

令和8年
(2026年)

5/1号

No. 1395

毎月1日・15日発行

ひがくるめ

みんないきいき 活力あふれる 湧水のまち

今号の主な内容

- ・低所得世帯向けエアコン設置緊急支援事業…… 2面
- ・防犯機器などの購入・設置費用を一部補助します… 2面
- ・8年度国民健康保険税(国保税)の税率などを決定しました… 3面
- ・児童育成手当新規申請の受け付けを開始します… 5面

発行/東久留米市 編集/企画経営室秘書広報課
〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042-470-7777(代)

■東久留米市ホームページ▶



など市公式SNSの一覧は▶



頼れる身近な
相談相手!

民生委員・児童委員が 皆さんの地域で活躍しています

☎福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749

民生委員・児童委員の活動とは

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活をする住民の一員として、住民の立場にたって町の福祉を担う活動を行っています。地域に暮らす身近な相談相手として住民からの生活上の心配ごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じています。そして、その課題が解決できるよう行政をはじめ必要な支援や適切な福祉サービスへの「つなぎ役」になります。

主任児童委員は、こどもや子育てに関する支援を専門に担当しています。民生委員・児童委員や学校、こども家庭センターなどの児童福祉関係機関と連携しながら、協力して課題解決に向けた活動にあたっています。

民生委員・児童委員には、
守秘義務が課せられています。
安心してご相談ください。



民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」



民生委員・児童委員の相談先は2面へ

民生委員・児童委員 PRイベント

全国民生委員児童委員連合会では、毎年5月12日を「民生委員・児童委員の日」としています。民生委員・児童委員の活動をより多くの方に知っていただくため、全国各地でPR活動に取り組んでいます。

パネル展



活動や取り組みなどを紹介するパネルを展示します。
展示期間 5月25日(月)~27日(水)午前10時~午後4時
場 市民プラザ屋内ひろば(市役所1階)

市長の一日民生委員

市長が1日民生委員となり、PR活動を行います。
☎ 5月25日(月)午前10時~正午
PR活動 市役所市民プラザ屋内ひろば(委嘱式)→東久留米駅(啓発ティッシュ配布)→市役所正面入口(啓発ティッシュ配布)

マジック & ウクレレ 漫談ショー

西東京マジッククラブによるマジックショー、ロッキー遠藤さんによるウクレレ漫談ショーを行います。

入場無料で申し込み不要ですのでぜひお越しください。

☎ 5月26日(火)午後2時開演(1時半開場)
場 市民プラザホール(市役所1階)

民生委員・児童委員の活動をより多くの方に知っていただくためのPRイベントです

マジック & ウクレレ漫談ショー

📅 令和8年 5月26日(火) 14:00~15:30

📍 東久留米市役所 1階 市民プラザホール

👤 100人程度 (予約不要・先着順) 参加費 無料

📝 参加方法 当日13:30より、市役所1階市民ひろばにて受付開始

🎤 出演者をご紹介 🎤

【西東京マジッククラブ】
・設立2005年、昨年20周年記念イベントを行いました。現在の会員数11名。毎月2回地域の公民館に集まり、マジックの練習・発表会等を行っています。
・西東京市の老人施設・老人会・地域のイベント等でマジックショーを行い毎回大拍手・喝采を頂き、皆様を笑顔にする活動を行っています。今年度のイベント等への出演実績40回以上。

【ロッキー遠藤】
・福島県出身。趣味：読書・紙飛行機作り。
・お笑い日本一を目指して上京。現在は老人施設や地域のイベントでウクレレ漫談を披露して活躍中。

民生委員・児童委員は、地域で暮らす身近な相談相手として、住民からの生活上の心配ごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じており、その課題が解決できるよう行政をはじめ必要な支援や適切な福祉サービスへの「つなぎ役」になります。

主催：東久留米市民生委員・児童委員協議会
お問い合わせ：東久留米市役所 福祉総務課相談支援係
電話 042-470-7749

地域で活動する 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員への相談は、お住まいの区域を担当する委員など(下表参照)へご相談ください(1面に関連記事があります)。なお、民生委員・児童委員の連絡先や、一覧表に載っていない地域については、お問い合わせください。また、民生委員・児童委員の活動に興味がある方もご連絡ください。
☎福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749

東部地区協議会

担当区域	氏名
神宝町一丁目の全域	大矢 由紀子
神宝町二丁目の全域	渡辺 愛女御
金山町一丁目の全域	西山 久美子
金山町二丁目の全域	櫛笥 亮恵
氷川台一丁目の全域	貫井 美代子
氷川台二丁目の全域	出井 幹枝
東本町1番～8番	深海 和子
東本町9番～16番	大野 浩子
大門町一丁目の全域、大門町二丁目1番～8番	小杉 弘子
大門町二丁目9番～14番	井原 恵子
新川町一丁目の全域	平澤 成美
新川町二丁目の全域	山口 則子
浅間町一丁目の全域	久保田 あや子
浅間町二丁目の全域	岡本 朋子
浅間町三丁目1番～14番	上村 芽衣
浅間町三丁目15番～30番	武山 千鶴
主任児童委員	丸山 美緒
主任児童委員	佐藤 玲子

中部地区協議会

担当区域	氏名
学園町一丁目の全域	半澤 佐和子
学園町二丁目の全域	小山 三千生
本町一丁目の全域	蓮池 繁信
本町二丁目の全域	宮澤 トヨ子
本町三丁目の全域	都築 美紀子
小山一丁目の全域	三浦 実岐
小山二～三丁目の全域	佐々田 理恵
小山四～五丁目の全域	小山 泰弘
幸町二丁目、五丁目の全域	高井 弘
幸町三丁目の全域	鹿島 洋子
幸町四丁目、中央町六丁目の全域	中島 春江
中央町一丁目の全域	高橋 裕子
中央町三丁目の全域	澤山 葉子
中央町五丁目、前沢一丁目の全域	松本 貞夫
南沢三丁目の全域	小柳 真理子
南町一丁目の全域	澤田 理恵子
南町二～四丁目の全域	福泉 まゆみ
主任児童委員	馬本 房子
主任児童委員	府川 ゆう子

西部地区協議会

担当区域	氏名
前沢四丁目の全域	高沼 恵子
前沢五丁目1番～19番	白築 純子
八幡町二丁目の全域	小寺 靖子
野火止二丁目の全域	菅原 真弓
下里四丁目1番1号～15号、2番～4番	松田 緑
滝山三～四丁目の全域	白井 栄子
滝山六丁目1番	井上 かおり
滝山六丁目2番	上田 和俊
柳窪四～五丁目の全域	奥住 弘子
主任児童委員	矢部 晶代
主任児童委員	永野 真美



低所得世帯向けエアコン 設置緊急支援事業

☎福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749

夏の猛暑に備え命と健康を守るための対策として、都の補助金を活用し、経済的理由などによりエアコン未保有などの世帯を対象に、エアコン設置に係る費用を助成します。



対象世帯自宅にエアコンが1台もない、または故障などにより使用できるエアコンが1台もない世帯で、令和7年度または8年度において次のいずれかに該当する世帯

- ▼世帯員全員が住民税非課税
- ▼世帯員全員が住民税均等割のみ課税
- ▼児童扶養手当を受給中

※生活保護世帯の方は担当のケースワーカーにご相談ください。

注事前に申請し、交付決定を受けてから購入したエアコンが対象です

▼申請後に訪問調査を受けていただく必要があります

申請方法助成を希望する場合は、次のいずれかの方法で申請してください。

- ▼窓口申請 = 10月30日(金)まで
- ▼郵送申請 = 10月31日(土)まで ※消印有効。
- ▼電子申請 = 10月31日(土)まで

助成額上限10万円

※東京ゼロエミポイントと併用できます(適用後の金額が助成対象)。

詳細は市☎をご確認ください。



市☎

防犯機器などの購入・設置 費用を一部補助します

都では、「闇バイト」による強盗事件が相次いでいることを受け、8年度の緊急対策として、侵入盗被害防止に有用とされる防犯機器(防犯カメラなど)の購入・設置にかかる費用を、市区町村による補助事業を通じて支援します。

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1万円<千円未満切捨て>)

対市内在住で、自宅に防犯機器などを8年4月1日以降に購入・設置した方(7年度にこの補助金の交付を受けていない方)

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被害防止に有用な防犯機器と認められるもの ※必要書類等の詳細な要件は市☎または防災防犯課へお問い合わせください。

申5月18日(月)～9年1月29日(金)に(必着)、次のいずれかの方法で

- ▼申し込みフォーム
- ▼郵送(〒203-8555、市役所防災防犯課宛)または直接同課(市役所2階)に必要な書類(市☎または同課窓口で取得可)を提出

※受付期間に限らず、予算が上限に達した時点で受け付けを終了します。

☎防災防犯課防災防犯担当 ☎042・470・7769



市☎



申し込み
フォーム



市民生活

軽自動車税納税通知書の発送

バイクや軽自動車等の所有者に課税される、8年度の軽自動車税の納税通知書を5月11日(月)に発送します。通知書に記載されている金融機関・ゆうちょ銀行(郵便局)・コンビニエンスストア・スマートフォンアプリまたは納付書に印刷された「eL-QR」(二次元コード)を利用することで納付ができます。

▼納税通知書について＝課税課市民税係軽自動車税担当 ☎042・470・7777(内線2332) ▼納付方法について＝納税課 ☎042・470・7729

5月は赤十字運動月間

赤十字運動月間中は、全国で赤十字活動のPRイベントと活動資金の募集キャンペーンが行われます。市内では「防災・減災に役立つ知識を身につけよう」というテーマのイベントが開催されます。

☎5月9日(土)午前11時～午後3時 市役所1階屋内ひろば ▼簡易トイレの説明(持ち帰り可) ▼三角巾を利

用した応急手当の体験▼防災・減災に役立つミニ体験▼写真パネル展など 主催は市赤十字奉仕団 当日会場は 福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7785



令和8年度 市税などの納付にご協力ください

納税課管理係 ☎042・470・7729

納期限一覧表

	固定資産税・都市計画税	軽自動車税	市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)	国民健康保険税・介護保険料	後期高齢者医療保険料
1期	6月1日	6月1日	6月30日	7月31日	7月31日
2期	7月31日		8月31日	8月31日	8月31日
3期	12月25日		11月2日	9月30日	9月30日
4期	3月1日		2月1日	11月2日	11月2日
5期				11月30日	11月30日
6期				12月25日	12月25日
7期				2月1日	2月1日
8期				3月1日	3月1日
9期				3月25日	

8年度の市税など(固定資産税・都市計画税、軽自動車税、市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、国民健康保険税・介護保険料、後期高齢者医療保険料)の納期限は右表の通りです。

納期限までに市税などを完納していないと、延滞金が加算されるだけでなく、滞納処分が行われる場合もありますので、ご注意ください。

■納付にお困りのときは

病気・事故・災害など、やむを得ない事情で納付が困難な場合には、できるだけ早めに納税課(市役所2階)にご相談ください。

8年度国民健康保険税(国保税)の税率などを決定しました 国保年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733

東久留米市国民健康保険条例の一部を改正する条例が8年第1回市議会定例会で可決しました。

今回の改正では、子ども子育て支援金制度の施行に伴う支援金分の新設、出産育児一時金の交付税措置廃止による財源の引き上げを行いました。地方税法施行令の改正に則して、課税限度額の引き上げと低所得者に係る保険税の軽減の見直しを行い、総額約1億200万円の税率などの改定を行いました。加入者1人当たり平均で年額4,929円の引き上げとなります。

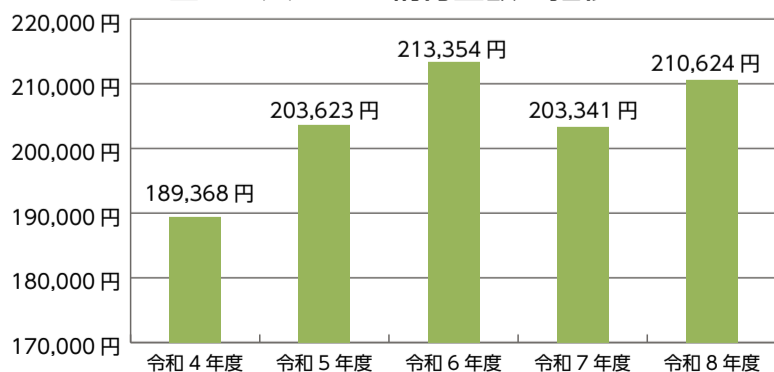
市における医療費は高い水準を維持し、かつ、都への納付金額は増加し続けており、国保税収だけでは追いつかない厳しい財政運営が続いています。市の国保の現状についてご理解とご協力をお願いします。

■国保の財政状況

国保は国民皆保険制度の「最後のとりで」として基盤的役割を担っていますが、近年の急速な高齢化の進展や低所得者の増加、医療費水準の高騰などの要因で国保財政は一層厳しさを増しています。平成30年度の国保制度改革により都がともに保険者となり、財政運営の責任主体となったことから、国保財政は安定化に向けた一歩を踏み出すことができたものの都への納付金額は高い水準を維持し、厳しい財政運営が続いています。

本来は公費による負担と加入者の皆さんからいただく国保税によって国保制度の運営に必要な費用を賄うべきですが、所得に対する税負担が重くなりすぎることから、課税すべき額の一部を一般会計からの赤字繰り入れ(6年度決算では7億3,200万円)や国保事業運営基金(貯金)の取り崩しにより補ってきました。

図 1人当たり納付金額の推移



※都資料から作成
※医療・後期・介護・子ども・子育て支援金ごとに算出し、合算した金額

■改正の内容

市では健康情報提供サービスkencom(ケンコム)の利用促進やジェネリック医薬品の使用促進、特定健診の受診率向上、柔道整復などの受診適正化などを通じて医療費の抑制に取り組んでおり、一定の効果が上げられているところですが、近年の1人当たりの医療費の推移は増加傾向にあります。

また、8年度に市が都に納める国保事業費納付金は約35億3,900万円に上り、国保財政の収支などを加味すると約5億9,400万円の財源不足が見込まれることから、社会経済情勢などを鑑みて、国保制度運営を維持するために国保税率などを改めました(下表参照)。

税制改正に伴う改正としては、課税限度額を見直し、医療分を66万円から67万円に引き上げ、今回引き上げが見送られた後期高齢者支援分と介護分を合わせた課税限度額は110万円となりました。課税限度額の引き上げにより、所得に応じた税率の改定ができることから、中・低所得者の負担増を抑制する効果があります。また、軽減の見直しでは、経済動向を踏まえて5割と2割の軽減判定所得を前年度に引き続き引き上げを行っています。この見直しにより、保険税の軽減が受けられる所得の範囲が拡大します。なお、今年度の予算編成に当たっては、保険税抑制分としての約4億1,200万円を含む約4億6,200万円の一般会計からの法定外繰り入れ財源不足の補てんを行いました。

表 税率等改定表

項目	年度	所得割率	均等割額	課税限度額
医療分	7	5.92%	3万8,300円	66万円
	8	5.92%	3万9,300円	67万円
後期高齢者支援分	7	2.23%	1万3,600円	26万円
	8	2.23%	1万3,600円	26万円
介護分	7	1.99%	1万4,700円	17万円
	8	1.99%	1万4,700円	17万円
子ども・子育て支援金分	7	-	-	-
	8	0.30%	2,100円※	3万円

※は、18歳以上の被保険者の方のみが負担いただく均等割額です

こども情報 ナビ

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。

児童扶養手当を振り込みます

8年3月分および4月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 5月14日(木)

※金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

就学予定児童・生徒の就学相談

就学相談は、心身の発達不安、気になる様子や行動が見られる児童・生徒のために適切な教育環境と一緒に考えていく相談の場です。

受付開始日 現在受け付け中 ※手続きに時間を要しますので、早めに申し込みください。**受付時間** 午前9時～午後4時半 **宛** 9年4月に小・中学校へ入学するお子さんについて、特別支援学校・特別支援学級への就学や、特別支援教室への入室などをお考えの保護者 **申** 市 **用** の専用フォームから仮申し込みした上で、受け付け時間中に電話または直接指導室(市役所6階)で本申し込みをしてください **指導室特別支援教育係** ☎042・470・8032



市用

ファミリー・サポート・センターのご案内

同センターは、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后、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。

同センター ☎042・475・3294

子ども相談

日 5月12日(火) 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 **宛** 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

日 5月15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 **宛** 乳幼児と保護者 **申** 市 **用** の申



市用

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 **宛** 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

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 5月16日(土) 午前10時～正午 **内** シャボン玉あそび **宛** 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 5月26日(火) 午後4時～5時半 **場** 体育館 **内** 楽しい運動遊び～リレー遊び～ **宛** 小学生

《共通事項》

持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 **注** ▼徒歩か自転車由来場を。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 **宛** 児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 **宛** 5月19日(火) ▼1歳児クラス(満1歳～1歳4カ月児と保護者)＝午前10時～11時 ▼0歳児クラス(満7カ月～11カ月児と保護者)＝午後1時～2時半 **場** わくわく健康プラザ講堂 **内** 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど **定** 各先着15組(いずれも初めての方を優先) **持** 母子健康手帳、歯ブラシ **申** 5月1日(金)から市 **用** の申し込みフォームで **宛** 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市用



BCG予防接種

日 5月20日(水) **場** わくわく健康プラザ **宛** 7年12月生まれの乳児(生後5カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可) **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6月17日(水)でも接種可 **申** 当日会場で **宛** 健康課予約係 ☎042・477・0030

放課後講座「万華鏡をつくろう」

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 5月20日(水) 午後4時～5時 **場** 生涯学習センター創作室 **内** ビーズやラメなどを使って、万華鏡をつくります **宛** 小・中学生 **定** 先着12人 **持** 同センタースタッフ **費** 無料 **持** 筆記用具 **申** **日** 5月1日(金) 午前9時から電話(☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時))または同センターで

ジュニア育成地域推進事業 「ジュニアソフトテニス教室」

日 全16回。6月・9～11月の毎週土曜日(第5週を除く)。6月・9月が午前10時～正午、10月から午前9時～11時 **場** 柳窪テニスコート **宛** 小学3年生～初心者の中学1年生 **定** 小学生40人程度、中学生数人 **持** テニスシューズ・ラケット(貸し出し有り)・タオル・飲み物 **他** ▼主催＝都・都スポーツ協会・市体育協会 ▼小学生大会＝10月24日(土) 午前9時～午後3時 **申** 5月20日(水)までに(必着)、はがきに教室名・氏名・住所・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を **宛** 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

「子育てひろば」の事業紹介



滝山ひろば用



子育てひろば上の原用

各事業の場所や申し込み方法などの詳細は、各 **用** 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)	5月13日(水) 午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	受け付け中
はいはいの会(滝山)	5月27日(水) 午前10時から		
本村小なかよし広場	5月1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	5月15日(金) 午前10時から		
手作り布おもちゃの会	5月19日(火) 午前10時から	オリジナル布おもちゃ作り	受け付け中
	6月2日(火) 午前10時から		5月19日(火) 午前10時から
わくわくおはなし広場	5月26日(火) 午前11時から	乳幼児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど	5月12日(火) 午前10時から

※5月30日(土)は施設安全点検のため閉所します。

■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)	6月5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	5月29日(金) 午前10時から
はいはいの会(上の原)	6月19日(金) 午前10時から		
久留米中なかよし広場	5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
六小なかよし広場	5月21日(木) 午前10時から		
ちびっこ育児おしゃべり広場	6月2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	5月25日(月) 午前10時から
おはなし広場	5月18日(月) 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	5月11日(月) 午前10時から

※5月26日(火)は館内整備のため閉所します。

離乳食教室

宛 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

■離乳食ステップ②

離乳食2回食へ移行時期の離乳食の紹介と試食を行います。

日 5月27日(水) 午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)

宛 7年9～11月生まれのお子さんの保護者 **定** 先着12組



■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の紹介と試食を行います。

日 5月27日(水) 午前10時～11時(9時45分から受け付け)

宛 6年11月～7年6月に生まれたお子さんの保護者 **定** 先着10組



■共通事項

場 わくわく健康プラザ1階講堂 **持** 管理栄養士

持 申し込み時に確認してください

申 5月1日(金)から市 **用** 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



市用

児童育成手当新規申請の受け付けを開始します

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

児童育成手当(育成手当、障害手当)は6月分以降、8年度(7年中)の所得を対象に審査を行います(下表参照)。支給対象に該当する方で、これまで所得超過などにより受給していない方のうち、新たに該当すると思われる方は、早めに申請してください。

申請に必要な書類や制度の詳細については、市庁をご覧ください。手当は、申請した月の翌月分から支給の対象となります。申請は随時受け付けていますが、申請が遅れた場合、遅れた月数分の手当が受けられませんので、5月中に児童青少年課(市役所2階)へ申請してください。



市庁

必要書類

- ①銀行口座のわかるもの
- ②請求者および児童の戸籍謄本(障害手当のみ申請の場合は不要)
- 他▼受給要件によっては、他の書類が必要ですので、児童青少年課助成支援係へ問い合わせください
- ▼現在受給中の方は6月中に現況届を郵送しますので、必ず提出してください

表 8年度(7年分)児童育成手当所得制限限度額

扶養親族等の人数	限度額
0人	366万1,000円未満
1人	404万1,000円
2人	442万1,000円
3人	480万1,000円
4人	518万1,000円
5人	556万1,000円
5人以上一人増すごとに加算する金額	38万0,000円



育成手当

支給対象 次のいずれかに該当する18歳到達後の最初の3月末日までの児童を扶養している方

- ▼父または母が死亡
 - ▼父母が婚姻を解消
 - ▼父または母が生死不明
 - ▼父または母が1年以上遺棄している
 - ▼父または母に保護命令が発令されている
 - ▼父または母が1年以上拘禁されている
 - ▼母が婚姻によらず懐胎し、父に養育されていない
 - ▼父または母に重度の障害がある(身体障害者手帳1・2級程度)
- 支給金額 月額1万3,500円(児童1人当たり)

障害手当

支給対象 次のいずれかに該当する20歳未満の児童を扶養している方

- ▼身体障害者手帳1・2級程度
 - ▼愛の手帳1～3度
 - ▼脳性まひまたは進行性筋萎縮症
- 支給金額 月額1万5,500円(児童1人当たり)

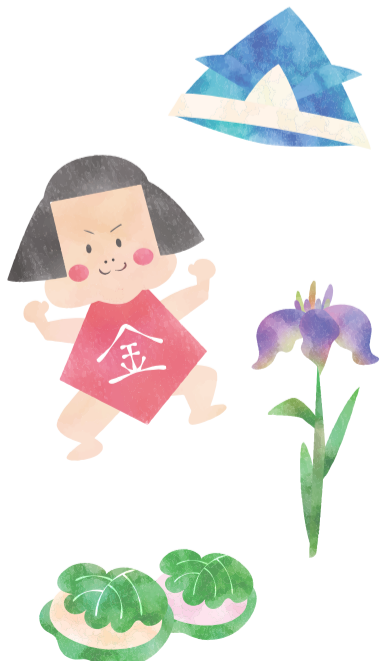
ジュニア育成地域推進事業「剣道教室」

日本古来の伝統文化である剣道を体験、習得することにより強い精神と身体を創り青少年の健全育成のために開催します。

日 5月17日・24日・31日、6月7日・14日、いずれも日曜日午前9時～11時(9時15分受け付け開始) 場 スポーツセンター 対 市内在住・在学の小学生～高校生 特 運動ができる服装 申 当日会場で関東久留米剣道連盟・西村 ☎090・7388・1938



同連盟



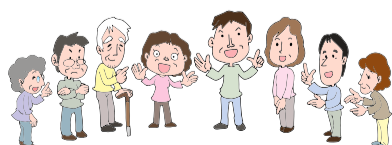
高齢者・福祉

さいわい福祉センター機能回復訓練利用者募集

募集期間 随時
利用期間 初回利用から6カ月間
内 運動療法個別指導▼補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談、使用練習▼整形外科医師相談 次 のすべてに該当する方▼市内在住で15歳～64歳の方▼介護保険サービスの利用対象でない方▼医療行為を終え症状が安定し、在宅で訓練を継続するための指導を希望する方 定 若干名 申 電話で同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)へ

8年度夜間手話講習会(初級)

初めて手話を学びたい方に初級手話講習会を開催します。
日 全30回。6月3日～9年3月上旬の毎週水曜日午後7時～8時半(夏季の一部、祝日、年末年始を除く)
場 さいわい福祉センター 対 18歳以上で市内在住・在勤の方 定 25人 費 テキスト代のみ実費 申 5月7日(木)～15日(金)に電話で同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)へ



ごみ・住環境

5月4日(月・祝)・5日(火・祝)・6日(水・休)のごみ収集

5月4日～6日は祝日または休日ですが、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庁でご確認ください。
問 ごみ対策課 ☎042・473・2117(粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118またはインターネットで)



市庁

野生鳥獣について

野生鳥獣は、市にも目撃情報や被害相談が寄せられています。野生鳥獣を見かけても、餌は与えたりせず、できるだけ近づかないでください。

カラス被害の予防

6月前後はカラスの繁殖期です。カラスの多くは、卵やひなを守るために、巣やひなに近づくと威嚇などをします。多くのカラスは、餌の捕れる周辺に生息します。餌となりやすい生ごみを少なくするなどの、ごみの出し方を工夫することが大切



市庁

です。

予防対策▼カラスを刺激しない▼巣やひなに近づかない▼帽子や日傘で身を守る

ハクビシンに注意しましょう

ハクビシンについては都内に生息しており、市にも目撃情報や被害相談が寄せられています。ハクビシンは、体長が約90～110cmで頭部が入れば狭い隙間でも通り抜けます。木登りが得意で夜行性ですが日中も活動します。雑食性で特に果物を好んで食べ、フンを同じ場所に溜める習性があります。

予防対策▼家屋への侵入を防ぐために、侵入口になる隙間をふさぐ▼敷地内の果物の実を早めに収穫するか網などをかける▼ペットフードの残りや生ごみなどを外に放置しない

捕獲・駆除について

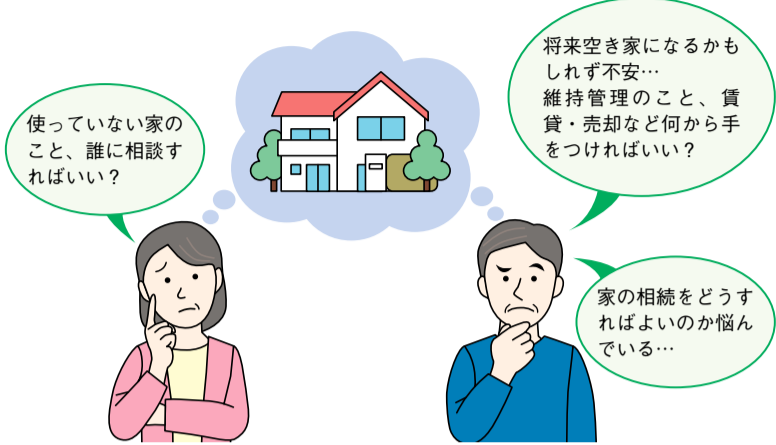
鳥獣保護法により捕獲許可がないと捕獲・駆除をすることはできません。駆除する場合は専門の業者を紹介いたします。

問 環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753



ハクビシン

空き家のことは専門家へ 相談会を開催します！！



空き家の維持管理や、売却等の処分、相続登記など、さまざまなお悩みについて、市と協定を結んでいる各分野の専門家が
お話を伺う相談会を開催します。

空き家については、近隣の方々から市へ多くの相談が寄せられます。空き家を放置すると、樹木や雑草の繁茂、家屋の破損などが発生し、敷地内のみならず、周辺にも悪影響を及ぼします。空き家をお持ちの方は、この機会に相談会へお越しいただき、お気軽にご相談ください。

日 5月23日(土)午後1時半から

場 市民プラザ(市役所1階)

対 空き家をお持ちの方、空き家を相続予定の方

定 先着25組(事前予約制) ※予約の無い方でも、当日の枠に空きがあればご参加いただけます。

師 空き家対策専門家(司法書士、土地家屋調査士、東久留米市商工会など)

費 無料

申 5月1日(金)～22日(金)(閉庁日時を除く)に、市庁の申し込みフォーム、または電話で環境政策課生活環境係へ

問 同係 ☎042・470・7753



市庁



お知らせ

下水道使用料等検討委員会の市民委員募集

7年度に策定した「東久留米市下水道事業経営戦略-2026-」に基づき、下水道使用料の改定等について検討するため、「東久留米市下水道使用料等検討委員会」の開催を予定しております。

委員会の開催にあたり、市民委員を募集します。

任期など 7月1日～10月31日(予定)

応募資格 市内在住の18歳以上の方で、任期中の会議(原則、平日昼間に開催)に出席できる方募集人数 2人(応募者多数の場合、選考の上、決定)

報酬などの有無 有 申込期間 5月15日(金)まで(必着) 応募方法 「委員に応募する動機および下水道使用料に関するあなたの考えについて」を800字程度でまとめ、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・職業などを記入の上、郵送(〒203-8555、施設建設課下水道計画担当宛て)、☎(shise tsukensetsu@city.higashikurume.lg.jp)で送信、または直接同課(市役所5階7番窓口)へ持参を

※応募書類は返却しません。選考結果は、6月中旬頃に通知します。

問 同担当 ☎042・470・7758



市庁

東久留米市廃棄物減量等推進審議会の市民委員募集

「一般廃棄物処理基本計画」および「災害廃棄物処理計画」の改定に関する審議を行う「廃棄物減量等推進審議会」の市民委員を募集します。

任期など 6月下旬～9年2月初旬。

6回程度の開催を予定(平日昼間)

応募資格 市内在住の方募集人数 4人(応募者多数の場合、選考の上、決定)

報酬などの有無 有 申込期間 5月22日(金)まで(必着) 応募方法 「応募動機」を400字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・☎(お持ちの方のみ)を記入の上、「廃棄物減量等推進審議会委員希望」と明記し、郵送(〒203-0042、八幡町2-10-10、ごみ対策課宛て)、直接同課へ持参、または☎(gomi taisaku@city.higashikurume.lg.jp)で送信を

※応募書類は返却しません。選考結果は、6月中旬頃に通知します。

問 同課 ☎042・473・2117



市庁



自転車安全利用

TOKYOキャンペーン

問 管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

5月1日(金)～31日(日)は、「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」として、自転車の安全利用を広く周知し、警察署および関係団体と連携して自転車利用者等への広報啓発活動を実施します。

安全利用に向けて

7年中の市内の交通事故件数のうち4割以上が自転車関与の事故です。

市内では、「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」の規定により自転車保険(自転車損害賠償保険等)への加入が義務化されているほか、道路交通法の規定により、ヘルメット着用の努力義務化及び自転車の交通違反に対する交通反則通告制度(青切符)が適用されています。

表 主な自転車の反則行為と反則金

反則行為	反則金
携帯電話使用等(保持)、ながら運転(スマートフォンなどの使用)	12,000円
信号無視	6,000円
通行区分違反	
横断歩行者等の妨害等	
指定場所一時不停止等	5,000円

マナーを守ろう

自転車は、道路交通法では軽車両に位置付けられており「車のなかま」です。交通ルールを遵守するとともに交通マナーを実践し安全運転を心がけましょう。

自転車に乗るときの基本ルール 「自転車安全利用五則」

- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

良い例



悪い例



市内情報の検索は
くるくるチャンネル

東久留米の情報サイト「くるくるチャンネル」は市内情報満載のサイトです。市内や近隣の役立つ情報を簡単に検索できるサブサイト「くるくる案内所」は、「#くるくる案内所」のハッシュタグをつけてSNSで情報共有もできます。ぜひ新生活にもご活用ください。

■出張くるくるチャンネル案内所
サイトに登録を希望される団体の受け付けやSNSの使い方などを対面で相談できます。
日 5月20日(水)、7月15日(水)午前10時～11時45分 市役所1階屋内ひろば
他 詳細はくるくるチャンネルHP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) または企画調整課 ☎042・470・7702

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。

職務内容 居室に隣接する生活協力員専用住宅に居住し、入居者の安否確認や団らん室の管理など。管理対象は21戸 申込資格 次の①～④の全てに該当する方。①高齢者福祉に熱意と理解がある②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(单身不可)③現に居住するための住居を必要としている④70歳以下である ※所得制限有。報酬月額8万5,800円(税込) ※別途家賃の半額を市が助成。勤務場所 都営シルバーピア中央すみれ(中央町2-3

国民年金だより

国民年金の加入手続きについて

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

■第1号被保険者
自営業者、学生、農業などに従事している方は、国民年金への加入手続きを保険年金課や年金事務所の窓口、またはマイナポータルを利用した電子申請で行います。国民年金の保険料は自分で納める必要があります。

■第2号被保険者
会社員や公務員など、厚生年金保険等へ加入している方は、手続きは勤務先で行っています。国民

年金の保険料を直接納める必要はありません。これは、厚生年金や共済年金が加入者に代わって国民年金に必要な費用を負担しているためです。

日本語教室ボランティア募集

「東久留米にほんごクラス」と「東久留米国際友好クラブ」の2団体では、外国人と一緒に日本語を学習するボランティアを募集しています。日本語で日本語を教えますので、資格や外国語力は問いません。関心のある方は、説明会にご参加ください。

■東久留米にほんごクラス
毎週火曜日の午後7時から始まる夜のクラスです。詳細は同クラスHPをご覧ください。

説明会 5月19日(火)午後7時から、市民プラザ会議室(市役所1階)で。5月12日(火)までに申し込みを

■東久留米国際友好クラブ
日本語教室は大人のクラス(月曜・水曜・木曜日の午前10時から)とこどものクラス(水曜日午後3時から)があります。詳細は同クラブHPをご覧ください。

説明会 6月2日(火)午後2時から、市民プラザホール(市役所1階)で。5月29日(金)までに申し込みを

《共通事項》
市 総務課庶務担当 ☎042・470・7777(内線2431)



年金の保険料を直接納める必要はありません。これは、厚生年金や共済年金が加入者に代わって国民年金に必要な費用を負担しているためです。

■第3号被保険者
第2号被保険者に扶養されている配偶者の方は、第3号被保険者といい、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。国民年金の保険料を直接納めることはありません。なお、第1号被保険者に扶養されている配偶者及び厚生年金に加入している65歳以上の受給者に扶養されている配偶者の方は第3号被保険者にはなりません。保険料は自分で納める必要があります。

■ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004、日本年金機構HP



職員募集

会計年度任用職員募集

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 6月1日～9年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)
勤務場所 市内学童保育所 募集人数 若干名 報酬 月額23万1,990円
応募資格の有無有説明会 5月8日(金)午前11時から(30分程度)・市役所5階501会議室 申込期間 5月14日(木)まで 児童青少年課 ☎042・470・7735



市民農園の利用者募集中

区画に空きがある市民農園の利用者を随時募集しています。市HPおよび地域振興課窓口(市役所6階)で配布している「市民農園利用心得」を必ずお読みいただき、内容をよくご理解の上、お申し込みをお願いします。既に利用が決定している方の再度のお申し込みはできません。詳細は市HPをご確認ください。

現在空きがある農園

小山農園・浅間農園・神宝農園・下里農園・滝山農園

申し込み方法

申込書に必要事項を記入し、地域振興課に持参または郵送で提出してください。※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)

※先着順で受け付けします。

市 地域振興課農政係 ☎042・470・7743



飼い主のいない猫(野良猫)への
不妊・去勢手術を支援します

市内に生息する飼い主のいない猫(野良猫)を増やさないため、市は公益財団法人どうぶつ基金が手術費などを全額負担する「さくらねこ無料不妊手術チケット(行政枠)」事業に参加しています。同事業の活動に賛同する方にチケットを配布しています。

さくらねこ無料不妊手術チケット(行政枠)とは

飼い主のいない猫に対し「さくらねこTNR(※)」を実施することで繁殖を防止し、「地域の猫」「さくらねこ」として一代限りの命を全うさせ、飼い主のいない猫に関わる苦情や、殺処分の減少に寄与する活動です。

※さくらねこTNR=Trap/捕獲し、Neuter/不妊去勢手術を行い、Return/元の場所に戻す活動で、その印として耳先をさくらの花びらのようにV字カットすること

対象

市内に生息する飼い主のいない猫に不妊・去勢手術を実施する方

配布

環境政策課窓口(市役所5階)で、毎月1日からその月に使用できるチケットを枚数限定で配布(配布条件あり)

市 環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753



さくら耳の猫



さくらねこTNRの解説

官公署だより

都営住宅入居者募集

募集案内の配布 5月7日(木)~15日(金)(土曜・日曜日を除く)に、都市計画課(市役所5階)、総合案内(市役所1階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センターほかで配布(配布期間中は都住宅供給公社からも取得可)

※5月10日(日)午前9時半~午後5時は、東京観光情報センター前(都庁第一本庁舎1階)で配布。

①世帯向け(一般募集住宅)②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)③居室内で病死等があった住宅

※①~③それぞれに申し込み資格がありますので、詳細は募集案内をご確認ください。

5月21日(木)までに渋谷郵便局に(必着)、募集案内に同封の申込用紙・封筒に必要事項を記入の上、郵送を。オンライン申し込みも可(5月21日(木)までに都営住宅入居者募集サイト内で申し込み完了したものを受け付け)同公社募集センター ☎03・3498・8894(土曜・日曜日、祝日を除く)

※5月7日(木)~21日(木)は ☎03・5467・9269または ☎0570・010・810(土曜・日曜日を除く)



都住宅供給公社



都営住宅入居者募集サイト

しごとフェア in 清瀬&東久留米

市と清瀬市、ハローワーク三鷹が共催する「しごとフェア in 清瀬&東久留米」を開催します。

5月12日(火)①面接対策セミナー=午前10時~11時45分②就職面接会=午後1時20分~4時 清瀬市生涯学習センターアミューホール(清瀬市元町1-2-11)

アミュービル7階)②参加企業はハローワーク三鷹で公開(6社程度)③①のみ先着40人(予約制)④①筆記用具②応募書類・ハローワーク紹介状(紹介状はなくても参加可)⑤①ハローワーク三鷹の申し込みフォームで②当日会場③ハローワーク三鷹職業相談第一部門 ☎0422・47・8617



ハローワーク三鷹

公立昭和病院「第43回市民公開講座」

5月23日(土)午後2時半~4時(2時間開場)ルネこだいら中ホール(小平市美園町1-8-5)①「人生の最終章に起こること~在宅緩和ケアの立場から~」②「そのとき、あなたはどんな人生を望みますか?~地域でつながり・支える人生会議(ACP)~」③山崎章郎氏(ケアタウン小平クリニック名誉院長)④岡田健助氏(公立昭和病院循環器内科)⑤事前申込不要 公立昭和病院地域医療連携室 ☎042・461・0052(内線2168)

古い支度講座 成年後見制度とは

成年後見人を専門職に依頼するメリット、親族後見人との違いなど、成年後見制度に関する疑問や専門職後見人のほたらきについて社会福祉士の視点から講義します。

5月29日(金)午後2時~4時 市民プラザホール 市内在住の方 先着60人 横田昌志氏(ばあとなあ東京所属社会福祉士) 無料 5月15日(金)までに市社会福祉協議会へ電話または同協議会への申し込みフォームで 同協議会 ☎042・479・0294、FAX042・476・4545



申し込みフォーム

多摩六都科学館組合会計年度任用職員(事務補助員)の募集

多摩六都科学館組合では6月1日以降に会計年度任用職員(事務補助員)として勤務を希望する方を募集します。提出書類・申請方法など、詳細は同組合へお問い合わせください。

申込書等に必要事項を明記し、郵送(〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、同組合事務局管理課宛)で、または直接同組合事務局管理課 ☎042・469・6982、または市企画調整課 ☎042・470・7702



同組合

持っていますか?マイ消火器

火災はいつ起こるか分からないため、万が一火災が起きた際には、消火器による初期消火が重要です。消火器は火災の抑制や被害軽減にとっても効果的で、迅速な消火が家族や財産、地域を守ることに繋がります。消火器は通常の火災だけでなく、天ぷら油火災、ストーブ火災、電気火災など様々な火災に対応可能で、持ち運びやすく、早い初期消火につながります。いざという時に確実に消火できるように、使用方法を日頃から確認しておくことが大切です。ご自宅に「マイ消火器」を備えましょう。



東京消防庁

東久留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119

有償家事援助活動 「ふれあいサービス」協力会員募集

高齢者や障害者、産前産後で家事にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように手助けする地域の助け合い活動です。空いている時間で協力できる方を募集しています。

①次の中から提供できる内容を選んで登録▼食事の支度▼衣類などの洗濯・繕い▼住居の掃除・整理▼生活用品の買い物▼話し相手・朗読・代筆▼外出・通院付き添い▼その他②18歳以上で心身ともに健康な方③年会費1,000円以上④1時間あたり800円 市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294



地域の困りごとを解決するアイデア募集

市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、地域福祉の新しい課題や地域の困りごとに対し、各種団体と社協がお互いの強みを活かして一緒に取り組むとともに、実施にかかる費用を助成します。生活課題の解決につながる企画やアイデアをお待ちしています。詳細は同協議会「地域協働事業ガイドライン」をご覧ください。

重点テーマ▼地域福祉の担い手の養成に取り組む事業▼複数の自治会や自主防災組織、福祉施設および団体等が協働して実施する避難所運営訓練事業▼福祉施設等による地域福祉に関する事業▼オンラインを活用して取り組む地域福祉に関する事業▼福祉関連団体・施設間で協働する地域福祉に関する事業

※9年3月までに事業が終了するものに限りです。

市内で活動する非営利団体(ボランティア団体や市民活動団体、福祉施設、複数の会からなる実行委員など) 助成額1事業5万円~10万円 同協議会と相談、打ち合わせの上、申請書類を提出 同協議会ボランティアセンター ☎042・475・0739



同協議会



市民伝言板

会員募集

◆自強術MaiKai=毎月3回。土曜日午前10時~11時半 わくわく健康プラザ 会費月2,000円他自強術という健康体操で、免疫カアップ!フレイル予防や姿勢改善にも◎楽しく健康に! 同小山 ☎090・8877・0864

◆日曜日健康麻雀クラブ=毎週日曜日午後1時~4時45分 八幡町地区センター 会費1回500円他初心者の方でも上級者の方でも大歓迎です。飲まない、吸わない、賭けない健康麻雀♪ 同引間 ☎090・9800・3649

◆歴史を語る会=毎月1回。原則金曜日午後1時~3時 生涯学習センター 会費1回600円他次回は5月29日(金)『江戸期に於ける三大改革』①「享保の改革」講師は近藤幸徳氏 同飯澤 ☎090・4172・3514

◆東久留米ファイターズ=毎月火曜日午後1時~3時 南町運動広場 入会金1,000円、会費年6,000円他健康第一! 打って走って、和気あいあいプレーを楽しんでいます 同宝崎 ☎090・9323・8159

◆親世流謡曲同好会春秋会=毎月第2・第4金曜日午後1時半~3時半 滝山

団地第2集会所 会費年2回、各2,000円他一緒に楽しく謡いませんか。経験者歓迎。見学可。お喋り会あり 同中村 ☎042・474・9079

◆Yoga arya=毎週土曜日(平日は不定期)午前10時~11時 東久留米第2住宅12号棟集会所 会費1回1,000円他初心者歓迎。お気軽にご参加ください 同有光 ☎042・410・0276

◆M²スポーツ新体操=毎週金曜日午後3時半~7時 わくわく健康プラザ 入会金1,000円、会費月4,500円他学年別で楽しい曲に合わせ練習し、イベントや試合に参加します 同黒澤 ☎090・1200・6599

◆絵手紙ポストの会=毎月1回。第2火曜日午後1時~3時半 生涯学習センター 入会金1,000円、会費年12,000円他へたでいいへたがいをモットーに皆楽しんでます。見学自由 同佐久間 ☎090・6500・6116

◆ペン習字会=毎月2回。月曜・水曜日午前10時~正午 生涯学習センター 入会金500円、会費月3,450円他毎月添削をして上達していく楽しみがあります 同矢崎 ☎090・7706・3154

◆大正琴和(なごみ)会=毎月2回。水曜・木曜日午前10時~午後4時 八幡町地区センター 他 入会金1,500円、会費月3,500円他懐かしい歌を大正琴で弾

けるともっと楽しくなります。無料講習有 同樋口 ☎090・5404・3481

◆遊友会グランドゴルフ=毎週水曜・木曜日。水曜日は午後1時~3時、木曜日は午前9時~正午 不動橋グラウンド 会費6ヵ月1,000円他健康で明るく楽しいクラブです。一緒に楽しみませんか。体験歓迎 同五十嵐 ☎090・7232・3786

◆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 中央町地区センター 入会金1,000円、会費月1,500円他ピアノに合わせた発声と歌の練習。また1人でも歌える練習もあります 同アオイ ☎090・8843・1330

催し

◆東久留米PCG=5月9日(土)午後1時から開場 わくわく健康プラザ2階 参加費100円他ボケカ対戦イベントを毎月開催中!!初心者&上級者歓迎!! 同渡邊 ☎090・1855・5027

◆第3回静軒茶会(静軒会)=5月24日(日)午前10時から 成美教育文化会館3階和室 茶券料2,500円他新緑の候、穏やかな茶の湯のひと時を過ごしませんか? 同亀岡 ☎090・9850・0063

◆講演会「記憶を巡る旅(仮題)」(慶應義塾東久留米三田会)=5月16日(土)午後2時半開演(2時間開場) 成美教育文化

館1階ギャラリー 無料 自由学園咲花昭嗣准教授が「旅」を学術的に考察します 同中川 ☎090・2496・3502

◆イリアンソス後援会映画上映会(社会福祉法人イリアンソス)=5月16日(土)2部制。午前10時半からと午後1時から(各部20分前開場) 生涯学習センターホール 入場料1,000円他上映内容:梅切らぬバカ 同池田 ☎042・473・9027

◆KKギタークラブミニコンサート(KKギタークラブ)=5月26日(火)午前10時半開演(10時20分開場) 市民プラザホール(市役所1階) 無料 演奏曲:ウイーンはいつもウイーン。エルチョクロ。私のお父さんなど 同渡下 ☎042・465・4466

◆東久留米パーキンソン病友の会医療講演会(東久留米パーキンソン病友の会)=5月16日(土)午後1時開場 西部地域センター多目的ホール 無料 医療法人社団エキップみわ内科クリニック院長三輪英人氏 同能見 ☎042・473・1457



イベント・講座

図書館

5月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。

☎中央図書館 ☎042・475・4646

よもう！あそぼう！かがくのほん「おいしいお茶のかがく」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「お茶」と「抽出」。いつも飲んでいる「お茶」は、どのように作られているのかな。いろいろな「抽出」を試してみよう。

☎5月31日(日)午前10時半～11時半 ☎中央図書館 1階北開架室 ☎幼児～小学生 ☎先着12人 ☎筆記用具、タオル ☎協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 ☎5月2日(土)～30日(土)に電話または直接同館カウンター

へ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・475・4646

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによる「素ばなし」の公演です。併せて関連する資料を展示します。

☎5月31日(日)午後2時～3時半 ☎西部地域センター 3階第2・3講習室 ☎中学生以上 ☎先着40人 ☎車での来場不可 ☎長時間の会となるため、お子さんの同伴はご遠慮ください ☎5月2日(土)～30日(土)に電話または滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・471・7216

文化

こどもが描く！夢がたなびく！東久留米 こいのぼりアート

魔法のクレヨン・キットパスで、こどもたちの創造力が泳ぎだす。

昨年、大きな反響を集めた「東久留米 こいのぼりアート」の第二弾。今年は第三小学校の皆さんが、キッ

トパスインストラクターの鈴木信子氏の指導の下、屋内ひろばのガラス面に自由な発想で制作しました。小学生たちの「こいのぼりアート」をお楽しみください。

☎展示期間=4月25日(土)～5月16日(土) ※最終日は午後3時まで ☎市役所 1階屋内ひろば ☎同プラザ ☎042・470・7813

市民プラザ アフタヌーンコンサート

よみがえる懐かしの名曲ピアノ弾き語りコンサート。

☎5月16日(土)午後2時～3時(1時半開場) ☎市役所 1階屋内ひろば ☎先着100人 ☎YOSHIE氏 ☎当日会場 ☎市民プラザ ☎042・470・7813

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。

☎5月18日(月)午前10時～11時 ☎市民プラザホール(市役所 1階) ☎先着40人(要予約) ☎森永とし枝氏(介護予防指導員) ☎費200円(当日集金) ☎飲み物、タオル ☎運動しやすい服装 ☎5月1日(金)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口 ☎同プラザ ☎042・470・7813

「東部演芸館」～初夏を彩る名曲の数々～

市演奏家協会の皆さんによるステージです。初夏の午後のひとときをクラシックの音色で癒されてください。

☎5月31日(日)午後2時～3時半 ☎東部地域センター講習室 ☎先着70人 ☎費1,000円(前売り) ☎車での来場不可 ☎5月2日(土)午前10時から電話 ☎同センター ☎042・470・8020



(10面へ続く)

市民大学短期コース 受講生募集

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。



市文化協会 ☎

☎定額 ☎下表参照 ☎生涯学習センター ☎講義・体験学習 ☎市内在住・在勤・在学の方 ☎1回コース=200円 ☎3回コース=500円 ☎10人以上の応募がない場合は開講しません(全講座共通) ☎持ち物など詳細は市文化協会 ☎参照 ☎5月14日(木)までに(必着)、郵送(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、市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係宛て)、または同協会 ☎から申し込みを ☎同協会事務局 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く月曜～金曜日午前9時～午後5時)

表 8年度市民大学短期コース (前期) 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
1	戦後80年、日中戦争を改めて考える	小松 光太郎	15	6月2日(火)	午前	若い学者の最新資料をもとに、日中戦争を客観的に捉えます
2	心が和むいやしのパステルアートを楽しみませんか	高橋 真義	12	6月3日(水)・10日(水)・17日(水)	午前	パステルを粉にして、指で描くやさしい色彩のいやしアート=パステルアートを楽しみます(教材費:300円)
3	学んでみよう！地元のラジオ～TOKYO854くるめら～	星 さいか	12	6月3日(水)・17日(水)・7月1日(水)	午後2	健康腹式呼吸、活舌強化で地元ラジオTOKYO854に学び出演
4	心と体の目覚めスイッチ 3日間	木暮 麻里	30	6月4日(木)・11日(木)・18日(木)	午前	ストレッチで体をゆるめて瞑想で心を整え、本来の自分にもどります
5	上手なからだの使い方～肩こり・腰膝痛、予防改善～	杉山 雅代	10	6月4日(木)	午後1	やさしいイス体操で、姿勢良く、上手なからだの使い方を学びます
6	海外生活の実体と余暇のラグビーについて	吉田 憲一	10	6月5日(金)・12日(金)・19日(金)	午前	中国・東南アジア・アメリカなどの日常生活と余暇のラグビーへの参加体験についてお話しします
7	「天下統一」の意味とその影響を考える	竹下 里志	36	6月5日(金)・12日(金)・19日(金)	午後1	信長は英雄なのか、天下統一は現代と繋がっているのかを考えます
8	マスメディア～新聞は生き残れるか、メディアと広報の裏側を解説～	尾関 謙一郎	20	6月5日(金)・19日(金)・26日(金)	午後2	大手新聞定年後の大学の授業では教えきれなかった裏側を話そう
9	日本の近現代史	岩本 吉男	36	6月10日(水)・17日(水)・24日(水)	午後1	過去3回、東京裁判など昭和の戦争について話し、今回はまとめです
10	人名和歌	草壁 忠男	20	6月11日(木)	午後1	人の名前を詠みこんで和歌をつくる(瞬間的)
11	電気は安全に正しく使用しましょう	高 在善	20	6月23日(火)	午後1	電気製品と消費電力、ブレーカーが落ちた時の対処法
12	ギャンブル・お酒・薬・ゲーム いまの時代の依存症を知る	岡田 りえ	12	6月25日(木)・7月2日(木)・9日(木)	午後1	最近の依存症の正しい知識を学び、予防と回復をいっしょに考える
13	やってみよう！療育全体	高橋 裕子	15	7月6日(月)	午前	血流をあげて姿勢や自律神経が整う。簡単で安全なセルフケア
14	ローマを震撼させた男 ハンニバル～驚愕！象のアルプス越えと死闘の16年～	石崎 敬子	36	7月6日(月)	午後1	誰もが驚く雪山の進撃。多国籍軍を束ねた知略と死生観に迫る
15	こころの子育て	橋本 聖子	15	7月7日(火)	午前	子育てで疲れても心は優しく。心を育てるお話しをします
16	英語で輝く	浦崎 友恵	26	7月7日(火)・14日(火)・21日(火)	午後1	心も体も動かして、生き生き英会話！AIも活用してみよう
17	世界に誇る江戸教育の秘密	山崎 齊	20	7月16日(水)	午後1	高い識字率を実現した江戸教育。「論語」などによる人を育む仕組みを考えます
18	超入門・芸術とは何か？～異文化が響き合って生まれるもの～	渡辺 昭夫	36	7月17日(木)	午後1	印象派に至る西洋美術の流れを1人の日本人画家の画業に見る

※ 午前=午前9時半～11時半、午後1=午後1時～3時、午後2=午後4時～6時

(9面から続く)

第55回市民文化祭 ポスターデザイン画募集

秋の文化の祭典「第55回市民文化祭」の開催にあたり、同文化祭ポスターに採用するデザイン画を募集します。



第53回のポスター
(中央のデザイン画を募集)

規格八つ切り(38cm×27cm)以上の画用紙(コピー用紙不可)。色は自由、用紙に縦書き。応募は1人1点まで。市内在住・在勤・在学の中学生以上の方**入選作品**最優秀作品1点(ポスターとして採用および文化祭オープニング式典で表彰)、優秀作品数点 ※選考は市民文化祭実行委員会が実施。主催は市教育委員会、共催は市文化協会。5月12日(金)までに(必着)、応募画用紙の裏面に氏名・住所・電話番号(学生の場合は学校名・学年も)を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会事務局「市民文化祭ポスターデザイン画募集係」宛)または直接同協会へ。☎042・477・4700(第4月曜日を除く、月曜～金曜日午前9時～午後5時)



■実行委員会の開催

同文化祭では、市文化協会と参加する皆さんで実行委員会を組織し、企画・運営を行います。同文化祭の準備を進めるために、実行委員会を開催します。各種展示・ホール発表・催事の部門別の参加希望者で実行

委員として協力していただける方は、同協会へご連絡ください。

☎5月16日(土)午後1時半から生涯学習センター学習室1・2

多摩六都フェア 2026こだいら合唱団員募集

12月20日(日)にルネこだいら大ホールで、デュリュフレの「レクイエム」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27回。7月8日～12月16日の水曜日(1回木曜日あり)午後7時～9時15分、11月21日(土)、12月12日(土)・19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16,000円、学生10,000円(ほか楽譜代4,000円)他**共演**=西東京フィルハーモニーオーケストラ**指揮**=西口彰浩氏**指導**=柳嶋耕太氏ほか**5月31日(日)までに**、申し込みフォームまたは郵送(消印有効)で。郵送の場合、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(デュランド版を使用)購入希望の有無を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-8-5、小平市文化振興財団「2026こだいら合唱団」団員募集係宛て郵送を。☎2026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



前回の様子



スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。今月は「はじめてでもOKボッチャ体験会」を午後1時半から開催します(1時受け付け)。

☎5月9日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)場スポーツセンター第1体育室内**ボッチャ**、**モルック**、**ミニテニス**、**ラージボール卓球**、**ソフトバレーボール**、**ネオテニス**、**輪投げ**、**キッズコーナー**(バルーン、ドッチビー、フラフープ、なわとび)、**体験会**(午後)ほか**費**100円(未就学児無料)持室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)他**1人での参加可**運動ができる服装で当日会場で**生涯学習課**☎042・470・7784



市庁

市民ハイキング

絶景の「水鏡」と武甲山を眺める里山ウォーク。
☎5月23日(土)東久留米駅前6時50分集合場秩父・横瀬「寺坂棚田」と「羊山公園」**コース**横瀬駅→寺坂棚田→羊山公園→西武秩父駅**18～75歳**先着15人**費**参加費800円(保険料含む)、交通費約1,500円(各自精算)持弁当、飲み物、雨具ほか雨天などで中止の場合は前日正午までに連絡します**詳細**は市山岳連盟ををご覧ください**5月13日(水)までに**電話(☎090・1038・1758)または☎(higashikurume.trekking@gmail.com)で



同連盟

同連盟・高井へ

市体育協会主催イベント

■誰でもエアロビクス教室(前期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。

☎全10回。6月2日～8月4日(予備日9月1日)のいずれも火曜日午前9時半～10時半場スポーツセンター第1体育室内**市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方**定35人(応募多数の場合は抽選)師日本子どもフィットネス協会公認インストラクター**費**参加費3,500円(保険料込み)持室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル

■初心者和弓教室

武道の和弓を通して弓道の技と心を学んでみませんか。

☎全6回。6月3日(水)・6日(土)・10日(水)・13日(土)・17日(水)・20日(土)、いずれも午後7時～9時場スポーツセンター弓道場**市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)で6日間参加できる方**定10人(応募多数の場合は抽選)師市弓道連盟会員**費**参加費2,500円(保険料込み)

《共通事項》

☎**インターネット**=5月1日(金)午前10時～13日(水)午後5時に市体育協会HPの申し込みフォームで**郵送**=5月13日(水)までに(必着)、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・在学先(返信用にも住所、氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送☎事務局 ☎042・470・2722



市体育協会



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14回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬

夏の避暑地である榛名湖で「第14回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月26日(日)に開催されます。

競技は、スプリント、スタンダード、リレー、キッズ(低学年・高学年)、ジュニアの全6種目のカテゴリーで行われます。

透明度の高い榛名湖を泳ぐスイム、変化に富んだアップダウンコースを走り抜けるバイク、心地よい風を感じながら榛名湖沿いを走るランと、トライアスロンを始めたばかりの初心者から競技志向の高い上級者まで楽しめる大会です。

また、今大会よりふるさと納税の返礼品としてエントリーが可能となりました。

梅雨明け後の都会の厳しい暑さを凌ぎながら、夏の榛名湖でのトライアスロンを楽しみませんか?皆さまのご参加をお待ちしています!

エントリーは6月14日(日)までに、大会から申し込みください。**榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局**☎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)



昨年の様子



大会

★ 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょに おほしさまを ながめよう!

赤ちゃん大歓迎!泣いてもOK!0歳から3歳くらいのお子さんとお楽しむプラネタリウムです。

☎5月12日(火)午前10時半～11時、11時半～正午場多摩六都科学館**0歳～3歳**くらいのお子さんご家族**各**回先着220人**費**観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円、3歳以下無料)注乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります**他**次回は7月17日(金)開催**当日**開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売**同館**☎042・469・6100



第64回 市民ソフトバレーボール大会

日 6月21日(日)午前9時から場スポーツセンター第1体育室(混)A部門(混合の部)=12チーム▼B部門(混合の部160)=12チーム▼C部門(レディース)=12チームを予定市ソフトバレーボール連盟登録チーム1,000円、未登録チーム3,000円(5月22日(金)午前10時～6月2日(火)午後10時に) ※詳細は同連盟をご覧ください。同連盟(hsvf_info@yahoo.co.jp)、または同連盟・細川☎090・5540・3065



第24回 東久留米市オープン 女子ダブルス卓球大会

日 7月4日(土)午前9時半から(9時受け付け)場スポーツセンター第1体育室(混)A=合計年齢129歳まで▼B=合計年齢130歳以上 ※年齢は4月1日の満年齢で計算(1組2,000円(当日集金)5月29日(金)までに(必着)、申し込み用紙を〒203-0043、下里5-15-28、石塚陽子宛て郵送を。申し込み用紙が必要な方はお問い合わせください市卓球連盟・木村☎042・474・8448、石塚☎080・6626・3914

くらし

国登録有形文化財 「村野家住宅(願想園)」 春の特別見学会

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。



村野家住宅(主屋)

日 6月13日(土)午前10時～11時半と午後1時～2時半の2回場「村野家住宅」前集合(柳窪4-15-41、「柳窪一丁目」バス停下車徒歩11分)各回先着50人(1人1,000円(小学生200円)) ※資料・保険・茶菓・維持協力費として主催は株式会社兼七、後援は市(6月1日(月)までに(必着)、住所・氏名(同伴2人まで連記可)・電話番号・希望日時・回(午前または午後)を明記の上、往復はがきで郵送(〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」宛て)または(ksosen.kengaku@gmail.com)で送信を株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」(平日のみ)☎042・344



・6735または市郷土資料室☎042・472・0051

超高齢社会体験ゲーム みんなで社会的孤立をなくそう コミュニティコーピングゲーム

私たちが直面している超高齢社会。家庭や地域の中ではさまざまな問題が起きています。このままでは地域が破綻してしまうかも!?参加者全員が協力して地域を守ることに挑戦します。

日 6月21日(日)午後2時開始場生涯学習センター学習室5(中学生以上推奨)先着12人(村上和隆氏、町田摩里香氏(いずれもコミュニティコーピング認定ファシリテーター))300円(筆記用具)5月15日(金)午前9時から電話または直接同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

けんこう

特定健診・後期高齢者健診 ・無保険者健診

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診は、誕生日ごとに受診月を振り分けてご案内します。個別通知は受診月の前月下旬に発送します。また、今年度より受診期間を拡大(変更)していますので、お間違いないようご注意ください。

日▼4～6月生まれの方=6・7月▼7～9月生まれの方=7・8月▼10～12月生まれの方=8・9月▼1～3月生まれの方=9・10月▼諸事情により受診が難しい方=11月(特定健診=東久留米市国民健康保険加入者で令和9年3月31日時点で40歳～74歳の方▼後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者▼無保険者健診=生活保護受給者などで令和9年3月31日時点で40歳以上の方)後期高齢者医療保険への切り替えの関係上、昭和26年6月生まれの方は7・8月に後期高齢者健診として、昭和26年7月生まれの方は8・9月に後期高齢者健診として、昭和26年8月生まれの方は6・7月に特定健診としてご案内します(8年3月以降に国民健康保険に加入した方などで、個別の通知が届かない方は健康課特定健診係へお問い合わせください)☎同係☎042・477・0013

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。無理なくできる内容なので運動や体力に自信がない方も安心して参加できます。暖かく過ごしやすいになってきたこの時期から健康的な体づくりを始めてみませんか。

日全8回。5月22日～7月10日の毎週金曜日午前10時～11時半場スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3-38)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

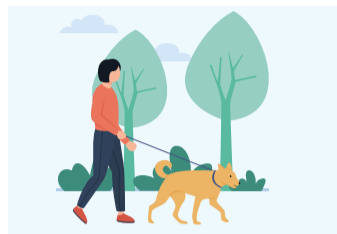
ていない方(先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先))タオル、室内履き、飲み物(動きやすい服装)5月7日(休)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米☎070・4238・8136(土曜・日曜・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は、☎042・476・7654へ(介護福祉課地域ケア係)☎042・470・7777(内線2501～2503)

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3日～10月7日の毎週水曜日

(祝日を除く)午前10時から60分程度(初回は時間変更あり)場シルバー人材センター(次の条件をすべて満たす方)▼市内在住の65歳以上の方▼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▼介護保険サービスの利用がない方(先着16人)筆記用具、飲み物(5月7日(休)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ)☎同係☎042・470・7777(内線2501～2503)



いきいき健康家族 No.226

糖尿病とがん

糖尿病は、インスリンというホルモンが十分に働かなくなることで生じる病態です。インスリンは膵臓から分泌され、血液中の糖を細胞へ取り込む働きを担っています。インスリンが十分に作用しないと、糖が細胞に取り込まれにくくなり、血糖値(血液中の糖濃度)が上昇します。肥満や運動不足、過栄養によって生じるインスリン抵抗性(インスリンの作用不足)は、インスリンが十分に働かなくなる主な要因です。

血糖値が上昇すると、口渇、多飲、多尿などの症状が現れます。慢性的に高血糖の状態が続くと、細小血管障害(神経障害、網膜症、腎症)や大血管障害(末梢動脈疾患、脳血管障害、冠動脈疾患)を発症するリスクが高まります。さらに、糖尿病は感染症、歯周病、認知症、がんなどの疾患とも関連することが指摘されています。

糖尿病とがんが関連するという点は、少し意外に感じられるかも

しれません。国内で行われた疫学研究では、2型糖尿病患者さんでは全がん、大腸がん、肝臓がん、膵臓がんのリスクが高まることが示されています。糖尿病ががんのリスクを上昇させるメカニズムとして、高血糖やインスリン抵抗性に伴う高インスリン血症、慢性炎症などが発がんに関与していると考えられています。

一般的に、がんのリスク因子には喫煙、飲酒、食生活、運動不足、肥満、感染症、遺伝などが挙げられますが、これらのうち複数は糖尿病とも共通しています。禁煙や節酒、食生活の改善、運動療法は、がんのリスク低減につながる可能性があるだけでなく、糖尿病の良好な管理にも重要です。また、糖尿病もがんも早期発見・早期治療が欠かせません。そのためにも、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

(東久留米市医師会)

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3日・5日・6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)

5月4日=はぎわらクリニック (上の原1-4-11-103、☎042・471・2628)

5月10日=東久留米ひがき内科クリニック (本町1-13-1-101、☎042・420・6678)

歯科

5月3日・4日・5日・6日・10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3日・5日・10日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
5月4日・6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～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)

夏に備えて 暑さに関する情報を 入手しよう



今年の夏も暑くなることが予想されます。暑さに関する情報を入手して、熱中症対策に活用しましょう。

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など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などのメール配信サービスも併せてご活用ください。

※ 8年度の環境省熱中症警戒アラートなどの配信サービスの運用期間は、4月22日～10月21日(水)の予定です。

☎環境政策課 ☎042・470・7753



市Ⓔ
(安心くるめーる)



市Ⓔ
(熱中症について)



都熱中症対策
ポータルサイト



環境省熱中症
予防情報サイト

今からできる熱中症対策

外出時は
帽子や日傘を



無理のない範囲で
汗をかき、体を
暑さに慣れさせる



水分補給や
涼しい環境作りも
忘れずに



TAKASAKICITY 第35回はるな梅マラソンで 市民の方が入賞しました

☎生涯学習課 ☎042・470・7784

東久留米市が地域間交流を行っている群馬県高崎市榛名地域で3月8日に開催された同大会では、晴天の下に全国から参加した2,860人(主催者発表)のランナーが早春の榛名梅路を駆け抜けました。

東久留米市からの選手は雪の残る榛名山を望む起伏の多いコースを走り切り、4人が入賞するという好成績を収めました。

■入賞者

- ▼小学生男子(2 km)
浅見琉希選手(3位)
- ▼一般女子の部(5 km)
高橋夏美選手(4位)
新井奈津子選手(5位)
- ▼一般男子40歳代の部(11km)
大隈賢選手(6位)



5月16日(土)に 総合水防訓練を実施します

☎防災防犯課 ☎042・470・7769



前回の様子

市内では毎年、台風の接近やゲリラ豪雨に伴い、住宅地の浸水や倒木など都市型水害の被害が発生しています。

そこで、雨のシーズンを前に、市では、東久留米消防署、田無警察署、市消防団などの防災関係機関と東久留米市建設業協会との連携訓練を実施します。市民の皆さんの参加および見学をお待ちしています。

☎ 5月16日(土)午前10時～11時半

場 不動橋広場(新川町1-17)

主な訓練内容

風水害の対応(道路啓開、救出救助)訓練、土のう作製

【広告】 内容については広告主にお問い合わせください