



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日生まれの女性の方 **問** 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 **問** 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 **問** 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** 問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 **問** 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

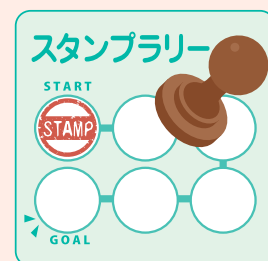
脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。

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 **問** 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
問 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

対 ▼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 **注** 広告デザインは広告主で作成していただきます **申** 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 **問** (hishokoho@city.higashikurume.lg.jp) で送信を **問** 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)

・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 みくろおはなしの会 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



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。

