

夏への備え 暑くなる前から できること

熱中症とは、高温多湿な環境にうまく適応できないことで急激に生じるさまざまな症状の総称です。本格的に暑くなる前に、体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といいます。この時期から汗をかく練習をしていると、「暑熱順化」がすすみ、熱中症になりにくくなります。



☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

熱中症の症状と対処法

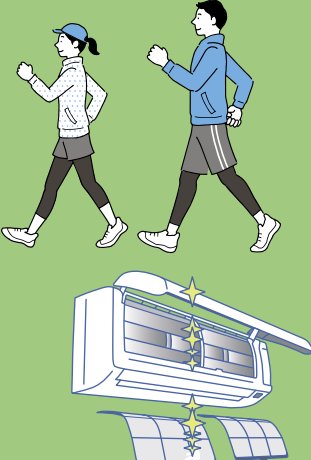
レベル	症状	対処法
 軽症	▼立ちくらみ ▼大量の発汗 ▼筋肉痛	▼涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、からだを冷やす ▼水分・塩分を補給する
 中等症	▼頭痛 ▼吐き気 ▼嘔吐	軽症の処置を続けながら、医療機関を受診する
 重症	▼意識障害 ▼けいれん	意識がない時はすぐに救急車を呼ぶ



予防方法

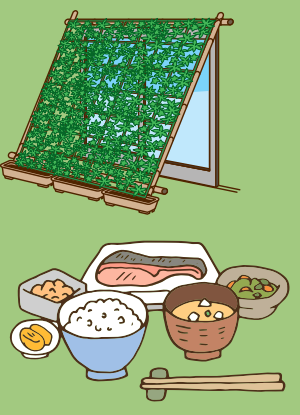
本格的に暑くなる前に

- ▼日常生活の中で、運動や入浴することで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう
- ▼エアコンのフィルター掃除をしましょう
- ▼グリーンカーテン(ツル性の植物を窓の外に這わせること)の準備をしましょう



暑さが厳しくなったら

- ▼暑さを避ける(エアコンを使用、グリーンカーテンなどを利用、日傘や帽子の利用)
- ▼こまめに水分補給する(大量に汗をかいたときは、適切な塩分補給が大切)
- ▼バランスの良い食事、朝食を欠かさない
- ▼しっかりとした睡眠(寝具の工夫)
- ▼クーリングシェルター・クーリングシェアスポットの活用(2面参照)



こどもと高齢者は特に注意が必要です

こども

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



高齢者

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、体内の水分量の減少や体温調節機能の低下などのさまざまな理由から、熱中症になりやすいことが知られています。屋内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。また、周りの方が体調を気かけ、熱中症予防の声をかけ合いましょう。



熱中症特別警戒情報



発表時は

クーリングシェルター

クールシェアスポット

で暑さをしのぎましょう

クーリングシェルター

冷房施設のある16箇所の公共施設と2箇所の民間施設を「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」として指定し、熱中症特別警戒情報が発表された場合に暑さをしのぐ場所として開放します。

施設の休館日や施設修繕等で臨時休館となる場合には、熱中症特別警戒情報が発表された場合でも開放できません



クールシェアスポット

新たに市内の郵便局12箇所を「TOKYOクールシェアスポット」として指定し、涼をとれる場所として開放しています。



メール配信サービスもご活用ください

市の防災防犯情報サービス「安心くるめーる」では熱中症警戒アラート等の情報を提供しています。また、都の熱中症対策ポータルサイト・環境省熱中症警戒アラート等メール配信サービスも併せてご活用ください。



市（安心くるめーる）



都熱中症対策ポータルサイト



環境省熱中症警戒アラート等配信サービス

環境政策課 ☎042・470・7753

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）一覧表

公共施設

	施設名	所在地		施設名	所在地
1	東久留米市役所（1階・2階ロビー）	本町3-3-1	9	さいわい福祉センター	幸町3-9-28
2	西部地域センター	滝山4-1-10	10	わくわく健康プラザ	滝山4-3-14
3	南部地域センター	ひばりが丘団地185	11	中央児童館	中央町1-10-11
4	東部地域センター	大門町2-10-5	12	子どもセンターひばり	ひばりが丘団地8-11
5	上の原連絡所	上の原1-4-11-105	13	子どもセンターあおぞら	前沢4-25-8
6	野火止地区センター	野火止2-1-83	14	生涯学習センター	中央町2-6-23
7	南町地区センター	南町3-9-45	15	東京ドームスポーツセンター東久留米	大門町2-14-37
8	中央町地区センター	中央町6-1-1	16	中央図書館	中央町2-6-23

民間施設

	施設名	所在地	開放日時
	イオンモール東久留米	南沢5-17-62	月曜日～日曜日、午前10時～午後9時
	サンドラッグ滝山団地店	滝山4-1-40 1F	月曜日～日曜日、午前9時～午後8時

クールシェアスポット 一覧表

	郵便局名	所在地	開放日時
1	東久留米	中央町1-1-44	月曜日～金曜日、午前9時～午後7時 土曜日、午前9時～午後3時
2	東久留米下里	下里3-17-11	月曜日～金曜日、午前9時～午後5時
3	東久留米本村	下里1-11-11	
4	東久留米南沢五	南沢5-18-48	
5	東久留米団地内	上の原1-4-11-101	
6	東久留米前沢	前沢3-7-9	
7	東久留米滝山	滝山4-1-22	
8	東久留米中央町	中央町5-9-24	
9	東久留米本町	本町1-2-22	
10	東久留米大門	大門町2-6-5	
11	東久留米小山	小山5-2-26	
12	東久留米学園町	学園町2-1-24	

6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)	4日(水)	午前10時から	弁護士	5月29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
	11日(水)					
	18日(水)					
	25日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	4日(水)	午後1時から	司法書士	5月27日(火)		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋調査士			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	11日(水)	午後1時から	行政書士	6月5日(木)		
税務相談(5人)	18日(水)		午後1時半から	税理士		
人権・身の上相談(4人)		6月12日(木)				
不動産取引相談(5人)	5日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	5月29日(木)		
交通事故相談(5人)	25日(水)		午前10時から	弁護士		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)		社会保険労務士				
女性の悩みごと相談(各日4人)	2日(月)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	5月21日(水)		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
	9日(月)					
	16日(月)					
	23日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	6日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	5月23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	市商工会館	市商工会 ☎042・471・7577
相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先	
耐震相談	13日(金)	午後2時～4時半	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)	滝山相談室 ☎042・475・8909	
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所 2 階 児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736	
知的障害者相談	11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	直接会場で	
住宅増改築相談	12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	6月は実施しません(次回7月9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	



6月2日(月)納期限

納期内納付にご協力ください。
国納税課 ☎042・470・7729

固定資産税・都市計画税 **第1期**

軽自動車税(種別割) **全期**

7年度軽自動車税(種別割)の減免

軽自動車税(種別割)は、申請により減免される制度があります。減免要件や申請に必要な書類などは、納税通知書(5月2日発送)に同封されているお知らせや市HPをご覧ください。課税市民税係へお問い合わせください。



市HP

なお、前年度に減免を受けている方で、「減免軽自動車」の使用実態に係る報告書」を4月1日まで提出された方は、改めて申請の必要はありません(使用実態に変更があった方は申請が必要です)。

元気回復施設をご利用ください

市では、市内の銭湯(源の湯、第二喜多の湯)と契約を結び、利用料金の一部(年5回を限度)を補助しています。

対国民健康保険または後期

高齢者医療制度の加入者
①利用券の交付は、本人確認書類を持参して保険年金課(市役所1階)で手続きを
②国民健康保険の加入者は同課国民健康保険係 ☎042・470・7733、後期高齢者医療制度の加入者は同課高齢者医療係 ☎042・470・7846

国民健康保険温泉センターの割引利用券の配布

東京都国民健康保険団体連合会では、契約温泉施設「国保温泉センター」の利用料の一部を助成しています。
施設名など左表の通り
③国民健康保険の加入者
利用方法「国保温泉センター割引利用券」に必要事項を記入の上、同センターで

表 国保温泉センターの一覧

施設名	所在地	電話番号	割引額
檜原温泉センター 数馬の湯	西多摩郡檜原村2430	042・598・6789	大人 入館料金より250円割引 小学生 入館料金より200円割引
奥多摩温泉 もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町氷川119-1	0428・82・7770	
秋川渓谷 瀬音の湯	あきる野市乙津565	042・595・2614	大人 入館料金より200円割引 小学生 入館料金より200円割引
生涯青春の湯 つるつる温泉	西多摩郡日の出町大久野4718	042・597・1126	大人 入館料金より200円割引 小学生 入館料金より100円割引

※営業日時は、直接各施設にご確認ください。

利用料金を支払う際に提出してください(国民健康保険被保険者の加入者と判断できものの提示が必要です)。同割引利用券は、保険年金課(市役所1階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所で配付しています
④同課国民健康保険係 ☎042・470・7733



ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

⑤センターのご案内
ファミリー・サポート・センターは、お子さんを預けたい人(ファミリー会員)、協力したい人(サポート会員)からなる有償の相互援助活動です。いずれの会員も入会申し込み(会員登録が必要)が必要です。まずは事業説明会にご参加ください。

ファミリー会員

幼稚園行事などでお子さんを連れていけない時、買い物や外出時に預けたい時、残業などで保育園や学童のお迎えが間に合わない時などに地域の協力者がお手伝いします。

利用料金 ▼平日および土曜日の午前9時〜午後5時 1時間あたり700円 ▼平日および土曜日の午前9時〜午後5時以外の時間 1時間あたり900円 ▼日曜日、祝日、年末年始 1時間あたり900円

※前日までのキャンセルは無料。当日キャンセルは依頼した時間(利用時間)の半額になります。

サポート会員

お子さんの預かりや送迎をお手伝いする有償の援助活動です。週1回など、空いた時間でご協力ください。サポート会員は入会後、6月に実施する講習会の受講(修了)により登録となり、その後活動を紹介します。

ファミリーサポート

地域の子育てを支援を利用したい人・手伝いたい人の交流カフェです。
⑥6月19日(木)午前10時〜正午(時間内出入り自由)
場 市民プラザホール(市役所1階)
⑦保育付きカフェ、事業説明会(予約不要)など。詳細は、市社会福祉協議会 ☎042・475・3294へ



市社会福祉協議会HP



児童発達支援センターわかくさ学園 7年度入園児追加募集

申込期間 5月19日(月)から 5月26日(月)まで
※入園児が決まり次第終了します。

対象児 心身に障害や発達に遅れを有する就学前(6歳未満)の児童
募集人数 1人

※申請のあった順に審査会を行い入園の可否を決定します。

申込方法 所定の入園申請書(わかくさ学園にて配布)に必要事項を記載の上、直接わかくさ学園へ

同 学園 ☎042・467・3275

認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症のある方やご家族をあたたい目で見守る「応援者」として認知症サポーター養成講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。

⑧6月14日(土)午前10時〜11時半(9時半から受け付け)
場 東部地域センター講習室
⑨認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてできることなど
⑩市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがない方
定 先着40人
他 受講修了者には、「認知症サポーターカード」を呈呈
主 東部地域包括支援センター主催
申 5月15日(木)〜6月6日(金)に(日曜日を除く)、電話で東部地域包括支援センターへ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAXで送信を
同 同センター ☎042・473・9996、FAX ☎042・470・8024



手話通訳等派遣制度・遠隔手話通訳等サービスをご利用ください

障 害 福 祉 課 地 域 支 援 係 ☎042・470・7747、FAX ☎042・475・8181、✉(shogaifukushi@city.higashikurume.lg.jp)

市では、次の手話通訳等サービスを実施しています。いずれもサービスの詳細は市HPをご覧ください。

手話通訳等派遣制度

聴覚または言語に障害がある方(聴覚障害者等)が、社会生活上のコミュニケーションを円滑に行うために、手話通訳者・要約筆記者を派遣する制度です。

⑪市内在住の、聴覚および言語障害のためコミュニケーションが困難な方

⑫社会生活上必要な派遣(公的機関への申請・届出等、通院、学校関係の保護者会、就職面接など)は無料

※民間主催の資格取得講座や趣味などの有料講座などへの派遣は一部利用負担あり。遠方の派遣場所までの交通費や参加費が必要な場合、手話通訳者等に係る費用の負担をお願いする場合があります。

⑬電話リレーサービス・FAXまたは✉で障害福祉課地域支援係へ

※初めて利用される方は、確認事項がありますので、事前にご相談ください。



市HP (手話通訳等派遣制度)

遠隔手話通訳等サービス

来庁者(聴覚または言語に障害のある方)が手続きを行う際に、タブレット端末を利用して手話通訳者とビデオ通話ができる遠隔手話通訳サービスを実施しています。タブレット端末では、遠隔手話通訳以外に、外国語翻訳・音声言語の文字化サービスもご利用できます。

利用時間 平日午前8時半〜午後5時

設置場所 障害福祉課窓口(市役所1階)

障害福祉課以外の窓口でもご利用可能ですので、ご利用される窓口でお申し出ください。職員がタブレット端末を操作します。
※長時間のご利用はできません。



市HP (遠隔手話通訳等サービス)



遠隔手話通訳のイメージ

認知症介護者家族会

認知症のある方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていませんか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。

6月は東部地域包括支援センター主催です(7月は中部・西部地域包括支援センターで開催します)。事前にお申し込みの上ご参加ください。

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
日 6月17日(火)午後1時15分〜2時半。東部地域センター会議室2
申 東部地域包括支援センター ☎042・428・7778
または ☎042・473・9996へ



Jアラート全国一斉
情報伝達試験

Jアラート(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験が次の日時に行われます。

日5月28日(水)午前11時頃
内防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が流れます
注災害の発生などにより、中止となる場合があります
岡防防災課 ☎042・470・7769



国民保護
ポータル
サイト

第74回はたらく消防
の写生会

「はたらく消防の写生会」は、「消防隊員、消防車両等の写生画」を通じて、小学生の皆さんに、消防の仕事への関心と防火・防災意識を高めていただくことを目的として東京消防庁が毎年5月頃に実施している行事です。

この行事は、今年で74回目、消防団にも協力を得て実施しています。今回は市内11の小中学校で参加があり、多くの子どもたちが真剣な表情で取り組んでいます。写生会の様子は東久留米消防署防署☎からご覧ください。



東久留米消防署防署☎

岡東久留米消防署防火査係
係広報担当 ☎042・471・0119 (内線520)



お知らせ

「市民参加・情報提供の指針」の改訂

市では、平成29年10月に策定した「市民参加・情報提供の指針」に基づき、市民と行政がともに進めるまちづくりを推進してまいりました。指針の策定から約7年が経過する中、急速なデジタル化の進展によって働き方や暮らし方の意識が変化するとともに、コミュニケーション手法も多様化しています。このような社会背景を踏まえ、情報発信の在り方を見直し、より幅広い方々からの意見収集に向けて、市民参加・情報提供の指針を令和7年4月に改訂しました。今後は、改訂した指針に基づき、市民参加のさらなる推進に努めてまいります。



市☎



都営住宅(東久留米市地元割当)の入居者募集

5月21日(水)から都営住宅の入居者を募集します。

種類・対象家族向け(2人以上)▼大門町二丁目(大門町2-10ほか)11戸(3DK)▼八幡町二丁目(八幡町1-2)11戸(3DK・4DK)、家族向け(3人以上)▼柳窪二丁目(柳窪1-9)11戸(3DK)

※今回、単身者向けの募集はありませんのでご注意ください。

申込資格申込者が市内に居住していること、所得が一定の基準内であることなど

※7年5月上旬に実施された都の定期募集に申し込んでいる場合でも、併せて申し込み可能ですが、両方に当選した場合には、どちらか一方を辞退する必要があります。

案内配布期間・場所5月21日(水)〜6月4日(水)(閉庁日時を除く)に、都市計画課(市役所5階、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所)

申込方法・期限6月4日(水)までに(消印有効)、募集案内に同封の申込書・申込封筒に必要事項を記入の上、郵送、または同課へ持参を

他詳細は募集案内をご確認ください

岡同課計画調整担当 ☎042・470・7762

善行などをされた方
をご推薦ください

市では、毎年10月に表彰式典を開催しています。式典では、市の公益の増進や

文化の向上に功労のあった方や、市民の模範としてふさわしい方に、市表彰規則に基づいて表彰状・感謝状の贈呈を行います。皆さんの身近に、善行などで市民の模範となる方や団体がありましたら、推薦してください。

推薦対象の一例▼5年以上続けて環境美化活動や慈善行為をしている方や団体▼自己の危険も顧みず、人命を救助した方や団体

推薦方法5月27日(火)までに(必着、題名を「表彰推薦」と明記して、表彰候補者の住所・氏名・電話番号・善行の内容と、推薦する方の住所・氏名・電話番号(詳しい内容の確認に必要を記入の上、郵送(T203-8555、市役所秘書広報課宛て)、FAX(042・470・7804)またはEメール(hisako@city.higashikurome.jp)で提出を

岡同課秘書係 ☎042・470・7712

主催者賠償責任保険
加入について

市では、社会教育活動を実施する際に、主催者(責任者や指導者など)が安心して活動できるよう「社会教育活動主催者賠償責任保険制度」を実施しています。

補償対象▼主催者の過失により生じた事故等に対する損害賠償▼万一裁判になったときの訴訟費用

※天変地異による事故など、対象外となる事由もありますので、あらかじめ市文化協会☎から約款をご確認ください。なお、この保険は傷害保険ではありません

ん。
保険料の支払い 無料(掛け金は全額市が負担します)

加入対象半数以上が市内在住・在勤・在学の方で構成される次の①〜⑤の活動を行う団体の責任者など

①子ども会②スポーツ③社会教育④社会奉仕⑤青少年健全育成等活動

補償内容▼対人・対物の損害でん補限度額11事故につき2億円(免責0円)▼人格権侵害でん補限度額11事故につき100万円(免責10000円)

保険期間7月1日(火)午後4時〜8月7月1日(火)午後4時

申6月2日(月)〜16日(月)の午前9時〜正午、午後1時〜5時(土曜・日曜日を除く)に指定の加入申請書(市文化協会窓口で配布または同協会☎からダウンロード)・団体の会則または規約を持参し、同協会(生涯学習センター内)へ提出を



市☎



同協会☎

特定空家等の 除却等措置命令の公告

空家等の推進に関する特別措置法(平成26年法律第127号)第2条第2項に規定する特定空家等について、その所有者等を確知することができないため、同法第22条第10項の規定により、次のとおり公告します。

特定空家等の所在地

東久留米市浅間町二丁目360番5

措置の内容

所有者又は管理者に対し、令和7年5月29日までに、建築物及び附属物の除却、敷地内の雑草・立木等の伐採および伐根、敷地内の動産や廃材・瓦礫等の撤去および関係法令を遵守した適切な処分を命じます。期限までに除却等がされない場合は、市長またはその命じた者もしくは委任した者が除却等を行います

公告の掲示

この公告の内容の詳細については、5月15日に市☎および東久留米市役所前の掲示場において掲示

岡環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753



市☎

を行っていただきます。

人権擁護委員とは、基本的人権を擁護するため法務大臣から委嘱された人です。日常生活で人から嫌がらせや差別を受けるなど、人権を侵害されて困った時はご相談ください。

日6月4日(水)午後1時半〜4時
場市役所1階屋内ひろば
定先着5人程度
費無料

申当日会場
岡生活文化課 ☎042・470・7738

交通災害共済「ちょこつと共済」に加入
しませんか

万が一の交通事故に備えて「東京都市町村民交通災害共済(ちょこつと共済)」に加入しませんか。ちょこつと共済は、都内39全市町村が共同で実施する共済制度で、会員が交通事故のけがにより治療を受けた場合、

会員の皆さんが出し合った会費から、見舞金をお支払いする事業です。
現在、7年度の加入申し込みを受け付けています。
加入期間加入日の翌日〜8年3月31日
加入資格共済期間の開始日に市内に住民登録のある方
▼Aコース11年間10000円
▼Bコース11年間5000円
※コースによって見舞金の額が異なります。
加入申し込み管理課(市役所5階、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、市内の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)または、インターネットで。
詳細はちょこつと共済☎をご確認ください
岡同課管理調整担当 ☎042・470・7764



ちょこつと共済☎



シルバー人材センター
入会説明会

「空いた時間を有効活用したい」「社会参加したい」というシニアの皆さん!まずはお気軽に入会説明会にお越しください。

日5月21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
定先着20人程度
持年度会費20000円(当日入会する場合)、本人確認書類、筆記用具
申開催日の2日前までに申し込みを
岡同センター ☎042・475・0738

7年度

木造住宅耐震助成制度のお知らせ

☎施設建設課 ☎042・470・7756

市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断や耐震改修に要する費用の一部を助成しています(いずれも実施前に申請をしないと助成が受けられません)。

助成対象住宅および耐震改修の対象となる工事などの助成に関することは、**今号の広報紙と同時配布するチラシ「東久留米市からの大切なお知らせです」**、市☎または施設建設課(市役所5階6番窓口)で配布しているパンフレットをご覧ください。

■耐震診断について

助成金額＝上限5万円(耐震診断費用の2分の1以内)



市☎
(耐震診断助成)

■耐震改修について

助成金額＝上限100万円(耐震改修費用の3分の1以内)

◎7年度からの主な変更点(耐震改修のみ)

- ①申請時に「確認申請手続きの有無」に関する確認書(様式第2号)の提出が必要となります。
- ②申請受付期間が変更となります。

第一次受付期間 5月30日(金)午後5時まで

※先着順ではありません。

※申し込み多数の場合、公開抽選を実施します。

第二次受付期間 6月16日(月)午前9時から随時(先着順)

※第一次受付で予算に達した場合、二次受付はありません。



市☎
(耐震改修助成)

「ごみゼロデー」市内一斉清掃を実施します！

～東久留米市を市民みんなできれいにしませんか？～

☎環境政策課 ☎042・470・7753

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともにまちの美化活動に取り組んでいます。

実施方法

①6月1日(日)午前9時から任意の時間に、住んでいる場所や普段ボランティア活動している地域で、各々清掃活動を行います。参加できる範囲で自由にご参加ください。

※ご協力いただける方には、環境政策課・ごみ対策課窓口にてボランティア袋を事前にお渡しします。また、ごみ拾い用のトングも貸出可能です。



家の周りで



普段の活動の場所で

②ごみ収集日や分別などのごみ出しルールに基づき、ごみを出してください。ルールについては市☎をご確認ください。

集めたごみはボランティア袋に入れ成果を写真撮影し、報告フォームにてご報告ください(任意)。活動の成果を共有しましょう！



成果を撮影



報告フォーム



⇒ ごみ出し

指定管理者を募集します

市では、各公共施設について8年4月以降の指定管理者(法人・団体)を募集します。選定スケジュールなどの詳細については、各施設の公募要項を参照し、期限までに応募してください。

公募要項 5月15日(木)から市☎で取得できます

対象施設・問い合わせ先 下表のとおり

表 対象施設

施設名	所管課(問い合わせ先)	施設名	所管課(問い合わせ先)
1 市民プラザ	生活文化課 ☎042・470・7738	11 南町地区センター	福祉総務課 ☎042・470・7749
2 西部地域センター		12 中央町地区センター	
3 南部地域センター		13 さいわい福祉センター	障害福祉課 ☎042・470・7747
4 東部地域センター		14 子どもセンターひばり	児童青少年課 ☎042・470・7735
5 滝山地区センター		15 けやき児童館	
6 ひばりが丘地区センター	福祉総務課 ☎042・470・7749	16 スポーツセンター	生涯学習課 ☎042・470・7784
7 大門町地区センター		17 中央図書館	図書館 ☎042・475・8380
8 浅間町地区センター		18 滝山図書館	
9 野火止地区センター		19 ひばりが丘図書館	
10 八幡町地区センター		20 東部図書館	

※公募締切等の詳細については、公募要項を必ずご覧ください。



市☎



スポーツセンター



中央図書館

市民伝言板

会員募集

◆富岡カラオケ教室＝☎月2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半☎中央町地区センター☎入会金1,000円、会費月1,500円☎ピアノに合わせた発声と歌の練習を。少人数で楽しんでいます。どうぞ☎アオイ ☎090・8843・1330

◆韓国語(ハングル教室)＝☎毎月金曜日午前9時～正午☎市民プラザ(市役所1階)他☎会費月4,500円他☎入門・初級クラス新設しました。見学可。講師は韓国人女性☎相田 ☎080・1212・8612

◆東久留米市スポーツウエルネス吹矢協会は☎毎週金曜日午前9時～11時10分☎スポーツセンター☎入会金1,000円、会費1回200円☎日本SW吹矢協会式腹式

呼吸法による健康維持期待。年齢性別問いません。気楽に参加下さい☎土屋 ☎090・3314・0902

◆NPO中国健康法普及協会＝☎毎週月曜～土曜日午前9時～9時半(雨天中止)☎あじさい公園☎入会金1,000円、会費年2,000円☎健康増進のためストレッチ、練功十八法、中国ラジオ体操☎滝島 ☎090・3216・0873

◆2001年会・囲碁サークル＝☎毎月6回。月曜・木曜日午後1時～5時☎東部地域センター☎会費年2,500円☎60才以上の級位者が中心です。男女20人程のサークルです。あなたも始めませんか☎仲田 ☎042・479・4302

催し

◆イリアンソス後援会映画上映会：Co daあいのうた(社会福祉法人イリアンソス)＝☎5月24日(土)☎生涯学習センター

ホール☎入場料1,000円☎午前の部午前10時半から。午後の部午後1時半から。各部、開場30分前☎吉村 ☎042・473・9027

◆沖縄の風、エイサーがやってくる!(東久留米明るい社会を作る市民の会)＝☎6月29日(日)午後2時半開演(2時開場)☎生涯学習センターホール☎1,000円☎昇龍祭太鼓のエイサー初到来! 世代を超えて演舞の競演お楽しみに☎市川 ☎090・8947・8994

◆茶話会(聞こえに困っている人とサポーターの会「ひよこ」)＝☎5月28日(火)午後1時半～3時半☎中央町地区センター☎無料☎聞こえの困りごとを話し合しましょう。文字通訳するのでご安心を☎岡武内 ☎042・474・1422

◆講演会「身近な法律トラブルの“今”」(東久留米三田会)＝☎5月24日(土)午後2時半開演(2時開場)☎成美教育文化会館

1階ギャラリー☎無料☎弁護士川合晋太郎、神尾真澄が身近な裁判実務の変化と現場の裏側についてご紹介します☎中川 ☎090・2496・3502

◆スクエアダンス無料体験会(東久留米スクエアダンスクラブ)＝☎6月4日(水)・11日(火)いずれも午後6時半～8時半☎市民プラザ(市役所1階)☎無料☎アメリカ生まれの歩くダンスで、軽快な音楽に合わせて踊ります。是非ご参加ください☎山口 ☎042・476・0792

◆琴伝流大正琴和会創立30周年発表会(琴伝流大正琴和会)＝☎6月8日(日)▼1部＝午後1時▼2部＝午後2時25分☎生涯学習センターホール☎無料☎30年を振り返り懐かしいメロディーを大正琴の演奏でお届けします☎井部 ☎090・2457・6380



文 化

だれでもアート講座～こどももおとなも、みんなアーティスト！

三原色の絵の具を使い、色を流したり、弾いたり、スタンプしたり。偶然できた色かたちの好きな部分を額縁に入れて世界でただ一つの作品を創ります。自分の創った作品はロビー展示できます。

日 6月22日(日)①午前10時半～正午②午後2時～3時半(作品展示期間＝制作後～6月29日(日)午後5時) **場** 生涯学習センター創作室 **定** 各12人 **師** 手島まゆ子氏(アートワークショップ講師) **費** 参加費800円 **持** エプロン、持ち帰り用の袋 **他** ▼小学2年生以下のお子さんは保護者同伴 ▼汚れても良い服装で ▼作品展示は任意で展示作品は7月6日(日)までにお引き取りを **申** 5月19日(月)午前9時から電話または同センター窓口で **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)

「国蝶オオムラサキ見学会」参加者募集

埋立てが終了した谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や、再生した里山的自然環境を体感できる「自然観察ガイドツアー」を開催します。

日 6月28日(土) ▼第1回＝午前8時15分～11時半 ▼第2回＝午前10時～1時15分 ▼第3回＝午後1時15分～4時半 **内** ▼集合・解散場所＝JR青梅線河辺駅 **対** 多摩地域に在住・在勤・在学の方 **定** 各回60人(応募者多数の場合抽選。結果については、別途通知します) **費** 無料 **他** ▼詳しい集合場所・時間は当選された方にお知らせします ▼河辺駅から現地までは、大型バスで移動します ▼当日は取材により写真・動画の撮影やインタビューにご協力いただくことがあり、内容は広報紙「たまエコニュース」または東京たま広域資源循環組合 **HP** で公開される場合があります **申** 6月10日(火)正午までに(必着)、同組合 **HP** またははがきで申し込みを。はがきの場合、「国蝶オオムラサキ見学会参加希望」と明記の上、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・日中連絡の取れる電話番号・通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合)を記入の上、〒190-0181、東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「国蝶オオムラサキ見学会」係宛て郵送を ※当選された方から各回到振り分けますので、時間の希望はできません。 **問** 同組合 ☎ 042・597・6152

多摩六都フェア 2025 こだいら合唱団員募集

12月21日(日)にルネこだいら大ホールで、グノーの「チェチーリアミサ」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。 **練習日** 全29回。7月2日～12月17日の毎週水曜日(1回木曜日あり)午後

7時～9時15分、11月22日(土)、12月13日(土)・20日(土)の昼間 **練習場所** ルネこだいらレセプションホール **他** **応募資格** 原則として、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市に在住・在勤・在学の方 **募集人数** 男声先着50人、女声先着130人 **費** 一般15,000円、学生10,000円(ほか楽譜代3,000円) **他** ▼ **共演**＝小平市民オーケストラ ▼ **指揮**＝佐藤宏充氏 ▼ **指導**＝柳嶋耕太氏 **他** **申** 5月31日(土)までに(消印有効)、申し込みフォームまたは往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・パート(自己申告)・楽譜(ペータース版)購入希望の有無を記入の上、郵送(〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2025こだいら合唱団」団員募集係宛て)を **問** 2025こだいら合唱団実行委員会・石原 ☎ 090・4531・4673



申し込み
フォーム

THEカルテットの昭和歌謡 コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで構成された「THEカルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。

日 7月17日(木)午後2時開演(1時半開場) **場** 生涯学習センターホール **内** **出演**＝THEカルテット **定** 先着500人 **費** 全席指定。前売2,500円、当日3,000円 **注** 未就学児入場不可 **申** 5月20日(火)午前9時から電話または同センターへ **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

シニアヨーガ

シニアの方、初心者の方向けのヨガ教室。65歳以上・男性も大歓迎です！

日 5月23日(金)、6月13日(金)・27日(金) 午前11時半～午後0時半 **場** 南部地域センター2階和室1・2 **定** 先着6人 **師** AZUSA氏(IHTA認定シニアヨーガインストラクター) **費** 700円(当日払い) **持** ヨガマット・飲み物・厚手のバスタオル・汗拭きタオル **他** 動きやすい服装で **申** 5月16日(金)午前10時から電話または同センター窓口で **問** 同センター ☎ 042・451・2021

出前ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

毎月1回スポーツセンターで開催しているニュースポーツデーを出前開催。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を体験できます。

日 5月24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** わくわく健康プラザ体育室 **内** ボッチャ、モルック、ラージボール卓球、輪投げ、卓球バレー、バールン遊びなど **費** 100円(未就学児無料) **持** 室内履き(運動ができる



市HP

靴)、飲み物、タオル **他** 1人での参加可 **問** 生涯学習課 ☎ 042・470・7784

第5回ポッチャくるめカップ 参加チーム募集

日 6月21日(土)午前9時40分から(9時10分～9時35分受け付け) **場** スポーツセンター **対** 市内在住・在勤・在学、またはスポーツセンターを利用している方で、原則3人以上5人以内で構成されたチーム **定** 先着24チーム **費** 参加費1人100円(障がい者手帳をお持ちの方は無料) **持** 室内履き、飲み物など **他** ▼受付後開会式まで練習会を開催(未経験の方は必ず参加) ▼車いす、ランプ(貸出用あり、要申告)、マイボールの使用可 ▼5月24日(土)の出前ニュースポーツデー、6月14日(土)のニュースポーツデーで練習可 **申** 6月9日(月)午後5時までに、申し込みフォームまたは申込用紙に必要事項を記入の上、提出を。申込用紙での提出は **送** (shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)、または直接生涯学習課窓口(市役所6階)へ持参を **問** 同課 ☎ 042・470・7784



市HP

ジュニアバレーボール教室

パス・スパイク・レシーブ・サーブを打ってみよう。

日 毎週土曜日午後1時半～3時半 **場** 第二小学校体育館(変更の場合あり) **対** 市内在住・在学の小学生4年生以上～中学生 **定** 先着30人 **師** 市バレーボール連盟 **持** 飲み物・タオル・体育館履き **申** 同連盟・山川 ☎ 042・471・9365へ

く ら し

男女平等推進センター主催 調べてみよう、身近なデータ ～暮らしにいかすジェンダー統計～

身近なデータを男女別に収集、分析し、ジェンダーギャップ(男女格差)を可視化し、地域の特徴、可能性、魅力を探ります(全2回)。

日 5月22日(木)・29日(木)いずれも午前10時～正午 **場** 市民プラザホール(市役所1階) **内** ▼1回目＝男女の置かれている状況を客観的に把握するための「ジェンダー統計」を学ぶ ▼2回目＝関心のあるテーマについての地域データを持ち寄り、読み解く **対** 住んでいる地域をもっと知りたい方、統計・まちづくり・防災などに関心のある方 **定** 15人(2回参加できる方。先着順、要申込) **師** 中野洋恵氏(国立女性教育会館客員研究員) **申** 5月15日(木)午前9時から、電話または申し込みフォームで **問** 同センター ☎ 042・472・0061



申し込み
フォーム

おしえて！消防士さん。 ～みんなで学ぼう防災のこと～

日 6月1日(日)午前10時～11時半 **場** 東部地域センター講習室、屋外広場 **内** 消防士による分かりやすい講話、

DVD鑑賞、初期消火・煙体験、AED体験、はしご車搭乗、ミニ消防服着衣で記念撮影、図書館による本の読み聞かせなど防災を身近に体験できるイベントです。はしご車に乗ることもできます **対** 未就学児～小学生と保護者 **定** 先着20人(保護者含む・要予約) **師** 東久留米消防署新川出張所消防士 **持** 飲み物 **注** ▼雨天、有事の際は内容が変更となります ▼体重、身長の数値によりはしご車に搭乗できないことがあります **他** 動きやすい服装で **申** 5月16日(金)午前10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

シニアのためのやさしいスマート フォン(スマホ)教室

スマホをお持ちでない方から、持っているけどあまり使えていない方などが、基本的な使い方から日常よく使う機能に関する操作などについて学べます。主催者がスマホを用意するため、お持ちでない方もお気軽にご参加ください。

日場 ①6月2日(月)浅間町地区センター②4日(水)野火止地区センター③5日(木)南町地区センター④6日(金)八幡町地区センター⑤9日(月)中央町地区センター ※時間はいずれも午前10時～正午。 **対** 60歳以上の方 **定** 各会場先着16人(事前申し込み制) **師** スマホアドバイザー **費** 無料 **持** スマホ(お持ちの方のみ)、筆記用具 **注** 申し込みが8人以下の場合、開催中止の場合有 **他** 市社会福祉協議会主催 **申** **問** 5月19日(月)午後1時～30日(金)に、氏名・年齢・住所・電話番号・受講希望日を同協議会地区センター担当 ☎ 042・479・5550(火曜日、祝日、振替休日を除く午前9時～午後5時)へ連絡を ※各会場とも定員に満たない場合、募集期間を延長する場合があります。

お金のプロが教えます 「知らないと損する終活講座」

地区センター講演会。ファイナンシャルプランナーを講師に迎え、特にお金・財産に関わる、知らないと損する「遺言」・「相続」・「葬儀」などを学びます。講演後には個別相談も行います。

日 6月7日(土)午後1時半～3時半 **場** 中央町地区センター2階第3・4会議室 **対** 60歳以上の方 **定** 先着50人(事前申し込み制) **師** 澤木明氏(ファイナンシャルプランナー・キャリアカウンセラー・社会保険労務士) **費** 無料 **持** 筆記用具 **注** 個別相談を希望する方は、参加申し込みの際にお申し出ください(先着10人) **他** 市社会福祉協議会・くるねっと共催 **申** **問** 5月19日(月)午後2時～30日(金)に、氏名・住所・年齢・電話番号を同協議会地区センター担当 ☎ 042・479・5550(火曜日、祝日、振替休日を除く午前9時～午後5時)へ連絡を ※各会場とも定員に満たない場合は募集期間を延長する場合があります。



・イベント・講座

人 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 5月22日(木)が「色あそび(ペイントあそび)」、29日(木)が「ハワイアンリトミック」いずれも午前10時半～11時半 対 1～4 歳児と保護者 注 22日は汚れてもいい服装で 申 当日会場で

■リトミック
日 5月26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 5月19日(月)午前10時から電話または来館で

■0ちゃんタイム
日 6月6日(金)午前10時半～11時半 内 助産師による卒乳講座 対 0 歳児と保護者 定 10組 申 5月26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

■サーキットの日
日 5月17日(土)午前11時から 内 サーキット遊びで体を動かそう！ 対 乳幼児と保護者 申 当日会場で

■おはなし会
日 5月20日(火)・27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

■囲碁教室
日 5月21日(水)午後3時から 内 囲碁のルールを学び、楽しもう！！ 対 小学生 師 富村榮治郎氏 申 当日会場で

■幼児のつどい
日 5月22日(木)が「色あそび」、29日

(木)が「リズム・楽器あそび」いずれも午前10時半～11時15分 対 1～4 歳児と保護者 申 当日会場で

■離乳食講座
日 5月24日(土)午前10時～11時半 内 離乳食についてのお話とお悩み相談 対 乳幼児の保護者 定 10組 師 竹本叶望氏(株式会社明日葉) 他 受付時に事前質問を受け付けできます 申 5月17日(土)午前10時から電話または来館で

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日
日 5月20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 5月21日(水)午前10時半～11時半 内 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 申 当日会場で

■幼児のつどい
日 5月22日(木)が「えのぐであそぼう」、29日(木)が「うんどうあそびと5月生まれのお誕生日会」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

■ベビーマッサージ
日 5月28日(水)午前10時半～11時半 対 0 歳児と保護者 定 15組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他 動きやすい服装で 申 5月21日(水)午前9時から電話または来館で

■リラクゼーションヨガ
日 6月2日(月)午前10時半～11時 内 こども連れで参加できるヨガ 対 乳幼児と保護者 定 10組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 注 妊娠初期の方はご遠慮ください 他 足先の出る動きやすい服装で 申 5月19日(月)午前9時から電話または来館で



た安価な代金をうのみにせず、作業内容や金額、キャンセル料を事前に確認しましょう。料金に納得できない場合は、後日納得した料金を支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いは断りましょう。事例の場合は事業者に減額請求の書面を出したところ、半額が返金されることになりました。日頃から所有する自動車の状態を確認して適切に整備し、外出先で故障した場合は、慌てず、まず加入している保険会社等に問い合わせましょう。ロードサービスが付いている場合があります。広告の表示額と大きく異なる場合はクーリングオフできる可能性もあります。困ったら消費者センターにご相談ください。《消費者相談》まずは電話で相談を ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター ☎042・473・4505 ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始を除く)＝消費者ホットライン ☎188

想定外の高額請求！ネットのロードサービスに要注意

Q. 車がパンクしたのでインターネットで検索して、「基本料金2,000円～」と書かれていた業者に修理を依頼した。担当者が現場に来て、基本料金しか書かれてない書面を出し、承諾欄に署名を求められた。口頭でそれほど高くはならないと言われていたのに、作業終了後10万円を請求された。仕方なく支払ったが高額な料金に納得できない。

A. ロードサービスに関する契約トラブルが増えています。自動車の故障は状況や内容が様々なので、必ずしも広告表示や電話での説明通りの料金になるとは限りません。また「緊急対応費」等を請求される場合もあります。広告に表示され

子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■びよびよママの会
日 5月21日(水)午前10時～11時半 内 体重測定、育児相談 対 0 歳児と保護者 師 助産師 持 バスタオル、母子健康手帳 申 当日会場で

■おはなしの日
日 5月21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

■幼児のつどい
日 5月22日(木)が「忍者ごっこ」、29日(木)が「魚つりであそぼうと5月誕生日会」いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4 歳児と保護者 申 当日会場で

■わらべうたで子育て
日 5月27日(火)午前10時半～11時半 内 わらべうたと子育ての話 対 0 歳児と保護者 定 8 組 師 原悠子氏 申 5月20日(火)午前10時から電話または来館で

■お口のケア
日 6月6日(金)午前10時半～11時半 内 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 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 定 10組 持 タオル 申 5月28日(水)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

■十小なかよし広場
日 5月16日(金)午前10時～11時半 場 第十小学校ランチルーム 内 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 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■手作り布おもちゃの会
日 6月3日(火)・17日(火)いずれも午前10時～11時半 場 同センター地域活動室 内 オリジナルの布おもちゃ作り 対 0 歳児と保護者 定 各6 組 持 縫い針、はさみ 他 材料は1セット無料で用意 申 5月20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

■ちびっこ育児 おしゃべり広場
日 6月3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 5月20日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■六小・久留米中なかよし広場
日 5月22日(木)が久留米中学校会議室、29日(木)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

■上の原赤ちゃん広場
日 6月6日(金)が「ねんねの会」0～6 カ月児と保護者、20日(金)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、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、体重測定ほか 定 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 5月30日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

つながろう！ふたごちゃん親子 さくらんぼの会

日 6月28日(土)午前10時～11時半 場 わくわく健康プラザ2階会議室(保育は地域活動室) 内 くるめツインズ(東久留米双子・三つ子の会)と多胎児保護者の交流、相談、情報交換 対 市内在住で、多胎児の0歳～就学前の保護者、多胎児出産予定の方 定 5 組 持 飲み物、おむつ、着替えなど保育に必要なもの 他 3 歳未満は移動経費補助の対象事業になります 申 5月23日(金)午前10時から電話または直接滝山ひろばで 問 同ひろば ☎042・420・6743

図 書 館

読書会「安芸之介の夢」

読書会で本について意見や感想を話し合ってみませんか。今回は小泉八雲著「安芸之介の夢」を取り上げます。

日 6月22日(日)午後2時～4時 場 滝山図書館多目的室 対 中学生以上の方 定 先着10人 注 車での来場不可 申 5月15日(木)～6月21日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 問 同館 ☎042・471・7216

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム 「浮世絵ぶらねたりうむー江戸のお空に光る星ー」

江戸時代の絵画「浮世絵」には、どのような星が描かれているのでしょうか。プラネタリウムによみがえる江戸の空を、当日の星空解説とともにお楽しみください(45分間)。

日 6月29日(日)まで。平日(一部の水曜を除く)午後3時50分と、土曜、日曜日、祝日および水曜日午後1時10分と3時50分から ※5月28日(水)、6月25日(水)午後1時10分は「大人向けプラネタリウム」のため投影なし。 場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 定 各回234人(先着順) 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 小学2年生以下は保護者同伴 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



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)

人口と世帯(令和7年5月1日現在) 人口116,198人(うち外国人2,951人)／前月比10減 男56,254人／前月比19減 女59,944人／前月比9増 世帯数57,157／前月比64増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

乳がん検診無料クーポン券のご案内

がん検診の受診促進、がんの早期発見を目的として、4月20日時点で東久留米市に住民登録のある対象者に、乳がん検診の無料クーポン券を郵送します。

発送時期 5月下旬 **対** 昭和59年4月2日～60年4月1日生まれの方 **内** 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

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。7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。

対 ▼第1期＝令和6年4月1日～7年3月31日生まれの方 ▼第2期＝平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方 **内** 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 **内** 同係 ☎042・477・0030

子ども相談

日 5月28日(水)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 **対** 幼児と保護者 **申** 電話で健康課保健サービス係 ☎

042・477・0022へ

学んで実践！ シャキシャキ介護予防教室

健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について学び、実践します。運動や体力に自信がない方も安心して参加できます。

参加した方は「背筋が伸びるようになった」「階段の上り下りが楽になった」など、効果を感じられた方も多数。

日 全8回。6月13日～8月1日の毎週金曜日①午前10時～11時半②午後2時～3時半 **場** スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3) **対** 市内在住のおおむね65歳以上で、要支援・要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方 **定** 各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先) **持** タオル、室内履き、飲み物 **他** 動きやすい服装で **申** 5月15日(水)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 ☎070・4238・8136(土曜・日曜日・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は、☎042・476・7654へ **内** 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

脳の健康教室 水曜日クラス

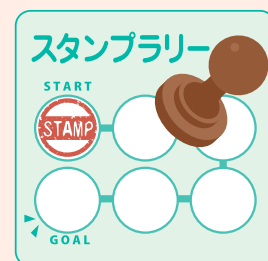
脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。

日 6月18日～10月15日の毎週水曜日(祝日を除く)午前10時から1時間程度、初回は時間変更あり **場** シルバー人材センター(下里4-1-44) **対** 次の条件をすべて満たす方 ▼市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定

のない方 ▼1人で会場に通える方 ▼初回参加で、おおむね毎回参加のできる方 **定** 先着16人 **持** 筆記用具、飲み物 **申** 5月15日(水)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ **内** 同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)



市健康増進計画 「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」お披露目イベント わくわく健康づくりスタンプラリー



わくわく健康プラン東くるめ(第3次)が策定されました。市民の健康に関するデータや健康づくりのヒントなど新しいプランをスタンプラリー形式で知ることができる内容になっています。

◆ イベント日時などの詳細

日 6月2日(月)午後1時～4時
場 市役所 1 階市民プラザ・屋内ひろば
費 無料
申 当日会場で
内 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市

◆ イベント内容

- ①市民の健康に関するパネル展示
 - ②市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の紹介・体験
 - ③ロコチェック体験(下肢の筋力チェック)
 - ④ベジチェック測定(推定野菜摂取量測定)・血管老化度測定など
- 会場では、健康づくり推進員が、展示内容の説明や案内を行います。スタンプラリー参加やアンケート回答の方に素敵なプレゼントをお渡しします。詳細は市ををご覧ください。

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

「広報ひがしくるめ」の この場所に 広告を掲載しませんか

内 ▼規格＝縦98mm・横56mm(カラー刷り) ▼掲載号＝各月1日・15日号(1月は10日号のみ) ※募集枠の空き状況は市でご確認ください。 ▼掲載料＝1枠(1号当たり)4万円 **内** 広告デザインは広告主で作成していただきます **内** 所定の申込書(市から取得可)に必要事項を記入し、広告デザイン(EPS形式またはPDF形式)を必ず添付の上、秘書広報課広報係宛て **内** (hishokoho@city.higashikurume.lg.jp) で送信を **内** 同係 ☎042・470・7708



市

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) 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 ※薬の処方最低限の日数です。

5月18日・25日＝休日内科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

歯科

5月18日・25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)

5月18日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

5月25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)