



## 市民生活

## 3月2日(月)納期限

納期内納付にご協力ください。 国税課 042・470・7729	固定資産税・都市計画税 第4期
国民健康保険税 第8期	
後期高齢者医療保険料 第8期	
介護保険料 第8期	

こども情報  
なび

18歳(高校生)までを対象とした子育て情報、講座・スポーツなどに関する情報です。

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。

■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■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■ワクチンの供給が不足していることを受け、6年度の麻しん風しん混合ワクチンの定期接種対象の方については、9年3月31日まで接種期

間が延長されました。接種がお済みでない方はご検討ください。国税課 042・477・0030

## 小児慢性特定疾病医療費助成の更新手続き

小児慢性特定疾病医療費助成の医療券をお持ちの方で、引き続き医療費助成を希望される方は、更新手続きが必要です。更新に必要な書類などは都から郵送されます。

■有効期限を過ぎた場合、更新手続きをしないと医療費助成を受けられませんのでご注意ください。■手続きはお早めにお願いします。国障害福祉課地域支援係 042・470・7747

## かけこみハウスにご協力を

市では、子どもが身の危険を感じたときに一時に避難できる協力家庭などを、「かけこみハウス」として登録しています。現在、市内全域に約1,500件の登録があり、目印として玄関などに黄色いステッカーを表示しています。

## ■「かけこみハウス」にご協力を

地域の皆さんのが参加・ご協力があつてこそ、子どもたちを犯罪の危険から守ることができます。協力家庭の募集は随時行っていますので、子どもたちを地域で守る「かけこみハウス」への理解ご協力をよろしくお願いします。

国障害青少年課 042・470・7735

## 子ども相談

■2月25日(火)午前9時半～午後3時  
■わくわく健康プラザ相談室 2  
■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

今月の  
「子育てひろば」  
の事業紹介

各事業の場所や申し込み方法などの詳細は、各HPをご覧ください。

## ■滝山ひろば わくわく健康プラザ2階 042・420・6743

事業名	日時	内容	申し込み
ねんねの会(滝山)	3月11日(火)午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	3月4日(火)午前10時から
はいはいの会(滝山)	3月18日(火)午前10時から		
本村小なかよし広場	3月6日(金)午前10時から	お子さんと遊びながら育児の情報交換	当日会場で
十小なかよし広場	2月20日(金)午前10時から		
手作り布おもちゃの会	3月3日(火)・17日(火) いずれも午前10時から	オリジナル布おもちゃ作り	2月17日(火)午前10時から
わくわくおはなし広場	2月24日(火) 午前11時から	ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど	2月17日(火)午前10時から

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

事業名	日時	内容	申し込み
ねんねの会(上の原)	3月6日(金)午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	2月27日(金)午前10時から
はいはいの会(上の原)	3月13日(金)午前10時から		
六小なかよし広場	2月19日(火)午前10時から	お子さんと遊びながら育児の情報交換	当日会場で
ちびっこ育児おしゃべり広場	3月3日(火)午前10時から	1・2歳児の子育てについての悩み、情報交換など	2月17日(火)午前10時から

員がお受けします。■幼児と保護者申込電話で健康課保健サービス係 042・477・0022へ

## 7年度「市立小・中学校連合作品展・連合書写展」

市立小・中学校の児童・生徒の造形・絵画・書写の力作とともに、調べる学習コンクールおよび小学生科学展の作品の数々を展示します。

■2月25日(火)午後5時～7時、26日(水)・27日(木)午前9時～午後7時、28日(金)～3月1日(土)午前9時～午後4時  
■連合作品展=市民プラザホール  
■連合書写展=市民プラザ会議室(いずれも市役所1階)  
■その他の作品(調べる学習コンクールなど)=上記会場でご確認ください。内作品展、書写展など



ど申当日会場で国指導室指導係 042・470・7781

## よもう！あそぼう！かがくの本「ゆらゆら～ふりこのふしき」

ゆらゆらゆれる不思議な振り子を作つて観察しよう。絵本の読み聞かせやブックトークもあります。

■3月15日(日)午前10時半～11時半  
■西部地域センター3階第2・3講習室  
■幼児～小学生(幼児は保護者同伴必須)■先着15人■筆記用具■車での来場は不可■協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」■2月15日(日)～3月14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)国同館 042・471・7216

(4面へ続く)

## じどうかんに行こう！

詳しくは  
コチラ

児童館は、子ども達がのびのびと遊び、乳幼児の保護者の交流や子育てに関する情報交換の場です。

乳幼児・小・中・高校生世代を対象に、市内4つの児童館でさまざまな行事が行われています。

■休館日：月の最後の平日、年末年始  
■施設点検日(年2回(けやき児童館))



中央児童館



けやき児童館



子どもセンターあおぞら



子どもセンターひばり

4月から乳児等通園支援事業  
(こども誰でも通園制度)が始まります

全ての子どもの育ちを応援し、子どもの良質な成育環境を整備するとともに、全ての子育て家庭に対して、多様な働き方やライフスタイルにかかわらない形での支援を強化するため、月一定時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず時間単位などで柔軟に利用できる、乳児等通園支援事業(こども誰でも通園制度)が始まります。また都の多様な他者との関わりの機会の創出事業(以下「都事業」)について、子ども誰でも通園制度の上乗せ事業となることに併せ、拡充します。

■対象者 保育所や幼稚園などに通っていない0歳6ヶ月～満3歳未満の子ども(都事業では保育所等の利用がない未就学児)

■各施設により受け入れ月齢は異なります。

■利用可能時間 こども1人につき月10時間まで(都事業では上限なし)

■各施設により1回当たりの利用可能時間は異なります。

■利用方法 子育て支援課に利用申請を(受付開始時期および申請方法等については今後市HPで案内)

■実施施設 利用認定後、こども誰でも通園制度総合支援システムから検索を(都事業の実施施設は、今後市HPで案内)

■利用料 1時間300円を標準として各施設で設定します(都事業の実施施設では、こども誰でも通園制度の利用料についても無償化(上限あり))。給食やおやつがある場合は、実費負担が必要です。詳細は各施設にご確認ください

■問い合わせ 児童課 042・470・7745



## 図書館協議会委員募集

図書館の運営に関し館長の諮問に応じるとともに、図書館の行う図書館奉仕について、館長に対して意見を述べる機関である協議会の委員を募集します。

任期 4月1日～10年3月31日  
申込資格次の条件を全て満たす方▼  
市内に在住・在勤・在学の18歳以上(8年1月1日時点)の方(高校生不

可)▼年3回程度、平日に中央図書館で開催する協議会に出席できる方  
募集人数 2人報酬市の規定による  
応募書類指定の応募用紙(2月28日(土)まで中央図書館2階市事務室で配布。市HPからも取得可)、作文(テーマ「応募の動機」および「これから図書館に必要だと思うこと」、400字以内)申2月28日(土)までに(必着)、応募書類を郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、中央図書館市事務室

宛て)、✉(toshio@city.higashikurume.lg.jp)または直接同館市事務室へ持参のいずれかで提出を問同館☎042-475-4646



## 市民税・都民税の申告と所得税の確定申告は郵送やインターネットをご利用ください

問▼市民税・都民税と作成相談=課税課市民税係☎042-470-7777  
(内線2333～2337)

▼所得税の確定申告書=東村山税務署☎042-394-6811

郵送やインターネットを利用した申告書の提出にご協力ください(下表参照)。

### 郵送などでの提出方法

税目	市民税・都民税の申告	所得税の確定申告
提出期間	2月16日(月)～3月16日(月)	
提出方法	郵送(※)または電子申告(e-TAX)	郵送(※)またはe-Tax
送付先	〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 市役所課税課市民税係	〒189-8555 東村山市本町1-20-22 東村山税務署
備考	前年度に提出している方には申告書を郵送でお送りしています。 また、市HPからも印刷できます。	詳細は東村山税務署へお問い合わせください。 また、国税庁HPで確定申告関連書類を掲載していますのでご利用ください。



市HP  
(市民税・都民税の電子申告)



市HP  
(市民税・都民税の申告書様式等)



国税庁HP  
(確定申告書等作成コーナー)



国税庁HP  
(確定申告書様式等)

※申告書に必要事項を記入し、必要書類を添付して郵送してください。また、申告書控えの返送を希望の方は、返送先を記入し、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

### 重要 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。本年度より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。詳細は同税務署にお問い合わせください。

#### 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提出期間に限りお預かりしますが、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。

※確定申告関連書類が必要な方は、国税庁HPからの印刷等をご利用ください(市では在庫がなくなったため配布を終了しました)。

## 市民伝言板

### 会員募集

◆富岡カラオケ教室=毎月2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半場中央町地区センター費入会金1,000円、会費月1,500円明るい雰囲気で発声と、一人でも歌える練習もしながら楽しんでいます問アオイ☎090-8843-1330

◆東久留米自然ふれあいボランティア=毎月第2・第4・第5土曜日および土曜日に活動がない金曜日午前9時～午後3時場市内の緑地保全地域などの雑木林費会費年1,000円などなたでも参加できます。詳しくはくるくるチャンネルを問豊福☎042-475-7643

◆SLD親の会 たんでもの会=毎月1回。土曜・日曜、祝日など午後3時半～5時半他場市民プラザ(市役所1階)他費1回300円他学習障害のこどもの親の会。悩んでいるのはあなただけではないです問鈴木☎070-9349-2658

◆はじまりの家そら=毎月第3土曜日午前10時～11時場はじまりの家そらコミュニティスペース費会費1回500円他住居型老人ホームを併設したカフェと地域交流のコミュニティスペースです問飯田☎042-420-5040

◆メダカの会=毎週火曜・水曜・土曜日午前9時～正午他場西部地域センター費会費年2,000円他健康麻雀、合唱、グラウンドゴルフ、毎日を楽しく一度見学に来ませんか問竹本☎090-5497-7126

宛て)、✉(toshio@city.higashikurume.lg.jp)または直接同館市事務室へ持参のいずれかで提出を問同館☎042-475-4646

会福祉士・精神保健福祉士)費無料問詳しくは、市社協HPをご覧ください申2月27

日(金)までに電話または  
申し込みフォームで問  
市社会福祉協議会☎042-475-0739



### 官公署だより

#### 交通・労務災害遺児サポート事業

交通事故や労務災害により父母のどちらか、または両親を亡くされた市内在住の方に進級祝い金、入学準備金を差し上げます(生活保護世帯は除く)。父母が再婚している方も対象外)。

#### ■進級祝い金

対4月に進級する小学新2年生～新6年生と中学校新2・3年生の児童・生徒額お子さん1人に対し1万円

#### ■入学準備金

対4月に小・中学校、高等学校(技能習得を目的とし、就学期間が1年以上の各種学校を含む)へ入学する児童・生徒額小学校が4万8,000円、中学校が5万4,000円、高等学校が12万円

#### ■共通事項

必要書類▼交通事故または労務災害を証明する書類の写し▼戸籍謄本の写し

▼入学許可書の写し(高等学校入学者のみ)▼通帳▼申請者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)申3月19日(木)までに直接市社会福祉協議会事務局(わくわく健康プラザ2階。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、または中央町地区センター(火曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)で問協議会総務担当☎042-471-0294

#### 令和8年春の火災予防運動

期間 3月1日(日)～3月7日(土)

ご家庭での防火対策は十分ですか?7年中に市内で発生した火災は45件で、前年より12件増加しました。特に放火や電気機器が原因となる火災が多く発生しました。放火対策として、次の対策をしましょう。▼家の周りはいつも整理整頓し、燃えやすい物を置かない▼ゴミは決められた日、決められた時間に出す▼外灯などを取り付け、家の周りを明るくする▼電気火災を防ぐために普段隠れているコンセントを掃除する▼タコ足配線は絶対にしない▼電気コードが家具の下敷きにならないようにする

一人一人の心がけで、大切な命と財産を守りましょう!

問東久留米消防署防火査察係☎042-471-0119

#### 新しいひきこもりの理解

～寄り添うための羅針盤を学ぶ～

ひきこもりとは何か、家族、地域の私たちとは本人にどう寄り添ったらよいのか。「ひきこもり支援ハンドブック(令和7年1月)」を基に学びます。

対3月8日(日)午後2時～4時半場市役所7階701会議室ひきこもりでお悩みの家族または本人定先着25人問長谷川俊雄氏(白梅学園大学名誉教授、社

#### 北多摩北部医療圏脳卒中ネットワーク都民公開講座

■「脳卒中で寝たきりにならないために～予防術と福祉用具の実例～」

対3月14日(木)午後2時～4時場成美教育文化会館1階グリーンホール内①講演1=脳卒中の患者様向けの福祉用具

②講演2=専門医が徹底解説! 今日からできる寝たきり予防術!～脳卒中にならないために～対都内在住の方定

200人(事前申し込み制)問①山本裕一氏(有限会社ふれあい工房代表取締役)②渡邊真広先生(東京都立多摩北部医療センター循環器内科医長)申FAXまたは申し込みフォームで問東久留米市医師会☎042-473-5661、FAX 042-474-2210



申し込みフォーム

#### 第253回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

対5月14日(木)午後1時半から場都庁会議室定15人(事前抽選)個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開となることがあります。付議予定案件は都都市整備局問または都都市計画課へ対4月21日(火)までに(消印有効)、申し込み用フォームから回答、または往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、郵送(〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て)を問同課計画監理担当☎03-5388-3225



申し込みフォーム

## ● イベント・講座

### 図書館

#### 2026・春の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを開催します。この機会に耳で文学作品を味わってみませんか。  
 ④ 3月14日(土)午後2時～3時半 **場** 南部地域センター2階講習室 **定** 先着30人 **注** 車での来場は不可 **申** 2月15日(日)～3月12日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館へ(休館日を除く) **問** 同館 **☎** 042・463・3996

#### 読書会「四十九日のレシピ」

伊吹有喜氏の著書『四十九日のレシピ』を取り上げ、参加者同士で作品の感想や意見を交換します。  
 ④ 3月21日(土)午前10時～正午 **場** 南部地域センター2階講習室 **定** 先着10人 **注** 車での来場は不可 **申** 2月15日(日)～3月19日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館へ(休館日を除く) **問** 同館 **☎** 042・463・3996

### 文化

#### サークル見学会 見学者募集

生涯学習センターでは、多数のサークルが各種生涯学習を行っており、新規入会を検討される方を対象に「サークル見学会」を開催します。実際のサークル活動を自由に見学できますので、ぜひお越しください。  
 ④ 3月1日(日)～31日(火) ※各団体の活動日ごとに、随時開催。 **場** 生涯学習センター **対** サークル新規入会をご検討中の方 **他** 参加団体の一覧・日程は同センターHPに掲載する他、窓口でお渡します **申** 開催期間中に直接サークル会場で **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)

#### 桃の節句のフラワーアレンジメント

菊やスイートピーなどの生花を使い、お雛様をイメージしたフラワー

### 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

#### 大人のための数理教室

#### 「明日使える!?数や図形で困りごとを解決しよう」

数理とは、数学の考え方を用いて現実の課題を整理し答えを導くことです。数理のワークや身の回りの事例を通して、日常で、決め方に迷うときの手がかりを身に付けましょう。数学に苦手意識を持つ方や、論理的な考え方を学びたい方におすすめです。  
 ④ 3月18日(火)午前10時半～正午 **場** 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) **対** 高校生相当以上 **定** 先着48人 **師** 永井智哉氏(国立研究開発法人理化学研究所 数理創造研究センター コーディネーター) **費** 500円。ほかに入館料520円(高校生相当210円)が必要 **注** 参加者以外の入室不可 **申** 2月15日(日)正午から同館HPで **問** 同館 **☎** 042・469・6100

アレンジメント作りです。幅広い年代の方が楽しめる内容です。

④ 3月1日(日)午前10時～11時半 **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** 1,000円(材料費) **持** 持ち帰り用袋、タオル、はさみ、カッターナイフ **注** 車での来場不可 **申** 2月16日(月)午前10時から電話または南部地域センター窓口で **問** 同センター **☎** 042・451・2021

#### 第18回みんなのクラシックコンサート～開館40周年特別公演～

生涯学習センター開館40周年を記念し、長年地域の文化を担ってきた東久留米市演奏家協会による演奏をお届けします。ホールで本格的なクラシックの音色を楽しみませんか。  
 ④ 3月7日(土)午後2時開演(1時半開場) **場** 生涯学習センターホール **出** 演 東久留米市演奏家協会 **定** 先着500人 **費** 入場無料(要整理券) **他** 0歳から入場可能 **申** 電話または同センターで **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)

#### 第4回 滝山地区センター健康まつり

さあ、みんなで健康に！ご自身の健康をチェックして、フレイル予防につなげよう。  
 ④ 3月11日(水)午前10時～午後1時と午後2時～4時の2回 **場** 滝山地区センター **内** 糖化度、体組成(体脂肪・内臓脂肪・筋肉量など)、健骨度、脳活動、アイフレイルチェック、ベジチェックの測定を実施 **持** タオル、飲み物、上履き **注** 車での来場不可 **他** 動きやすい服装で **申** 当日会場で **問** 西部地域センター **☎** 042・471・7210

#### 第4回 歌謡ショー～やっぱり昭和の歌謡曲～

毎回大好評のコンサート第4弾！今回はホワイトデーに贈る昭和のムード歌謡をたっぷりとお楽しみください。  
 ④ 3月14日(土)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 **注** 車での来場不可 **他** 協力は

(一財)遠藤実、歌謡連盟(スマイル遠藤氏) **申** 2月16日(月)午前10時から直接同センター窓口で **問** 同センター **☎** 042・471・7210

#### 市民ギャラリー 展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんのが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。4月22日(水)からの展示作品を募集します。  
**内** ▼展示作品=絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など ▼作品の大きさ=ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面: 縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内) **対** 市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方

**費** 無料 **他** ▼展示の際に必要な用具(額、掛軸、台、紐、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意して下さい(ワイヤーと展示台は貸出可(少数))。また、展示の際に脚立が必要な方は市文化協会事務局で貸し出します ▼展示作品は、同協会HPなどで紹介 ▼釘打ち、照明加工不可 **申** 3月6日(金)までに(必着)、通常はがき(1人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民ギャラリー」係宛て郵送を **問** 同協会事務局 **☎** 042・477・4700(第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)



#### THEカルテットの昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで結成された「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。  
 ④ 4月20日(月)午後2時開演(1時半開場) **場** 生涯学習センターホール **出** 演 THEカルテットほか **定** 先着500人 **費** 前売2,500円、当日3,000円 ※全席指定席。 **未** 就学児入場不可 **申** 2月26日(木)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)で **問** 同センター **☎** 042・473・7811

#### 市民大学短期コース市民講師募集

市民の皆さんのが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。ぜひご応募ください。  
 ④ 6月2日(火)～7月24日(金) **場** 生涯学習センター **内** 講義、体験学習 **対** 市内在住・在勤・在学の方 **定** 10人程度 **謝** 金 ▼ 1回コース=2,500円 ▼ 3回コース=7,500円 **問** 「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会窓口または同協会HPで取得可)を基に選考 **申** 2月16日(月)～3月2日(月)に、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民大学短期市民講師申込み」係宛て)、または同協会窓口で **問** 同協会事務局 **☎** 042・477・4700(第4月曜日を除く平日の月曜～金曜午前9時～午後5時)



自宅の屋根の面積や形状、方位や傾斜、屋根材は何かなどを調べて、太陽光パネルの設置が可能かどうかを知ることが大切です。契約先を選ぶには、複数の業者から見積もりを取り比較検討をして、補助金の具体的な内容は、自治体に確認をしましょう。「今だけ特別価格」など契約を急がせるセールストークや、メリットだけを強調して、デメリットを説明しない業者は要注意です。

特定商取引法における訪問販売で契約した場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリング・オフができます。クーリング・オフ期間が過ぎていても、事業者の説明が違っていたなど、勧説時の説明に問題がある時には、契約を取り消すことができる場合があります。消費者センターに相談してください。《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



太陽光発電システムの訪問販売にご注意ください！

Q. 突然、事業者から携帯電話に「太陽光発電システムを設置すると電気代が安くなる。自治体から補助金が出るので半額で設置できる」と電話があった。話を聞くことにして3日前、業者が自宅に来た。長時間説明を受け、電気代が安くなり、補助金が出るならよいと思い400万円で設置する契約をした。その後、自宅を建てた施工会社に聞くと、太陽光パネルを設置するには、屋根の修理が必要だと分かった。解約したいがどうしたらいいか。

A. 太陽光発電システムは、電気代の節約、災害時の停電対策、自治体の補助金制度の拡充により関心が高まっています。高額な契約であり、設置条件などは契約前にしっかり調べる必要があります。



永井智哉氏

## くらし

### 第Ⅰ期健康づくり推進員活動報告会 『つなげよう健康づくりの輪』

市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」第Ⅰ期健康づくり推進員活動報告会を実施します。スタンプラリー形式で、「見る」「学ぶ」「体験」しながら、市民の健康に関するデータや健康づくりのヒントをご紹介します。

日 3月3日(火)午後1時～4時(0時50分から受け付け、最終受付3時45分)場市民プラザ・屋内ひろば(市役所1階)内▼展示・体験内容=①市民の健康に関するパネル展示②口コチェック体験(下肢の筋力チェック)③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費無料他▼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

▼スタンプラリーに参加し、アンケートに回答された方にプレゼントをお渡します(なくなり次第、終了)

▼ 詳細は市HPをご覧ください申当日会場で健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

わく健康プラザ1階講堂内保健師による講話と運動指導士によるヨガ。詳細は市HPで対おおむね30～40代の女性定20人程度費無料持タオル、飲み物、筆記用具他▼動きやすい服装で▼第2弾(食事編)を3月18日(水)に開催予定。詳細は広報3月1日号でお知らせします申3月2日(月)～13日(金)午後5時に市HP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



市HP

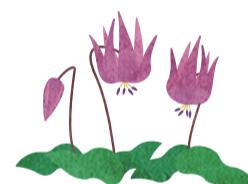
### 男女平等推進センター主催 国際女性デー関連事業

#### キミの心にひそむジェンダー「もや虫」を見つけよう!

日常で「男(女)はこうだ」とか「当たりまえ」とされていることにモヤモヤすることありませんか?

「ジェンダーもやもやはっけんカード」でわいわいゲームをしながら、日常に潜む「もや虫」を見つけ、みんなで一緒に退散しませんか。

日 3月7日(土)午前10時半～午後0時半内世代を超えてジェンダー平等について考える地域活動に取り組む川崎市の市民団体、ジェンクロス・カワサキ考案の「ジェンダーもやもやはっけんカード」を使ったワークショップ中学生以上定先着20人(要申し込み)師岡田恵利子氏(ジェンクロス・カワサキ代表)



### 女性のための健康講座第1弾 ～こころとからだのセルフケアヨガ～

30歳代後半頃から更年期障害に似た症状(プレ更年期)に悩んでいる方が増えています。女性ホルモンとからだの変化について学び、ヨガを通して今の自分のこころとからだと向き合う時間を過ごしませんか。

日 3月6日(金)午前10時～正午場わく



■対談「埋もれていた女性の声を本にする」  
3月8日は「国際女性デー」です。日本の女性の解放・政治参加・民主化に尽力した先人の声に耳を傾け、先人たちからバトンをうけつぎ、長い列につながりましょう。今年は出版社、ジャーナリストのお二人に語り合っていただきます。

日 3月7日(土)午後2時半～4時半内

▼対談者=下平尾直氏(出版社「共和国」代表、市内在住)、佐久間文子氏(『美しい人 佐多稻子の昭和』著者、文芸ジャーナリスト)▼司会=マスダユキ氏(編集者、男女平等センター運営協議会委員)定先着25人(要申し込み)

#### 《共通事項》

場市民プラザホール(市役所1階)

他2歳児から未就学児の保育あり

(定員5人、先着順)。2月24日(火)午後5時までに要申し込み申2月16日(月)午前9時から、申し込みフォームまたは電話で同センターへ問同センター☎042・472・0061



申し込みフォーム  
(もや虫を見つけよう!)



申し込みフォーム  
(対談)



### 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※薬の処方は最低限の日数です。

2月15日=はぎわらクリニック

(上の原1-4-11-103、☎042・471・2628)

2月22日=休日医科診療所

(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

2月23日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

#### 歯科

2月15日・22日・23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)

2月15日・23日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

2月22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)

## 3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	相談内容	相談日	時間	相談員	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	2月26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	耐震相談	3月は実施しません(次回は4月10日(金)実施予定)	市役所1階屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756		
	11日(水)			3月12日(木)			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)
	18日(水)			2月24日(火)			月曜～金曜日		月曜～金曜日			
	25日(水)			3月5日(木)			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	児童青少年課 (市役所2階)
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	3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	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
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	4日(水)	午前10時から	土地家屋調査士				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 ☎042・477・2711	
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	3月5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	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
税務相談(5人)	18日(水)	午後1時半から	税理士	3月10日(火)			住宅増改築相談	12日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば	
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	3月12日(木)	市役所2階相談室	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	消費者相談	平日	午前9時～午後4時	消費生活相談員	生活文化課 (市役所2階)	市消費者センター ☎042・473・4505
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	2月26日(木)			行政相談	11日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	生活文化課 (市役所2階)	生活文化課 ☎042・470・7738
交通事故相談(5人)	25日(木)	午前10時から	弁護士	3月19日(木)	市役所2階相談室	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	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	福祉総務課 (市役所1階)	福祉総務課 ☎042・470・7741
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	2日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	2月18日(水)								
女性の悩みごと相談(各日4人)	9日(月)			3月4日(木)								
女性弁護士による法律相談(4人)	6日(金)			女性弁護士	2月20日(金)							
経営相談	平日			市商工会 経営指導員	前日まで予約可	市商工会館						

## 令和7年における

## 市内の交通事故について

令和7年における市内の交通事故件数は133件(内死者数1人)で、前年から約20件減少しました。

中学生以下の子どもが関与する事故は6件、65歳以上の高齢者が関与する事故は47件ありました。また、自転車が関与する事故は54件で、皆さんの身近な移動手段である自転車が当事者となる事故が、事故全体の4割以上を占めています。

市では、春・秋の全国交通安全運動や冬のTOKYO交通安全キャンペーンを通して、交通ルールの遵守や交通マナーの実践を習慣付ける啓発活動を実施しているほか、警視庁が発行する交通安全情報を市HPに掲載して交通安全意識の啓発に努めています。交通ルールを遵守するとともに交通マナーを実践するなど交通事故防止にご協力ください。

岡市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

表 市内交通事故件数

項目	令和7年	令和6年
事故件数	133件	155件
死者数	1人	3人
子ども関与事故件数	6件	12件
子ども関与率	4.5%	7.7%
高齢者関与事故件数	47件	59件
高齢者関与率	35.3%	38.1%
自転車関与事故件数	54件	69件
自転車関与率	40.6%	44.5%

## 「新入学児童交通安全の集い」を開催します

8年4月に小学校入学予定の児童を対象に、交通ルールなどを学ぶ「新入学児童交通安全の集い」を開催します。ぜひご参加ください。

**日時** 3月31日(火)午後1時半～4時 (1時から受け付け)

**場所** 東久留米自動車教習所

※雨天時は、生涯学習センターで実施します。雨天時の会場確認については、  
当日午前10時以降に同教習所(☎042・471・2915)へお問い合わせください。

内▼警察官による交通安全教室▼信号の見方や交差点の渡り方などの実践

▼飛び出し事故・巻き込み事故の再現▼人形劇など

※実施内容は変更する場合があります。

対市内在住で8年4月に小学校入学予定の児童と保護者

他▼共催は東久留米自動車教習所、田無警察署および関係

団体▼晴天時は、警視庁騎馬隊の参加を予定

申3月15日(日)までに、市HPまたは申し込みフォームで

※電話での申し込みはできません。



申し込みフォーム

岡東久留米自動車教習所☎042・471・2915、  
または市管理課管理調整担当☎042・470・7764

オンライン申請で  
いつでもどこでも手続きを！

岡行政経営課☎042・470・7704

ご自宅や外出先からインターネットを利用して、市のさまざまな手続きをオンラインで申請することができます。オンラインでは、粗大ごみの申込・公共施設予約・くるぶーの利用登録などが手続きできます。

※手続きによっては、申請期間、対象年齢、申請要件などがありますので、必ず手続きの詳細をご確認の上、申請をお願いします。

市LINE公式アカウントから  
もっとカンタンに！



友だち追加  
はこちら

市LINE公式アカウント



広告欄 内容については広告主にお問い合わせください