

- ・東久留米市議会議員補欠選挙の結果をお知らせします… 2面
- ・物価高対応子育て応援手当(国事業)…………… 2面
- ・国の重点支援地方交付金を活用した商品券配付事業について… 2面
- ・税の申告受付のご案内…………… 3面



## 東久留米市長選挙 富田竜馬氏が再選

東久留米市長選挙の投票が7年12月14日に行われ、即日開票の結果、現職の富田竜馬氏が20,040票を得て再選されました。任期は7年12月28日～11年12月27日です。



再選後初登庁時の富田市長  
(7年12月15日)

### 市長選の結果

選挙当日の有権者数は96,151人(うち男性46,131人、女性50,020人)で、投票者総数は28,615票(うち無効363票)でした。投票率は男性29.40%、女性30.09%、全体29.76%で、前回の投票率39.08%を9.32ポイント下回りました。

※氏名は通称名で記載。

選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790

東久留米市長選挙立候補者得票数  
(当は当選者)

	氏名	得票数
当	とみた 竜馬	20,040
	ふるたに 高子	8,212

#### 【略歴】

富田 竜馬  
(とみた りょうま)  
昭和52年6月9日生まれ  
帝京大学法学部卒  
元市議会議員

### 新年のごあいさつ

東久留米市長 富田竜馬

東久留米市長の富田竜馬でございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年末の市長選挙におきまして、市民の皆様からの温かいご支援と力強いご信託を賜り、引き続き二期目として東久留米市政を担わせていただくこととなりました。この重責を担うにあたり、改めて身の引き締まる思いであります。

まず、今後の4年間、市政を私に託して下さった市民の皆様、そして、今回の選挙で私を支えて下さったすべての方々に、心からの感謝を申し上げます。

この4年間、「やれる、できる市役所」を掲げ、スピード感と誠実さをもって改革に取り組んできました。新型コロナウイルスや物価高騰、豪雨災害など、多くの困難を乗り越えながら、公共施設マネジメントの基本方針策定、DXによる市役所改革、そして子どもたちへの支援強化など、数多くの実績を積み重ねてまいりました。

そして、いよいよ二期目が始まります。最も喫緊の課題である物価高騰への対応については、市民の皆様が安心して日々の暮らしを送れるよう、引き続ききめ細やかで迅速な支援に取り組んでまいります。

そのうえで、これまで築いてきた基盤をさらに発展させ、「新しい東久留米」への転換を果敢に進めてまいります。次の50年を見据えた改革を推進するために、以下の4つの「新しい挑戦」を掲げ、全身全霊で取り組んでまいります。

1. 駅西口から始まる“新しい”まちづくり
2. スマートで市民に優しい“新しい”市役所
3. “新しい”学校で子どもたちの未来を拓く
4. 環境・経済の好循環を目指す“新しい”視点で持続可能なまち

この4つの柱をもとに、東久留米を「昭和のベッドタウン」から「次の世代が誇れるまち」へと進化させていく所存です。

「至誠通天」——誠を尽くせば必ず道は開ける。この信念を胸に、市民の皆様一人ひとりの声に耳を傾け、皆様と共に「新しい東久留米」を築き上げていく決意です。

結びに、本年が市民の皆様にとって、幸多き、実り豊かな一年となりますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 東久留米市議会議員補欠選挙の結果をお知らせします

東久留米市議会議員補欠選挙の投票が、東久留米市長選挙と同日の7年12月14日に行われました。即日開票の結果、右表の2人の方が当選しました。当選した方の氏名・所属党派(選挙期日現在)を紹介します。

選挙当日の有権者数は96,151人(うち男性46,131人、女性50,020人)で、投票者総数は28,608票(うち無効1,080票、不足1票)でした。投票率は男性29.39%、女性30.09%、全体29.75%でした。

新議員の任期は、7年12月14日～9年4月30日です。

※氏名は通称名で記載し、通称の申請がない場合は、戸籍名で記載しています。  
 選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



今井 かずし  
無所属



北村 のり子  
日本共産党

表 東久留米市議会議員補欠選挙立候補者得票数(当は当選者)

	氏名	党派	得票数
当	今井 かずし	無所属	12,221
当	北村 のり子	日本共産党	11,240
	小澤 正人	日本自由党	4,066

## 物価高対応子育て応援手当(国事業)

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

児童手当対象児童1人につき2万円を支給します。  
(支給は1回限り)

支給対象者 次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 7年9月分の児童手当受給者(9月出生は10月分)
- ② 7年10月1日～8年3月31日に出生した児童に係る児童手当受給者
- ③ ①の受給者の配偶者であって、7年10月1日～8年3月31日に離婚(調停中も含む)により、新たに児童手当の受給者になった者

対象児童 高校生相当年齢までの児童  
(平成19年4月2日～令和8年3月31日に生まれた児童)

支給額 対象児童1人当たり2万円

### 引っ越しを行った場合

- 7年10月1日以降に他市から東久留米市に転入した場合  
 転入前の自治体から支給されます(9月転入の方で児童手当9月分を転入前の自治体から支給されている場合を含む)。また、公務員の方も同様ですので、申請は転入前の自治体をお願いします。
- DV被害等により、7年10月1日以降に東久留米市に避難し、児童手当の受給者変更を行った場合  
 DVや離婚等により児童手当の受給者変更を行っている場合は、7年10月1日以降の転入であっても、東久留米市から支給可能です。また、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。



市HP

### 申請方法ほか

#### ■ 児童青少年課から児童手当を受給している方

申請不要です。①に該当する方は1月下旬に通知を発送の上、2月13日(金)に支給予定です。②または③に該当する方は、①に該当する方と同時期、またはそれ以降に随時支給を行います。

なお、児童手当の2月支給(7年12月分および8年1月分)は本手当とは別日(2月10日(火)予定)に支給します。

#### ■ 児童青少年課から児童手当を受給していない方(主に公務員の方)

申請が必要です。児童青少年課で把握する支給対象見込みの方については、2月10日(火)に勧奨通知(申請書および返信用封筒同封)を発送しますので申請をお願いします。なお、所属庁から既に申請書を受け取っている方は、所属庁発行の申請書を使用いただいで差し支えありません。

申請期間 1月7日(水)～4月30日(木)

## 国の重点支援地方交付金を活用した商品券配付事業について

総務課重点支援給付金担当 ☎042・470・7863

市では、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した事業として、1月16日(金)時点で市に住民登録のある方の世帯主に対し、世帯構成人数に5,000円を掛けた金額をチャージした磁気カードタイプの商品券(パニラVisaギフトカード)の配付を予定しています。

現在、配付に向けた準備をしています。詳細な配付までのスケジュールなどについては広報2月1日号でお知らせする予定です。今しばらくお待ちください。

### 1月1日付市人事異動

職員課 ☎042・470・7716

市では、1月1日付で課長および係長・係員の異動を行いました。課長級の異動は次の通りです。

- 課長級(カッコ内は前職)  
 環境安全部(危機管理室) 防災防犯課長兼主査事務取扱(環境安全部(危機管理室) 防災防犯課長) 市澤信明



## 第22回 開運! 東久留米七福神めぐり

1月10日(土) 受付時間 午前10時～正午

※受付開始直後は混雑が予想されます。  
 ※雨天決行・荒天中止



くるくるチャンネルHP

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

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

受付会場 西口中央公園(本町1-12)

終点 浄牧院(大門町1-3-4)

参加費 無料

他お寺ごとに、祀られている七福神の御尊像1体(大圓寺は3体)を各700円でお求めいただけます。最新情報など詳細は市コミュニティサイト「くるくるチャンネルHP」をご覧ください

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

# 税の申告受付のご案内

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

## 8年度市民税・都民税の申告書受付および書類の配布

市民税・都民税申告書の提出を下表の通り受け付けます。  
 なお、各会場は混雑が予想されますので、**郵送での提出にご協力ください。**  
 また、市民税・都民税の電子申告(eLTAX)が開始されます。  
 ぜひご利用ください。



市庁 (電子申告)

### ■市民税・都民税申告書の発送・書き方

**発送日** 1月23日(金)

**対** 7年度の市民税・都民税の申告書を提出された方

**他** ▼同発送日から市庁に申告書を掲載予定です。ご自宅などで印刷し

提出ができます▼ハローワーク前(市役所2階)、

わくわく健康プラザ、上の原・ひばりが丘・滝山

の各連絡所、東部地域センターに

も配置します▼年金収入のみの方

および1年間収入がなかった方向

けの申告書の書き方を動画でご案

内しています(市庁から視聴できま

す)



市庁



申告書の書き方動画

表 申告受付日程など

会場	日程	受付時間
わくわく健康プラザ1階講堂	2月2日(月)	午前9時半～正午 午後1時～2時半
南部地域センター2階講習室	2月3日(火)	
東部地域センター1階講習室	2月4日(水)	
課税課窓口(市役所2階)	2月16日(月)～3月16日(月) ※土曜・日曜日、祝日を除く。	午前8時半～午後5時

※所得税の確定申告書の作成相談は行っていません。ただし税額の計算まですべて作成済の申告書は、予約不要で提出できます。

※所得税の確定申告書の記入方法などについては東村山税務署にご相談ください。

※各会場への車での来場はご遠慮ください。

※上記の受け付けはすべて課税課職員が対応します。税務署の職員はおりません。

※竹丘地域市民センターの申告受付会場は開設しませんのでご注意ください。

## 所得税の確定申告は東村山税務署へ

所得税の確定申告書は税務署に提出してください。市では所得税の確定申告についての相談・作成補助は行いません。

### ■相談をご希望の方は、東村山税務署へ

確定申告に関する相談・受付は東村山税務署が窓口です。詳細は「東村山税務署からののお知らせ(所得税などの申告受付)」をご覧ください。

※税務署では事前予約制となりますので、必ず確認してください。

### ■所得税の確定申告はe-Taxが便利です

インターネットからの申告(e-Tax)は24時間利用可能で便利です。

### ■書面による提出の場合

作成済みの確定申告書は、税務署へ提出してください。市役所でも税額の計算まですべて作成済みの確定申告書のみ上表の日程に限り予約不要でお待ちしておりますが、後日まとめて東村山税務署へ回送するため処理までに時間を要します。

### ■東京税理士会東村山支部による無料申告相談

市役所での確定申告の相談を希望される方は、東京税理士会東村山支部による無料申告相談をご利用ください。

## 東京税理士会東村山支部による無料申告相談

無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます。対象の方は、年金受給者、給与所得者および小規模納税者です。小規模納税者とは、事業・不動産・雑所得の所得金額が300万円以下の方です。

※申告書等の提出のみの方は、税務署に直接お持ちいただくか郵送でご提出ください。

※土地、建物、株式などの譲渡所得がある方は、税務署にご相談ください。

**日** 2月10日(火)・12日(木)・13日(金)

いずれも午前9時半～午後3時半

**場** 東久留米市役所7階701会議室(車での来場はご遠慮ください)

☎東村山税務署個人課税部門  
 ☎042・394・6811(自動音声で2番選択)

**用** ①マイナンバーカード②マイナンバーカード発行時のパスワード＝利用者証明用電子証明書(数字4桁)、署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)③スマートフォンまたはタブレット④e-Taxの利用者識別番号(半角数字16桁)をお持ちの方は、利用者識別番号と暗証番号の分かる書類⑤源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

**用** 相談実施日の3日前までに、申し込みフォームから事前申し込みを(完全予約制)



申し込みフォーム

## 東村山税務署からの お知らせ

## 所得税などの 申告受付

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

**開設時間** 2月16日(月)～3月16日(月)

午前8時半～午後4時(提出は5時まで)

※土曜・日曜日、祝日を除く。ただし、3月1日(日)に限り、武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)で確定申告相談および申告書提出を受け付けます。

**場** 東村山税務署(東村山市本町1-20-22)

**持** マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書・署名用電子証明書 ※有効期限切れや失効にご注意ください)、スマートフォン、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

**注** 税務署には庁舎外も含め駐車スペースはありませんので、お車での来場はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください

**用** 確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。LINEアプリで国税庁公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しますが、当日入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受け付けを締め切ります



国税庁  
LINE公式  
アカウント

## 確定申告書はスマートフォンから作成できます

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

さらにマイナンバーカードを利用してマイナポータルと連携すると、申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できて大変便利です。

ご自身のスマートフォンで作成・提出した確定申告書は、コンビニのプリントサービスで控えを印刷することも可能です。



国税庁  
確定申告書等  
作成コーナー

## 年金申告不要制度について

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

ただし、所得税の還付を受けるには確定申告が必要です。

※所得税等の申告が必要ない場合でも、住民税の申告が必要な場合があります。

## 市役所での所得税の確定申告書類の配置

**期間** 1月23日(金)から

**場** ハローワーク前(市役所2階)

**注** 国税庁では税務行政のデジタル化を推進しており、市役所で配置できる所得税の確定申告書類には数に限りがあるため、連絡所などには配置しません。国税庁からの印刷をご利用ください



国税庁



2月2日(月)納期限	
納期内納付にご協力ください(納税課 ☎042・470・7729)	第4期
市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)	第7期
国民健康保険税	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
介護保険料	第7期

**マイナンバーカード申請サポート**  
(滝山・上の原・ひばりが丘連絡所)

マイナンバーカードを新規または更新で取得される方に対し、各連絡所において写真撮影(無料)を含めた申請手続きのサポートを行います。

日①1月21日(水)②1月22日

### 国民年金 だより

**20歳になったら国民年金**  
日本に住む20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気や怪我で障害が残ったときや、一家の働き手がなくなったときに、あなたやあなたの

③1月23日(金)  
※時間はいずれも午前9時〜正午

①滝山連絡所②上の原連絡所③ひばりが丘連絡所

申請者要件▶東久留米市に住民登録がある方▶マイナンバーカードの申請を初めて行う方またはカードの有効期限が3カ月前より有効期限切れの方▶申請する本人が実施会場に来場できること(15歳未満の方および成年被後見人は法定代理人の同伴が必要)▶最新の氏名住所等が記載された本人確認書類を持参できる方

※詳細はお問い合わせください。

### 国民健康保険 医療費通知のお知らせ

健康管理や医療に関する認識を深めていただくため、2月上旬に国民健康保険の被保険者の方へ医療費通知のお知らせを発送します。

内診察年月、医療機関などの名称、診察実日数、医療費の総額(10割分)、被保険者負担額など

※医療費の金額には、自由診療や差額ベッド代など、保険適用外の額は含まれません。

対象期間 6年11月〜7年10月診療分

国民健康保険課国民健康保険係 ☎042・470・7733

市役所の窓口で障害基礎年金の相談や手続きをするときは、来庁する日時を予約してください。予約はインターネット(市HP)の予約

市役所の窓口で障害基礎年金の相談や手続きをするときは、来庁する日時を予約してください。予約はインターネット(市HP)の予約

障害基礎年金の相談等の予約について

市役所の窓口で障害基礎年金の相談や手続きをするときは、来庁する日時を予約してください。予約はインターネット(市HP)の予約

家族を守る仕組みです。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のままにすると年金が受けられない場合があります。

20歳の誕生日から、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」が日本年金機構から届きます(厚生年金に加入している方は除きます)。また、第3号被保険者に該当する場合は配偶者の勤務先を経由しての届出が必要です。基礎年金番号通知書は、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際などに必要になります。

市役所の窓口で障害基礎年金の相談や手続きをするときは、来庁する日時を予約してください。予約はインターネット(市HP)の予約

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気や怪我で障害が残ったときや、一家の働き手がなくなったときに、あなたやあなたの

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気や怪我で障害が残ったときや、一家の働き手がなくなったときに、あなたやあなたの

フォーム)からできます。予約せずに来庁されると、対応できない場合やお待ちいただく場合があります。インターネットから予約ができません。お問い合わせは市HPをご覧ください。



また、初診日(障害の原因となった病気やけがで初めて医師の診療を受けた日)が、厚生年金または国民年金第3号被保険者の加入期間にある場合は、年金事務所で相談や手続きをしてください。年金事務所で相談や手続きをする場合は、予約受付専用電話(☎0570・05・4890)へ電話してください。

国民健康保険課国民年金資格係 ☎042・470・7732

介護認定に基づいて受けられる税控除

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

◎障害者控除対象者認定書(障害者控除を受けるための書類)

要件控除の対象となる年の12月31日時点で次の①・②の両方に該当する方

①市内に住所を有する65歳以上の方②介護認定を受けていて、認定審査会資料で認知症高齢者自立度がIIa以上、または障害高齢者自立度がJ1以上の方(申請後、同課で確認)

※申し込みフォームから

介護認定に基づいて受けられる税控除

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

介護認定に基づいて受けられる税控除

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

事前申請した場合、窓口で受け取れることも可能です。

◎主治医意見書確認書(おむつ代の医療費控除を受けるための書類)

要件 介護認定を受けていて、主治医意見書で障害高齢者自立度がB1以上かつ、尿カテーテル使用または尿失禁の発生もしくは発生可能性があると記載されている方(申請後、同課で確認)

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

◎共通事項

申請に必要なもの▶対象者本人の介護保険被保険者証(または写し)▶申請者の本人確認書類

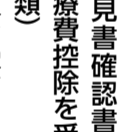
申問課課介護サービス係 ☎042・470・7777(内線2553〜2557)

お詫びと訂正

広報7年12月15日号6面に掲載しました「バレエインコンサート2026」の記事の主な演奏曲に誤りがありました。

正しくは「宝塚歌劇「ベルサイユのばら」より「愛あればこそ」、リトル・マーメイドより「哀れな人々」Part of Your World」他です。お詫びして訂正いたします。

生活文化課市民相談・施設係 ☎042・470・7738



事前申請した場合、窓口で受け取れることも可能です。

◎主治医意見書確認書(おむつ代の医療費控除を受けるための書類)

要件 介護認定を受けていて、主治医意見書で障害高齢者自立度がB1以上かつ、尿カテーテル使用または尿失禁の発生もしくは発生可能性があると記載されている方(申請後、同課で確認)

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

介護認定に基づいて受けられる税控除

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

介護認定に基づいて受けられる税控除

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

介護認定に基づいて受けられる税控除

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

## 2月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先
法律相談(各日8人)	4日(水)	午前10時から	弁護士	1月29日(水)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
	12日(水)			2月10日(火)		
	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	1月27日(火)	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
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)			土地家屋調査士			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	12日(水)	午後1時から	行政書士	2月5日(水)	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
税務相談(5人)			税理士	2月6日(金)		
人権・身の上相談(4人)	18日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	2月10日(火)	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
不動産取引相談(5人)	5日(水)	午後1時から	宅地建物取引士	1月29日(水)		
交通事故相談(5人)	25日(水)	午前10時から	弁護士	2月19日(水)	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
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	1月21日(水)	市商工会館	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)			2月4日(水)		
	16日(月)					
27日(金)						
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	1月23日(金)	市商工会館	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
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		
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
					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	2月は実施しません(次回は3月11日(水)実施予定)					前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
心身障害者(児)相談	平日	午前9時~午後5時	さいわい福祉センター支援員		さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員		市役所2階ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	12日(水)	午前10時~正午、午後1時~4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会		市役所1階屋内ひろば	産業政策課 ☎042・470・7743
消費者相談	平日		消費生活相談員		市役所2階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	2月は実施しません(次回は3月11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

凡例 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ 電電子メール



### 8年度新入学児童・生徒の入学説明会

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



### 「就学支援シート」を「活用」ください

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

就学支援シートには、保護者や幼稚園などが次の事項を記入します。健康や日常生活面について、人との関わりについて、興味や関心のあることについて、保護者から学校への要望など。8年4月に小学校に入学するお子さんの保護者で就学支援シートの活用を希望する方

者欄に記入の上、原則各園などに提出してください（入学する学校へ直接提出も可）



提出期間 各園などに提出 2月20日(金)まで 入学する学校に提出 2月24日(火) 27日(金) 指導室特別支援教育係 042・470・8032



### 児童扶養手当を振り込みます

7年11月〜12月分の児童扶養手当を1月13日(火)に指定預金口座に振り込みます。利用金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、ご了承ください。

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

児童青少年課助成支援係 042・470・7736

ファミリー・サポート・センター会員募集

センターは、お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。利用したい人、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。



2月13日(金)午前10時〜11時 場東部地域センター会議室 定先着10人 持事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、本人確認書類(運転免許証など) 他 登録後、会員同士の顔合わせが必要 サポーター会員

### 高齢者・福祉

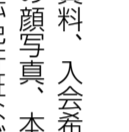
#### 認知症介護者家族会

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きます。2月は東部地域包括支援センター主催です(中部・西部地域包括支援センター)は3月に開催。事前にお申し込みの上、ぜひご参加ください。

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

2月17日(火)午後1時15分〜2時半、東部地域センター会議室



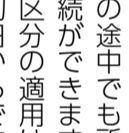
自立支援医療(精神通院) 精神疾患およびてんかんによる、通院のための医療費助成の制度です。 通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、自立支援医療制度を併用した場合は原則1割に軽減されます。ただし、本人・世帯の所得や疾患などに応じて、月額自己負担上限額が設定されています。一定所得以上の方は、非該当になる場合があります。

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

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

有効期間を過ぎてからの再申請や前回診断書なしで手続した方は、診断書の提出が必要です。また、精

神障害者保健福祉手帳を所持している方は、前回更新時に提出された場合でも、手続更新のために診断書が必要となる場合があります。



通知サービスについて 精神障害者保健福祉手帳または自立支援医療受給者証(精神通院)をお持ちの方に、更新手続開始1週間前にSMS(ショート・メッセージ・サービス)またはLINEにより通知するサービスを行っています。通知を希望される方は、二次元コードよりお申し込みください。

高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会 市民交流事業

高次脳機能障害と共に関心のある方、ご家族と支援者の役割、2月14日(土)午後1時〜4時(0時半開場) 場生涯学習センターホール(オンデマンド配信あり)

第1部 基調講演「人間にとって「言葉」とは」 第2部 トークセッション「失くした「言葉」を取り戻すまで」

柳泉園組合 水銀濃度測定結果 廃棄物焼却施設の排ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05ミクロ/ノルマルリユーベと定められています。7年8月〜10月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1〜3号炉いずれも0.00ミクロ/ノルマルリユーベでした。



柳泉園組合 水銀濃度測定結果 042・1547

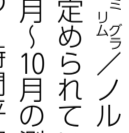
集団回収実施報告書の提出 市では、あらかじめ市に登録した団体が、対象の資源物(新聞・雑誌・段ボール・古布・アルミ缶など)を市の登録業者に引き渡した場合、その回収量に応じて報奨金を交付し活動を支援しています。報奨金の交付には、集団回収実施報告書の提出が必要です。今回対象となるのは、7年7月〜12月実施分です。

1月12日月返のごみ収集 1月12日は祝日ですが、平日と同様に収集します。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

ごみ収集 日や分別などのごみ出しルールは市HPで確認ください。

ごみ対策課 042・473 2117(粗大ごみの申

下水道モニター募集 任期 4月1日から1年間 アンケート(4回)の回答など 応募資格 8年4月1日現在、都内在住の18歳以上の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者を除く)で、ホームページ閲覧とメールの送受信ができる方



募集人数 1000人程度 (応募者多数の場合は選考により決定) 謝礼 回答数に応じ図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付)

1月7日(水)午前10時〜2月28日(土)午後5時 都下水道局HP

都下水道局HP

必要書類 ①集団回収実施報告書(市役所提出用) ②前回(7年9月)の報奨金交付時から団体登録の内容に変更があった場合は「団体登録変更届」、報奨金の支払い口座の内容に変更があった場合は「支払金口座振替変更届」

届



(5面から続く)

### ボール遊びのできる公園のワークショップを開催します

来年度、第七小学校地域または第九小学校地域に「ボール遊びのできる公園」を整備する予定のため、子どもたちから意見を聞くワークショップを開催します。ワークショップでは、「どこに公園にしたいか」「どんなボール遊びをしたいか」「公園での遊び方について」など、レクリエーションを交えながら行います。

日2月7日(土)午後2時～4時頃(雨天決行)

場市役所7階701会議室  
対市内在住の小学生  
申2月2日(月)までに応募フォームで

環境政策課 ☎042・470・7753

応募フォーム

### 「東京における都市計画道路の整備方針(案)」の公表および意見等募集

東京都、特別区および26市2町は、都市計画道路の整備を計画的かつ効率的に進めるため、優先的に整備すべき路線を定めた「都市計画道路の整備方針(事業化計画)」を過去4回にわたって策定し、事業の推進に努めてきました。

現行の「東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)」は7年度までの計画としており、新たな整備方針の策定に向け、7年7月には中間のまとめを公表し、皆さんからのご

意見等を参考に検討を進めてまいりました。

その結果、この度、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取りまとめましたので、お知らせします。

今後、本案に対するご意見を頂きながら、さらに検討を進め、7年度末までに「東京における都市計画道路の整備方針」を策定します。皆さんからのご意見を皆様からのご意見等の結果の概要と対応考え方もお知らせします。

また、この度の本案のパブリックコメントと合わせて、次のとおり東京都でのオープンハウスを始め各区市町でパネル展示を開催いたします。本市でもパネル展示を行います。

本庁舎3階、市道路計画課(市役所5階)など

他詳細は市HPまたは都HPをご覧ください

意見等の提出方法1月30日(金)までに、都の窓口へ持参(〒163-8001、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課宛て、☎0000179@section.metro.tokyo.jp)、FAX(03・5388・1354)または都のフォームメールで

◎オープンハウスおよびパネル展示

本案のパブリックコメント



トに合わせて、オープンハウスおよびパネル展示を開催します。

### 防犯機器などの購入・設置費用を一部補助します

申請期間7年8月1日～8年1月30日(金)

補助額防犯機器補助対象品の購入・設置費用の2分の1(上限2万円)(1000円未満切り捨て)

対市内在住で、自宅に防犯機器などを7年4月1日以降に購入・設置した方

防犯機器補助対象品目防犯カメラ、カメラ付きインターホンなどの侵入盗被害防止に有用な防犯機器と認め

課 ☎03・5388・3379

必要書類等の詳細な要件は市HPまたは防災防犯課(市役所2階)へお問い合わせください

申1月30日(金)までに(必着)次のいずれかの方法で

▼申し込みフォーム▼

必要書類(市HPまたは防災防犯課窓口へ市役所2階)

で取得可)を郵送(〒203-8555、市役所防災防犯課宛て)または直接同課窓口で提出を



### 災害時支援ボランティア募集

1月15日～21日は防災とボランティア週間です。東京消防庁では、震災発生時に消防署の支援を行う事前登録の専門ボランティアを募集しています。地域の防災リーダーとして、活躍してみませんか?

活動内容▼平時時定期的講習等を受講して知識技術を身につけるとともに、

※申請期間に限らず、予算が上限に達した時点で受付を終了します。

同日課防災防犯担当 ☎042・470・7769

防火防災訓練や防災教育等に参加

▼震災発生時消防署の後方支援活動

申間東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0111



### 1月26日は文化財防火デー

育てよう 歴史を守る

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに

基づいています。東京消防庁では、文化財防火デーに合わせて、火災や地震などから文化財を守るための自衛消防訓練の実施などを呼びかけ、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の保護と防火防災意識の高揚を図っています。また、東久留米消防署では、自衛消防訓練の促進のほか、防災訓練や立入検査等も実施しています。

間東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

## 市民農園利用者募集

産産政策課農政係 ☎042・470・7743

申し込みの際は「募集案内」を必ずお読みいただき、内容をよく理解した上でお申し込みください。

応募資格 次の条件を満たす方 ※名義貸しはできません。

- ▼市内に住民登録をしている方
- ▼耕作に可能な土地を持たず、継続して野菜栽培を行える方(長期間放置しない)
- ▼「市民農園利用の心得」(募集案内に記載)を守ることができる方
- ▼農園の会(自主運営組織)に加入し運営に協力できる方

利用期間 4月1日～10年12月31日

耕作料 年額9,000円(最終年度は6,750円)

※今年度より月額500円から月額750円に耕作料の改定を行いました。

※オンライン決済を導入します。納付書払いも引き続きご利用いただけます。支払いについては3月上旬となり、先払いとなります。

募集農園と区画数 右表の通り(1世帯1区画まで)

表 募集農園一覧

名称	所在地	予定区画数
小山農園	小山3丁目3番	69区画
幸農園	幸町2丁目7番	69区画
下里農園	下里2丁目16番	46区画
中央農園	中央町1丁目10番	35区画
前沢農園	前沢3丁目11番	52区画
浅間農園	浅間町2丁目2番	83区画
神宝農園	神宝町1丁目16番	79区画
滝山農園	滝山5丁目32番	56区画

※区画面積は各農園1区画当たり約16㎡(一部の区画を除く)。

農園の会(自主運営組織) 利用者で市民農園の円滑な運営をしていただくため、各農園で会を組織しています。利用者は必ずこの会に加入し、除草や行事、共用地の管理などに参加して、相互交流を通じ、市民農園の円滑な運営に協力してください。農園の会の会費は別途自己負担です

申込期間 1月13日(火)～23日(金)(当日必着)

※窓口で申し込む場合は、土曜・日曜日を除く午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)。

申し込み方法 産業政策課(市役所6階)窓口へ持参、郵送または市HPから申し込み。申し込みの名義人は世帯主に限りませんので、世帯の中で必ず連絡が取れる方にしてください。先着順ではないため、期間内にお申し込みください。募集案内・申込書は同課、上の原、ひばりが丘、滝山の各連絡所、市民プラザ(市役所1階)で配布する他、市HPからもダウンロードできます。

●窓口・郵送で申し込む場合

次の書類に必要事項を記入の上、提出してください。

- ①東久留米市市民農園利用申込書
- ②返信用封筒(長形3号(120mm×235mm)の封筒の表面に110円切手を貼り、申込者の住所・氏名を明記したもの)

◎郵送の宛先

〒203-8555、市役所産業政策課農政係宛て

●市HPから申し込みの場合

必要事項を入力してください。結果通知や案内はメールで行いますので、必ず受信できる環境にしてください。

申し込み結果 応募者数が募集区画数を超えた場合は、利用者および補欠者を決定します。利用者および利用区画は産業政策課が抽選し、2月中旬に結果を通知します。電話でのお問い合わせにはお答えできませんのでご了承ください



農園の様子



表 指定管理者の指定一覧

施設名	指定期間	指定管理者	所管課 (問い合わせ先)
市民プラザ 西部地域センター 南部地域センター 東部地域センター	8年4月1日 ～ 13年 3月31日	株式会社セイウン (埼玉県さいたま市 桜区田島九丁目31番1号)	生活文化課 ☎042・470・7738
滝山地区センター ひばりが丘地区センター 大門町地区センター		社会福祉法人東久留米市 社会福祉協議会 (東京都東久留米市 滝山四丁目3番14号)	福祉総務課 ☎042・470・7749
浅間町地区センター 野火止地区センター 八幡町地区センター 南町地区センター 中央町地区センター			障害福祉課 ☎042・470・7747
さいわい福祉センター		社会福祉法人恩賜財団 東京都同胞援護会 (東京都新宿区原町三丁目8番地)	児童青少年課 ☎042・470・7735
子どもセンターひばり けやき児童館		株式会社明日業 (東京都港区三田三丁目5番19号 住友不動産東京三田ガーデンタワー)	生涯学習課 ☎042・470・7784
スポーツセンター	東京ドームグループ (東京都文京区後楽一丁目3番61号) (次の①～③からなる 共同事業体) ①株式会社東京ドーム(代表団体) ②株式会社東京ドームスポーツ (構成団体) ③株式会社東京ドーム ファシリティーズ(構成団体)	図書館 ☎042・475・8380	
中央図書館 滝山図書館 ひばりが丘図書館 東部図書館	シダックス大新東 ヒューマンサービス株式会社東京支店 (東京都新宿区大久保一丁目2番17号 新宿サンエビル2F)		



お知らせ

高齢者世話付住宅  
(シルバーピア)生活  
協力員の募集

シルバーピアは、高齢者(65歳以上)の一人暮らしや夫婦世帯で住宅にお困りの方が安全で快適な生活が送れるよう、都と市が連携して整備した住宅です。市では、このシルバーピア内に居住して職務に当たる生活協力員(ワーカー)を募集します。

**勤務場所**①都営シルバーピア中央さくら(中央町1-5-2)②都営シルバーピア幸(幸町1-11-3)③1108

**職務内容**居室に隣接する生活協力員専用住宅に居住(間取り3DK)し、入居者の安全確認や団らん室の管

理など。管理対象戸数は勤務場所によって異なります。  
①27戸②20戸

**申込資格**次の全てに該当する方▼高齢者福祉に熱意と理解がある▼申し込み者本人と同居親族が成年者で、都内に住民登録がある▼現に居住するための住居を必要としている▼70歳以下である ※所得制限あり。  
**報酬(委託料)**月額8万5800円(税込)  
※家賃の半額を市が助成。  
**関**福祉総務課高齢者福祉係  
☎042・470・7749

公の施設の指定管理者を指定しました

指定管理者制度とは、公の施設の管理運営について期間を定めて民間事業者等を指定し、その発想とノウハウを生かした多様で質の高いサービスを提供する手法です。  
市では、現在26の施設において同制度を導入しています。このたび、3月31日に指定期間が満了する20の施設について、令和7年第4回市議会定例会の議決を経て、指定管理者を指定しましたのでお知らせします。各施設についての詳細は、左表のとおりです。  
**関**行政経営課☎042・470・7704



パブリックコメント募集

市では、次の計画案に関するご意見を市民の皆さんなどから募集します。  
**計画名**東久留米市下水道事業経営戦略(素案)  
**募集・閲覧期間**1月10日(土)～29日(木)  
**閲覧場所**市政情報コーナー(市役所1階、施設建設課(同5階)、中央・滝山・東

**会計年度職員募集**  
募集の詳細は市HPをご覧ください。  
**◎児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)**  
**任用期間**2月1日～3月31日  
**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22万4170円  
**応募資格の有無**  
**◎児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)**  
**任用期間**2月1日～3月31日



**官公署など**  
**福祉学習ボランティア体験講座**  
1月26日(月)午前10時～正午  
場わくわく健康プラザ社協会議室(滝山4-3-14)  
**関**高齢者や障害のある方への理解を深めるため、小・中学校で車いす体験、高齢者疑似体験などの指導を行うボランティア団体の体験講座  
**対**高校生以上の市民  
**定**先着10人  
**費**無料  
**申**詳細は市社会福祉協議会HPをご覧ください  
**申**1月19日(月)までに電話またはFAX、申し込みフォーム  
**関**同協議会ボランティアセンター☎042・475・0739、FAX☎042・476・4545  
**申**申し込みフォーム



**市民伝言板**  
**会員募集**  
◆東久留米句会=日1回。午後1時～4時場市民プラザ(市役所1階)費会費年3,000円他25年続いている句会です。初心者歓迎関井坂☎042・477・1632  
◆障害者カラオケ同好会=日1回。日曜日午後1時～4時場さいわい福祉センター費会費1回200円他どなたでも参加できます。道具の貸し出し有。一緒に歌いましょう関西川☎042・472・4461  
◆歌謡ウイング(カラオケ練習)=日1回。午後0時半～3時半場生涯学習センター他費入会金1,000円、会費月2,000円他女性、男性の課題曲の練習したのち、

自分の好きな曲をカラオケで歌えます関松木☎090・5820・4243  
◆トレッキングクラブ・東久留米市山岳連盟=日1回。第1木曜日午後6時半～7時半他場コミュニティホール東本町費入会金500円、会費6カ月3,000円他関近郊の低山からアルプス級の山々へ月3～4回計画、参加は自由です関中山☎090・4675・7148  
◆東久留米ファイターズ=日毎週火曜日午後1時～3時他場南町運動広場費入会金1,000円、会費年6,000円他関年齢男女不問。切磋琢磨、和気あいあいプレーを楽しんでいます関宝崎☎090・9323・8159  
**催し**  
◆少林寺拳法無料体験会(東久留米市少

林寺拳法連盟)=日毎週水曜・金曜・土曜日午後7時～9時場第五小学校(水曜日)、第一小学校(金曜日)、スポーツセンター(土曜日)他費無料他詳細はお問い合わせの上、運動のできる服装でお越しください。対象、こどもから一般関伊藤☎090・4019・8369  
◆「バクさんと歌おう」(「バクさんと歌おう」の会)=日毎月最終日曜日午後1時半～3時半場南部地域センター講習室費参加費500円他歌集から皆さんのリクエストと一緒に歌います関田中☎042・479・2333  
◆写団東久留米写真展2026(写団東久留米)=日1月16日(金)～20日(火)午前10時～午後5時(16日は正午から、20日は午後3時まで)場スペース105(市役所向かい)費無料他花・風景・野鳥などの写真を展

示関高橋☎090・3040・5195  
◆失語症講座(東久留米失語症の会チャレンジ)=日2月8日(日)午後1時半～4時場スペース105(市役所向かい)費無料他失語症について、困難さや支援の方法など理解を深める講座です関渡辺☎042・475・1415

## 川岸遺跡講演会及びシンポジウム

市教育委員会と川岸遺跡の発掘調査を実施した公益財団法人東京都教育支援機構東京都埋蔵文化財センターとの共催イベントを開催します。

浅間町2丁目地内に所在する川岸遺跡では、令和元年8月から12,600㎡を対象とした大規模な発掘調査が延べ約2年半にわたり行われました。右表のとおり講演会やシンポジウムを開催するほか、出土品のミニ展示、VR体験会も併せて行います。

📅 2月7日(土)午前9時50分～午後5時5分 📍生涯学習センター 対 どなたでも ※VR体験会は中学生以上の方定員500人 申 当日会場で 📞生涯学習課文化財係(市郷土資料室) ☎042・472・0051



上空から見た川岸遺跡全景

### 第1部 講演会(午前9時50分～午後0時25分)

	演題	講師名(敬称略)
講演1	川岸遺跡の概要	山崎丈(東久留米市文化財保護審議会委員)
講演2	川岸遺跡の旧石器時代について	飯田茂雄(独立行政法人国立文化財機構文化財活用センター研究員)
講演3	川岸遺跡の縄文時代について	奈良忠寿(学校法人自由学園最高学部教授)
講演4	川岸遺跡の中近世について	野本禎司(開智国際大学准教授)

### 第2部 シンポジウム(午後1時15分～5時5分)

	内容	講師名(敬称略)
1	趣旨説明	尾田識好(東京都埋蔵文化財センター)
2	基調講演 環状ブロック群とは何か?	伊藤健(元東京都埋蔵文化財センター)
3	基調報告 川岸遺跡の環状ブロック群の特徴	佐藤悠登(東京都埋蔵文化財センター)
4	発表1 川岸遺跡の人々の生活・活動エリア	加藤秀之(東京都埋蔵文化財センター)
5	発表2 川岸遺跡の人々が利用した石器石材	間直一郎(東京都埋蔵文化財センター)
6	発表3 川岸遺跡の人々の石器の作り方	塚田清啓(東京都埋蔵文化財センター)
7	発表4 川岸遺跡の人々の狩猟具	堀恭介(東京都埋蔵文化財センター)
8	シンポジウム発表者によるディスカッション	



出土した石器や土器



## 多摩六都フェア ぴゅああーと展

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。

その一環として開催する「ぴゅああーと展」では、圏域5市に在住・在勤・在学の障害のある皆さんに応募いただいた作品(絵画、工作、陶芸など)の中から、専門家によって選考された作品を展示するとともに、作品とその制作者を開催初日のオープニングセレモニーでご紹介します。



市HP

📅 2月4日(水)～6日(金)  
 ▼ 4日(水)午後4時～7時(5時からオープニングセレモニー予定)  
 ▼ 5日(木)午前10時～午後6時  
 ▼ 6日(金)午前10時～午後5時  
 📍市役所1階市民プラザホール・屋内ひろば 無料  
 問企画調整課 ☎042・470・7702



## 第38回 多摩郷土誌フェア

多摩地域の市町が発行している郷土史や文化財・自然関係の出版物が一堂に集まる「多摩郷土誌フェア」が開催されます。今年は20市1町が刊行図書等の展示・有料頒布を行います。ぜひお出かけください。



昨年の様子(東久留米市ブース付近)

📅 1月17日(土)午前10時～午後5時、18日(日)午前10時～午後3時  
 📍立川市柴崎学習館地下ホール(立川市柴崎町2-15-8、多摩モノレール立川南駅より徒歩8分) 📍駐車場はありません。ご来場の際は公共交通機関か、近くの有料駐車場をご利用ください 📍主催は東京都市社会教育課長会文化財部会 📍郷土資料室 ☎042・472・0051

## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

### 昔あそび広場

ベーゴマ、めんこやけん玉など昔のあそびはシンプルなのに難しい?楽しみながら名人の技にも挑戦しましょう。

📅 1月17日(土)・18日(日)午前10時半～正午、午後1時半～3時 📍多摩六都科学館 対 どなたでも(未就学児は保護者同伴) 入館料520円(4歳～高校生210円)が必要 📍内容が変更になる場合があります ▼混雑時にはお待ちいただくことがあります 📍主催は多摩六都科学館ボランティア会 申 当日会場で 📍同館 ☎042・469・6100





図書館

1月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館です。

中央図書館 ☎042・475・4646

A I蔵書検索の実証実験を行います

図書館では、生成A I (人工知能) を利用した蔵書検索の実証実験を行います。図書館HPのトップページの「A I蔵書検索(実証実験)」から利用可能で、知りたいことをチャット形式の画面に入力すると、A Iが蔵書検索に役立つキーワードを表示します。ぜひお試しください。

1月30日(金)～3月31日(火) 実証実験のため、回答内容に誤りが含まれる場合があります。入力キーワードと検索結果は機能向上のために活用します。個人の特定はされません。協力はNECソリューションイノベータ株式会社 中央図書館 ☎042・475・4646

文化

市民プラザ アフタヌーンコンサート

新春の和のひびき～箏三味線コンサート。

1月17日(土)午後2時～3時(1時半開場) 市役所1階屋内ひろば 主な演奏曲=春の海/虹の光/IZUMI 他 先着100人 出演邦楽アンサンブルみつは(野澤佐保子氏<箏>、染谷美里氏<三味線>、大澤陽介氏<箏、十七絃>) 当日会場で市民プラザ ☎042・470・7813



早春を彩る フラワーアレンジメント

水仙など、早春を彩る生花を使ったフラワーアレンジメント作りを楽しみましょう。

1月25日(日)午前10時～11時半 場所 びばりが丘地区センター調理集会室 先着12人 師 海老沢まり氏 費 1,000円(材料費) 持ち帰り用袋、タオル、はさみ 車での来場不可 1月11日(日)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 南部地域センター ☎042・451・2021

第7回活き活き「手作り教室」 <並太毛糸の帽子>

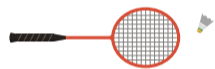
7回目の今回は並太毛糸で寒い冬には重宝する「帽子」を手作りします。さらに残りの毛糸で今話題の「バブーシュカ」も作れます。お友達などともお誘い合わせの上ご参加ください。

2月28日(土)午後1時～5時 場所 さいわい福祉センター1階ホール 先着50人程度 費 参加費500円 飲み物・上履き・かぎ針8号 主催は活き活き健康の会 2月13日(金)までに(必着)、往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入の上、〒203-0051、小山2-5-21、小川美智子宛て郵送を 同会担当委員長・小川 ☎090・8814・0497

スポーツ

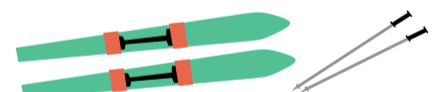
第6回 東久留米市バドミントン団体戦

2月15日(日)午前9時から 場所 スポーツセンター内 種目=3ダブルスによる団体戦 カテゴリー=男女1～3部 原則各部4チームまで 費 1チーム10,000円(振り込み) 1チーム5人以上、8人まで登録可(当日メンバー変更は2人まで。追加不可) 21点3ゲームマッチのラリーポイント制 セットアップなし 1月19日(月)～31日(土)に表題に「第6回東久留米市団体戦参加申込み」と明記し、本文にチーム名・責任者氏名・住所・電話番号・メールアドレス・出場種目・出場部・選手名(5人以上・フリガナ)・生年月日(西暦)・当日年齢を記載の上、市バドミントン連盟宛て 送付を。申し込み完了の返信メールが無い場合はお問い合わせください 同連盟 ☎(higashikurume\_bad@yahoo.co.jp)



第158回スキー教室

2月20日(金)午後8時市役所集合、8時15分出発～23日(月・祝)午後7時頃帰着 行き先=志賀高原ノ瀬スキー場 宿泊=ホテル山楽(☎0269・34・2217) スキー教室(バッチテスト実施予定) 対象=上・中級者 先着30人 師 SAJ公認指導員 費 参加費一般53,000円(会員51,000円) 2月2日(月)までに、市スキー連盟事務局・榎本(☎042・474・9197または☎090・6028・5110)へ



初中級講習会(硬式テニス)

3月1日・8日・15日・22日(予備日3月29日)、いずれも日曜日 午前9時～11時(8時45分集合) 場所 小山テニスコート 対象 市テニス連盟 ☎をご確認ください 費 2,000円(初日に集金) 2月16日(月)までに同連盟 ☎で



くらし

ぐるぐるチャンネルフェスタを開催します

東久留米の情報サイト「ぐるぐるチャンネル」は、市内や近隣の役立つ情報が満載です。ぐるぐるチャンネルフェスタでは、登録団体同士の

交流・活動紹介と市民の皆さんへのPRを目的として、パネル展示やステージ発表などを行います。

1月18日(日)午前11時～午後3時 場所 市民プラザ(市役所1階)内 フェスタの詳細はぐるぐるチャンネル ☎ををご覧ください 市コミュニティサイト運営委員会事務局 ☎(kuru-chan@jcom.zaq.ne.jp) または生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738



同チャンネル ☎

出張ぐるぐるチャンネル案内所 同チャンネルに登録を希望される団体の受け付けやSNSの使い方などの対面相談を行います。

1月21日(水)午前10時～11時45分 場所 市役所1階屋内ひろば

市民協働講座 「協働について学ぼう」

これからの東久留米市について、協働という概念を通じて一緒に考え話し合ひましょう。参加者の皆さん

とのグループディスカッションも行う予定です。

2月14日(土)午後1時半～3時半 場所 市民プラザホール(市役所1階) 先着30人 師 田中敬文氏(元東京学芸大学教授) 費 無料 1月14日(水)午前9時から電話で生活文化課 ☎042・470・7738へ

東京都委託事業「脳卒中市民公開講座」～脳卒中の予防～

脳卒中市民公開講座をLIVE配信にて、実施します。視聴および詳細は、武蔵野赤十字病院 ☎よりご確認ください。

2月21日(土)午後2時～4時 場所 多摩地区の市民 ☎ 主催=武蔵野赤十字病院、都、脳卒中・心臓病等総合支援センター 共催=日本脳卒中協会東京都支部 不要 ☎同病院医療連携課 ☎042・232・3111(平日午前9時～午後4時)



同病院 ☎

二十歳(はたち)のつどい

開催日時 1月12日(月・祝)

午前10時半から…久留米・東・大門・中央中学校の通学区域の方

午後1時半から…西・南・下里中学校の通学区域の方

※各回いずれも開始20分前から受け付けです。

開催場所 生涯学習センター

内容 式典(手話通訳あり)・アトラクション・フォトスポット

※同センター2階にお抹茶席を用意しています。ぜひお立ち寄りください。

対象者 平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた方

注意事項 対象の方には案内状を送付しています(届いていない方は式当日に受付に申し出てください) お子さんや保護者の同伴はできません(障害のある方などの付き添いや介助を除く) 会場の駐車場は利用できませんので、公共交通機関で来場を

※障害のある方には駐車場を用意しますので、事前に電話で市文化協会へお問い合わせください。

問い合わせ 市文化協会 ☎042・477・4700 または

生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市 ☎

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35回はるな梅マラソン

全国各地から多数のランナーが参加する、「TAKASAKI CITY 第35回はるな梅マラソン」が3月8日(日)に開催されます。

榛名山麓の烏川のせせらぎを聞きながら走る、アップダウンの激しい、ハードなハーフマラソンコースをはじめ、走りごたえのある11キロコース、中高生を中心に多くの参加者が集まる5キロ・3キロコース、小学生以下の子どもと保護者が一緒に走るファミリーペアの部など、様々なコースをご用意しています。

また、参加賞のオリジナルTシャツや梅製品、当日発表のお楽しみ賞も大変好評です。

東日本一の梅の産地「榛名」の、真っ白に染まった梅林を走り抜けてみませんか! エントリーは1月16日(金)までに、RUNNET ☎からお申し込みください(先着順で定員になり次第締め切りです)。

場所 TAKASAKI CITYはるな梅マラソン実行委員会事務局

☎027・374・6715(土曜、日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)



前回の様子



RUNET ☎

**地域子育てひろば上の原**  
上の原1-2-44 ☎042・420・9011

**休館のお知らせ**

1月29日(木)は館内整備のため休館します。

**久留米中・六小なかよし広場**

**日場** 1月15日(木)が久留米中学校会議室、22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(内)乳幼児と保護者(内)スリッパ(内)徒歩か自転車から来場を(内)当日会場で

**おはなし広場**

**日** 1月19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(内)1歳以上の乳幼児と保護者(定)10組(申)1月9日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

**ちびっこ育児 おしゃべり広場**

**日** 2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(内)1～2歳児の保護者(定)8人(他)お子さんの保育あり(要予約)(申)1月20日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

**上の原赤ちゃん広場**

**日(内)** 2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、体重測定他(定)各10組(内)バスタオル、母子健康手帳(他)きょうだいの保育あり(各回先着3人)(申)1月30日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原

で

**児童の居場所づくり事業**

市では、公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

**小山台遺跡公園(屋外)**

**日** 1月17日(土)午前10時～正午(内)葉っぱを使った遊び～葉っぱで色んなものをつくってみよう～(内)乳幼児～小学生

**本村小学校(屋内)**

**日** 1月27日(火)午後4時～5時半(場)体育館(内)楽しい運動遊び～風船ゲーム遊び～(内)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(内)▼徒歩か自転車から来場を▼食べ物(は)原則持ち込み禁止▼乳幼児は保護者同伴▼動きやすい服装で参加を▼内容を変更する場合あり(申)当日会場で(内)児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

**放課後講座「節分飾りをつくろう」**

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

**日** 1月28日(水)午後4時～5時(場)生涯学習センター創作室(内)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)1月7日(水)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ(内)同センター☎042・473・7811

**第74回 関東東海花の展覧会**

関東東海地域1都11県と花き関係5団体が主催する「国内最大級の花の展覧会」が今年も開催されます。

花の展示や品評会、即売会、フラワーデザインコンテストやフラワーアレンジメント教室などが行われ、品評会では各県から切花、花苗、鉢物など約1,800点が出品され、その品質と商品性を競い合います。

東久留米市の花き生産者は、過去の品評会で最高金賞の農林水産大臣賞をはじめ、金賞を多数受賞しており、生産技術を高く評価されています。今年も出品を予定しているため、各県特産の色とりどりの綺麗なお花や観葉植物が大集結する会場にぜひ足をお運びください。

詳細は展覧会主催の栃木県(内)をご確認ください。

**一般公開期間**

▼1月30日(金)午前10時半～午後3時半(最終入場午後3時)

▼1月31日(土)午前10時～午後6時(最終入場午後5時半)

**即売会** 2月1日(日)午前10時～午後4時(当日午前9時から配布の整理券が必要)

**会場** サンシャインシティ文化会館 2階展示ホールD (豊島区東池袋3-1-4)

**入場料** 無料

**問** 東久留米市産業政策課農政係☎042・470・7743



展覧会ポスター



栃木県(内)



昨年の展示の様子



**市民大学短期コース 受講生募集**

**日** 2月5日(木)～3月17日(火)  
**場** 生涯学習センター



市文化協会(内)

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

(内)講義・体験学習(内)市内在住・在勤・在学の方(定)師下表参照(費)▼1回コース=200円▼3回コース=500円 ※一部の講座で教材費あり(下表参照)(持)市文化協会(内)でご確認ください(注)10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通)(申)1月16日(金)までに(必着)、通常はがきに、講座名(複数可)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、東久留米市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係宛て郵送または同協会(内)から申し込みを(内)同協会事務局☎042・477・4700

表 令和7年度市民大学短期コース (後期) 講座一覧

No.	講座名	講師名 (敬称略)	定員 (人)	日程	時間※	講座概要など
1	心を整える魔法のぬり絵講座	早瀬 裕子	20	2月5日・12日・19日(いずれも木曜日)	午前	左右対称の幾何学模様のぬり絵で集中と癒しを体験する講座です(教材費：500円)
2	現代を照らす『論語』の知恵～今日から役立つ心のヒント～	山崎 斉	36	2月13日・27日、3月13日(いずれも金曜日)	午前	日本人の心に息づく、2500年受け継がれた言葉を味わいます(教材費：1,320円 ※書籍『素読論語』の新規購入者のみ)
3	歴史講座「近代に於ける列強の植民地政策」	近藤 幸徳	36	2月13日・27日、3月13日(いずれも金曜日)	午後	近代に於けるインド・アフリカ・中国での列強の進出の解説
4	人権：ハンセン病患者回復者とともに	谷川 強正	36	2月13日、3月6日・13日(いずれも金曜日)	午後	ハンセン病患者回復者への私たちの差別・偏見を考える
5	水墨画を楽しく描いてみませんか？	劉 偉	10	2月17日、3月3日・17日(いずれも火曜日)	午後	墨の濃淡、基本の線、竹、スズメ、春蘭、蝦、山水画の描き方を学びます
6	詩吟	笹本 一比古	10	2月18日・25日、3月11日(いずれも水曜日)	午前	初めての方、やさしい吟詠
7	やさしい水彩画 初級講座	渡部 眞介	18	2月19日・26日、3月12日(いずれも木曜日)	午後	水彩画を描いてみたいけど恥ずかしいなあ。初めて習う講座です。(教材費：500円)
8	F Pと一緒に考える「長生きリスク」の対策	長谷川 正次	20	3月3日(火)	午前	人生100年時代に老後をどのように迎えるかF Pと一緒に考えます
9	大人の理科工作教室～作って学ぶ光の三原色～	當麻 肇	15	3月4日(水)	午前	LEDの光を調節して、いろいろな色が出せる装置を作ります(教材費：600円)
10	ますます映画が楽しくなる講座～昭和世代の映画の話～	松崎 みどり	12	3月16日(月)	午前	元撮影所スタッフと映画を語り合い、映画について学びましょう

※午前=午前10時～正午、午後=午後1時～3時

# イベント・講座

## 児童館

### 子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

#### ■幼児のつどい

日 1月15日(休)が「昔あそび」、22日(休)が「劇ごっこ」、29日(休)が「豆まきごっこ」、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

#### ■つなひきの日

日 1月25日(日)午後1時15分から 対 小学生以上 申 市スポーツ推進委員会 対 長袖でご参加ください 申 当日会場

#### ■リトミック

日 1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 対 各回15組 師 千葉理恵子氏 対 飲み物 他 動きやすい服装で 申 1月19日(月)午前10時から電話または来館で

#### ■スポーツで元気

日 2月3日(火)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②11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青少年代から 対 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 対 ③のみ15組 対 飲み物 他 動きやすい服装で 申 ①②当日会場③1月27日(火)午後1時半から電話または来館で

#### ■0ちゃんタイム

日 2月6日(金)午前10時半～11時半 対

助産師による卒乳講座 対 0歳児と保護者 対 8組 申 1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

#### ■バックギャモンの日

日 1月10日(土)午後2時から 対 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!! 対 小学生以上 申 日本バックギャモン協会 申 当日会場

#### ■おはなし会

日 1月13日・20日・27日、いずれも火曜日午後3時50分から 対 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

#### ■幼児のつどい

日 1月15日(休)が「お正月あそび」、22日(休)が「リズムック」、29日(休)が「豆まきごっこと1月お誕生日会」、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

#### ■親子のコミュニケーションワーク

日 1月19日(月)午前10時半から 対 音のワークとふれあい遊び 対 0歳児と保護者 対 10組 師 炭田契恵子氏 申 1月12日(月)午前10時から電話または来館で

#### ■囲碁教室

日 1月21日(水)午後3時から 対 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

### けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

#### ■お正月あそび

日 1月11日(日)午前9時半～11時半(最終受付11時15分)が幼児向け、午後2時半～4時半(最終受付4時15分)が小学生向け 対 お正月あそびを

楽しもう! 申 当日会場

#### ■おはなしの日

日 1月13日(火)・20日(火)、いずれも午前11時～11時25分 対 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

#### ■赤ちゃん広場

日 1月14日(水)が「助産師さんによる体重測定と育児相談」、21日(水)が「親子のコミュニケーションワーク」、いずれも午前10時半から 対 0歳児と保護者 師 14日がひがくるめ助産師会、21日が炭田契恵子氏 対 14日のみバスタオル 申 当日会場

#### ■幼児のつどい

日 1月15日(休)が「お正月あそび」、22日(休)が「1月生まれのお誕生日会と日本一周の旅 in 四国、中国」、29日(休)が「まめまき」、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

#### ■ベビーマッサージ

日 1月28日(水)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 対 15組 師 渡辺直子氏 対 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他 動きやすい服装で 申 1月21日(水)午前9時から電話または来館で

### 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 1月15日(休)が「お店屋さんのサイフ作り」、22日(休)が「お店屋さんごっこ」、29日(休)が「節分遊びと1月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場

#### ■ぴよぴよママの会

日 1月21日(水)午前10時～11時半 対 体重測定、育児相談 対 0歳児と保護者 師 助産師 対 バスタオル、母子健康手帳 申 当日会場

#### ■おはなしの日

日 1月21日(水)午後3時45分～4時15分 対 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

#### ■赤ちゃんと親子の音のコミュニケーションワーク

日 2月4日(水)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 対 8組 師 炭田契恵子氏 申 1月28日(水)午前10時から電話または来館で

#### ■赤ちゃんのお口のケア

日 2月6日(金)午前10時半～11時半 対

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 対 10組 申 1月28日(水)午前10時から電話または来館で

### 市民つなひき大会 参加メンバー募集

日 2月28日(土)午前9時10分～午後0時半(予定) 対 スポーツセンター 対 市内4児童館で合同チームを作り、市民つなひき大会に参加します 対 小学生 対 市内4館で24人 対 飲み物、室内履き、長袖、長ズボン、軽食 対 参加者の準備会を各館で行います。集合・解散時刻は各館で異なるため、各時刻については、各館にお問い合わせください 申 1月18日(日)午前10時～2月7日(土)午後5時に申込用紙に保護者が記入の上、直接各館へ 対 各館

## 子育て

### 子ども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

#### ■本村小なかよし広場

日 1月9日(金)午前10時～11時半 対 本村小学校相談室 対 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 対 徒歩か自転車であら来館を 申 当日会場

#### ■十小なかよし広場

日 1月16日(金)午前10時～11時半 対 第十小学校多目的教室 対 お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます 対 乳幼児と保護者 対 徒歩か自転車であら来館を 申 当日会場

#### ■わくわくおはなし広場

日 1月27日(火)午前11時～11時20分 対 同センター地域活動室 対 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対 0歳～未就学児と保護者 対 10組 申 1月13日(火)午前10時から電話またはひるばで

#### ■手作り布おもちゃの会

日 2月3日(火)・17日(火)いずれも午前10時～11時半 対 同センター地域活動室 対 オリジナルの布おもちゃ作り 対 0歳児と保護者 対 各6組 対 縫い針、はさみ 他 材料は1セット無料で用意 申 1月20日(火)午前10時から電話または同センターで

## いきいき健康家族 No.224

### 『慢性腎臓病(CKD)について(2)』

前回お話したように、CKDとは、腎臓のろ過機能の指標であるeGFRの低下(60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満)または蛋白尿などの腎障害の指標が3カ月以上続く場合に診断されます。今回は治療についてお話します。

CKDは、糖尿病や高血圧が原因となると前回述べましたが、このような生活習慣病とは異なり、慢性糸球体腎炎など腎臓自体に発症する疾患があります。糸球体腎炎が疑われる場合は、背中から針を刺して腎臓の一部を採取する腎生検という検査を可能な限りおこないます。腎臓の組織を顕微鏡で詳しく調べることで、糸球体腎炎の中でどのようなタイプか、どの程度進行しているか、などを調べることができ、有効な治療法につなげるのに役立ちます。蛋白尿が陽性の場合、腎生検が検討されますので、是非腎臓専門医に受診することをすすめます。

CKDの実際の治療ですが、糖尿病や高血圧、糸球体腎炎といった直接の原因に対して、それぞれ

の治療をまず行います。また、それ以外に、原因によらないCKDの共通の悪化因子として、脂質異常症(高コレステロールや高中性脂肪血症)、高尿酸血症、肥満、喫煙、一部の薬剤などが挙げられますので、これらの治療や生活指導もおこなっていきます。そのほか、貧血やミネラルバランスの乱れなどが生じてくれば、薬や食事療法で対応してきます。

こうした治療を行っても、ある程度以上進行してしまったCKDを元の健康な腎臓の状態に戻すことは、残念ながら困難ですが、CKDの悪化を遅らせる新しい治療薬が発見され、腎臓病治療のトピックスとなっています。しかし、こうした薬も末期のCKDには効果がありませんので、やはり早期発見・早期治療が重要です。もとより、高血圧や糖尿病にならないよう、食生活など生活習慣に気をつけて予防していくことが、結局は腎臓の健康にもつながります。

(東久留米市医師会)

## 薬物乱用防止ポスター・標語 市選考入賞作品を市HPで公開しています

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

7年度は都全体でポスター・標語合わせて44,000点を超える応募があり、東久留米市では1,789点の応募がありました。市選考の入賞作品を市HPで紹介しています。多数の応募をいただきありがとうございました。



市HP

健康課予防係 ☎042・477・0030



ポスター部門最優秀賞作品  
(木下志保さん(中央中学校2年)作)



東久留米市プロモーション動画



↓**市政へのご要望・ご意見はこちらへ**

◎ご意見箱設置場所  
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所

◎エコーテレホン・エコーファクス  
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)

◎ホームページ(<https://www.city.higashikurume.lg.jp>)のご意見箱(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉 防災とボランティア週間(15日～21日)、110番の日(10日)、成人の日(12日)、防災とボランティアの日(17日)

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

# けんこう

## 子ども相談

☎1月13日(火)・28日(水)、いずれも午前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

## すくすく子育て相談

☎1月16日(金)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 **対**乳幼児と保護者 **申**市 **申**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 **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



## 献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

☎1月20日(火)午前10時～11時半、午後1時～4時 **場**市民プラザホール(市役所1階) **持**本人確認できるもの **注**やむを得ず日時や会場が変更になる場合は、市 **申**でお知らせします **問**健康課予防係 ☎042・477・0030

## BCG予防接種

☎1月21日(水) **場**わくわく健康プラザ **対**7年8月生まれの乳児(1歳の誕生日の前日までの未接種の乳児も

可) ※対象者へは生後2カ月頃に案内をお送りしています。 **持**母子健康手帳、予診票 **他**日程の都合がつかない方は、次回2月18日(水)でも接種可 **申**当日会場 **問**健康課予防係 ☎042・477・0030

## 離乳食教室

### ■離乳食ステップ4

1歳頃から幼児食へ移行する前の離乳食完了期の食事についてお伝えします。

☎1月28日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け) **内**離乳食完了期の食事の紹介と試食 **対**6年7月～7年2月に生まれたお子さんの保護者 **定**先着10組

### ■離乳食ステップ2

2回食へ移行時期の離乳食についてお伝えします。

☎1月28日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け) **内**2回食に移行時期の離乳食の紹介と試食 **対**7年6月・7月生まれのお子さんの保護者 **定**先着12組

### 《共通事項》

**場**わくわく健康プラザ1階講堂 **師**管理栄養士 **申**申し込み時に確認してください **申**1月7日(水)から市 **申**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 **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



## 食事・健康相談

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。生活習慣病の予防や、普段の生活をよ

り健康的に見直したい方の食事・健康相談をしています。管理栄養士・保健師が相談にのります。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

☎2月6日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度) **場**わくわく健康プラザ1階 **内**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 **持**健康診断の結果表、食事記録など **申**市 **申**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 **問**同係



### 東久留米市 健康づくり 応援アプリ

活用説明会  
好評につき、追加開催決定!

**問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

「るるめナビ」の登録方法、さまざまな機能の紹介など、講師がわかりやすく教えてくれる活用説明会を開催します。

☎2月13日(金)午後2時～4時 **場**わくわく健康プラザ1階 **対**おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方 **定**先着20人(要予約。初回の方を優先) **師**鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所) **費**無料 **持**スマホ、筆記用具 **申**申し込みが3人以下の場合、開催を中止する場合があります **申**2月10日(火)までに、申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ

るるめナビでは、市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピ、暮らしに役立つ医療機関マップや防災マップ、洪水ハザードマップも見ることができます。さらに、このアプリでは、日々歩くことなどでポイントが貯まり、貯めたポイントで市内特産品等が当たる抽選会(次回2月予定)に応募できます。何が当たるかはお楽しみ♪

### 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)  
※インフルエンザ等の流行時期は大変混雑することがあります。  
混雑状況により、診療可能な人数に達した場合は、受付時間内でも受付を終了する場合があります。

**内科・小児科**※薬の処方最低限の日数です。  
1月11日・12日・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**  
1月11日・12日・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)  
1月11日・18日＝前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)  
1月12日・25日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

**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