

令和8年
(2026年)

6/1号

No. 1397

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

- ・男女共同参画週間 6月23日～29日……………2面
- ・6月は食育月間……………2面
- ・みのり塾トウモロコシの収穫を体験しよう！……6面
- ・東久留米市健康づくり推進部「健康づくり応援イベント」…12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▶



第30回 東久留米市環境フェスティバル

このまち(街)で、水と生きる

「環境月間」の6月に実行委員会と市が開催する参加型・体験型の環境イベントです。下記以外にも環境活動団体の紹介や展示、フードコーナーなどイベントが盛りだくさんです。ぜひご来場ください。☎環境政策課☎042・470・7753

日時 6月6日(土) 午前10時～午後4時

7日(日) 午前10時～午後3時

場所 市民プラザ(市役所1階)、落合川

イベント情報の詳細は市HPや公式Instagramで!



市HP



Instagram

ID: higashikurume_festival

Instagramのイベント公式アカウントでは、出展団体や最新情報を投稿します。当日はフォロワー限定の特典も!



第30回記念イベント

両日 市民プラザホール

- 30年の環境フェスティバルの歴史を振り返り、市内の有名スポット“今昔”パネル展示を行います。
- 市内出身のアーティスト、大小島真木氏のイラストを使用した30回記念のシンボルフラッグを展示します。



イラストのデザイン

落合川で遊ぼう! トムソーヤの川下り

6日 午前9時半～午後2時

7日 午前9時半～午後1時半

※いずれも受付時間

落合川で川下り! 川に入るので濡れても良い服装や靴でお越しください。

注▼雨天中止▼受付・実施会場ともに、落合川いこいの水辺となります▼人気のため早期受付終了の場合があります



こどもたちの環境活動

両日 市民プラザホール

市内の小学生、中学生、高校生の環境活動の展示や発表を行います。

環境落語

両日 いずれも午後1時半から

市民役所2階ロビー

市内在住の落語家、立川志獅丸師匠による寄席を開催します!



紙芝居でわかる! 環境基本計画

7日 午前10時半・11時半・午後2時半(全3回)

市民役所2階ロビー

紙芝居クリエイターが「第三次環境基本計画」や東久留米の環境について、楽しくわかりやすい紙芝居で紹介します。

やってみよう! 手づくり体験ひろば

6日 午前10時～午後3時半

7日 午前10時～午後2時半

※いずれも受付時間

木の実人形作り、のこぎり体験、廃材を使った工作などができます。



集めよう! スタンプラリー

両日 スタンプラリー用紙配布場所

受付(市民プラザ内)

パンフレットを入手して、会場内でスタンプ集めよう! 5つ集まったら素敵な景品と交換できます。



パンフレットの表紙

みんなでリユース・リサイクル

不用品の回収・販売などを行います

イベント	内容	問い合わせ・詳細
せともののリサイクル、販売(6日のみ)	回収受け付けは午前10時～午後3時。割れたり使わなくなった陶器をリサイクルします。ガラスと土鍋は回収不可。梱包資材はお持ち帰りください。	おちゃわんリサイクルの会 ・江波☎042・473・8815
おもちゃ・食器・小物雑貨類の回収(7日のみ)	まだ使えるおもちゃ、育児用品、文房具、食器、小物雑貨などを無料回収します。 ※おもちゃに入っている電池はあらかじめ抜いてお持ちください。	東多摩再資源化事業協同組合 ☎042・395・9788
ecoキャップ回収(両日開催)	ペットボトルのふた、キャップを回収します。	東京ガスエナジーエコキャップ回収事務局 ☎03・3396・4492
古本市(両日開催)	本の交換が基本ですが、手ぶらの方には廉価で販売します。	東久留米図書館友の会 ☎090・8110・2342
フードドライブ(未利用食品の回収)(両日開催)	回収できるもの 未開封で賞味期限まで2カ月以上あり、常温保管が可能な食品(生鮮食品、酒類は不可) お持ちいただいた食品は、フードバンクを通じて、食事に困っている方々へ寄付されます。詳細は市HPをご覧ください。	ごみ対策課 ☎042・473・2117 市HP(フードドライブ)
廃食用油の回収(両日開催)	回収できるもの 使用済みの植物性食用油(例=使い終わったてんぷら油、賞味期限切れの油など。いずれも家庭から出されるもので、液体のものに限る)フタ付容器(ペットボトルなど)に入れた状態でお持ちください。 お持ちいただいた廃食用油は、持続可能な航空燃料(SAF)の原料として活用します。	市HP(廃食用油)

全体注意事項

- ・雨天時はイベント内容などが変更となる場合があります。変更の場合は、開催場所や市HPなどでご案内します。
- ・徒歩、自転車、公共交通機関でお越しください。
- ・配布物、品物を扱うイベントは、なくなり次第終了します。

男女共同参画週間 6月23日～29日

☎男女平等推進センター ☎042・472・0061

毎年6月23日から29日までの一週間は「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みを通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

今年度のキャッチフレーズは「あなたらしさが、社会のチカラ」です。

職場、学校、地域、家庭などで、ひとりひとりが個性と能力を發揮して、あらゆる分野で活躍できる社会を男女共同参画社会といいます。男女共同参画社会の実現のために、男女共同参画週間のこの時期に「自分らしさ」について考えてみませんか。

男女共同参画週間関連事業として、下記展示を開催しますので、ぜひご参加ください。



展示「みんなの『はて?』」と「あなたの『はて?』」募集

6年度と7年度の男女共同参画週間で、日常のなかで「男はこう」「女はこう」だとか、「当たりまえ」とされているけれども、「ヘンだな」「おかしい」と感じている、「はて?」を募集しました。

今年は過去にみなさんから寄せいただいた「はて?」を展示します。みなさんの「はて?」をヒントに、あなたの「はて?」も言葉にして加えてみませんか?

展示期間 6月11日(木)午後1時～25日(木)午後4時

場 市役所1階屋内ひろば

「はて?」の募集 6月11日(木)午後1時から展示会場または申し込みフォームで



申し込みフォーム

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。

(仮称)東久留米市行政経営ビジョン 2026-2029(素案)

本ビジョンは、市長の所信表明に掲げられた重点的な事業(新たなまちづくり)と、重点的に進めていく行財政改革(持続可能な行財政運営)を一体的に推進・管理することで、計画的かつ持続可能な行政運営の実現を図るものであり、「東久留米市DX推進方針」を内包しています。「包括連携協定」に基づく外部有識者からご意見を賜りながら、検討を進め、このたび素案を取りまとめました。

募集期間 6月1日(月)～22日(月) **提出方法** 期間中に(必着)、「(仮称)東久留米市行政経営ビジョン 2026-2029(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例=20代)・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所行政経営課宛て)、FAX(042・470・7811)、☎(gyoseikeiei@city.higashikurume.lg.jp)または同課窓口(市役所6階)で提出を
☎行政経営課 ☎042・470・7704

東久留米市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)

国、都の計画改定に伴い、市の計画を修正し素案をまとめました。

募集期間 6月3日(水)～23日(火) **提出方法** 期間中に(必着)、「東久留米市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)」と明記して、住所・氏名・年代(例=20代)・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課宛て)、FAX(042・477・0033)、☎(kenko@city.higashikurume.lg.jp)または同課窓口で提出を
☎健康課(わくわく健康プラザ内) ☎042・477・0030

■共通事項

閲覧方法 各募集期間中に、市政情報コーナー(市役所1階)・問い合わせ先部署、各図書館、市HPでご覧いただけます(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く)☎電話や来庁による口頭でのご意見は受け付けできません。寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、市HPで公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください



市HP

6月は食育月間

主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ～野菜プラスとおいしく減塩～

多摩小平保健所と圏域5市は、食育月間に「主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ～野菜プラスとおいしく減塩～」をテーマに食育啓発活動を行います。期間中にバランスの良い食事や適切な食塩の摂取を目指して、健康的な身体づくりをはじめましょう。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

市HPでは、食育月間の特集ページや、野菜摂取や減塩に役立つレシピ集を公開しています。また、わくわく健康プラザでは、食育月間に関する展示も行っていますので、ぜひご覧ください。



市HP(食育月間)



市HP(レシピ集)

野菜をプラスしよう!

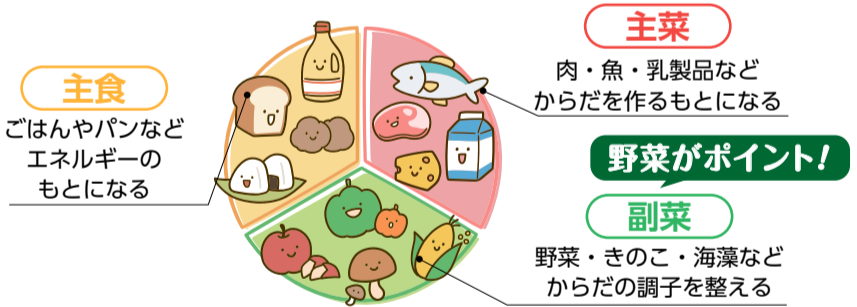
◎7割が「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしています

市健康増進計画(第3次)で健康に関するアンケートを行った結果、「1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている」と回答した18歳以上の大人は全体の7割を超えており、栄養バランスのとれた食事をしている方が多い状況でした。

◎半数が地場産野菜直売所を利用しています

同アンケートで、「市内の地場産野菜直売所を利用している」と回答した18歳以上の大人は全体の約5割おり、地場産の栄養価の高い野菜を利用していました。

副菜(野菜)を取り入れることは高血圧や心疾患などの循環器病の死亡率の低下や糖尿病の予防に効果があります。大人は1日の目標量として350g(野菜料理で5～6皿)以上食べることとされています。いつもより1、2皿多くとるように心掛けましょう。



主食

ごはんやパンなどエネルギーのもとになる

主菜

肉・魚・乳製品などからだを作るものになる

野菜がポイント!

副菜

野菜・きのこ・海藻などからだの調子を整える

■野菜をいつもより多く取り入れるポイント

- ・新鮮で栄養価の高い地場野菜を活用しよう
- ・手軽に食べられる野菜をストック・活用
例えば…冷凍野菜、カット野菜、ミニトマトなど
- ・きのこや海藻も野菜の仲間
きのこは冷凍して、海藻は乾燥したものなどをストック



おいしく減塩しよう!

食塩を摂り過ぎると血圧が上がり、循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。国民健康・栄養調査(令和6年)では1日の食塩摂取量の平均値が男性は10.5g、女性は8.9gであり、健康日本21(第3次)の食塩(20歳以上)の摂取目標量「1日7g未満」を大きく上回っています。

減塩



■適切な塩分摂取のポイント

- ・栄養成分表示で食塩相当量を見る習慣をつけよう
- ・ひと口味を確認してから、調味料をかけるか考えよう
- ・調味料は直接食品にかけないで、お皿にとってから食品につけよう
食品につく量が少なく済みます
- ・ラーメンなどのスープは残そう
- ・「減塩」商品を活用しよう
味噌や醤油などの調味料だけでなく、「減塩」表示のある商品も手に取ってみましょう