



東久留米市

検索

東久留米市 健康づくり 応援アプリ



湧水の妖精
るるめちゃん

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。
☎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。



ウォーキングコース



直売所マップ



医療機関マップ



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



市HP

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。

4月1日本格運行開始！

道路計画課道路交通計画係 ☎042・470・7768

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。

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

4月1日以降はここがもっと便利に！

① AI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)。

他にも利便性向上を図るため、**車内でのキャッシュレス決済(PayPay)**を導入します！



③ 共通乗降場の追加

くるぶー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HPをご覧ください。



市HP

利用登録方法

利用登録申請書に必要な事項を記入の上、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HP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

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

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。

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て)
- 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

- ・「〇〇広場」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HP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のか」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)



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

まずは電話でご相談ください
☎042・473・4505

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！



国民健康保険税
仮徴収額決定通知書の
発送

国民健康保険税(国保税)を年金からの天引き(特別徴収)で納付している方へ、3月上旬に仮徴収額決定通知書を発送します。

4月・6月・8月は「仮徴収期間」として算定した国保税を納付していただくこととなります。

仮徴収期間年間税額は、毎年7月に課税年度の前年中の所得などを基に算定して決定します。そのため、年間税額が決定するまでは「仮徴収期間」として、同年2月と同額の国保税を4月・6月・8月に納付します。

7月に年間税額が決定した後は、仮徴収期間に納付した額との差額を、10月・12月・翌年2月の3回で納付します

口座振替への変更年6回の



7年度
国民年金保険料

4月分からの定額保険料は、1カ月1万7510円になります(付加保険料1カ月400円)。前納金額は次の通りです。



◎6カ月前納(4月～9月分または10月～8年3月分までが対象)

▼口座振替Ⅱ10万3870円(毎月払いより1190円の割引)▼現金納付Ⅱ10万4210円(毎月払いより850円の割引)

◎1年前納(4月～8年3月分までが対象)

▼口座振替Ⅱ20万5720円(毎月払いより4400円の割引)▼現金納付Ⅱ20万6390円(毎月払いより3730円の割引)

◎2年前納(4月～9年3月分までが対象)

▼口座振替Ⅱ40万8150円(毎月払いより1万7010円の割引)▼現金納付Ⅱ40万9490円(毎月払いより1万5670円の割引)

※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。

関武蔵野年金事務所 ☎042・56・1411



年金支給月に国保税が引きされますが、口座振替に限り納付方法の変更が可能です。

変更を希望する方は、口座番号の分かる物またはキャッシュカード、口座の届け出し、マイナ保険証または資格確認書を持参の上、保険年金課窓(市役所1階)でお手続きください



※計算の結果、500円以下の場合には支給されません。

同課国民健康保険係 ☎042・470・7733

後期高齢者医療高額
介護合算療養費の
申請勧奨通知の送付

高額介護合算療養費制度は、後期高齢者医療制度と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減を目的とした給付制度です。支給が見込まれる方に勧奨通知を送付します。

☎3月中旬頃送付

☎世帯単位で毎年8月1日から1年間の後期高齢者医療制度と介護保険のそれぞれ自己負担額の合計が、

関▼保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

▼介護保険の自己負担額証明書、介護サービス費などに関することは介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750

表 日曜臨時窓口での取扱事務一覧

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 ●居住表示の申請受付 ●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

住民異動の集中に伴い
日曜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

☎市民課・保険年金課(市役所1階)

☎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)

☎市民課 ☎042・470・7722、保険年金課 ☎042・470・7732

軽自動車税の申告(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、廃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(日)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。

☎取扱窓口車両によって取扱窓口や必要書類が異なります(下表参照)

☎▼手続きには来庁する方の本人確認書類(運転免許証、マ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場合は、委任状が必要です

☎他詳細は市☎でご確認ください

☎課税課市民税係 ☎042・470・7777(内線2331・2332)



市☎

表 軽自動車などの取扱窓口

車両の種類	取扱窓口
原動機付自転車	総排気量125cc(1.0kw)以下 ミニカー50cc(0.6kw)以下
小型特殊自動車	農耕作業用 その他
軽自動車	三輪 四輪 二輪(125cc超250cc以下)
二輪の小型自動車(250cc超)	

☎ 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?

☎ 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続きをしていないことが考えられます。相手方に手続きをした日付を確認してください。

▼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。

☎ 平日に市役所へ行けない場合の原動機付自転車(125cc以下)の廃車手続き方法は?

☎ 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☎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。

市職員募集

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。その他受験資格などは、募集要項をご確認ください。

募集要項市HPから取得してください

申込受付期間 2月28日(金)～3月28日(金)(必着)

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

問職員課 ☎042・470・7716



市HP

表 市職員募集の職種・募集人数など

職種	試験区分	募集人数
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 (ICT)	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(IIPA)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



お知らせ

パブリックコメントの募集

市では、次の素案に関するご意見を市民の見を市民の皆さんなどから募集します。



市HP

計画名など 市民参加・情報提供の指針(改訂素案)

募集期間 3月3日(月)～24日(月)

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・東部・ひばりが丘の各図書館、市HPでご覧いただけます(各施設の閉庁日・休館日を除く)



提出方法 期間中に(必着)、「市民参加・情報提供の指針(改訂素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所企画調整課宛)に、☐(kakuchosei@city.higashikurume.jp)、FAX(042・470・7804)または直接企画調整課(市役所4階)へ持参を
※口頭での意見は受け付けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、市HPで公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください。

「学童保育所の民間活力の導入に係る実施計画」の改訂

「今後の東久留米市立学童保育所の運営方針」では、直営の学童保育所における安定的な事業の継続という課題と民間による運営ノウハウを活かして育成内容の充実を図ることなどについて、民間活力を導入することによって対応し、業務委託による運営状況や学童保育所を取り巻く状況を考慮しながら、業務委託の拡大等について検討していくとしています。

ところで、令和2年度および4年度に実施した振り返りと同様に、業務委託の初年度から適切かつ利用者満足度の高い育成支援を行っていることが分かりました。については、「今後の東久留米市立学童保育所の運営方針」を踏まえ、更なる学童保育所への民間活力の導入についての具体的な考え方を示すため、本計画を改訂しました。



市HP

とうにご協力をお願いいたします。
◎戦争にまつわる体験談等を募集します
戦争の悲惨さを記録し、次世代に受け継いでいくため、戦争にまつわる体験談(空襲体験、被爆体験、学童疎開、親や祖父母から聞いた話など)を募集します。いただいた体験談は市HPに掲載するなど、平和啓発のために活用します。
対市内在住または市にゆかりのある方
他▶応募された体験談に関する著作権は市に帰属します
▼すべての体験談を活用できるわけはありません
▼一部のみの引用や表現の修正をすることがあります
申込専用紙(市HPからダウンロード)
に必要事項を記入の上、体験談等(様式不問・2400字以内)を添付して、郵送(〒203-8555、市役所総務課庶務担当宛)に、☐(件名に「戦争体験談の応募」と明記の上、somu@city.higashikurume.jp)または同課(市役所4階)へ持参を(閉庁日時を除く)
※応募にあたり不都合がある場合は同課にご相談ください。



市HP

3月10日は「東京都平和の日」です



昭和20年3月10日未明の大空襲で、10万人ともいわれる尊い命が失われました。都では、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定め、記念式典を実施します。
東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、市民の皆さんにおかれましては、ご家庭や職場などで、3月10日(月)午後2時からの黙



問総務課庶務担当 ☎042・470・7714

男女平等推進センター主催事業

～お父さんの家事・育児参加促進へ～

問生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738



市HP

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「パパニツバサ」には、パパが家事・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HPからご覧になれるほか、男女平等推進センター(市役所2階)などで配布しています



料理研究家石原洋子先生による料理レシピのデモンストレーション動画を配信中！！

市公式動画チャンネルにおいて、6年度に実施した地場産野菜の収穫と料理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



全体共通事項市の規定に基づき、通勤手当相当額等が別途支給されます

(1)児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)

勤務時間月曜～土曜日、月124時間、午前8時15分～午後7時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

報酬月額21万7970円

応募資格の有無有



募集の詳細は市HPをご覧ください。

職員募集

(2)児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)

勤務時間月曜～土曜日、月75時間、午前8時15分～午後6時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

報酬時給1174円

応募資格の有無無

(1)(2)共通事項

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)

勤務場所市内学童保育所

募集人数若干名

募集説明会3月7日(金)午前11時から(40分程度)・市役所5階502会議室

申込期間3月12日(水)まで

児童青少年課青少年係

042・470・7735



7年度自衛官等の各種試験案内

採用に関する応募資格・申込方法などの詳細はお問い合わせください。

◎一般曹候補生(現場で働くスペシャリストになった方)

応募資格18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在33歳に達していない方)

受付期間3月1日(土)～5月7日(水)

試験日▼一次試験Ⅱ5月17日(土)25日(日)のうち指定する一日▼二次試験Ⅱ6月14日(土)29日(日)のうち指定する一日

官公署など

◎自衛官候補生(現場で働くスペシャリストになった方)

応募資格18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在33歳に達していない方)

受付期間年間を通じて実施

試験日受付時にお知らせ

◎一般幹部候補生(将来のリーダーになりたい方)

応募資格大学卒業(見込み含む)程度で22歳以上26歳未満の方

受付期間3月1日(土)～4月4日(金)

試験日▼一次試験Ⅱ4月12日(土)(全種目)・13日(日)(パイロット要員希望者のみ)

▼二次試験以降Ⅱ受付時にお知らせ

◎歯科・薬剤科幹部候補生

応募資格歯科・薬剤科専門の大学卒業(見込み含む)で、歯科が20歳以上30歳未満の方、薬剤科が20歳以上28歳未満の方

受付期間3月1日(土)～4月4日(金)

試験日▼一次試験Ⅱ4月12日(土)▼二次試験Ⅱ受付時にお知らせ

国防衛省自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所・甲斐042・324・1010、E(tokyo.pco.kokuban@netcom.ne.jp)

有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

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

燃やせるごみ用(10ℓ)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HPをご覧ください。

申請場所ごみ対策課(八幡町2-10-10)

※申請の際には本人確認書類をお持ちください

問ごみ対策課業務係☎042・473・2117



市HP



配布した指定収集袋



指定収集袋(燃やせるゴミ用10ℓ)

「空いた時間を有効活用したい」「社会参加したい」というシニアの皆様！多彩な働き方や社会参加を通じて、心豊かなシルバーライフを築きませんか。まずは入会説明会にお越しください。

3月19日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催)

場合同センター(下里4-1-14)

市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方で先着20人程度

定年度会費2000円(当日入会の方、本人確認書類、筆記用具)

謝金▼月曜～土曜日午前9時～午後5時11時間当たり800円▼その他の日時11時間当たり1000円

申問市社会福祉協議会ふれあいサービス☎042・473・0294



シルバー人材センター入会説明会のご案内

「空いた時間を有効活用したい」「社会参加したい」というシニアの皆様！多彩な働き方や社会参加を通じて、心豊かなシルバーライフを築きませんか。まずは入会説明会にお越しください。

3月19日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催)

場合同センター(下里4-1-14)

市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方で先着20人程度

定年度会費2000円(当日入会の方、本人確認書類、筆記用具)

自動車の移転手続き・廃車手続きはお済みですか

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所へ手続きをお済ませください。

3月末日までに手続きをお済ませください

開催日の2日前までに申し込みを
問同センター☎042・475・0738

問東京都自動車税コールセンター☎03・3525・4066

(8面へ続く)



市民伝言板

会員募集

◆本村小体操会=日毎週月曜～土曜日午前6時半～7時場本村小学校費年会費1,200円他ラジオ体操等で健康維持と会員相互の触れ合いを。現地入会受付も問伊東☎042・471・7114

◆あしたの食卓=日毎週2回。第1・第3水曜日午前9時半～午後3時場西部地域センター費年会費1回700円他60歳以上の男女募集。献立、料理、会食まで自主運営問伊藤☎042・475・7908

◆ユニカール東久留米=日毎週水曜日午前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円他脳トレにもなる楽しく適度な運動です。老若男女、初心者歓迎問吉川☎080・6818・3065

◆来梅書道会=日毎週土曜日午後0時40分～3時40分他生涯学習センター費入会金2,000円、会費月3,000円他幼・小学生も可。師範取得まで丁寧に指導。連絡はメッセージで問藤原☎090・6533・3442

◆日曜日健康麻雀教室=日毎週日曜日午後1時～4時半場八幡町地区センター費年会費1回500円他初心者・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雀をします問引間☎090・9800・3649

◆多摩野鳥写真クラブ=日毎週1回。第1土曜日午後4時～5時半場生涯学習センター他費年会費月1,200円他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図る問高橋☎090・3040・5195

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

ツセンター(土曜日)費無料他随時実施、詳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問伊藤☎090・4019・8369

◆歌声サロン「コスモス」=日毎週2回。第2・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円他童謡、愛唱歌、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・1068

催し

◆只見線の魅力(明治大学校友会東久留米地域支部)=日3月29日(土)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問江波☎042・473・8815

◆第8回吟詠の集い(令和吟詠会)=日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他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問柿崎☎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)=日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)費無料他学生向け中国語の発音、基礎単語と日常会話の勉強問城島☎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)=日3月30日(日)午後2時開演(1時半開場)場生涯学習センターホール費入場料前売り大人3,000円、中学生以下1,500円他昨年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問竹田☎080・9278・3073



(7面から続く)

東京税理士会東村山支部
個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税
など、さまざまな税の相談
について税理士がお答えし
ます。

日 4月～12月の毎月2～3
回。水曜日午前10時～午後
4時

場 東京税理士会東村山支部
(東村山市本町1-20-27)

注 時間に制限がありますの
で、複雑な

相談は別途
有償で税理
士に依頼し
てください



同支部HP

申 同支部HPで(事前予約制)
問 同支部 ☎042・394・7
038

東村山税務署からの
お知らせ

税務署窓口での国税の納
付(納税証明書交付請求等
の手数料の納付を含む)は、
4月14日(月)から受付時間が
「午前9時～午後3時」にな
ります。なお、国税の納付
はキャッシュレス納付が便
利です。

e-TAXによるオンラ
イン申請およびインターネ
ットバンキングによる手
料の納付で、来署すること
なく納税証明書を受け取る
ことが可能です。ぜひ利用
をお願いします。

納税・納

税証明書に

ついては、

国税庁HPを

ご覧ください



同庁HP

問 東村山税務署 ☎042・39
4・6811

ひとりで悩んでいませんか？

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

問 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～
日 3月15日(土)午前10時半～11時45分
対 都内在住・在勤・在学の方 定 100人
師 相良洋子氏(産婦人科医／公益社団法人日本産婦人科
医会常務理事／昭和大学客員教授)
申 3月10日(月)午後5時までに都HPの申し込みフォームで



都HP

■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HPです。

「ここナビ」でできること

- 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HP

市の取り組み

問 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。
日 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 ～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HPでは、「こころ
の健康づくり」に関する情報や相談窓
口を掲載しています。



市HP



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(土)～7日(金)午後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(火)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(月)午前8時 ～16日(日)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(木)～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グリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	3月4日(火)～8日(土)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(月)～12日(水)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。

④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(火)～8年3月15日(日)に開催する講座④市広報紙で募集し、市民が受講できる講座に限りです④3月3日(月)～19日(火)午前9時～午後5時(土曜・日曜を除く)に、申込用紙(市文化協会窓口または同協会④から取得可)に必要な事項を記入の上、直接同協会へ提出を④同協会 ☎042・477・4700



同協会④

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。

④3月20日(休)祝午前10時～午後3時(予定)④生涯学習センターホール、ロビー④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経験できます④無料④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④で掲載します④当日会場で④同センター ☎042・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

④3月24日(月)午前10時～11時④場市民プラザホール(市役所1階)④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④先着40人(要予約)④森永とし枝氏(介護予防指導員)④費200円(当日集金)④持飲み物、タオル④動きやすい服装で④3月3日(月)午前10時から電話または市民プラザ窓口で④同プラザ ☎042・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、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。春の柔らかな日差しを浴び、のんびりと出店者との会話をしながら、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。

④3月23日(日)午前10時半～午後3時半④場市役所1階屋内ひろば④他▼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)▼後援＝東久留米市④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」

④3月27日(木)午後1時～3時④場市役所1階市民プラザ会議室④内スマートフォンの基本操作と質疑応答④60歳以上のスマホ初心者の方④先着10人(要予約)④持スマートフォン、筆記用具④3月4日(火)午前10時から電話または市民プラザ窓口で④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。

④▼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

④1部100円
④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。

④通信料は利用者の負担になります
④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(日)に開催されます。

小・中学生やビギナーにオススメの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。大会の後には、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④からお申し込みください。

④榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局 ☎027・374・6715
(土曜・日曜、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)



前回の様子



大会④



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)。

④4月12日(土)午後5時10分～6時④場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)④他▼協力＝西武鉄道株式会社、清瀬市郷土博物館④先着234人④費観覧付入館券(展示室+大型映像1回)1,040円(4歳～高校生相当420円)④3月16日(日)正午から同館④で申し込みを④同館 ☎042・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。

日 3月26日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 対 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 持 筆記用具 申 3月3日(月)午前9時から電話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)

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。

日 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 内 ▼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 定 16人(応募多数の場合は抽選) 師 伊藤魅和氏(ファイナンシャル・プランナー) 持 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 印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) 問 同協会 ☎042・477・4700(FAX同。平日午前9時～午後5時) または 印(office@h-bunnka.or.jp) 同協会 印



図書館

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(水)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(水)・6日(木)

▼東部図書館＝12日(水)・13日(木) 問 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

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。

日 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 対 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。

日 3月23日(日)午後1時半開演(1時開場) 場 西部地域センター3階多目的ホール 定 先着150人(要予約) 費 1,000円 他 ▼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(日)午前10時から同センター窓口で 問 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。

日 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 定 先着12人 師 海老沢まり氏 費 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 送 車で場の来場不可 申 3月2日(日)午前10時から南部地域センター窓口または電話で 問 同センター ☎042・451・2021

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 3月8日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) 場 スポーツセンター第1体育室 内 ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、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 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動靴) 他 ▼1人での参加可 ▼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 印



東久留米市春のダンスパーティー

日 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 対 ダンス愛好家 費 事前電話、 印予約は1,200円(当日参加1,500円) 持 ダンスシューズ 他 主催は市ダンス連盟 申 3月1日(土)から電話で同連盟・西垣内へ 問 同連盟・西垣内 ☎090・1885・8856

ジュニア講習会(硬式テニス)

日 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) 持 同連盟 印をご確認下さい 他 ▼主催は市テニス連盟 ▼参加資格は同連盟 印をご確認下さい 申 3月10日(月)までに(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、小野寄清美宛て郵送を。同連盟 印からの申し込みも可 問 同連盟 印 同協会 印



市民プラザ アフタヌーンコンサート

「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～」

日 3月15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＝瑠璃色の地球／献呈／情熱大陸他 定 先着100人 師 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) 申 当日会場で 問 同プラザ ☎042・470・7813



足立恭子氏



勝山由唯氏



村田春歌氏

子育て応援アプリ 「くるめっこナビ」をご利用ください

妊娠中の方や0歳～未就学児のお子さんを子育て中の方を対象に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。

問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



Android用
ダウンロードサイト



iOS用
ダウンロードサイト



くるめっこナビ 印



アプリの機能を一部ご紹介

●予防接種スケジュールの管理

お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。

●成長記録

お子さんの身長体重や健診の結果などを記録できます。

●メール配信・プッシュ通知

年齢に合わせた市からの子育て情報を自動で受け取れます。

(12面から続く)

■ベビーマッサージ

日 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 師鈴木あゆみ氏 持バスタオル、飲み物 他動きやすい服装で 申 3月3日(月)午前10時から電話または来館で

■リトミック

日 対 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 持飲み物 他動きやすい服装で 申 3月10日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビヨーガ

日 3月21日(金)午前10時～10時45分 対首が据わった12カ月までのお子さん 定各8組 師崎田千佳子氏 持バスタオル、飲み物 注予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他動きやすい服装で 申 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

日 3月4日(火)・11日(火)いずれも午後3時50分から 内絵本の読み聞かせや



7. 3. 1

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 3月6日(木)が「みんなであそぼう!と3月お誕生日会」、13日(木)が「おおきくなったねの会」、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

■トランポリンの日

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! 対小学生以上 他動きやすい服装で(スカート不可) 申当日会場で

■スポーツで元気

日 対 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 内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 持飲み物 他動きやすい服装で④のみ室内履き 申当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■幼児のつどい

日 内 3月6日(木)が「お別れ会と3月

生まれのお誕生日会」、午前10時半から 対1～4歳児と保護者 申当日会場で

■リトミック

日 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 内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 持飲み物 他動きやすい服装で 申当日会場で

■おはなしの日

日 3月11日(火)午前11時～11時25分 内絵本の読み聞かせや手遊びなど 対乳幼児と保護者 師みくりおはなしの会 申当日会場で

■赤ちゃん広場

日 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 対0歳児と保護者 師ひがくるめ助産師会 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



■幼児のつどい

日 内 3月6日(木)が「それゆけヒーローごっこと3月お誕生会」、3月13日(木)が「お別れ会」、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

■交通安全・防犯教育の日

日 3月8日(土)午後3時半から 内春休みに向けた交通安全と防犯の話 対利用者全員 申当日会場で

■親子でふれあいリトミック

日 対 3月11日(火)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 内音に合わせて心と体を動かそう 定各15組 師千葉理恵子氏 持飲み物、汗拭きタオル 他動きやすい服装で 申 3月4日(火)午前10時から電話または来館で

■春の遠足

日 3月27日(木)午前9時～午後3時半(雨天決行) 場多摩六都科学館 対小学2～6年生 定先着15人 他 3月15日(土)・23日(日)いずれも午後3時半から準備会があります 申 3月9日(日)午後3時半から児童館へ来館で

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

■休館のお知らせ

3月29日(土)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

日 3月7日(金)午前10時～11時半 場本村小学校相談室 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護

者 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

日 対 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 内親子の触れ合い遊び、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 3月5日(水)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

3月13日(木)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

日 場 3月6日(木)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 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 持スリッパ 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場で

■おはなし広場

日 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 対1歳以上の乳幼児と保護者 定10組 申 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)

日 3月4日(火)午後4時～5時半 場体育館 内ハッピーゲーム～魚釣り遊び～ 対小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 3月10日(月)午後1時半～4時半 場第一、第二会議室 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)

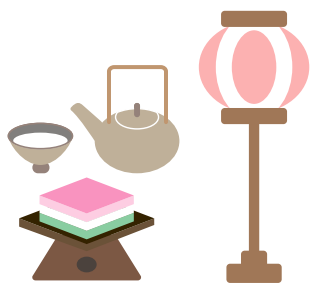
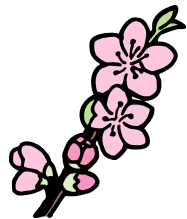
日 3月15日(土)午前10時～正午 内ダイナミック!ダンボール遊び 対乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

日 3月29日(土)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》

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▼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 園児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735



いきいき健康家族

No.219

『破傷風について②』

「破傷風」と聞いて、連想できることは何でしょうか。「予防接種のある病気」、「めったにかからない病気」。この二つは、どちらも正解です。でも、もう一つ、「とても怖い病気」ということを加えてください。それは、破傷風には特效薬がなく、死亡率の高い病気だからです。

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)



