

# イベント・講座

## 図書館

### 読み聞かせ入門講座

学校での保護者ボランティアで初めて絵本を読む方や子ども向けの読み聞かせを始めたいという方、興味のある方向けの入門講座を開催します。

6月7日(日)午前10時～11時 中央図書館 1階北開架室 18歳以上 定先着20人 同館児童サービス担当者 筆記用具 5月16日(土)～6月6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

## 文化

### 文化庁令和8年度伝統文化親子教室事業(教室実施型)『親子で伝統食教室～夏の自由研究 in 東久留米～』

昔ながらの「日本の伝統食」を親子で学ぼう！親子で作ろう♪全3連続講座「夏の自由研究向け食の特別プログラム」参加者募集！

6月28日(日) 第2回「親子で麦から麦茶作り教室」= 7月5日(日) 第3回「親子でワラ納豆作りと納豆巻き作り」= 7月26日(日)、いずれも〈午前の部〉10時～正午、〈午後の部〉2時～4時 ※第2回のみオンライン講座となります。 成美教育文化会館調理室 4歳～小・中学生の児童 ※申し込みの児童1人につき保

護者1人まで同席可。 各回先着親子15組30人 高橋桂子氏(みなむすGOHAN PROJECT代表) 親子1組3講座分12,500円 申し込み後、メールにてお知らせ 顔出し撮影がOKの方のみ参加(報告書やSNSに掲載) 申し込み以外の方の参加や見学は不可、こどもが主役のため大人のみ参加は不可 詳しくは申し込み用サイトで 6月14日(日)までに申し込み用サイトで(一社)みなむすGOHAN PROJECT 問い合わせフォームより



申し込み用サイト



問い合わせフォーム

### 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。

7月16日(木)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演 THEカルテット 定先着500人 全席指定。前売2,500円、当日3,000円 未就学児入場不可 5月29日(金)午前9時から電話または同センターへ 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

### 60th Anniversary Tour 森山良子コンサート Life Is Beautiful

デビュー60周年を迎える森山良子氏が10年ぶりに東久留米に登場！数

々の名曲を透明感のある歌声とその円熟した歌唱力でお楽しみください。 7月25日(土)午後3時開演(2時半開場) 生涯学習センターホール 出演 森山良子氏他 定先着500人 全席指定。前売8,500円、当日9,000円 未就学児入場不可 前売券が完売の場合、当日券の販売はございません 5月22日(金)午前9時から電話または同センターへ 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

### みんなのクラシックコンサート 新人演奏家募集

生涯学習センターでは、市民によるコンサート企画グループ「まろにえコンサートクラブ」の協力を得て、「みんなのクラシックコンサート」を開催しています。

東久留米市に縁のある新人演奏家の出演を募集します。未来を担う若き演奏家を発掘し、地域みなさんにご紹介するとともに、若手の演奏家の方々がコンサートの経験を積み、演奏の場を広げていただければと願っています。

9月5日(土)午後2時開演(1時半開場) 予定 生涯学習センターホール 出演資格 東久留米市近郊に在住、在学の方で30歳まで(音楽は35歳まで)の方 音楽大学、教育大学などで音楽を専攻とする学生、卒業生。または、同等の技量を持つ方 ピアノ・管弦打楽器はコンクール受賞歴等、実績のある場合のみ中高生も可 募集部門 ピアノ・声楽・管楽器・弦楽器・打楽器 演奏時間 13分以内 無料(交通費・楽器運搬費等は自己負担) 詳細は同センターで配布する募集要項をご確認ください。同センターでも閲覧できます 6月26日(金)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または直接同センターへ 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

### 大人向けプラネタリウム 「星を観る -天文学と占星術-」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。「科学館で占星術？」と思われるかもしれませんが、もともと天文学と占星術は分かち難く結びついていました。星空に、人は何を求めたのでしょうか。

5月27日(水)午後1時10分～55分、31日(日)午後5時10分～55分 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 中学生以上(小学生以下は入場不可) 定先着220人 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中・高校生420円) 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



## スポーツ

### フレスコボール教室

ブラジル・コパカバーナビーチ生まれのフレスコボール。まずは気軽にラリーを楽しんでみませんか。

6月28日(日)午前10時～正午 生涯学習センター第1体育室 市内在住・在勤・在学で健康な方 定50人(応募多数の場合は抽選) 日本フレスコボール協会会員 参加費100円(保険料) 室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル 主催は市体育協会 5月15日(金)午前10時～29日(金)午後5時に市体育協会 申し込みフォーム 5月25日(月)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(返信用にも住所・氏名)を記入の上、郵送(〒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) 同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会 市体育協会 市体育協会

## 暮らし

### 「おしえて！消防士さん」～みんなで学ぼう防災のこと～

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、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。はしご車にも乗ることもできます。

6月7日(日)午前10時～正午 東部地域センター講習室、屋外広場 未就学児～小学生と保護者 定先着15人(保護者含む・要予約) 東久留米消防署新川出張所消防士 飲み物 雨天、有事の際は内容を変更 体重、身長の数値によりはしご車に搭乗できないこともあります 車での来場不可 5月16日(土)午前10時から電話または直接同センター窓口で 同センター ☎042・470・8020



代引き配達を利用した通販サイトのトラブル Q. SNSの広告を見てブラウスを代引き配達で注文した。代金を払って商品を受け取り確認したところ、縫製が雑でサイズも注文したものと違う。返品可と表示されていたので返品したいが、販売業者の連絡先がわからない。返品するのでお金を返してほしい。 A. 代引き配達は、荷物受取時に支払いを行う仕組みです。事前に代金を払ったのに商品が届かないというトラブルはなく、クレジットカードの情報を販売サイト側に伝えずに決済できるというメリットがあるため、気軽に利用する消費者も少なくありません。しかし消費者が品物を確認するのはお金を払った後です。そのため、偽物あるいは粗悪品と気づいても代金を払ってしまうと、悪質な業者か

らの返金は容易ではなく、宅配業者に一旦受け取った(開封した)荷物の引き取りや返金・補償を求めるとも基本的にはできません。トラブル防止のためには、信用できない業者の利用を避けることが重要です。注文をする前に、販売業者の名前、所在地、連絡先等の記載があるか、実在しているか確認してください。ネットで販売会社の情報を調べ、少しでも不審な点があれば取引しないでください。また、注文していないものが代引き配達で届いた場合は、契約していなければ代金を払う必要はありません。代金は払わず荷物は引き取ってもらいましょう。その際、伝票に書いてある情報をメモするか、写真を撮るなどして保管しておきましょう。お困りの時は東久留米市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

「国蝶オオムラサキ見学会」

参加者募集

埋め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27日(出) ▼第1回=午前8時15分～11時半 ▼第2回=午前10時～午後1時15分 ▼第3回=午後1時15分～4時半 集合・解散場所=JR青梅線河辺駅北口付近(多摩地域に在住・在勤・在学の方) 各回60人、合計180人(応募多数の場合抽選。抽選結果については、別途通知します)

無料 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御協力いただくことがあります。内容は広報紙「たまエコニュース」または循環組合で公開される場合があります

日 6月8日(月)午後5時までに(必着)同組合または郵送で申し込みを。郵送の場合、はがきに「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、郵送(〒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) ※当選された方を組合にて各

回に振り分けますので、時間の希望はできません。 同組合 ☎042・597・6152



同組合



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(国指定の基準日)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(昭和60年4月2日～61年4月1日生まれの女性の方) 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

食事・健康相談

家族や自身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。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日 6月5日(金)午後1時半～4時15分 場所 わくわく健康プラザ1階(予約制) 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、相談時間は1人30分程度(4人(予約枠4枠) 管理栄養士、保健師(直近の健康診断(血液検査等)の結果表、食事記録(1～2日間ほど)など) 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

または市庁の申し込みフォームで 同係 ☎042・477・0022



市庁

体力測定会(東部地域センター)

楽しく気軽に体力測定してみませんか。ご自身の体力や体の状態を把握して、フレイル予防に役立てましょう。ぜひご参加ください。

日 6月10日(水)午前10時～11時半(15

分前から受け付け) 東部地域センター講習室(握力測定、開眼片足立ち、口腔機能チェック、椅子立ち上がりテスト、Timed Up & Goテスト(血圧測定・健康状態を把握するアンケート記入あり) 市内在住の方(65歳以上の方) 20人(室内用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装) 要介護認定1～5を受けている方、医師から運動制限の指示のある方のご遠慮ください(徒歩または自転車のみ来場可) 5月20日(水)午前9時から電話で保険年金課高齢者医療係または申し込みフォームで 同係 ☎042・470・7846



申し込みフォーム

介護予防講演会 「いつまでも元気なまちづくり！ 地域活動に挑戦！」

地域での活動を通じて「元気でいられる」と「住み慣れた町でずっと安心して生活を続ける」ために私たち

にできることは…講義や助け合い体験ゲームを通して、皆で一緒に考えてみましょう。

日 6月11日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け) 市民プラザホール(市役所1階) 市内在住の方(先着50人) 高橋望氏(公益財団法人さわやか福祉財団ふれあい推進事業特命担当リーダー) 5月15日(金)午前9時から申し込みフォームまたは電話で介護福祉課地域ケア係へ。手話通訳が必要な方は、6月1日(月)までに申し込みフォーム、または住所・氏名・生年月日・FAX番号をご記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を 同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)



申し込みフォーム



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17日・31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24日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科

5月17日・24日・31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17日・31日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

5月24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～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)

6月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先	
法律相談(各日8人)	3日(水)	午前10時から	弁護士	5月28日(木)	市民相談・くらしの窓口相談室(市役所2階)	各予約開始日の午前8時半から電話で福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749	
	10日(水)						
	17日(水)						
	24日(水)						
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	3日(水)	午後1時から	司法書士	5月26日(火)	市民相談・くらしの窓口相談室(市役所2階)	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	
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	3日(水)	午前10時から	土地家屋調査士	5月26日(火)			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	10日(水)	午後1時から	行政書士	6月4日(木)			
税務相談(5人)	18日(水)		税理士	6月9日(火)			
人権・身の上相談(4人)	17日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	6月11日(木)			
不動産取引相談(5人)	4日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	5月28日(木)			
交通事故相談(5人)	24日(水)		弁護士	6月18日(木)			
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	24日(水)	午前10時から	社会保険労務士	6月18日(木)			
女性の悩みごと相談(各日4人)	1日(月)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	5月20日(水)			
	8日(月)						
	15日(月)						
	22日(月)						
女性弁護士による法律相談(4人)	5日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	5月22日(金)			
経営相談	平日	午前10時～午後4時	市商工会経営指導員	前日まで予約可			市商工会館
耐震相談	12日(金)	午後2時～4時45分	東久留米建築設計協会会員		市役所1階屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756	
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員		中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667	
	月曜～金曜日				滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909	
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員		児童青少年課(市役所2階)	児童青少年課 ☎042・470・7736	
身体障害者相談	平日	午前9時～午後5時	身体障害者相談員		さいわい福祉センター	原則、前月末までにさいわい福祉センター ☎042・477・2711	
知的障害者相談							知的障害者相談員
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		
住宅増改築相談	11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	直接会場	
消費者相談	平日		消費生活相談員		市消費者センター(市役所2階)	市消費者センター ☎042・473・4505	
行政相談	6月は実施しません(次回7月8日(水)実施予定)						福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749
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2階)		

# 保険年金課では6月1日から直通電話に 電話自動音声応答システムを導入します

☎保険年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733  
国保年金資格係 ☎042・470・7732  
高齢者医療係 ☎042・470・7846



音声案内に沿って  
電話機のボタンを  
操作する

保険年金に関する  
電話の問い合わせ

自動音声での対応

SMSによる対応

市職員への電話転送  
※開庁時間に限りです

◆開始日 = 6月1日(月)

◆概要

- ・保険年金課の直通電話番号に電話を掛け、自動音声のとおり電話機のボタンを操作すると、定型なお問い合わせには音声、またはSMS(ショートメッセージサービス)により必要な情報を入手できます。
- ・定型外のお問い合わせや、操作が行われない場合は職員につながります。  
※開庁時間に限りです。
- ・スマートフォンの場合はSMSで問い合わせ内容について記載のあるQRのリンクを受信することができます。  
※お使いのスマートフォンにSMSの利用契約がない場合や、SMSを受信しない設定にしている場合は受信できません。

いままで	これから
△開庁時間にしか、電話問い合わせができない…	◎定型なお問い合わせなら、24時間365日いつでも、自動音声やSMSにより必要な情報を入手できる！
△窓口・電話混雑時は電話が繋がらない…	◎定型なお問い合わせに自動音声に対応することで、定型外のお問い合わせが職員につながりやすくなる！

## 市民と市長の座談会「竜馬が来る」

### 市長と、市政について、語り合おう。

市長が市民の皆さんと直接お会いする「竜馬が来る」では、市民の皆さんが設定した市政に関するテーマについての意見交換を通じて、皆さんのご意見などを伺います。

☎秘書広報課・広聴担当 ☎042・470・7777(内線2434)

- 📅 8月1日(土)午前11時～正午 ▼ 8月1日(土)午後2時～3時  
▼ 8月2日(日)午前11時～正午 ▼ 8月2日(日)午後2時～3時  
※応募団体が開催希望日時を上記の中から1つ設定。
- 📍 応募団体が手配する市内の会場(個人宅は除く)
- 👥 市内在住または在学の方が在籍するおおむね5人以上の団体  
※参加人数はおおむね5人以上20人以内。
- 📄 4団体(各日時1団体。応募多数の場合は抽選)  
※応募は1団体につき、開催希望日時を1つとする。
- 🗃️ 応募団体が市政に関するテーマを設定
- 🌪️ 台風による天候不順、熱中症特別警戒アラートの発令などにより、座談会の開催が適当ではないと市が判断した場合や、急な公務が発生した場合は、急遽座談会を中止させていただく場合がございます

- 📄 6月1日(月)～30日(火)午後5時に次のいずれかの方法でご応募ください(各回共通)
- ① 下記申し込みフォームから
- ② 「市民と市長の座談会申込書」(市役所2階秘書広報課広聴担当窓口または市HPから取得可)に必要事項を記入の上、秘書広報課広聴担当窓口へ提出  
※申込書は市HPからダウンロードまたは同課窓口で取得可。



市HP



申し込み  
フォーム

【広告】 内容については広告主にお問い合わせください