令和7年 (2025年)

3/1号 No. 1368

毎月1日・15日発行

みんないきいき 活力あふれる 湧水のまち 一点

今号の主な内容

・デマンド型交通「くるぶー」をご利用ください……2面

・幸町に新たに「ボール遊びができる広場」ができました…3面

• 市職員募集……………………… 6 面

・ひとりで悩んでいませんか?…………8面

東久留米市



発行/東久留米市 編集/企画経営室秘書広報課 〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777(代) ■東久留米市ホームページ https://www.city.higashikurume.lg.jp/

② 応援アプ







湧水の妖精 **るるめ**ちゃん

OXAGODOGE

BERT-RESE

224088243

わくわく雑草プラン素くるめ

東久留米市の魅力がつまった健康づくり応援アプリが始まります。 気軽に、楽しみながら、健康づくりに取り組みませんか。

間健康課☎042・477・0022

東久留米市の魅力を発信!

ウォーキングコースや地場産野菜直売 所、医療機関などのマップをこのアプ リひとつで見ることができます。





健康や地域の情報を発信!

お出かけしたく なるイベントや 教室のお知らせ、 健康に関するお 役立ち情報をお 届けします。



野菜レシピ

健康情報

市内の特産品などが当たる!

歩数やイベント参加などでポイント を貯めて、抽選会に参加で きます。

何が当たるかはお楽しみ!

アプリ紹介 サイトは こちらから



今号の広報紙でも ウォーキングイベントを掲載しています

3月28日金午前9時から春の桜めぐりウォーキングを開催! 詳細は5面をご覧ください。

7. 3. 1

4月1日本格運行開始!

間道路計画課道路交通計画係☎042・470・7768

より便利になった デマンド型交通「くるぶー」を ご利用ください

デマンド型交通「くるぶー」は、 地域公共交通の充実に向けて、子 育て世帯・高齢者を対象に令和2 年3月から実験運行を行ってきま した。令和7年4月1日からは、 より便利になって本格運行へ移行 します。

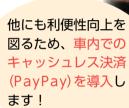
4月1日以降はここがもっと便利に!

①AIを活用した交通システムの導入

AI交通システムの導入により、これまでの電話予約に加え、LINEおよび専用アプリから24時間いつでもオンライン予約が可能に!

②利用登録対象者の年齢要件緩和

70歳以上の方・妊婦の方・0~3歳のお子さんに加え、新たに4~5歳のお子さん(就学前の6歳児含む)・65歳以上で運転免許証を返納した方の利用ができるようになります。 ※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)。





③共通乗降場の追加

くるぶ一で移動できる共通乗降場(東久留米駅、市役所などの公共・公益施設)に「アルテミス ウイメンズ ホスピタル」・「久留米ヶ丘病院」の2カ所が新たに加わり、計34カ所に!

運行目平日(土曜・日曜日、祝日、年末年始は運休) 運行時間午前9時(利用者出発)~午後5時(利用者到着)

費用

- **▼登録料**=無料
- ▼利用料金=1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。小学生以下は無料)

利用には登録(無料)が必要です。 詳細は今号の広報紙と 一緒に配布するパンフレット、 または市肥をご覧ください。



利用登録方法

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(市役所 5 階)窓口
- ②郵送(〒203-8555、市役所道路計画課 宛て郵送を)
- 3FAX (042 470 7809)
- ④インターネット(市肥の専用フォームから)

家庭系ごみ指定収集袋自動販売機を設置しました

間ごみ対策課業務係☎042・473・2117

市では、家庭系ごみ指定収集袋購入における利便性の向上と、将来に向けての販売モデル検証のため、家庭系ごみ指定収集袋専用の自動販売機を東久留米市消防団第3分団敷地内(小山4-1-26)に設置しました。

本事業は市内のニュー・オート・ベンダー有限会社と官民連携事業として施行実施するもので、全国でも初めての取り組みとなります。

自動販売機では現在販売している収集袋(燃やせるごみ4種、燃やせないごみ2種、容器包装プラスチック用3種)いずれも購入可能です。いつでも市の指定収集袋を購入できますので、ぜひご利用ください。









○ 幸町に新たに「ボール遊びができる広場」ができました ○



週環境政策課☎042・470・7753

幸町一丁目の都営住宅内にある広場(幸町一丁目23番先・5号棟隣)で、ボール遊びができるように防球ネットの設置工事を行っていましたが、工事が完了し、「ボール遊びができる広場」として開放しました。ぜひご利用ください。

3

フェンスの中では、 キャッチボールやボール蹴りなどの 遊びができます!



○ 広場の名称を募集します! ○・・

広場の開放に伴い、当広場が、市民の皆さんを始め多くの方々に親しんでいただけるものとなるよう、広場の名称を募集します。

募集期間

3月31日 (月)まで

応募方法(下記のいずれかの方法で)

- ①応募フォーム
- ②必要事項を記入したものを郵送 (〒203-8555、市役所環境政策課宛で)
- ③必要事項を記入したものを 環境政策課窓口(市役所 5 階)へ提出



応募フォーム

必要事項

- ・広場の名称(ふりがな)
- ・その名称にした理由・想い
- ・応募者の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号

応募のルール

応募点数 1 人につき 1 点まで

応募資格市内在住の方

名称のルール

- 「○○広場」とすること。
- ・覚えやすく親しみやすいもの。
- ・第三者の著作権、商標権などの知的財産権を侵害しないもの。 選考方法応募があった名称の中から、市において候補を絞り込み、 その後4月27日(日)に開催予定のワークショップで広場の名称を決 定します。なお、選考結果は、市田などでも公表予定です

開催予定のワークショップでは、広場の名称決定と併せて、この広場で「どのようなボール遊びを行いたいか」参加者からご意見を伺います。当日集まった意見に基づき、今後サッカーゴールやバスケットゴールなどの施設を整備する予定ですので、ぜひご参加ください。ワークショップの詳細については、広報4月1日号で掲載予定です。

特別相談「若者トラブル110番」

市では都が実施している「若者のトラブル110番」に参加し、若者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に特別相談を実施します。当事者の皆さんをはじめ、ご両親など周囲の方もお気軽にご相談ください。

日時

3月10日(月)・11日(火)

いずれも午前10時~正午、午後1時~4時

場所

市消費者センター(市役所2階)



まずは電話でご相談ください ☎042・473・4505

東久留米市消費生活 イメージキャラクター つかっちゃん

若者の間でこんなトラブル、 増えています

「簡単に儲かる」「月に〇〇万円稼げる」というSNSの広告や投稿を見て応募したら、収入を得るための高額な情報商材や商品を契約させられた……

お試しのつもりで脱毛エステの店舗に行ったら、 結果的に高額のコースを契約してしまった。中途 解約を申し出たところ「返金できない」と応じても らえない……

商品やサービス等の契約をする時は、 利用規約や表示内容をよく読み、 内容を確認しましょう! 一人で悩まず、まずは相談!

きされますが、口座振替に

年金支給月に国保税が天引

限り納付方法の変更が可能

変更を希望する方は、

/月に年間税額が決定した

を送付します。

■3月中旬頃送付

とした給付制度です。支給

世帯の自己負担軽減を目的

介護保険の両方を利用する

高額介護合算療養費制度

後期高齢者医療制度と

申請勧奨通知の送付

介護合算療養費の後期高齢者医療高額

が見込まれる方に勧奨通知

仮徴収期間に納付し

6月・8月に納付します 月と同額の国保税を4月 間税額が決定するまでは 決定します。そのため、年 の所得などを基に算定して 年7月に課税年度の前年中 仮徴収期間年間税額は、

仮徴収期間」として、同年

民年

までが対象)

分または10月~8年3月分

3月分までが対象)

▼□座振替=40万815

◎2年前納(4月~9

◎6カ月前納(4月~9月

険料1カ月400円)。 0円になります(付加保

前納金額は次の通りです。

円の割引) ▼現金納付= 円(毎月払いより4400

20

圓武蔵野年金事務所☎

422.56.1

ます。

金納付と同じ金額になり 付の前納の保険料額は現

万6390円(毎月払いよ

り3730円の割引

料は、1カ月1万751

4月分からの定額保険

◎1年前納(4月~8年3

▼□座振替=20万5720

月分までが対象)

国 7

年 年

保 度 険 料の

> 万4210円(毎月払いよ 円の割引) ▼現金納付=10

(850円の割引)

70円の割引)

※クレジットカード納

円(毎月払いより1190

7010円の割引) ▼現 0円(毎月払いより1)

金納付=40万9490円

(毎月払いより1万56

▼□座振替=10万3870

民

金

知書を発送します。

3月上旬に仮徴収額決定通

国保税を納付していただく

徴収期間]として算定した

4月・6月・8月は「仮

間同課国民健康保険係☎42

470.7733

ことになります。

生市

徴収)で納付している方へ を年金からの天引き(特別 国民健康保険税 (国保税) 仮徴収額決定通知書国民健康保険税

ド、口座の届 保険年金課窓口(市役所1 は資格確認書を持参の上、 け出印、マイナ保険証また 階) でお手続きください ヤッシュカー る物またはキ

座番号の分か

給されます。

以下の場合は支給されませ ます。申請して認められる 所定の自己負担限度額を超 える場合に支給対象となり と、それぞれの制度から支 ※計算の結果、500円

市肥

田通知に同封の申請書に必 年8月1日~6年7月31日 |奨を行う計算対象期間5

階)へ直接持参 要事項を記入の上、郵送(〒 年金課高齢者医療係宛て) または同課窓口(市役所1 -8555, 市役所保険

明書、介護サービス費など 圓▼保険年金課高齢者医療 係☎42・470・7846 に関することは介護福祉課 ▼介護保険の自己負担額証 介護サービス係☎㎏・47

月・翌年2月の3回で納付

口座振替への変更年6回の

れの自己負担額の合計が、

療制度と介護保険のそれぞ から1年間の後期高齢者医 ■世帯単位で毎年8月1日

住民異動の集中に伴い 臨時窓口を開設します

住民異動が集中する3月下旬~4月上旬の窓口混雑緩和 などのため、日曜臨時窓口を開設します。取り扱う事務は、 右表の通りです。

■3月30日(日)、4月13日(日)のいずれも午前9時~午後4時 場市民課・保険年金課(市役所1階)

🄁本庁舎のみ開設します(上の原・ひばりが丘・滝山の各 連絡所は開設しません)

週市民課☎042・470・7722、保険年金課☎042・470・7732

口曜時時空口での取扱事務一覧

	20世間の心口での状況争切	晃
担当課	取扱事務	取り扱わない事務
市民課	●住民異動届の受付 転入・転居・転出・世帯変更など ※国外からの転入は受付できない場合があります。 ●印鑑登録の申請受付 ●各種証明書の発行 住民票・印鑑登録証明書・戸籍の附票・戸籍全部事項 証明書(戸籍謄本)・戸籍個人事項証明書(戸籍抄本) など ●住居表示の申請受付 ●マイナンバー(個人番号)カードに関する手続き 暗証番号再設定・電子証明書の発行や更新・券面変 更・申請書の交付	●マイナンバーカード・住基カードを利用した転入・転出手続き(引っ越しワンストップサービスなど)、住民票の広域交付、旧姓(旧氏)登録手続き ●臨時運行許可(仮ナンバー貸与) ●戸籍異動を伴う住民異動届など、他市町村への照会を必要とするもの
保険年金課	●国民健康保険の資格取得・喪失に関する届 ●高額療養費の支給申請など各種申請書受付 ●後期高齢者医療制度の手続きに関する届 ●国民年金第1号被保険者の資格取得等の届	●日本年金機構および他市区町村 への照会を必要とするもの

自動車税の申告(手続き)は3月中に

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車、 軽自動車などを所有している方に課税されます。使用していなくても、 車や所有者変更の手続きをしていない方は所有しているとみなされ課税さ れますので、4月1日巛までに取扱窓口で手続きをしてください。 ※月割り課税制度はありません。

取扱窓□車両によって取扱窓□や必要書類が異なります(下表参照)

置▼手続きには来庁する方の本人確認書類(運転免許証、 イナンバーカードなど)が必要です▼同一世帯の方を除く代 理の方が手続きをするを場合は、委任状が必要です

他詳細は市**肥**でご確認ください

間課税課市民税係☎042·470·7777 (内線2331·2332)



市肥

表 軽自動車などの取扱窓口

衣 発色動手 なこの 状況 心口					
車両の種類		取扱窓□			
原動機付	総排気量125cc (1.0kw)以下				
自転車	ミニカー50cc (0.6kw)以下	東久留米市役所課税課市民税係 〒203-8555 東久留米市本町3-3-1			
小型特殊	農耕作業用	↑203-6555 果大田木川本町3-3-1 ☎042・470・7777 (内線2331・2332)			
自動車	その他				
軽自動車	三輪	軽自動車検査協会 東京主管事務所多摩支所 〒183-0003 府中市朝日町3-16-22 ☎050・3816・3104			
	四輪				
	二輪(125cc超250cc以下)	関東運輸局東京運輸支局			
二輪の小型自動車(250cc超)		多摩自動車検査登録事務所 〒186-0001 国立市北3-30-3 ☎050・5540・2033			

転入してきた場合の原動機付自転車(125cc以下)の手続き方法は?

Α 転入前の市区町村で、廃車手続きが済んでいる場合は廃車証明書を課 税課にお持ちください。廃車手続きをしていない場合は転入前の市区町村 で交付された標識交付証明書とナンバープレートをお持ちください。

車両がないのに[軽自動車税(種別割)納税通知書]が届くのはなぜ?

軽自動車税(種別割)は、4月1日(賦課期日)現在、原動機付自転車 軽自動車等を所有している方に課税されます。したがって、手続きを行っ た日付によって、その年度の軽自動車税(種別割)の賦課が決定されます。 手続きした日付を確認してください。

▼知人に譲渡・業者に処分を依頼した=4月1日以前に譲渡・依頼したに もかかわらず納税通知書が届いている場合は、相手方が名義変更などの手 してください。

▼既に廃車届を出している=軽自動車や125ccを超える 2 輪の小型自動車 などの場合、軽自動車検査協会や運輸支局で手続きをした際の書類が市に 届いていないことが考えられます。課税課にご連絡ください。

▼その他=故障して乗れない、所有者が亡くなった、盗難に遭ってしまっ た場合などについても手続きが必要です。状況により必要書類などが違い ますのでそれぞれの取扱窓口にお問い合わせください。なお、盗難に遭っ た場合は先に警察署に被害届を提出し、届出受理番号を控えてください。

続き方法は?

□ 同一世帯の親族の方は納税義務者に代わって手続きができます。その 他の方が来庁される場合は、委任状が必要です(書式は市肥からも取得可)。 廃車の手続きは、郵送でも受け付けますので、課税課にご連絡ください。

得が見込まれる方

クラス

入門

基礎

応用

通訳

養成

場さいわい福祉センター

住宅の防犯対策やギャンブ

どこで発生するかわかります

(6月頃から)。

程変更の場合あ

半~3時20分(要予約 ■原則第4木曜日午後1

※所得水準を超過した方

図児童扶養手当の受給者、

差額分のみ給付します。

児童扶養手当を 振り込みます

閻児童青少年課助成支援係 が遅れる場合がありますの 用金融機関によっては入金 金口座へ振り込みます。 手当を3月12日例に指定預 で、ご了承ください。 ・月~2月分の児童扶養

自立支援給付金 ひとり親家庭

042 • 470 • 7736

護職員初任者研修・医療事 る方で、簿記検定試験・介 ムの 対自立に向けた計画(母子 援を行っています。 な自立を図るため、 務検定試験などの厚生労働 や父子家庭の父親の経済的 大臣指定教育訓練講座を受 ◎自立支援教育訓練給付金 父子自立支援プログラ 市では、母子家庭の母親 策定などを受けてい 就業支 対障害をお持ちの市内在住

◎高等職業訓練促進給付金 される教育訓練給付金との 下の場合は給付対象外です 万はハローワークから支給 ※雇用保険の資格がある 問い合わせください
超若干名 募集しています。 いただけるボランティアを 個「ひばり学級」をお手伝い 置年間活動費1000

> 開催日 ※時間はいずれも

午前9時45分 11時45分

5月12日/月以降8 年3月までの月曜

4月17日(水以降8

年3月までの木曜

4月17日(水)以降8

年3月までの木曜

日(全28回)

日(全34回)

日(全35回)

ターでは原則第4木曜日の

したり。さいわい福祉セン

んだり、

午後にホッとできる場を提

■3月3日別~10日別に電 または直接市文化協会窓口 話(☎02・477・4700)

講座の目的

手話言語を楽しく

学び習得するとと もに、聴覚障害者

についての知識や

手話通訳者の役割 や倫理を学ぶとと

もに、手話技術や

知識の習得を深

め、手話通訳者を

理解を深める。

る方などで、看護師、介護 または同等の所得水準にあ

> ます。 年に限り対象となり

世帯=月額7万500円 ■支給期間は4年が上限で 支給額▼住民税非課税世帯 月額10万円▼住民税課税

◎共通事項 いずれも事

障害者青年教室「ひ ·学級」学級生募集

日午前10時~正午 場生涯学習センター 9回(予定)、いずれも日曜 時間を過ごしませんか。 などを開催しています。 ■4月~8年3月の間で年 アの皆さんと一緒に楽しい じ学級の仲間やボランティ クリスマス会・太鼓教室 障害のある青年層を対象 絵てがみ・フラダンス 同

レベル

入門クラス修了、またはそれと同

程度の技術を有する方(簡単な自

基礎クラスを修了、またはそれと 同程度の技術を有する方(簡単な

応用クラス修了、またはそれと同

程度の技術を有し、かつ手話通訳

者の全国統一試験を目指し、合格

後は、地域で手話通訳者として活

中級クラス(夜間)の手話講習会の実施予定があります

初めて手話を学ぶ方

己紹介ができる程度)

日常会話ができる程度)

手話講習会募集内容 表

募集要件

市内在住・

以上

在勤で18歳

原則、市内

在住で18歳

以上

クラス・通訳養成クラスは選考試験あり(3月27日休実施)。詳細は申込者に別途通知します

人同士が自由に情報交換 目が見えない・見えにく

5

1(平日午前9時~午後

対市民の方

場市民プラザホール

市

担当(杉本・

時(午後1

時半開場)

須午後2時

を開催しま 3月17日

ਰੁ

悩みを相談したり

添い無しで会場へ通う事が

身の回りの事ができ、

付き

在勤の16~30歳の方で、

3.

※支給額が1万2千円以

できる方

60%相当額を受講後に支給

支給額受講に要する費用の

前の相談など 担あり) 了したことのある方は、原 動画視聴システム代実費負 電無料 (テキスト代・ 日内定左表参照 習会を実施します。詳細 を養成するために、手話講 通訳者として活動できる方 スへの変更不可▼過去に同 窟▼申し込み後に他のクラ 場市役所内会議室 市肥をご覧ください。 講習会同クラスを受講・修 手 話

話またはM(希望クラス・

し込みが難しい場合は、

則再受講できません(通訳 成クラスは2年目まで再 住所・氏名・連絡先・応募 合は勤務先名と住所を記入 動機・手話経験・在勤の場 70・7747 圓同課地域支援係☎42・4 · 81 81

■3月3日月~ 講不可 受講可) ▼受講生以外の方 (お子さんなど)同伴での受 17日別に申

聴覚に障害がある方への

将来的に手話

し込みフ

手話講習会受講生募集

申し込み

オームで。

申し込み

フォーム

電 要な視覚的情報の支援な の支援(外出先において必 内視覚障害者に対する外出

からの申

方歓迎 心短時間のガイドができる 報酬時給1341円から **阿**同行援護従業者養成研修 (一般課程)を終了した方

市民プラザ(市役所 1 階)集合→西□北公園→小山れんげ公園→大圓寺→ 黒目川→米津寺→生涯学習センター→多聞寺→落合川→市民プラザ解散

申し込み3月3日(引午前8時半~10日(引)午後5時(閉庁日を除く)に電話、 または四(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)で。四の場合「桜 めぐりウォーキング」への参加希望と、参加者全員の住所・氏名・年齢

◎日中一時支援事業介護人

募集 四知的障害または身体障害

がある方の同センター内で

市内の桜の名木をめぐるウォ ·キングを開催します。桜の美

しいこの時期に、東久留米の自

然を満喫するウォーキングを楽

開催日時 3 月28日 金午前 9 時

※雨天中止(小雨決行)

しみませんか。

ルート全 4 km

定員先着15人

持ち物タオル、飲み物

・電話番号を明記してください

その他▼主催=市市民環境会議水とみどり部会

午後0時半頃(予定)

FAX 042

用者の利用時間中) 勤務期間1時間から可 の日中活動の支援 利

定員

20人

20人

15人

12人

163円から

個▼資格をお持ちの方歓迎

◎共通事項 施設内研修あり

対市内在住の視覚障害が

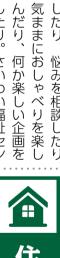
あ

依存症の

る方と関係者

時~午後5時) ■間同センター☎22・47 · 27 1

さいわい福祉センタ ボッとサロ (平日午前9 置無料 ⊞ □) **☎** 042 · 4 7 7 · 2 7 間同センター 話で予約を ■毎月10日までに担当へ電



町木原浩盛氏(警視庁建

起先着70人

防犯協力員)、NPO法人

火器を準備しましょう ましょう▼火災に備えて消

者による強盗事件などが多 このような犯罪を防ぐため 減少の傾向は見られません。 いて、闇バイトに応募した 都やその周辺の地域にお 特殊詐欺被害も

り講演会安全・安心まちづく

の会

他手話通訳

あり

全国ギャン

ンブル依存症家族

供しています。

日頃考えて

いることなど話してみませ

えよう-7769

固東久留米消防署地域防災

固防災防犯

課 042 ·

4 7 0

即当日会場

地震・住 宅火災は、いつ、 任宅火災に備

て講演や寸劇を行う[安全 安心まちづくり講演会」 実態などについ

の備えが大切です。 地震・火災への備え 火の始末をしましょう▼家 ・身の安全を最優先に行動 揺れがおさまってから

だからこそ日頃から

具類の転倒・落下・移動防 住宅用火災警報器を設置! ▼火災の早期発見のため、 止対策をしておきましょう

袋は、目のつきやすいとこ ましょう▼非常用持ち出し 料水や非常食などを備蓄し ▼日頃から7日分程度の飲 非常用品の準備 ろに準備しましょう

◎視覚障害者ガイドヘルパ 視覚障害者ガイド さいわい福祉センター パー・介護人募集

みどり無ち

週環境政策課☎042・470・7753

黒目川の桜

市肥でご覧いただけます 部・ひばりが丘の各図書館

· 7702

63

(各施設の閉庁日・休館日

6

提供の指針(改訂素案)

計画名など市民参加・情報

から募集します。 皆さんなど

募集期間3月3日月~24日

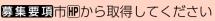
閲覧場所市政情報コーナー

(市役所1階)、企画調整課

(同4階)、中央・滝山・東

承ください。

7月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種 募集人数などは、下表の通りです。 どは、募集要項をご確認ください。



申込受付期間2月28日金~3月28日金(必着)

市肥

受験票などを郵 申し込み方法市肥から申し込みをしていただいた後、 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 **間**職員課☎042 · 470 · 7716

表 市職員募集の職種・募集人数など

11- 11W 200-11- 1 1W 1 = 20-11- 200-1- 200-1-					
職種	試験区分	募集人数			
一般事務 (経験者)	I 類(大学卒程度) ※3年以上の民間企業等の業務従事歴	若干名			
一般事務 (I C T)	I 類(大学卒程度) ※以下のいずれかを満たす方 ①3年以上の民間企業等におけるシステム エンジニアとしての業務従事歴 ②独立行政法人情報処理推進機構(IPA) が実施する「情報処理技術者試験」のいず れかに合格している方	若干名			
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			
看護師 (心身障害児通園施設)	_	若干名			

民の皆さんにおかれまして 世界の恒久平和を願い、 で亡くなられた方々のご冥 月10日別午後2時からの黙 もご家庭や職場などで、3 福をお祈りするとともに、 東京大空襲をはじめ戦災 市



昭和20年3月10日未明の

旦と定め、記念式典を実 れる尊い命が失われました。 3月10日を「東京都平和の 繰り返さないことを誓い、 都では、戦争の惨禍を再び 施します。 大空襲で、10万人ともいわ

70・771 圓総務課庶務担当☎042

男女平等推進

ださい。



me.lg.jp) または同課(市役 somu@city.higashikuru 所4階)へ持参を(閉庁日時 験談の応募」と明記の上、

宛て)、⋈(件名に「戦争体 5、市役所総務課庶務担当 して、郵送(〒30-855 2400字以内)を添付 ~お父さんの家事

体験談等 を記入の上、 ンロード) に必要事項 (様式不問

■応募用紙(市)からダウ

修正をすることがあります ▼一部のみの引用や表現の



市肥

男女平等推進センターでは男性の家事・育児参加促進のため、都の補助金を活用しさまざまな事業を行っています。

家事・育児シェアBOOK 「パパニツバサ」を発行しました

| タイトル||ババニツバサ]|には、ババが家事・育児 を負担に思わず、翼が生えたように軽やかに、そし て力強く羽ばたいてほしいという思いを込めました。 夫婦で協力し合いながら楽しく家事・育児を行うた めの情報を掲載しています。ぜひご活用ください。

主な内容▼巻頭インタビュー=父親たちに贈るエー

ル!木山裕策さんの「向き合 う」子育て▼パパが知ってお きたい親子遊びのコツ▼パパ ・ママ向けの制度紹介など

閲覧場所市肥からご覧になれ るほか、男女平等推進センタ 一(市役所2階)などで配布し ています



料理レシピのデモンストレーション動画を配信中!

市公式動画ナヤンネルにおいて、 6 年度に実施した地場産野采の収穫と料埋教室で作った レシピのデモンストレーションを紹介しています。石原洋子先生による簡単で栄養たっぷり の料理3品です。ぜひご覧ください。

主な内容▼レシピ=①さつまいもごはん②豚汁③かぶのツナマヨサラダ





の募集 パブリックコメント

代・ご意見(書式自由)を記

直営の学童保育所における

ついては、「今後の東久留

童保育所の運営方針」では、

「今後の東久留米市立学

安定的な事業の継続という

課題と民間による運営ノウ

針(改訂素案)への意見」と

提出方法期間中に(必着)、 市民参加・情報提供の指

明記して、住所・氏名・年

施計画」の改訂

活力の導入に係る実

学童保育所の民間

関するご意 次の素案に 市では、

見を市民の

市肥

または直接企画調整課(市 55、市役所企画調整課宛 入の上、郵送(〒201-85 FAX 042 · 47 0 · 78 0 4) city.higashikurume.lg.jp) ト)、図(kikakuchosei@ 役所4階)へ持参を ※口頭でのご意見は受け

充実を図ることなどについ

て、民間活力を導入するこ

を示すため、

本計画を改訂

についての具体的な考え方 保育所への民間活力の導入 針」を踏まえ、更なる学童 米市立学童保育所の運営方

ハウを活かして育成内容の

返却や個別の回答は行いま ₩で公開します。ご意見の 報を除いた上で要約し、市 付けできません。お寄せい せんので、あらかじめご了 ただいたご意見は、個人情 しています。 こうした中、

令和6年4

休館

間企画調整課☎20・470

係☎042・470・7735 間児童青少年課児童青少年 日を除く)

央第一・第二学童保育所、 月からの第三小学校区の中 等について検討していくと 育所を取り巻く状況を考慮 神宝小学校区の神宝学童保 しながら、業務委託の拡大

託による運営状況や学童保 とによって対応し、業務委 しました。

す(各施設の閉庁日

市肥でご覧 ばりが丘の いただけま 閱覽場所市政情報コー 各図書館、 (市役所1階)、 東部・ひ 中央・

ん▼すべての体験談を活用 す▼応募書類は返却しませ

できるわけではありません

滝山

ために活用します。

個▼応募された体験談に関 りのある方 する著作権は市に帰属しま

対市内在住または市にゆか

掲載するなど、平和啓発の 童疎開、親や祖父母から聞 いただいた体験談は市町に いた話など)を募集します 戦争にまつわる体験談

ていることが分かりました。 次世代に受け継いでいくた (空襲体験、被爆体験、 戦争の悲惨さを記録し、

足度の高い育成支援を行え

年度から適切かつ利用者満 りと同様に、業務委託の初 び4年度に実施した振り返 たところ、令和2年度およ

◎戦争にまつわる体験談等

とうにご協力をお願いしま

間のシフト勤務(変則勤

〜午後7時の間で4〜7時

124時間、午前8時15分

閻児童青少年課青少年係☆

· 7735

申込期間3月12日必まで

受付期間3月1日出~5月

会員募集

◆本村小体操会=■毎週月曜~土曜日午前

6 時半~7 時陽本村小学校園会費年1,200

円個ラジオ体操等で健康維持と会員相互の

触れ合いを。現地入会受付も間伊東☎042

◆あしたの食卓=目月2回。第1・第3水

曜日午前9時半~午後3時陽西部地域セン

ター費会費1回700円他価60歳以上の男女

募集。献立、料理、会食まで自主運営**間**伊

◆ユニカール東久留米=■毎週水曜日午前

9時20分~正午場青少年センター費入会金

1,000円、会費年4,000円 個脳トレにもなる

楽しく適度な運動です。老若男女、初心者

◆来梅書道会=■毎週土曜日午後0時40分

~ 3 時40分他場生涯学習センター費入会金

2,000円、会費月3,000円他配幼・小学生も

可。師範取得まで丁寧に指導。連絡はメッ

◆日曜日健康麻雀教室=■毎週日曜日午後

1時~4時半陽八幡町地区センター置会費

1回500円個初心者・経験者・上級者歓迎。

飲まない、吸わない、賭けないで楽しく麻

◆多摩野鳥写真クラブ=■月1回。第1土

曜日午後4時~5時半陽生涯学習センター

他置会費月1,200円 世野鳥写真愛好者で写

真技術の向上と野鳥情報交換および親睦を

◆少林寺拳法 無料体験会(東久留米市少 林寺拳法連盟) = 国毎週金曜・土曜日午後 7時~9時陽第一小学校(金曜日)、スポー

図る間高橋☎090・3040・5195

雀をします個引間☎090・9800・3649

セージで 間藤原☎090・6533・3442

歓迎問吉川☎080・6818・3065

月

応募資格の有無有

円

別途支給されます 年度任用職員・専門職) 勤務時間月曜~土曜日、 (1) 児童厚生指導員(会計

全体共通事項市の規定に基 通勤手当相当額等が

市肥

ください

募集の詳細は市町をご覧

会計年度任用職員募集

シフト勤務(変則勤務あり)

報酬時給1174円

月31日(終了後再度任用の 任用期間4月1日~8年3 場合あり) ((1)(2)共通事項) 応募資格の有無無

募集人数若干名 勤務場所市内学童保育所

い方)

11時から(40分程度)・市役 募集説明会3月7日途午前 所5階502会議室 定月の末日現在33歳に達し ていない方) の方(32歳の方は、 応募資格18歳以上33歳未満

7 日 (水) 試験目▼一次試験=5月17 る一日▼二次試験=6月14 日出~29日回のうち指定す 日出~25日回のうち指定す

75時間、午前8時15分~午 勤務時間月曜~土曜日、月 任用職員・アシスタント職) (2) 児童厚生員 (会計年度

後6時の間で4~7時間の

各種試験案内 7年度自衛官等の

4日金 受付期間3月1 歯科が20歳以上30歳未満の 未満の方 薬剤科が20歳以上28 4 月

お知らせ 試験■▼一次試験= 日出▼二次試験=受付時 : 月 12 に

甲斐☎042・324・10 力本部国分寺募集案内所 固防衛省自衛隊東京地方協 nji@rct.gsdf.mod.go.jp) ☒ (tokyo.pco.kokubu

1068

0

くスペシャリストになりた◎一般曹候補生(現場で働

申込方法などの詳細はお問

採用に関する応募資格・

い合わせください。

協力会員募集 有償家事援助活動 ふれあいサービス」

板

採用予

活動です。空いている時間 お困りの方が、 齢者や障害者、 家事を手助けする助け合い で協力できる方を募集して 「ふれあいサービス」は高 生活ができるように 住み慣れた 産前産後で

· 471 · 7114

藤☎042・475・7908

燃やせるごみ用(10 &)の指定収集袋は 届いていますか?

6年9月~11月にかけて指定収集袋を市内全世帯へ配布しました。 転入や入院などの理由により受け取ることができなかった場合は、 ごみ対策課に申請をお願いします。

申請期日は、3月31日月までとなります。

詳細は、市闸をご覧ください。

申請場所ごみ対策課(八幡町2-10-10)

日申請の際には本人確認書類をお持ちください

Reduce

含む)程度で22歳以上26歳

応募資格大学卒業(見込み

謝金▼月曜~土曜日午前9

置年会費1000円以上

時~午後5時=1時間当た

時の間で1時間程度(原則

ーダーになりたい方

未満の方

受付期間3月1

~4月

配布した指定収集袋

4日金

圕ごみ対策課業務係☎042・473・2117



市肥



◎一般幹部候補生(将来の 試験旦受付時にお知らせ

康な方

図18歳以上で心身ともに健 通院付き添い▼その他

指定収集袋

の方(32歳の方は、

採用予

定月の末日現在33歳に達

ていない方)

相手・

朗読・代筆▼外出・

▼生活用品の買い物▼話し 繕い▼住居の掃除・整理

受付期間年間を通じて実施

応募資格18歳以上33歳未満

事の支度▼衣服などの洗濯 容を選んで登録します▼食

い方

◎自衛官候補生(現場で働

ます。

くスペシャリストになりた

図次の中から提供できる内

000 483 B.G. ◎ 東久留米市 □

(燃やせるゴミ用10ℓ)

日出(全種目)・13日回 試験目▼一次試験=4月12 ▼二次試験以降=受付時に イロット要員希望者のみ) **が**

◎歯科・薬剤科幹部候補生

の大学卒業(見込み含む)で 応募資格歯科・薬剤科専門

ツセンター(土曜日) 費無料 値随時実施、 細はお問い合わせの上、運動できる服装で お越しください個伊藤☎090・4019・8369 ◆歌声サロン「コスモス」 = **目**月 2 回。 ・第4金曜日午前10時20分~正午場生涯学 習センター他**費**1回1,000円**個**童謡、 歌、賛美歌他声楽家の発声指導ピアノ伴奏

で楽しく歌おう問シバタ☎090・8035・

- ◆只見線の魅力(明治大学校友会東久留米 地域支部)= 3月29日出午後1時~3時 場市民プラザホール(市役所1階)費無料他 福島県会津〜新潟県小出の只見線の歴史と 文化間江波☎042・473・8815
- ◆第8回吟詠の集い(令和吟詠会)=**目**3月 2日 日 午前10時~午後4時(午前9時半開 場) 場西部地域センター費無料 個9 つの詩 吟クラブ会員が漢詩の吟詠を中心に練習成 果を発表します間柿崎☎090・4823・0617
- ◆未来を拓く!学生向け 中国語学習会 (バイリンガル学生会) = 3 月28日 金午前 9時15分~10時45分(大学生・高校生向け)、 午前11時~正午(小中学生向け) 場スペース 105(市役所向かい)費無料個学生向け中国 語の発音、基礎単語と日常会話の勉強間城 島☎090・3451・6209
- ◆竹田悠一郎ピアノリサイタル(たけだぴ あのきょうしつ) = 3 月30日(1)午後2時 開演(1時半開場)場生涯学習センターホー ル置入場料前売り大人3,000円、中学生以 下1,500円個昨年NYデビュー。ルパン愛の 夢ラカンパネラ人生のメリーゴーランドほ か間竹田☎080・9278・3073

0294

■1時間当たり1000円 **車間市社会福祉協議会ふれ** り800円▼その他の日時 いサービス☎02・473 場同センター(下里4 毎月第3水曜日に開催)

対市内在住の原則6歳以上 **起**先着20人程度 日入会の方)、 日本度会費2000 で健康で働く意欲のある方

筆記用具 本人確認書 円(当

23月末日 で手続きを

済ませくだ さい までに手続をお たい]「社会参加したい.

り フを築きませんか。まずは な働き方や社会参加を通じ というシニアの皆様!多彩 入会説明会にお越しくださ 心豊かなシルバーライ

■3月19日欧午後1時~4

ます。 要です。 きは移転登 は使用者) る所有者 たは自動 きは抹消登 (車検証) 自動 管 車 をお済ませくださ 単検査登録事務所 巨轄の運輸支局ま **鍄、**

4月1日現 自動車税 み 国動車を譲渡したと 自)の方に課税され に登録されてい 証)に登録されてい 証)に登録されてい か 廃車したと

入会説明会のご案内シルバー人材センタ た時間を有効活用

> し込みを 間同センタ 開催日 2日前までに申 **23** 042 4 7 5

自 で廃動す事 手続きはお済めの移転手続き 済き

間東京都自動車税コール 066 ター 03 · 3 · 5 2 · 5 (8面へ続く) 4 セ



回。水曜日午前10時~午後日4月~12月の毎月2~3 について税理士がお答えし など、さまざまな税の相談 相続税・贈与税・ 部個別無料税務相談会東京税理士会東村山支 所得税

利です。 料の納付で、来署すること はキャッシュレス納付が便ります。なお、国税の納付 をお願いします。 なく納税証明書を受け取る ットバンキングによる手数イン申請およびインターネ の手数料の納付を含む)は、 ことが可能です。 「午前9時~午後3時」にな 月4日 側から受付時間が 税務署窓口での国税の (納税証明書交付請求等 AXによるオンラ ぜひ利

東村山税務署からの

間同支部配で(038 · 3 9 4 (事前予約

有償で税理 相談は別途 士に依頼し てください 制

8

■時間に制限があります

複雑な

(東村山市本町1

20 1 27

屬東京税理士会東村山支部

同支部服

都では、3月を自殺対策強化月間として「自殺防止!東京キャンペーン」を実施しています。期間中は特別相談や講演会などを開催します。 生きているのがつらい時や苦しい時は助けを求めて良いのです。話すことで気持ちが楽になることがあります。話してみませんか。

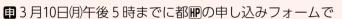
都の取り組み

固都保健医療局自殺総合対策担当 **☎**03 ⋅ 5320 ⋅ 4310

■こころといのちの講演会(オンライン開催)

テーマ妊娠・出産とメンタルヘルス〜母と子の笑顔を守るために〜」

- 3月15日出午前10時半~11時45分
- 🖾都内在住・在勤・在学の方 🔀 100人
- 面相良洋子氏(產婦人科医/公益社団法人日本產婦人科 医会常務理事/昭和大学客員教授)





都肥

■ご利用ください「ここナビ」

東京都こころといのちのほっとナビ「ここナビ」は、都の自殺総合対 策に関する情報を集約した₩です。

[ここナビ]でできること

国税庁配を ついては、

ご覧くださ

税証明書に

同庁IP

納税・納

間東村山税務署☎42

39

- ●こころの状態のチェック
- ●こころの不安や経済的な悩みなどいろいろな悩みごと に対し、地域に応じた相談窓口などの検索
- ●ゲートキーパー(身近な人の変化に気づき、声をかけ、 話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと)の 基礎的な知識の学習



都IIP

市の取り組み

間健康課保健サービス係 **☎**042 · 477 · 0022

■こころの健康に関するパネル展示

市では、同月間に合わせてパネル展示などを行います。

市肥

■場3月1日(土)~31日(月)、わくわく健康プラザ

■気づいていますか?こころのサイン 一あなたのこころ支えるハンドブック~

市では、相談窓口やこころとからだ のメンテナンス方法などを紹介してい るパンフレットを健康課のほか、市役 所(市政情報コーナーのラック〈1階〉 など)、各図書館、各児童館などで配 布しています。また市岬では、「こころ の健康づくり | に関する情報や相談窓 □を掲載しています。



パンフレット表紙

特別相談「こころの悩みなどの相談窓口」

3月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談	参考 (通常相談)	
窓口名称(実施機関)・電話番号など	日時など	電話番号・日時など(※)
フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090または☎03・5286・9090	3月1日出〜7日〜年後8時〜翌午前2時半 ※3月3日月は午後10時半から 3月4日似は午後5時から	☎03・5286・9090 毎日午後8時〜翌午前2時半 ※月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から。
有終支援いのちの山彦電話 - 傾聴電話 - (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	3月の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜日と祝日 (ただし第4日曜日を除く)各日正午〜午後8時	毎週火曜・水曜・金曜・土曜日 各日正午~午後8時
自殺予防いのちの電話 ((一社)日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	3月の毎日午後4時~9時 ※3月10日例午前8時 ~16日(1)午前8時の間は実施	毎日午後4時~9時 毎月10日は、午前8時~翌午前8時の間も 実施
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)☎03・3264・4343	毎日24時間	毎日24時間
東京都自殺相談ダイヤル 〜こころといのちのほっとライン〜 (NPOメンタルケア協議会)☎0570・087478	3月27日(水)~31日(月)(24時間対応)	毎日正午~翌午前5時半
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーフケア・サポートプラザ)☎03・3796・5453	3月4日以~8日出各日午前11時~午後5時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時~午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター)☎03・3261・4350	3月10日例~12日似各日正午~午後5時	毎週木曜日午前10時~午後7時、 毎週日曜日午前10時~午後5時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)☎03・3235・1155	3月3日(月)・4日(火各日午前9時~午後5時	毎週月曜〜土曜日 各日午前9時〜午後5時(消費生活相談)

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。 ※フリーダイヤル以外の相談先は、通話料・通信料がかかります。 ※いずれの相談窓口も、相談料は無料です。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

*

くらし

市民自主企画講座の開講を 支援します

地域で自主的に活動している生涯 学習グループを育成するため、各団 体が外部から講師を招き、企画・運 営する講座に対し、開講費用の一部 を支援します。この機会にぜひご活 用ください。

図歴史・経済・政治・文学・教育・家庭教育・文化など、主に市内で活動している学習グループやサークルが、7月1日似~8年3月15日旧に開催する講座健市広報紙で募集し、市民が受講できる講座に限ります即3月3日(1)~19日(水)午前9時~午後5時(土曜・日曜日を除く)に、申込用紙(市文化協会窓口または同協会

肥から取得可)に必要事項を記入の上、直接同協会へ提出を **周**同協会へ提出を **6**042・477・4700



協会肥

第2回 「まろにえサークルフェスタ」

「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。お気軽にお立ち寄りください。

■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ホール、ロビー内舞台発表、サークルブース、ポスター掲示およびチラシ配布。場内を自由に見学でき、活動サークルのメンバーとの交流を通じて活動の雰囲気を体験できます 関無料 個舞台発表のタイムテーブルは別途発行するパンフレットに掲載予定です。発行次第、同センター で掲載します 町当日会場で間同センター 2042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時~午後9時)

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

7. 3. 1

■3月24日(月)午前10時~11時**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40人(要予約) 面森永とし枝氏(介護予防指導員) 置200円(当日集金) 関飲み物、タオル 回動きやすい服装で 13 日(月)午前10時から電話または市民プラザ窓口で 10 プラザ 2042・470・7813

第13回東久留米チャリティー 手づくり小物市

毎回好評の「チャリティー手づくり小物市」を開催します。アクセサリー、陶芸品、手編み製品、布小物、木工雑貨など、製作者が心を込めて作った手づくりの作品が盛りだくさんです。春の柔らかい日差しを浴び、のんびりと出店者との会話を楽しみながら、掘り出し物を探してみませんか。売り上げの一部は市社会福祉協議会を通じて地域福祉のために寄付されます。

■ 3 月23日(日)午前10時半~午後 3 時半場市役所 1 階屋内ひろば個▼主催 = くるねっと手づくり小物市実行委員会▼共催=たま市民活動ネットワーク(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市・東久留米市間くるねっと・石川☎090・5342・0273または生活文化課市民協働係☎042・470・7738

初めてのスマホ教室 「基本操作をマスターしよう」

■ 3 月27日(水)午後 1 時~ 3 時**場**市役 所 1 階市民プラザ会議室**内**スマート フォンの基本操作と質疑応答**対**60歳 以上のスマホ初心者の方**足**先着10人 (要予約)**間**スマートフォン、筆記用 具**目** 3 月 4 日(火)午前10時から電話または市民プラザ窓口で**間**同プラザ**☆** 042・470・7813



3月17日販売開始!

「ガイドマップ東久留米」

ガイドマップ東久留米は年1回改訂しており、このたび新しく7年 度版を発行します。本冊子は、新たに市内に転入した方に無料で配布

するほか、希望する方を対象に生活 文化課(市役所 2 階)で 3 月17日 (月)から有償頒布します。

図▼大きさ=A1判(ジャバラ折り 3つ山+2つ折り)▼色=カラー刷 り▼その他=表面のイラストマップ には市内地域に点在する公園や緑地、 ぶらりスポットや東久留米歳時記な どが載っています。裏面は東久留米 全図のほか、東久留米駅発着のバス 路線やバス停も表示しています

費 1 部100円

問秘書広報課広報係☎042・470・7708



ガイドマップ東久留米の表紙

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。



マチイロ





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13回榛名山ヒルクライムin高崎

榛名山を駆け上がる自転車レース、「第13回榛名山ヒルクライムin高崎」が5月11日田に開催されます。

小・中学生やビギナーに おすすめの6.7キロの「初心 者コース」や、パワースポットで人気の高い榛名神社 をゴールとする11.6キロの 「榛名神社コース」、最大勾



前回の様子

配14%の激坂がある16.1キロの「榛名湖コース」があります。また、今大会から初心者コースにe-BIKE(電動アシスト自転車)部門を新設し、体力に自信がないと敬遠していた人でも参加しやすくなりました。大会の後は、レースを頑張った自分へのご褒美として、地元の飲食店が工夫を

凝らしたデカ盛りメニューやスイーツなどの「ご褒美メシ」 もお楽しみいただけます。エントリーは 3 月28日 金までに、 大会**PP**からお申し込みください。

間榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局☎027・374



大会服

(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

西武鉄道池袋線 池袋駅~飯能駅間開業

池袋駅〜飯能駅間開業110周年記念「運転の車窓から 池袋駅〜所沢駅」

この4月に西武鉄道池袋線、池袋駅〜飯 能駅間開業110周年を迎えることを記念し 池袋駅-所沢駅間の運転席から見た景色を、 世界最大級のドームに映写します(電車の 解説や星空の投影はありません)。

■ 4月12日(土)午後5時10分~6時**傷**多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 個▼協力=西武鉄道株式会社、清瀬市郷土博物館 配先着234人 関観覧付入館券(展示室+大型映像1回)1,040円(4歳~高校生相当420円) ■ 3月16日(日)正午から同館 Pで申し込みを 間同館 2042・469・6100



放課後講座 「電車のクラフトワーク」

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。3月は電車を組み立て て車体をデザインします。

■ 3月26日似午後4時~5時場生涯 学習センター創作室図小・中学生定 先着12人師生涯学習センタースタッ フ費無料铸筆記用具用3月3日例午 前9時から電話または直接同センタ -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)

子育てママ・パパが知っておきた いお金のこと

子育ての上で知っておきたい制度 や、ライフプランに必要なお金のこ とを学びませんか。

■4月9日・16日・23日、いずれも 水曜日午前10時~正午場生涯学習セ ンター┣▼第1回=「いろいろな制 度について知ろう」▼第2回=「家計 管理~収入と支出を把握しよう」▼ **第 3 回 =** 「 資 産 形 成 ~NISA と iDeCoの違い」対市内在住・在勤・ 在学の方屋16人(応募多数の場合は 抽選) 面伊藤魅和氏(ファイナンシャ ル・プランナー) **闘**筆記用具**他** 1 歳 半~未就学児の保育あり(定員10人。 要予約) **申** 3 月 3 日 (月)~19日 (水) に、 市文化協会配の申し込みフォーム、 電話またはFAXで(FAXの場合、講座名

・氏名・住所・年代・電話番号・保 育の有無〈有の場合は、お子さんの 名前・年齢〉を記入の上送信を)間同

協会☎042・477・ 4700 (FAX 同。平日午 前9時~午後5時) または⊠(office@ h-bunnka.or.jp)



同協会肥





3月の休館日と特別整理休館

金曜日は全館休館です。中央図書 館は18日火も休館です。20日休・祝は、 西部・南部・東部の各地域センター が休館のため、滝山・ひばりが丘・ 東部の各図書館も休館します。

またひばりが丘と東部の各図書館 は館内蔵書点検のため、次の期間も 休館します。

▼ひばりが丘図書館= 5 日/x)・6 日

▼東部図書館=12日(水)・13日(木) 間中央図書館☎042・475・4646、滝 山図書館☎042・471・7216、ひばり が丘図書館 2042・463・3996、東部 図書館☎042・470・8022

マンガのへや

「読み継がれる作品たち」というテ ーマで本とマンガを展示します。マ ンガ以外の本は借りられます。

■ 3月19日(水)~4月14日(月)の午前9 時~午後7時(休館日を除く。最終 日は午後5時まで)場中央図書館1

階北開架室園小学生以上問同館☎ 042 • 475 • 4646

文 化

第3回 歌謡ショー~グループサ ウンズ&昭和の歌謡曲~

毎回大好評のコンサート第三弾! 今回は懐かしいGSソング&昭和歌 謡をたっぷりとお楽しみください。

開場) 場西部地域センター 3 階多目 的ホール屋先着150人(要予約)費 1,000円個▼主な演奏曲=花の首飾 り、あの時君は若かった、亜麻色の 髪の乙女他(予定)**▼協力=**(一財)遠 藤実、歌謡連盟(スマイル遠藤氏) 申 3月2日印午前10時から同センター 窓口で間同センター☎042・471・ 7210

| 春を彩るフラワーアレンジメント

春らしい華やかなバラを中心に、

季節の花々を使用します。初心者の 方やお子さんの参加も大歓迎です。 ■ 3月23日(日)午後2時~4時場ひば りが丘地区センター調理集会室電先 着12人師海老沢まり氏覺材料費 1,000円 持持ち帰り用袋、タオル、 はさみ、カッターナイフ置車での来 場不可聞3月2日⑪午前10時から南 部地域センター窓口または電話で間

スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

同センター☎042・451・2021

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お相手します。 ■3月8日出午前10時~午後4時 (入退場自由。都合のよい時間にど うぞ) 切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、ソフトバレ ーボール、ネオテニス、キッズコー ナー(バルーン、輪投げ、フラフープ) 他置100円(未就学児無料) 医室内履

き(運動靴)個▼1人 での参加可▼運動が できる服装で用当日 会場で間生涯学習課 **☎**042 · 470 · 7784



市服

東久留米市春のダンスパーティー

■ 3月30日(日)午後 0時半~ 3時50分 **場**スポーツセンター**内**プロと無料で 踊れるジャンケン大会、ダンスタイ ム3回、ミキシング2回、トライア ル無料。今回はプロデモ(池田・日 向組元JBDFプロスタンダードB級)、 プロアマデモ(池田・米田組市内在 住)もあります図ダンス愛好家置事 前電話、四予約は1,200円(当日参加 1,500円) **閉**ダンスシューズ**他**主催は 市ダンス連盟 13月1日(土)から電話 で同連盟・西垣内へ間同連盟・西垣 内☎090 · 1885 · 8856

ジュニア講習会(硬式テニス)

■4月5日·12日·19日·26日(予 備日5月3日)いずれも土曜日午後 3 時~5 時**場**滝山テニスコート費 500円(初日に集金) 日連盟配をご 確認下さい個▼主催は市テニス連盟 ▼参加資格は同連盟配をご確認下さ い 3月10日 (消印有効)、 はがきに住所・氏名・電話番号・学 年・経験内容を記入の上、〒203-

0042、八幡町1-9 -28、D-1201、小 野嵜清美宛て郵送を。 同連盟肥からの申し 込みも可問同連盟服



同協会服



内閣府DV相談+(プラス)

配偶者やパートナーからの暴力に ついて専門相談員が相談を受けます。



市民プラザ アフタヌーシコンサート

「春一番!華やぎ女子トリオコンサート~歌・ピアノ・ヴァイオ リンの饗宴~」

■3月15日仕)午後2時~3時(1時半開場)場市役所1階屋内ひろば 四▼主な演奏曲=瑠璃色の地球/献呈/情熱大陸他25先着100人回 足立恭子氏(弾き歌い)・勝山由唯氏(ピアノ)・村田春歌氏(ヴァイ オリン) ■当日会場で間同プラザ☎042・470・7813





勝山由唯氏



子育て応援アプリ

間健康課保健サービス係☎042・477・0022

「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。



Android用 ダウンロードサイト



iOS用 ダウンロードサイト



くるめっこナビ肥



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で情報を自動で 受け取れます。

(12面から続く)

■ベビーマッサージ

■3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組励鈴木あゆみ氏**閉**バスタオル、飲み物**他**動きやすい服装で**1**3月3日別午前10時から電話または来館で

■リトミック

■図 3月17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**定**各回15組**師**千葉理恵子氏**閉**飲み物**個**動きやすい服装で**則**3月10日例午前10時から電話または来館で

■ベビーヨガ

■3月21日金午前10時~10時45分別 首が据わった12カ月までのお子さん 定各8組励崎田千佳子氏間バスタオル、飲み物理予防接種を受けて72時 間以内の乳児はご遠慮ください個動 きやすい服装で■3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



■おはなし会

 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

7. 3. 1

■ 図 3 月 6 日(水)が「みんなであそぼう! と 3 月お誕生日会」、13日(水)が「おおきくなったねの会」、いずれも午前10時半~11時半図 1 ~ 4 歳児と保護者■当日会場で

■トランポリンの日

■3月12日(水前半が午後3時~3時 40分、後半が午後3時45分~4時25分、中高生世代優先が午後4時半~ 5時内トランポリンで色々な技に挑戦してみよう! 図小学生以上個動き やすい服装で(スカート不可) 目当日 会場で

■スポーツで元気

国図3月14日金①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②午前11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん③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④午後3時10分~3時40分、3時50分~4時20分が小学生以上図「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び間飲み物個動きやすい服装で④のみ室内履き即当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■幼児のつどい

■内3月6日休が「お別れ会と3月

生まれのお誕生日会」、午前10時半から**図**1~4歳児と保護者**目**当日会場で

■リトミック

国対3月10日(月)午前10時半~11時が 首の据わったお子さん~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例リ トミック団体による音楽イベント定 各15組師千葉理恵子氏例飲み物個動 きやすい服装で即当日会場で

■おはなしの日

3月11日 以午前11時~11時25分 絵本の読み聞かせ や手遊びなど 幼児と保護者 の会 くりおはなしの会



用当日会場で

■赤ちゃん広場

国 3 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 談図 0 歳児と保護者師ひがしくるめ 助産師会用当日会場で

| 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



■幼児のつどい

国内3月6日(水が「それゆけヒーローごっこと3月お誕生会」、3月13日(水が「お別れ会」、いずれも午前10時半~11時10分**図**1~4歳児と保護者**用**当日会場で

■交通安全・防犯教育の日

国 3月8日出午 後 3時半から図 春休みに向けた 交通安全と防犯 の話図利用者全 員用当日会場で



■親子でふれあいリトミック

国図3月11日(※)午前10時半~11時が 首が据わった乳児と保護者、午前11 時15分~11時45分が歩き始めている 未就園児と保護者図音に合わせて心 と体を動かそう図各15組19千葉理恵 子氏間飲み物、汗拭きタオル個動き やすい服装で193月4日(※)午前10時 から電話または来館で

■春の遠足

■3月27日(水午前9時~午後3時半(雨天決行) 圖多摩六都科学館 図小学2~6年生 図 先着15人 個3月15日(出 ・23日(日) いずれも午後3時半から準備会があります ■3月9日(日午後3時半から児童館へ来館で

● 子育て

■休館のお知らせ

3月29日仕は施設の安全点検のため休館します。

■本村小なかよし広場

■3月7日 金午前10時~11時半陽本村小学校相談室園お子さんと遊びながら育児の情報交換園乳幼児と保護

者**建**徒歩か自転車で来場を**用**当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

国別3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時半回親子の触れ合い遊び、情報交換配各10組回助産師または栄養士間バスタオルできょうだいの保育あり(先着各3人) 13月5日(水子前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

3月13日休は館内整備のため休館します。

■六小・久留米中なかよし広場

国場3月6日休が久留米中学校会議室、11日火が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時~11時半日お子さんと遊びながら育児の情報交換別乳幼児と保護者間スリッパ理徒歩か自転車で来場を聞当日会場で

■おはなし広場

■3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**別**1歳以上の乳幼児と保護者**湿**10組**用**3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。

■本村小学校(屋内)

■ 3 月 4 日似午後 4 時~ 5 時半**場**体育館**園**ハッピーゲーム~魚釣り遊び~**園**小学生

■野火止地区センター(屋内)

■ 3月10日(月)午後 1時半~4時半 場第一、第二会議 室図料を使った春

室内桜を使った春の工作対乳幼児~小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

■3月15日(土)午前10時~正午**内**ダイナミック!ダンボール遊び**対**乳幼児~小学生

■小山小学校(屋内)

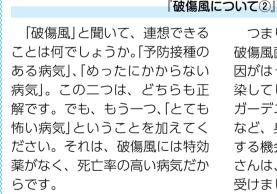
■ 3月29日出午後1時半~4時半

場視聴覚室内桜を使った春の工作**対** 乳幼児~小学生

《共通事項》

圏無料間タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子園▼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▼内容を変更する場合あり個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目当日会場で間児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735





破傷風は、土の中に広く生息する破傷風菌による感染症です。動物の腸の中や、糞にも存在します。感染すると、約80%の患者さんに全身的な症状(けいれん、呼吸困難、脳炎など)がみられ、非常に危険な状態になります。

「釘を踏んだら気をつけなくてはいけない。」、「イヌに咬まれたら、破傷風に注意しなくてはいけない。」などの言葉を耳にしたことがあるかもしれません。これは、正しい答えです。破傷風は、汚れの多い傷を負うと、感染する危険が高まるからです。植木いじりでできた、小さな傷でも成立することがあります。また、とても清潔であるはずの手術室で、破傷風の感染が起こった例もあります。

つまり、ごく小さな傷からでも 破傷風菌は侵入し、思い当たる原 因がはっきりしていなくても、感 染してしまうことがあるのです。 ガーデニング、ペット、台所仕事 など、身近なできごとで、けがを する機会は多いと思います。みな さんは、いつ破傷風の予防接種を 受けましたか。任意の予防接種で も、破傷風対策をしておくことを お勧めします。破傷風の予防接種 (任意接種)は、計3回行います。 '初回接種後3~8週に1回、更 に6~18カ月後に1回の接種'で す。この3回の接種により、およ そ10年間の予防効果があるとされ ています。この3回接種終了後は、 10年ごとに追加接種(1回)を受け るとよいでしょう。これでまた10 年、破傷風の恐怖から遠ざかりま す。破傷風は「かかってから」では なく、「かかる前に」が、とりわけ 大切です。予防接種の予定に、破 傷風もぜひ加えてください。

(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

12

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

☎・FAXO42・472・1131(夜間・休日のみ) ◎ホームページ (https://www.city.higashik urume.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〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動(1日~7日)、世界野生生物の日(3日)、世界水の日(22日)、世界結核デー(24日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

キャッチアップ接種の経過措置

4年4月1日~7年3月31日の期 間で実施されているヒトパピローマ ウイルス (子宮頸がん予防) のキャッ チアップ接種期間中に1回以上接種 している方が全3回の接種を公費で 完了できるよう、8年3月31日まで 期間が延長されます(経過措置)。平 成9年度~20年度生まれの方で7年 3月31日までに1回接種することで 経過措置の対象になりますので、ご 希望の方は早めの接種をご検討くだ さい。

間健康課予防係☎042·477·0030

子ども相談

■3月11日以午前9時半~午後3時 **場**わくわく健康プラザ相談室 2 **囚**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 員がお受けします対幼児と保護者 ■問電話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"

■3月11日(火)0歳児クラス=午前10 時~11時半切わくわく健康プラザ講 堂内歯の手入れ方法、むし歯予防、 親子遊びなど図満7~11カ月児と保

護者配先着15組(初 めての方を優先)間 母子健康手帳・歯ブ ラシ 日 3 月 3 日 月 か ら市肥の申し込みフ



市肥

ォームで間健康課保健サービス係☎ 042 · 477 · 0022

すくすく子育て相談

■3月14日億午前9時半~午後2時 **場**わくわく健康プラザ**内**育児の相談 身体測定図乳幼児と保護者町市肥の 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 ステムで個健康課保 健サービス係☎042 · 477 · 0022



市肥

| 食事・健康相談(保育付き)

自身や家族の食事内容や健康につ いて心配なことはありませんか。生 活習慣病予防や、普段の生活をより 健康的に見直したい方の食事・健康 相談を実施しています。ご本人のほ か、ご家族からの相談もできます。

■ 3月18日以午前9時~11時45分 (予約制。1人30分程度) 切わくわく 健康プラザ1階四生活習慣病予防や 健康づくりについての個別相談、体 組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定 日健康診断の結果表、食事記録など 個生後5カ月~未就学児の保育あり

■市Ⅲの申し込みフ ォームまたは電話で 健康課保健サービス 係☎042·477·0022 へ間同係



市肥

BCG予防接種

■ 3月19日(水)場わくわく健康プラザ 図6年10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) 日母子健康手 帳、予診票個日程の都合がつかない 方は、次回4月16日例でも接種可用

当日会場で個健康課予防係☎042・ 477 · 0030

親子でLet'sクッキング

■3月19日(水)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作り、試食、食 育など図4歳~未就学児と保護者屋 先着12組師管理栄養士費申し込み時 にご確認ください個若干名、下の子 (生後5カ月~3歳児)の保育あり (各家庭1人まで) 🖪 3月3日 (1)から 市岬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 予約システムで間健 康課保健サービス係 **☎**042 · 477 · 0022



市肥

「骨の健康管理」 ~気軽に骨密度を測りましょう~

大切です。年に1度の骨密度測定

■ 3月27日休)午前10時~11時半場大 門町地区センター内健康に快適に暮 らせるためのアドバイスをします。 その後に骨密度を測定。質問コーナ ー、フレイル予防に役立つ軽体操も あります師中島正登氏(明治薬科大 学附属薬局管理薬剤師) 定先着20人 他協力は東部地域包括支援センター **用**3月2日(日)午前9時から電話また は東部地域センター窓口で間東部地 域センター☎042・470・8020

「東くるめ元気plus+」 終了のお知らせ

この事業は、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取り組ん できましたが、計画期間の満了に伴 い、7年3月31日をもちまして終了 します。

※「東くるめ元気plus+カード」 をお持ちの方は、有効期限内までは ご利用できます。

間健康課保健サービス係☎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

国 2 月 6 日 休が 「 おおきくなった ねの会と3月お誕生日」午前10時半 ~11時半**図** 1 ~ 4 歳児と保護者**用**当 日会場で

■スポーツで元気

■対 3月11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図[リーフスポ ーツ]の体操の先生による簡単な運 動遊び 2015組 35 飲み物 2010 動きやす い服装で 13月4日 ※ 15年後1時半か ら電話または来館で

(11面へ続く)

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) 受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

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※薬の処方は最低限の日数です。

3月2日・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

3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)

3月2日=滝山病院(滝山4−1−18、☎042・473・3311)

3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、☎0570・01・3399) 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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください