていて、主治医意見書で障害高齢者自立度がB1以上かつ、尿カテーテル使用または尿失禁の発生もしくは発生可能性があると記載されている方(申請後、同課で確認)

◎該当しない方は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。また、おむつ代の医療費控除を受けるのが1年目の場合は、6カ月以上有効な介護認定を受けていることが必要です。

◎共通事項
申請に必要なもの
本人の介護保険被保険者証(または写し) ▼申請者の本人確認書類
申請同課介護サービス係 ☎042・470・7777(内線2553) 2557
おわびと訂正
広報6年12月15日号「6年度上半期(4月～9月)の市の財政状況をお知らせします」の記事に掲載しました市有財産の状況の土地(公園や施設の敷地など)の6年9月末の地積に誤りがありました。
正しくは「59万5521.16㎡」です。お詫びして訂正します。
国財政課 ☎042・470・7706



7年度新入学児童・生徒の入学説明会

4月に小・中学校へ入学するお子さんの保護者を対象に、入学説明会を開催します。日時・会場などは入学通知書同封の入学案内または市HPをご覧ください。ただし、必ずご出席ください。
持上履き、筆記用具
入学する各小・中学校



「就学支援シート」をご活用ください

「就学支援シート」は、お子さんが楽しく学校生活を送ることができるよう、家庭・幼稚園・保育園などでの「お子さんの様子や気に掛けていること」「配慮してほしいこと」などを入学する小学校へ伝える書類です。

- 配布場所** 市内および近隣市の各幼稚園・保育園、わかさ学園、中央相談室、滝山相談室、指導室(市役所6階)
- 内容** 就学支援シートには、保護者や幼稚園などが次の事項を記入します
- ▼健康や日常生活面について
 - ▼人との関わりについて
 - ▼興味や関心のあることについて
 - ▼保護者から学校への要望など
- 対** 7年4月に小学校に入学するお子さんの保護者で就学支援シートの活用を希望する方

- 提出方法** 保護者が必要事項を記入の上、各園などの担任に提出してください。各園などで就学前機関の欄を記入し、保護者に返却します。その後、保護者は保護者欄に記入の上、原則各園などに提出してください(入学する学校へ直接提出も可)
- ※「就学支援シート」は他の目的に使用することはありません。
- 提出期間** ▼各園などに提出=2月6日(休)まで
▼入学する学校に提出=2月7日(金)～14日(金)
- 国指導室特別支援教育係 ☎042・470・8032



就学支援シート

こども新生活応援事業

～新入学・新生活を迎えるこどもたちに図書カードを配付します！～

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

7年4月に新しい環境へステップアップするこどもたちの学びを、本に親しんでもらう機会を増やすことで応援するため、図書カードを配付します。事前の申請は不要です。

◆対象者

令和6年4月1日～7年3月31日の間に以下の年齢に達する方。

- ・満6歳(新小学1年生) = 平成30年4月2日～31年4月1日に生まれた方
- ・満12歳(新中学1年生) = 平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた方
- ・満15歳(新高校1年生など) = 平成21年4月2日～22年4月1日に生まれた方
- ・満18歳(新大学1年生など) = 平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた方

◆図書カードの配付方法

7年1月上旬に対象児童の属する世帯の世帯主あてに、事業内容や対象者、受け取り方法などについての事前案内を送付します。その後、1月下旬から順次、配付対象の児童あてに簡易書留で図書カードを送付します。配付対象となる児童ごとに図書カードを送付するため、きょうだいがいる場合は、同じ世帯であっても図書カードの配達の様子が別々になることがあります。

◆配達日

お住まいの地域によって異なり、配達日の指定はできませんのでご了承ください。やむを得ない事情により図書カードの送付先を変更したい場合や、図書カードの受け取りを辞退したい場合には、届け出が必要となります。届け出の様式は、市☎および児童青少年課窓口(市役所2階)で取得できます。



市☎



※イメージです。実際のカードのデザインとは異なります。

児童扶養手当を振り込みます

6年11月～12月分の児童扶養手当を7年1月14日(火)に指定預金口座に振り込みます。利用金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

☎児童扶養手当現況届の提出がない方または不備書類がある方は、1月に手当が振り込まれません。1月以降に当該現況届、不備書類を提出した場合は、提出の翌月振り込みとなるため、早めに提出してください。

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

ファミリー・サポート・センター事業説明会

ファミリー・サポート・センターは、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、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。

☎1月25日(土)2月19日(水)、いずれも午前10時～11時

☎①わくわく健康プラザ2階社協会議室②市役所1階市民プラザ会議室

☎各先着10人(事前予約制)☎事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、本人確認書類(運転免許証など)他登録後、次のことが必要です

☎▼会員登録の顔合わせ☎▼サポート会員の場合、講習会(7年6月実施予定)の受講

☎①は1月20日(月)、②



同センター☎

高齢者福祉

視覚障害者向けスマートフォン体験会

スマートフォンを持っていない方や、操作に慣れない視覚障害のある方が、たのしみながらスマートフォンの活用を体験できる教室形式のプログラムです。

☎全6回。2月7日・14日・21日・28日、3月7日・14日、いずれも金曜日午前9時半～午後0時半

☎場さいわい福祉センター☎基本操作や視覚障害者向けアプリの紹介

☎市内在住で原則全回参加でき、スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れない視覚障害のある方およびその介助者(障害者手帳の有無不問)

☎定4人(応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)

☎師都の委託による専門講師☎持ご自身のスマートフォン(お持ちの方のみ)

☎他主催は都☎1月28日(火)午後4時までに、都アクセシビリティ向上支援事務局宛て電話☎03・6386・5470

☎(平日午前9時～午後5時)またはFAX☎03・5249・3558)で、FAXの場合は氏名・住所・電話番号・メールアドレス・貸出スマートフォン希望の有無・所有スマートフォンがある場合は

は2月12日(水)までに、電話または直接同センターで☎同センター☎042・475・3294

認知症介護者家族会

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みを抱えていませんか。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。

☎2月は東部・西部地域包括支援センター主催です(中部地域包括支援センターは3月に開催します)。

☎東部地域にお住まいの方☎対象地域上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・小山

☎2月18日(火)午後1時15分～2時半、東部地域センター会議室2

☎東部地域包括支援センター☎042・428・778

☎8または☎042・473・9996

☎西部地域にお住まいの方☎対象地域前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生

☎2月14日(金)午後1時15分～2時半、西部地域センター第2講習室

☎西部地域包括支援センター☎042・472・066

☎1

さいわい福祉センター利用者募集

☎通所訓練市内在住の18歳以上の知的または身体の障害をお持ちの方で、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

☎就労移行支援原則18歳以上の知的障害のある方で、企業などでの就労を希望し、採用が見込まれる方の訓練および支援(障害福祉サービス)の訓練等給付の支給決定を受けた方

※就労移行支援について、障害者総合支援法に基づき手続きが必要となりますので、まず同センターへ相談ください。

☎定若干名☎同センター☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)

自立支援医療(精神通院)

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。

☎更新手続有効期間が終了すると、自己負担額の軽減が受けられなくなります。継続する場合は、必ず更新手続を行ってください。有効期間の3カ月前から障害福祉課(市役所1階)で受け付けます。

☎診断書は2年に1度提出更新手続きにおける診断書の提出は、病状および治療方針の変更がない場合、2年に1度です。前申請の際に診断書を提出している場合は、今回の提出は不要です。なお、更新手続きは毎年必要です。

有効期間を過ぎてからの再開申請や前回診断書なしで手続きをした方は、診断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、前回更新時に提出された場合でも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、有効期間の途中で所得区分変更手続きができます。新しい所得区分の適用は申請日の翌月初日からです。

☎通知サービスについて☎都は、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により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、二次元コードよりお申し込みください。

☎同課福祉支援係☎042・470・7747



LINE



SMS

1月1日付 市人事異動

☎課長級(カッコ内は前職)☎市民部課税課長兼土地資産税係長事務取扱(市民部課税課長)速水晃嗣

☎職員課☎042・470・7716



1月13日月祝のごみ収集

1月13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。



お問い合わせ先
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。
お問い合わせ先
ごみ対策課 ☎042・473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118 またはインターネット)

飼い主のいない猫(野良猫)対策セミナー

野良猫はネズミなどを駆除してくれる反面、繁殖力が非常に高く、避妊手術をしていないメスが1匹いると、1年後には約20匹に増えてしまいます。野良猫に起因するトラブル(糞尿被害、エサの放置等)の解決のために、地域で取り組む野良猫対策について考えます。野良猫の被害でお困りの方、野良猫のお世話をしている方、ぜひご参加ください。なお、手話通訳が必要な際は、申し込み時にご連絡ください。

日 2月15日(土)午後2時～4時半

場 市民プラザホール(市役所1階)

定 先着50人 ※予約の無い方でも、当日の枠に空きがあればご参加いただけます。

師 ▼工藤久美子氏(NPOねこだすけ代表) ▼田矢麻弓氏(チームSLP代表)

費 無料

申 1月10日(金)～2月14日(金)に(閉庁日時を除く)、環境政策課生活環境係宛て電話または申し込みフォームで

問 同係 ☎042・470・7753



申し込みフォーム



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には、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。

今回提出を受け付けるのは6年7月～12月実施分です。対象団体は市に登録している自治会・PTA・マンションの管理組合・社会福祉法人・NPO団体など

報奨金交付額回収実績量に応じて1結あたり9円
必要書類 ①市集団回収実施報告書(市役所提出用) ②前回(6年9月)の報奨金交付時から団体登録の内容に変更があった場合は「団体登録変更届」

提出方法 1月31日(金)までに(消印有効)、必要書類をごみ対策課(八幡町2-10-10)宛て郵送または直接同課へ
問 同係 ☎042・473・2117

録変更届、報奨金の支払い口座の変更

録変更届、報奨金の支払い口座の内容に変更があった場合は「支払金口座振替変更届」

提出方法 1月31日(金)までに(消印有効)、必要書類をごみ対策課(八幡町2-10-10)宛て郵送または直接同課へ
問 同係 ☎042・473・2117

東京消防庁災害時支援ボランティア募集

1月15日～21日は防災とボランティア週間です。東京消防庁では、震災発生時に消防署の支援活動を行う災害時支援ボランティアを募集しています。地域の防災リーダーとして、活躍してみませんか。

活動内容 ▼ 平時時 II 地域の防災訓練や防火防犯教育等に参加し、市民の方への防災指導を実施 ▼ 震災発生時 II 消防署の支援活動を行う災害時支援ボランティアを募集しています。地域の防災リーダーとして、活躍してみませんか。

参加型のエコアクションプログラム「eco-steps」を紹介し、Tokyo-ecostepsとは、公益財団法人東京都環境公社が運営するプッシュ型の情報発信ツールです。スマートフォンから登録したとくと、都内で開催されるイベントや体験プログラムなど、環境に関するさまざまな情報が配信されます。また、メンバー登録や環境イベントへの参加によりポイントが貯まり、プレゼントキャンペーンに応募することができます。

詳細は、同公社HPをご覧ください。
問 同公社総務部経営企画課SDGS推進室 ☎03・3644・2166

明日をつくる、新たな一歩「Tokyo-ecosteps」
参加型のエコアクションプログラム「eco-steps」を紹介し、Tokyo-ecostepsとは、公益財団法人東京都環境公社が運営するプッシュ型の情報発信ツールです。スマートフォンから登録したとくと、都内で開催されるイベントや体験プログラムなど、環境に関するさまざまな情報が配信されます。また、メンバー登録や環境イベントへの参加によりポイントが貯まり、プレゼントキャンペーンに応募することができます。



「Tokyo-ecosteps」とは、公益財団法人東京都環境公社が運営するプッシュ型の情報発信ツールです。スマートフォンから登録したとくと、都内で開催されるイベントや体験プログラムなど、環境に関するさまざまな情報が配信されます。また、メンバー登録や環境イベントへの参加によりポイントが貯まり、プレゼントキャンペーンに応募することができます。



同公社HP

お知らせ

デマンド型交通「くるぶー」をご利用ください

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

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

なお、デマンド型交通は、6年7月に策定した「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」のとおり、年齢要件の緩和などの施策を実施した上で、7年度から本格運行します。新年度からの利用申請などについては、詳細が決まり次第、広報紙や市HPでお知らせします。

市内在住で次のいずれかに該当する方 ▼ 70歳以上の方 ▼ 妊婦の方 ▼ 0歳～3歳児
※利用登録者の介助者・保護者・同一世帯の方も同乗できます(同乗者は登録者と同じ乗降場でのみ乗り降りできます)。

登録料 無料
利用料 金 11人1回500円(同乗者を含めた2人以上での利用は1人1回300円)。

乗降場鉄道施設および公共・公益施設など32カ所
利用登録申請書に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください
①道路計画課窓口(市役所5階) ②郵送(〒203-1855、市役所道路計画課宛)
③FAX(042・470・7809)
④インターネット(市HPまたは専用フォームから)

問 同課道路交通計画係 ☎042・470・7768

小学生以下は無料)
運行日 平日(土曜・日曜日、祝日、年末年始は運休)
運行時間 午前9時(利用者到着)～午後5時(利用者到着)

乗降場鉄道施設および公共・公益施設など32カ所
利用登録申請書に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください
①道路計画課窓口(市役所5階) ②郵送(〒203-1855、市役所道路計画課宛)
③FAX(042・470・7809)
④インターネット(市HPまたは専用フォームから)



市役所前を走る「くるぶー」

社会保険労務士による無料相談会

日 1月29日(水)午後1時半～4時
場 市役所1階屋内ひろば
内 年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇など)の相談
費 無料
申 直接会場
問 生活文化課 ☎042・470・7738

災害時の断水に備えましょう

問 都水道局立川給水管理事務所 庶務課 ☎042・548・5461

◎災害時に水を配る場所

災害等により断水した際に、「災害時給水ステーション」で水を配布します。市内には2カ所(▼南沢給水所(南沢3-9-21) ▼滝山給水所(滝山6-1-1))の災害時給水ステーションがあります。

※水をとりに行く際は、清潔な容器(給水袋、ポリタンクなど)を持参してください。

都水道局アプリでは、お近くの災害時給水ステーションを簡単に確認することができます。ぜひご利用ください。

アプリのダウンロードはこちらから



都水道局アプリ (iPhone)



都水道局アプリ (Android)

このマークが目印です



◎ご家庭での備え

災害時にはくみ置きした水道水が役に立ちます。日頃から水道水のくみ置きを習慣にしましょう。

くみ置きのポイント

- ①清潔でふたのできる容器に、できるだけ空気に触れないよう、口元まで一杯に水道水を入れてください。
- ②人間に必要な水の量は1人1日3リットルです。この量を目安に、最低3日分のくみ置きをしてください。
- ③塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。日付をメモしておくとう便利です。

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。
 ※任用期間が4月1日から
 の募集は、7年度予算の
 成立が条件となります。



市HP

(1) 児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職・育休代替職員)
 任用期間①2月1日～3月31日②4月1日～8年3月31日

※①は育休代替職員。②いずれも終了後再度任用の場合あり。
 勤務時間月曜～土曜日、月12.4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(別途、市の規定により交通費相当額と期末勤勉手当を支給)

応募資格の有無
 (2) 児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)

任用期間4月1日～8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7.5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(別途、市の規定により交通費相当額と期末勤勉手当を支給)

応募資格の有無

◎(1) 共通事項

勤務場所市内学童保育所
 募集人数若干名
 募集説明会1月14日(火)9時から(40分程度)・市役所5階501会議室
 申込期間1月15日(水)まで

関児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735
 (3) こども家庭センター相談支援員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間4月1日～8年3月31日(終了後再度任用の場合あり)
 勤務時間月16日、午前8時半～午後5時15分のシフト勤務(土曜日勤務あり)

勤務場所(わくわく健康プラザ内)こども家庭センター
 募集人数1人
 報酬月額26万5900円(別途、市の規定により交通費相当額と期末勤勉手当を支給)

応募資格の有無
 申込期間1月31日(金)まで
 関こども家庭センターこども支援係 ☎042・471・0910

(4) わくわく学園心身障害児指導員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間4月1日～8年3月31日(終了後再度任用の場合あり)
 勤務時間平日午前8時半～午後5時

勤務場所市児童発達支援センターわくわく学園
 募集人数1人
 報酬時給1570円(別途、市の規定により交通費相当額と期末勤勉手当を支給)

応募資格の有無
 関児童発達支援センターわ

かくさ学園 ☎042・467・3275

官公署 など

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。6年8月～10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。

関柳泉園組合技術課 ☎042・470・1547

蜜蜂を飼育している方へ

蜜蜂の飼育をする場合は、飼育の届け出をする必要があります。ご家庭での趣味の養蜂でも届け出が必要ですので、



都HP

または飼育開始日
 提出していただきます。詳細は都HPをご覧ください。

関都農業振興事務所振興課 畜産担当 ☎042・548・4868

前田病院市民・院内フォーラム

1月25日(土)午後2時から
 関前田病院1階待合室(中央5-13-34)
 「高齢者運転の現状と免許更新」あなたの運転は大丈夫ですか?

前田達浩氏(同病院副院長)

会場同センター(下里4-1-44)
 対市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方
 持年度会費1200円、筆記用具、本人確認書類
 関1月13日月祝までに電話で同センター ☎042・475・0738へ

シルバー人材センター 会員募集

市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方を募集します。まずは入会説明会にお越しください。
 関1月15日(水)午後1時～4時の間で1時間程度

東京税理士会東村山支部 による無料申告相談

無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます。対象の方は、年金受給者、給与所得者および小規模納税者です。小規模納税者とは、事業・不動産・雑所得の所得金額が300万円以下の方です。
 ※申告書等の提出のみの方は、税務署に直接お持ちいただくか郵送でご提出ください。
 ※土地、建物、株式などの譲渡所得がある方は、税務署にご相談ください。
 関2月4日(火)～7日(金)
 いずれも午前9時半～午後3時半
 関東久留米市役所7階701会議室(車での来場はご遠慮ください)

関東村山税務署個人課税部門 ☎042・394・6811(自動音声で2番選択)
 関①マイナンバーカード②マイナンバーカード発行時のパスワード=利用者証明用電子証明書(数字4桁)、署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)③スマートフォンまたはタブレット④e-Taxの利用者識別番号(半角数字16桁)をお持ちの方は、利用者識別番号と暗証番号の分かる書類⑤源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
 関1月10日(金)午前9時から相談実施日の3日前までに、申し込みフォームから事前申し込みを



申し込みフォーム



市役所では事前申し込みや問い合わせなどへの対応はしていません

市民伝言板

会員募集

- ◆カラオケ(ひまわりクラブ) = 関月2回。水曜日午前10時～正午 関東部地域センター 関入会金1,000円、会費月2,000円 関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 関荒川 ☎042・477・4318
- ◆東久留米ペン習字会 = 関毎月月曜日と水曜日の各2回。午前10時～正午 関生涯学習センター 関入会金500円、会費月3,000円 関他 関午後の場合もあり。つけペンとボールペン。初級から上級まで 関板坂 ☎042・470・1867
- ◆東久留米市スポーツウエルネス吹矢協会 = 関毎週金曜日午前9時～11時10分 関スポーツセンター 関入会金1,000円、会費1回200円 関6～10m先の的に向かい矢を吹込みます。年齢性別は問いません。楽しみましょう 関土屋 ☎090・3314・0902
- ◆東久留米市中途失聴者・難聴者協会 = 関月2回。土曜日午前10時～正

午 関生涯学習センター他 関会費年2,400円(家族割引あり) 関会員を募集しています。詳しい内容はInstagramに載せてます 関荒井FAX042・473・6611(氏名、連絡先を記入してください)
 ◆東久留米市山岳連盟・トレッキングクラブ = 関毎月第1水曜日午後6時半～8時 関コミュニティホール東本町 関入会金500円、会費年2回3,000円 関他 関近郊の低山からアルプス級の日々へ月3～4回計画、参加は自由です 関中山 ☎090・4675・7148

催し

◆相続・空き家・遺言の相談会(NPO法人ブループレートプロジェクト) = 関1月17日(金)～2月16日(日)、いずれも午前9時～午後6時 関生涯学習センター他 関無料 関完全事前予約制。初回50分、まずはご相談ください 関工藤 ☎090・9106・7647



二十歳(はたち)のつどい

開催日時 1月13日(月・祝)
 ▼午前10時半から…久留米・西・南中学校の通学区域の方
 ▼午後1時半から…東・大門・下里・中央中学校の通学区域の方
 ※各回いずれも開始20分前から受け付けです。
 開催場所 生涯学習センター
 内容 式典(手話通訳あり)・アトラクション・フォトスポット
 ※同センター2階にお抹茶席を用意しています。ぜひお立ち寄りください。
 対象者 平成16年4月2日～17年4月1日に生まれた方
 注意事項 ▼対象の方には案内状を送付しています(届いていない方は式当日に受付に申し出てください) ▼お子さんや保護者の同伴はできません(障害のある方などの付き添いや介助を除く) ▼会場の駐車場は利用できませんので、公共交通機関で来場を
 ※障害のある方には駐車場を用意しますので、事前に電話で市文化協会へお問い合わせください。
 お問い合わせ 市文化協会 ☎042・477・4700または生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市HP



ロビーの様子



抹茶席の様子

冬季オープン
バスケットボール大会

日 2月9日(日)・15日(土)・22日(日)いずれも午前9時～午後6時50分 場 スポーツセンター第1体育室 対 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 ▼詳細は同連盟 申 申し込みフォーム、または電話で 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)



第156回スキー教室

市スキー連盟では、中・上級者を対象に「第156回スキー教室」を行います。志賀高原でスキーを楽しみませんか？
日 2月21日(金)午後8時市役所集合(8時15分出発)～24日(月・休)午後7時頃帰着 場 ▼行き先=志賀高原一の瀬スキー場 ▼宿泊=ホテル山楽 ☎0269・34・2217 内 スキー教室(バッチテスト予定) 対 中・上級者 定 先着25人 師 SAJ指導員 費 参加費一般51,000円(会員49,000円) 申 2月3日(月)までに市スキー連盟事務局・榎本へ 同連盟・榎本 ☎042・474・9197または ☎090・6028・5110

第5回東久留米市バドミントン
団体戦

日 3月9日(日)午前9時から 場 スポーツセンター 内 ▼種目=3ダブルスによる団体戦 ▼カテゴリー=男女1～3部 定 各部4チームまで(当日メンバー変更は2人まで。追加はなし) ※申込状況により3部のチーム数を各6チームまでとする場合あり。 費 1チーム10,000円(振り込み) 注 ▼1チーム5人以上、8人まで登録可 ▼21点3ゲームマッチのラリーポイント制セティングなし 申 2月10日(月)～22日(土)に表題に「第5回東久留米市団体戦参加申し込み」と明記し、本文にチーム名・申し込み責任者氏名・住所・電話番号・メールアドレス・出場種目・出場部・選手名(5人以上・フリガナ)・生年月日(西暦)・当日の年齢を記載の上、市バドミントン連盟宛て 申 申し込み完了の返信メールが無い場合はお問い合わせください 同連盟 申 (higashikurume_bad@yahoo.co.jp)

くらし

男女平等推進センター
働くアナタに知ってほしい
介護と仕事の両立のための心構え

介護を必要とする人が急増する「2025年問題」が迫る中、ダブルケアや介護離職が、男性にとっても身近な問題になってきています。離職やキャリア中断という重大な決断の前に、専門家から介護の制度やサービス、心構えを学び、両立に向けて準備を進めましょう。
日 2月1日(土)午前10時～午後0時半 場 市役所7階704会議室 内 ▼1部=

講師による講演 ▼2部=市職員から介護サービスの利用方法説明(地域包括支援センター職員への相談コーナーもあります) 対 現在介護をしている方、介護を行う予定がある方、関心のある方 定 先着25人 師 川内潤氏(NPO法人となりのかいご代表理事、『わたしたちの親不孝介護～「親孝行の呪い」から自由になる』著者) 費 無料 他 2歳児から未就学児の保育あり(定員5人・先着順)。1月15日(水)午後5時までに要申し込み 申 1月10日(金)午前9時から申し込みフォーム、または電話で 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)

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 2月6日(木)午後1時半～4時半(4時受け付け終了) 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 無料 申 当日会場で 同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(平日午前10時～午後5時)

市民協働講座「外国人と日本語で
おしゃべりしませんか!」

外国のお茶で楽しいひとときを過ごしましょう!気軽に参加してください。
日 2月8日(土)午後2時～3時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 定 先着20人 師 外国人親睦団体「カモン会」 費 無料 申 1月15日(水)午前9時から電話で生活文化課へ 同課 ☎042・470・7738

「くるくるチャンネル」運営委員募集

東久留米の情報サイト「くるくるチャンネル」は市内情報満載のHPです。同サイトの運営委員を募集します。
応募要件 市民活動団体・同サイト登録団体・利用者で同サイトの運営・企画に関わりたく方 募集人数 11人以上 任期 4月1日から2年間(更新あり) 活動内容 サイトの活性化企画、実施。市内情報発信にかかる記事掲載など 申 2月28日(金)までに件名に「運営委員応募」と明記し、住所・氏名・年齢・連絡先・応募理由を記入の上、市コミュニティサイト運営委員会事務局宛て 申 申し込み完了の返信メールが無い場合はお問い合わせください 同事務局 申 (kuru-chan@jcom.zaq.ne.jp) または生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738



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
同秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ

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33回はるな梅マラソン

全国各地から多数のランナーが参加する、「はるな梅マラソン」が3月9日(日)に開催されます。



前回の様子

烏川のせせらぎを聞きながら、高低差約162mと坂好きにはたまらない、一番人気のハーフマラソンコースや、真っ白に染まった榛名梅林の中を駆け抜ける11キロコース、中高生などが多く参加する5キロ・3キロコース、小学生の部と保護者と一緒に走るファミリーペアの部があります。東久留米市からは毎年大勢のランナーに参加していただき、大変好評いただいているマラソン大会です。
東日本一の梅の産地「榛名地域」で、梅香るコースをお楽しみください。エントリーは1月17日(金)までに、RUNNETから申し込みください(先着順で定員になり次第締め切り)。
同TAKASAKI CITYはるな梅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)



(高崎市榛名支所地域振興課)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ロクトサイエンスレクチャー2024
宇宙の最新研究に触れよう
「電波とコンピュータで探る金星大気の世界」

地球の双子星と呼ばれる金星の大気中で起こる数々のユニークな現象は、分厚い雲のせいで謎に包まれたままでした。本講演では「電波掩蔽観測」により分かってきたその秘密をご紹介します。



安藤紘基氏

日 2月23日(日)祝午後2時～3時半 場 多摩六都科学館 対 中学生以上 定 60人 師 安藤紘基氏(京都産業大学理学部宇宙物理・気象学科准教授) 費 ▼参加費100円 ▼別途入館料(展示室券520円(中学生・高校生相当210円))が必要 注 内容は高校生以上を想定。参加者以外の同伴不可 他 共催は公益財団法人宇宙科学振興会 申 同館 申 または、はがきで。はがきの場合は2月10日(月)までに(必着)、イベント名・希望日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。応募者多数の場合は抽選。当選者のみに参加券を送付します 同館 ☎042・469・6100

(10面から続く)

子育て世代向け講演会 ～絵本作家が語る「子どもに絵本 を読むということ」～

自身の子育てエピソードやこれまで創作した絵本のこと、乳幼児の頃から本に親しむことの重要性について講師がお話しします。

日 1月25日(土)午後2時～3時半 場 南部地域センター2階講習室 定 18歳以上 定 先着30人 講 浜田桂子氏(絵本作家) 注 車での来場不可 申 1月11日(土)～23日(休)に電話またはひばりが丘図書館へ(休館日を除く) 問 同館 ☎042・463・3996

初心者向け図書館HPの使い方講座 ～スマホで予約をしてみよう～

リニューアルした図書館HPを使い、実際に図書館資料の検索や予約を行います。

日 2月9日(日)午後2時～4時 場 滝山図書館多目的室 定 16歳以上 定 先着10人 注 図書館利用カード(持っている方)、お手持ちのスマートフォン 注 車での来場不可 申 1月11日(土)～2月8日(土)に電話または直接滝山図書館で(休館日を除く) 問 同館 ☎042・471・7216

文 化

第6回活き活き「手作り教室」 ＜滑り止め付きフットカバー＞

6回目の今回は毛糸でフットカバーを手作りします。お友達もお誘い合わせの上ご参加ください。

日 2月22日(土)午後1時～5時 場 さいわい福祉センター1階ホール 定 先着50人程度 費 参加費500円 持 飲み物・上履き・かぎ針の8号・とじ針 注 主催は、活き活き健康の会 申 2月14日(金)までに(必着)、往復はがきに住所

・氏名・電話番号を記入のうえ、〒203-0051、小山2-5-21、小川美智子宛て郵送を 問 同会担当委員長・小川 ☎090・8814・0497

まろにえサークルフェスタ 出展 団体募集

団体同士の交流に、活動報告に、普段の活動の成果を発表しませんか? 「やりたいこと探し」「生きがい探し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングの場です。

日 3月20日(休・祝)午前10時～午後3時 予 定 場 生涯学習センター 内 舞台発表、ブース出展、チラシ・ポスター設置 注 ①生涯学習センターで1年以上の活動を行っている団体 ②営利・政治・宗教活動に関係しない活動内容 ③応募前説明会、参加者ミーティングに出席できること ▼応募多数の場合

は抽選 出展費無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担) 他 詳細は同センターで配布する募集要項または同センターHPをご覧ください 申 2月16日(日)までに(必着)、郵送(申込書に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または直接同センターへ 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)

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。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。

日 1月11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 つなひき練習会、ポッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、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 費 100円(未就学児無料) 注 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



市HP



第37回 多摩郷土誌フェア

多摩地域の市町が発行している郷土史や文化財・自然関係の出版物が一堂に集まる「多摩郷土誌フェア」が開催されます。今年は22市1町が刊行図書等の展示・有料頒布を行います。ぜひお出かけください。

日 1月18日(土)午前10時～午後5時、19日(日)午前10時～午後3時 場 立川市柴崎学習館地下ホール(立川市柴崎町2-15-8、多摩モノレール立川南駅より徒歩8分) 注 ▼今年度は会場が変更になっておりますのでご注意ください ▼駐車場はありません。ご来場の際は公共交通機関か、近くの有料駐車場をご利用ください 他 主催は東京都社会教育課長会文化財部会 問 郷土資料室 ☎042・472・0051



昨年の様子(東久留米市ブース付近)

第73回 関東東海花の展覧会



昨年の展示の様子



展覧会ポスター



群馬県HP

一般公開期間 1月31日(金)午後1時～6時
2月1日(土)午前10時～6時
(いずれも最終入場5時半)

即売会 2月2日(日)午後1時～4時
(当日午前9時から配布する整理券が必要)

会場 サンシャインシティ文化会館2階展示ホールD(豊島区東池袋3-1-4)

入場料 無料

関東東海地域1都11県と花き関係6団体が主催する「国内最大級の花の展覧会」が今年も開催されます。花の展示や品評会、即売会、フラワーデザインコンテストやフラワーアレンジメント教室などが開催されます。品評会では各県から切花、花苗、鉢物など約1,800点が出品され、その品質と商品性を競い合います。

東久留米市の花き生産者は、この品評会で最高金賞の農林水産大臣賞をはじめ、金賞を多数受賞されるなど、生産技術を高く評価されており、今年も出品予定です。

各県特産の色とりどりの綺麗なお花や観葉植物が大集結する会場にぜひ足をお運びください。詳細は展覧会主催の群馬県のHPをご確認ください。

問 東久留米市産業政策課農政係 ☎042・470・7743

■六小なかよし広場

日 1月21日(火)午前10時～11時半 場 第六小学校プレイルーム 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 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

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 2月4日(火)午前10時～11時半 内 1・2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合い。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 1月21日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■上の原赤ちゃん広場

日 2月7日(金) 対 0～6カ月児と保護者、21日(金) 対 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、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、体重測定 他 各10組 持 バスタオル、母子健康手帳 他 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 1月31日(金)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 1月18日(土)午前10時～正午 内 巨大すごろくで遊ぼう 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 1月21日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しい運動遊び～風船ゲーム遊び～ 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 内 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735



|| 放課後講座「節分飾りをつくろう」

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 1月22日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 内 1月は節分飾りをつくります 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 1月11日(土)午前9時から電話または同センターで 内 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を

除く午前9時～午後9時)

📖 図書館

|| 1月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館です。 内 中央図書館 ☎042・475・4646



(9面へ続く)

市民プラザ アフタヌーンコンサート

「初春、和のひびき～春の海からケ・セラ・セラ～」

日 1月18日(土)午後2時～3時(1時半開場) 場 市役所1階屋内ひろば

内 ▼ 主な演奏曲 = 独奏春の海 / ケセラセラ / 星砂のファンタジア / 津軽じょんがら節 他 定 先着100人 師 野澤佐保子氏(箏)・大澤陽介氏(箏、十七絃)・染谷美里氏(三味線) 申 当日会場で 内 同プラザ ☎042・470・7813



野澤佐保子氏



大澤陽介氏



染谷美里氏

市民大学短期コース 受講生募集

日 2月4日(火)～3月27日(木) 場 生涯学習センター



市文化協会 印

さまざまな分野での豊かな経験を持つ市民講師が講座を開講します。市民同士の学び合いの場に参加しませんか。

内 講義・体験学習 対 市内在住・在勤・在学の方 定 師下表参照 費 ▼ 1回コース=100円 ▼ 3回コース=300円 ※一部の講座で教材費あり(下表参照) 持 市文化協会 印 でご確認ください 注 10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通) 申 1月17日(金)までに(必着)、通常はがきに、講座名(複数可)・郵便番号・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、東久留米市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」宛宛て郵送または同協会 印 から申し込みを 内 同協会事務局 ☎042・477・4700

表 令和6年度市民大学短期コース(後期) 講座一覧

No.	講師名(敬称略)	講座名	定員(人)	日程	時間※	講座概要など
1	岩崎 沙織	アヲから青へ ～色彩語と色彩感覚の変化～	36	2月4日(火)	午前	古代色彩語「アヲ」を明らかにし、現代の「青」と比較します。
2	笹本 一比古	詩吟	10	2月4日・18日、3月4日(いずれも火曜日)	午後	初めての方歓迎します。
3	早瀬 裕子	魔法のぬり絵講座	15	2月7日・14日・21日(いずれも金曜日)	午前	1回ずつ集中してぬり絵を完成させる講座です(教材費500円)。
4	比田井 芳武	「論語」を通して生きる意味、在り方を問う	36	2月7日・28日、3月14日(いずれも金曜日)	午後	現代の混迷期における「人生100年時代」の意味、在り方を考えていきましょう(教材費1,320円)。
5	長谷川 正次	どうなる年金!(令和6年財政検証を解説)	20	2月12日(水)	午前	5年に1度行われる年金に関する財政検証をわかりやすく説明します。
6	水野 雄人	学校の現状とこれからの教育の在り方～定時制高校の生徒の実態から～	15	2月13日・27日・3月13日(いずれも木曜日)	午後	現役教師と受講生が、これからの教育の在り方について考えます。
7	近藤 幸徳	『歴史講座』～三大遣欧使節団～	36	2月14日・21日、3月21日(いずれも金曜日)	午後	ヨーロッパへの窓を開く先駆けとなった歴史に触れます。
8	長田 浩一	戦後80年 改めて原爆投下を考える	36	2月20日(水)	午後	「虎に翼」の三淵嘉子が国際法違反と断じた核攻撃はなぜ行われたのか。
9	斉田 ルカ	心をシェアする大人向け絵本講座with公認心理師	10	3月4日(火)	午前	絵本を通じて心を通わせ、癒しと学びを得る初心者向けの講座です。
10	渡部 眞介	やさしい水彩画初級講座	18	3月6日・13日・27日(いずれも木曜日)	午後	水彩画を上手く書いてみたい、でも恥ずかしいそんな初心者の講座です(教材費300円)。
11	川崎 幸治	パソコン・インターネットで投資を始める金融講座	10	3月11日・18日・25日(いずれも火曜日)	午後	自宅のパソコンから簡単にできる投資の基本的なお話をします。
12	松嶋 幹夫	御所ことばと尼門跡寺(3)	10	3月12日(水)	午後	京都の尼門跡寺の生活・御所ことばの聞き書き資料を詠み解きます。

※午前=午前10時～正午、午後=午後1時～3時

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 1月16日(休)が「冬のおそび(昔あそび)」、23日(休)が「劇あそび」、30日(休)が「まめまきと1月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 当日会場

■ スポーツで元気

日 1月21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、午前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年代から「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 各15組 飲み物 動きやすい服装で 1月14日(火)午後1時半から電話または来館で

■ 0ちゃんタイム

日 1月24日(金)が栄養士による離乳食講座、2月7日(金)が助産師による卒乳講座、いずれも午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 各10組 1月24日分が1月14日(火)、2月7日分が1月27日(月)、いずれも午前10時か

ら電話または来館で
■ つなひきの日
日 1月26日(日)午後1時～2時半 市スポーツ推進委員会 対 小学生以上 当日会場
■ リトミック
日 1月27日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 各15組 千葉理恵子氏 飲み物 動きやすい服装で 1月20日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



■ おはなし会
日 1月14日(火)・21日(火)・28日(火)いずれも午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

■ 囲碁教室

日 1月15日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう!! 対 小学生 師 富村榮治郎氏 当日会場

■ 幼児のつどい

日 1月16日(休)が「お正月あそび」、23日(休)が「運動あそび」、30日(休)が「豆まきごっこと1月のお誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 当日会場

■ バックギャモンの日

日 1月18日(土)午後2時から 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 日本バックギャモン協会 当日会場

■ スポーツで元気

日 1月24日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年年代から、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 飲み物、小学生以上は室内履き 動きやすい服装で 当日会場

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■ おはなしの日

日 1月14日(火)・21日(火)いずれも午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 飲み物 くりおはなしの会 当日会場

■ 赤ちゃん広場

日 1月15日(水)午前10時半～11時半 親子のコミュニケーションワーク 対 0歳児と保護者 師 炭田契恵子氏 当日会場

■ 幼児のつどい

日 1月16日(休)が「お正月あそび」、23日(休)が「集団あそび」、30日(休)が「1月生まれのお誕生日会と豆まき」いずれも午前10時半から 対 1～4歳児と保護者 当日会場

■ ベビーマッサージ

日 1月22日(水)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 各15組 師 渡辺直子氏 持 bastal、オムツ、飲み物(母乳可) 動きやすい服装で 1月15日(水)午前9時から電話または来館で

■ みんなでレッツダンス!

日 1月29日(水)午後3時半から 内 テーマパークの元ダンサーがけやき児童館でみんなにダンスを教えてください!! 対 小学生 当日会場

子どもセンターひばり
ひばりが丘地8-11 ☎042・464・9300



■ ぴよぴよママの会

日 1月15日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 対 0歳児と保護者 師 助産師 持 bastal、母子健康手帳 当日会場

■ おはなしの日

日 1月15日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 師 水曜おはなし会 当日会場

■ 幼児のつどい

日 1月16日(休)が「お店屋さんのサイフ作り」、23日(休)が「お店屋さんごっこ」、30日(休)が「節分遊びと1月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 当日会場

■ 赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク

日 2月5日(水)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 各8組 師 炭田契恵子氏 1月29日(水)午前10時から電話または来館で

■ お口のケア

日 2月7日(金)午前10時半～11時半 歯科衛生士によるお口のケア 対 歯が生え始めた0歳～1歳2カ月程度までの乳児と保護者 各8組 1月30日(水)午前10時から電話または来館で

**市民つなひき大会
参加メンバー募集**

日 2月16日(日)午前9時～午後1時(予定) 場 スポーツセンター 市内4児童館で合同チームを作り、市民つなひき大会に参加します 対 小学生 市内4館で36人 飲み物、室内履き、長袖、長ズボン 参加者の準備会を各館で行いますが、集合・解散時刻は各館で異なります。各時刻については、各館にお問い合わせください 1月12日(日)午前10時～30日(休)午後5時に申込用紙に保護者が記入の上、直接各館へ

子育て

子ども家庭センター(滝山ひろば)
わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■ 十小なかよし広場

日 1月17日(金)午前10時～11時半 第十小学校ランチルーム 対 お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます 対 乳幼児と保護者 徒歩か自転車由来場を 当日会場

■ わくわくおはなし広場

日 1月28日(火)午前11時～11時20分 同センター地域活動室 対 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 各10組 1月14日(火)午前10時から電話または同ひろばで

■ 手作り布おもちゃの会

日 2月4日(火)・18日(火)いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 対 オリジナルの布おもちゃ作り 対 0歳児と保護者 各6組 持 縫い針、はさみ、bastal 材料は1セット無料で用意 1月21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

■ 休館のお知らせ

1月23日(休)は館内整備のため休館します。

■ おはなし広場

日 1月20日(月)午前11時～11時半 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 各10組 1月10日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

いきいき健康家族

No.218

『破傷風について①』

破傷風は、広く土の中にいる破傷風菌が傷口から侵入・増殖して、その菌の出す毒素により全身の痙攣や呼吸困難を引き起こす、重篤な感染症です。

日本では、破傷風は年間100例程度の発生があるとされています。この数は、1968年に定期接種が行われるようになってから減少しています。現在、破傷風を含めた定期予防接種は、11～12歳までに繰り返し受けます。しかしながら、予防接種を受けていても、次第に抗体は低くなるので、注射を受けたから予防は万全、とは言えません。

また、傷の大きさによっても対応は異なります。破傷風の暴露後予防の指針では、「清潔で小さな傷・汚い傷(大きなけが)・ワクチン接種歴が3回未満か3回以上か」、により異なる対応が示されています。小さな傷であって、ワクチンを接種してからの時間も短ければ、注射処置をしないこともあります。逆にワクチン接種歴が不明で、大けがをした時には、破傷風人免疫グロブリンの注射を受

けることが望めます。免疫グロブリンには、「破傷風菌の毒素を速やかに中和して、発症を予防し、また破傷風を発症した場合でも、症状を軽くする」という働きを期待できます。傷を負った時には、破傷風以外の菌への対策も必要です。小さな傷であれば、菌に対する薬(抗菌薬)の必要性は少ないと言えます。しかし、けがの程度や、その方が持っている病気(基礎疾患)により、薬を使うこともあります。その他にも、けがの場所(手足は顔に比べて血流が少ないので、感染しやすいなど)、傷の縫合の時期(すぐに傷を塞ぐと、ふだんは土の中にいて、空気が苦手な破傷風菌が繁殖しやすくなる)にも注意が必要です。けがをした時の対処は、その方の予防注射歴・基礎疾患・けがの程度により異なります。健康管理の一つとして、破傷風の予防注射について、かかりつけ医に相談しておくのも、よいかもしれません。

(東久留米市医師会)



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓**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〉 防災とボランティア週間(15日～21日)、110番の日(10日)、成人の日(13日)、防災とボランティアの日(17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

お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。6年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。

☎▼第1期=令和5年4月1日～6年3月31日生まれの方▼第2期=平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方

☎第1期分は1歳の誕生日に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係まで☎同係☎042・477・0030

BCG予防接種

☎1月15日(水)☎わくわく健康プラザ

☎6年8月生まれ乳児(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)☎母子健康手帳、予診票☎日程の都合がつかない方は、次回2月19日(水)でも接種可☎当日会場☎健康課予防係☎042・477・0030

すくすく子育て相談

☎1月17日(金)午前9時半～午後2時

☎わくわく健康プラザ☎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および子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約シ



ステムで☎健康課保健サービス係☎042・477・0022

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

☎1月21日(火)午前10時～11時半、午後1時～4時☎市民プラザホール(市役所1階)☎本人確認できるもの☎やむを得ず日時や会場が変更になる場合があります(市HPでお知らせします)☎健康課予防係☎042・477・0030

子ども相談

☎1月22日(水)午前9時半～午後3時

☎わくわく健康プラザ相談室2☎お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします☎幼児と保護者☎☎電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

公立昭和病院 「第39回市民公開講座」

☎1月26日(日)午後2時半～4時(2時開場)☎ルネこだいら中ホール(小平市美園町1-8-5)☎①「知ってほしい!がん治療と栄養」～あなたの食べるを支えます～②「腎不全医療の現状」☎①猪瀬佳代子氏(公立昭和病院栄養科長)②向山佳宏氏(小平北口クリニック副院長)☎当日会場☎公立昭和病院地域医療連携室☎042・461・0052(内線2168)



らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらまでの離乳食の進め方をお伝えします。



☎1月29日(水)午後1時～3時☎わくわく健康プラザ☎講話と実演の見学、調理実習☎生後5カ月～1歳未満児の保護者☎先着10人☎管理栄養士☎申し込み時に確認してください☎対象児の保育あり☎1月10日(金)から市HPの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで☎健康課保健サービス係☎042・477・0022



ぱくぱく幼児食

2～3歳児の幼児食についてお伝えします。



☎2月4日(火)午後1時～2時45分☎わくわく健康プラザ☎幼児食の紹介、試食、簡単な調理体験、親子遊びなど☎2～3歳児と保護者☎先着8組☎管理栄養士☎申し込み時に確認してください☎1月15日(水)から市HPの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで☎健康課保健サービス係☎042・477・0022



薬物乱用防止ポスター・標語 市選考入賞作品を市HPで公開しています

都では、都内の中学生に薬物乱用問題について関心を持ってもらうため、平成11年度からポスター・標語の募集を行っています。

6年度は都全体でポスター・標語合わせて43,000点を超える応募があり、東久留米市では1,767点の応募がありました。市選考の入賞作品を市HPで紹介しています。多数の応募をいただきありがとうございました。

☎健康課予防係☎042・477・0030



ポスター部門最優秀賞作品 (増田明紗さん(中央中学校3年)作)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

Large empty box for advertisements.

休日・準夜間診療 保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができ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。
1月12日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
1月13日・26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)
1月19日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
1月12日・13日・19日・26日=休日歯科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)
1月12日・19日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
1月13日・26日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

平日準夜間小児初期救急診療
月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半～10時半、受付は10時20分まで)
=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)