

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会「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!

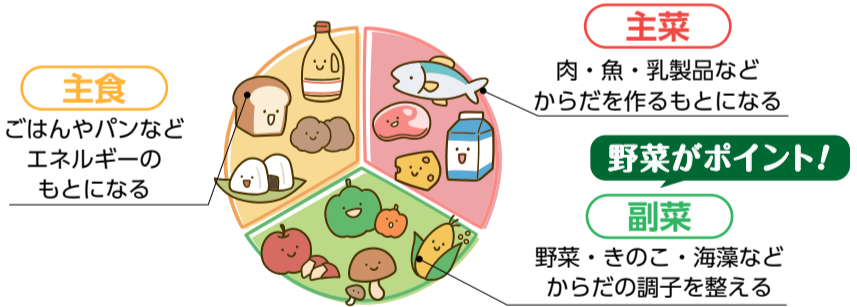
◎7割が「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしています

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

市民生活

8年度市民税・都民税・森林環境税納税通知書を発送します

発送日 6月12日(金) 申告書を提出された時期によっては、納税通知書に申告内容が反映されていない場合があります。その場合、後日改めて税額変更通知書を送付します

8年度課税・非課税証明書

発行開始日は6月12日(金)です。ただし、場所により発行開始時間が異なりますのでご注意ください。

▼本庁舎・連絡所=午前8時半から
▼コンビニエンスストア=午前9時から

☎課税課市民税係 ☎042・470・7777 (内線2333~2337)

8・9年度の後期高齢者医療制度保険料について

4月から後期高齢者医療制度の保険料について制度改正が行われました。具体的な算定方法や税率などについては広域連合公式HP「東京いきいきネット」をご覧ください(市広報8年4月15日号4面にも掲載しています)。

保険料負担と医療費適正化

保険診療の医療費(総額)が1万円の場合、自己負担の割合が1割の方は医療機関などの窓口で1,000円を負担し、残りの9,000円は「医療給付費」として広域連合が医療機関などに支払います。この「医療給付費」の財源は次のとおりです。

▼国・都・広域連合を構成する都内62区市町村が負担する公費(約5割)
▼各医療保険(国保、健保など)に加入する現役世代の保険料で負担する後期高齢者支援金(約4割)

▼被保険者の方が負担する保険料(約1割)

少子高齢化が進む中、後期高齢者の医療費は今後さらに増えていくと見込まれています。広域連合と構成区市町村では、「医療給付費」の増加を抑制するため、ジェネリック医薬品の利用促進事業など、医療費適正化に向けた取り組みを行っています。「医療給付費」の増加抑制は、保険料の負担抑制にもつながります。ご理解とご協力をお願いします☎▼**制度について**=土曜・日曜日、祝日および年末年始を除く午前8時半~午後5時「広域連合お問合せセンター」☎0570・086・519(1P) 電話の方は☎03・3222・4496)▼**個別の相談**=市保険年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846



東京いきいきネット

ジェネリック医薬品に関するお知らせを発送します

ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代の自己負担額の軽減が見込まれる国民健康保険被保険者の方に「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。ジェネリック医薬品へ切り替える場合の参考にしてください。

発送時期 6月(2月処方分)~11月(7月処方分)の各月、花粉症に係るお知らせは1月(前年3月処方分)

ジェネリック医薬品とは一般的に低価格でありながら新薬(先発医薬品)と治療学的に同等であると厚生労働省に認められている後発医薬品のことです。ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。 ※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、在庫状況などにより希望に添えない場合もあります。また、処方箋に変更不可の印がある薬は、ジェネリック医薬品に変更することはできません。

☎保険年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733

糖尿病性腎症重症化予防プログラムについてのご案内

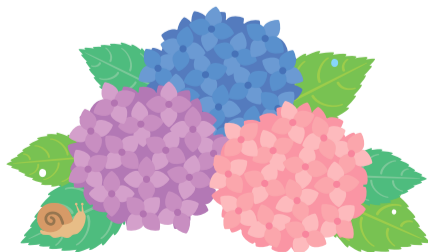
市では保健事業の一環として、国民健康保険被保険者・後期高齢者医療制度被保険者の方を対象に「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施しています。

このプログラムは、健診結果を基に必要な対象者へ保健指導のプログラム参加のご案内や、電話での受診勧奨を行っています。

☑食事や運動等の支援プログラムを通じて糖尿病等の症状の重症化を予防し、健康的な生活を送っていただくことを目的にかかりつけ医と連携しながら実施

ご案内時期 6月

保健指導のプログラム実施時期 7月末~9年1月 ☑対象者の方には市からご案内を送付します☑**無料** ※かかりつけ医での診察・検査料などの保険診療分にかかる一部負担金(医療機関窓口でのお支払い)は参加者ご自身の負担となりますので、ご了承ください。☑参加希望の方は送付内容をご覧ください☑▼**国民健康保険加入者の方**=保険年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733▼**後期高齢者医療制度加入者の方**=同課高齢者医療係 ☎042・470・7846



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。

6月は児童手当等の定例払月です

振込予定日▼児童手当=6月10日(水)

▼児童育成手当=6月11日(木)▼ひとり親家庭住宅手当=6月15日(月)

※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

児童育成手当の現況届を送付します

現況届は、引き続き手当を受け取るための要件を満たしているかを確認するものです。現況届が未提出の場合、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

該当する方には現況届を6月5日(金)に郵送しますので、必要事項を記入し、次の通り提出してください。

提出方法 6月30日(火)までに(必着)、郵送(返信用封筒で市役所児童青少年課助成支援係宛)または直接同係(市役所2階)へ提出を☑同係 ☎042・470・7736

放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後において学校の施設を活用して、安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。

☑5月~9年3月の月3回程度(長期休暇中を除く)☑場体育館または指定された教室☑運動遊びプログラム

や地域住民・企業との交流活動など ☑小学2年生~6年生(小学1年生は2学期から募集予定)☑この事業は学校が実施するものではありません▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から市立学童保育所に連絡をしてください。学童保育所に通所している児童の参加は午後4時までです▼個別の下校指導は行いませんので、帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします▼一人ひとりへの個別対応は行っておりません。参加に不安がある場合はあらかじめ実施している様子を見学して内容がお子さんにあっているか確認してからご参加ください▼実施日・活動時間など詳細は市☑をご確認の上参加してください☑学校から配付されるチラシの二次元コードまたは市☑からスケジュールを確認して、参加する月の前月の20日までに申し込みを。会場の定員などにより抽選となることがあります。インターネット環境を利用できない方は電話でも申し込みができます☑▼登録・実施について=生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



(4面へ続く)



「子育てひろば」の事業紹介



滝山ひろば



子育てひろば上の原

各事業の場所や申し込み方法などの詳細は、各☑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)	6月10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	6月3日(水)午前10時から
はいはいの会(滝山)	6月24日(水)午前10時から		
本村小なかよし広場	6月5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	6月19日(金)午前10時から		
手作り布おもちゃの会	6月16日(水)午前10時から	オリジナル布おもちゃ作り	受け付け中
	7月7日(水)午前10時から		6月16日(水)午前10時から
わくわくおはなし広場	6月23日(水)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	6月9日(水)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)	7月3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	6月26日(金)午前10時から
はいはいの会(上の原)	7月17日(金)午前10時から		
久留米中なかよし広場	6月9日(水)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	6月25日(水)午前10時から		
ちびっこ育児おしゃべり広場	7月7日(水)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	6月23日(水)午前10時から
おはなし広場	6月15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	6月8日(月)午前10時から

(3面から続く)

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 6月6日(土)・20日(土)午前10時～正午 内 楽しいお水遊び 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 6月23日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しいボール遊び～ドッジボール遊び～ 対 小学生

《共通事項》

費 無料 対 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 徒歩か自転車で来場を 食 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 園 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

子ども相談

日 6月9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 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

日 6月12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 対 母子健康手帳 申 市 申 申し込みフォーム

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健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 6月16日(火) ① 1歳児クラス = 午前10時～11時 ② 0歳児クラス = 午後1時～2時半 場 わくわく健康プラザ 講 堂 内 歯科医師講話(①のみ)、歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 ① 満1歳～1歳4カ月児と保護者 ② 満7カ月～11カ月児と保護者 定 各先着15組(いずれも初めての方を優先) 対 母子健康手帳・歯ブラシ 申 6月1日(月)から市 申 申し込みフォームで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



BCG予防接種

日 6月17日(水)午後1時半～3時受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 1歳未満のお子さん(標準的な接種期間は生後5～8カ月に達するまで) 対 母子健康手帳、予診票 申 日程の都合がつかない方は、次回7月15日(水)でも接種可 申 当日会場で健康課予約係 ☎042・477・0030

放課後講座

「ソルトペイントで絵を描こう」

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 6月24日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 内 塩とボンドで絵を描いて、絵の具で色付けしよう 対 小・中学生 定 先着12人 場 生涯学習センタースタッフ 費 無料 対 筆記用具 注 汚れてもよい服装で参加ください 申 日 6月1日(月)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センターで(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



高齢者・福祉

さいわい福祉センター 視覚障害者ガイドヘルパー募集

視覚障害者に対する外出の支援(外出先において必要な視覚的情報の支援など)を行います。 対 同行援護従事者養成研修(一般過程)を終了した方(平日午前9時～午後5時) 報酬 1,500円から 他 短時間のガイドができる方 歡迎 申 同センター ☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)

自立支援医療(精神通院)を受給している方へ

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。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

毎年必要です。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。

■診断書の提出

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。

有効期間を過ぎてからの再開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。

■所得区分の変更

保険証の世帯が変更になった、または前年度と課税状況が変わったなどの場合、有効期間の途中でも所得区分変更手続が出来ます。新しい所得区分の適用は申請日の翌月初日からです。

■更新手続通知サービスについて

都では、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)をお持ちの方に対し、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で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、二次元コードを読み取り、現在の手帳や受給者証の有効期限を入力してください。

同課福祉支援係 ☎042・470・7747



LINE



SMS 申し込みフォーム

親と子の歯っぴーライフ

“集まれ歯みがキッズ!!”

家族みんなで作る歯と口の健康

親子で歯やお口のことを学べる楽しいイベントです。こどもの頃の良い生活習慣が健康な体と心を育てます。歯みがきも大切な習慣の一つです。歯垢は1mgに1億個もの細菌の塊。この細菌は歯や口だけでなく、体の病気を引き起こす原因にもなります。パネルシアターや歯みがき練習を実際に体験しながら、乳歯から永久歯へと生え変わる時期のお口の疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。

日 6月13日(土)午前10時から1時間半程度(9時45分から受け付け) 場 わくわく健康プラザ1階講堂 内 パネルシアター「ビーバー村はおおさわぎ」、歯みがき指導「ひがしくんと歯をみがこう」、歯科医師による話など 対 3歳～未就学児と保護者 定 先着20組 他 東久留米市歯科医師会主催 申 6月1日(月)から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 同係

私たちがお答えします!



申し込みフォーム

離乳食教室

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

■離乳食ステップ①

離乳食開始時期の離乳食についてお伝えします。

日 6月24日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)

場 わくわく健康プラザ1階講堂

内 離乳食開始時期の離乳食の紹介と試食

対 7年12月～8年2月生まれのお子さんの保護者



■離乳食ステップ③

離乳食3回食に移行する頃の離乳食についてお伝えします。

日 6月24日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け)

場 わくわく健康プラザ1階講堂

内 3回食に移行時期の離乳食の紹介と試食

対 7年7月～10月生まれのお子さんの保護者



《共通事項》

定 各回先着12組 場 管理栄養士 対 申し込み時に確認してください 申 6月1日(月)から市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 申

障害福祉サービス受給者の所得区分の変更

前年度と課税状況が変わった場合など、有効期間の途中でも所得区分変更手続きができます。所得区分変更手続きを行った場合、申請日の翌月初日から新しい所得区分が適用されます。
 障害福祉課福祉支援係 ☎042・470・7747

認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症があっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症のある方やご家族をあたたかい目で見守る「応援者」として認知症サポーター講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。
 7月3日(金)午後2時～3時半(午後1時半から受け付け) 南部地域センター講習室 認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてできることなど 市内在住・在勤の方で

認知症サポーター養成講座を受講したことがない方 無料 受講修了者には、「認知症サポーターカード」を進呈 中部地域包括支援センター主催 6月26日(金)までに(日曜日を除く)、電話で中部地域包括支援センターへ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAXで送信を 同センター ☎042・451・5121 (FAX042・451・5123)

介護のしごと入門研修

5日間で介護の基本的な知識や技術を学ぶことができる研修です。介護について知りたい方、勉強したい方、働きたい方、介護の基礎を学んでみませんか。研修修了者には市が発行する修了証明書を交付します。また、研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方と相談できる「おしごと相談会」を開催します。なお、本研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけられます。
 全5回。7月8日・15日・29日、8月5日・12日、いずれも水曜日午

前9時半開始 ※7月8日のみ午前9時45分開始ですが、終了時刻は日によって異なります。 成美教育文化会館 市内在住・在勤・在学で介護に関心のある方または市内での介護の仕事に興味のある方で、全5回の研修とおしごと相談会に参加できる方(年齢不問) 6月1日(月)～25日(木)に、申し込みフォーム、セントスタッフ株式会社宛て ☎03・6803・5624、FAX(03・6803・5838)または 〆(st_kenshu@home.misawa.co.jp)で

※電話の受け付け時間は平日の午前10時～午後6時。 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)



申し込みフォーム



リハビリ専門職を派遣します

市内で活動している団体にリハビリ専門職(理学療法士など)を年1回派遣します。また、ご当地体操「わくわくすこやか体操」を新たに実施する団体には、複数回派遣します。
 市内で活動しているおおむね65歳以上の方で構成している団体 リハビリ専門職 活動場所を担当する地域包括支援センターに電話(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時半)で 東部地域包括支援センター(担当地域=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) ☎042・428・7788 中部地域包括支援センター(担当地域=学園町・ひばりが丘団地・本町・幸町・中央町・南沢・前沢1～3丁目・南町) ☎042・451・5121 西部地域包括支援センター(担当地域=前沢4・5丁目・滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生) ☎042・472・0661

(6面に続く)

介護保険サービスの各種軽減制度

介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750

いずれの制度も軽減を受けるためには申請が必要です。

◆介護保険施設における居住費(部屋代)・食費の軽減制度

介護保険施設サービスなどを利用している方のうち、要件に全て該当する方は、居住費(部屋代)・食費の軽減制度(負担限度額認定)があります(右表1参照)。

対象となるサービス 施設サービス(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院など) 短期入所サービス(短期入所生活介護・短期入所療養介護など)

軽減内容 所得段階に応じ、施設に支払う1日当たりの居住費・食費の自己負担額の上限を右表1の金額まで軽減
要件 ①世帯全員および配偶者(世帯分離している場合を含む)が住民税非課税②預貯金などが基準額以下(右表2参照)

申請に必要な書類 申請書および右表3の書類

更新の方には申請書を送付します

現在、有効期限が7月31日までの負担限度額認定証をお持ちの更新対象者には、6月中旬までに「更新申請のお知らせ(申請書同封)」を送付しますので、必要に応じて申請してください。

■住民税課税世帯における特例減額措置

住民税課税世帯でも、要件に全て該当する方は、居住費か食費、またはその両方について、第3段階②の負担限度額を適用します(右表1参照)。

要件 ①世帯員が2人以上②施設サービス利用者で、右表1の第4段階の居住費・食費を負担している③世帯の年間収入から、利用者負担額など(施設サービス費・居住費・食費の年間合計)の見込み額を除いた額が82万6,500円以下④預貯金などの額が世帯で450万円以下⑤日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない⑥介護保険料を滞納していない

◆生活に困っている方に対する軽減制度

低所得で生計が困難な方のうち、要件に該当する方は、介護サービスの利用者負担額などが軽減されます。

対象となるサービス 都と市に軽減実施の申し出をした介護サービス事業所などが提供するサービス

軽減内容 利用者負担額など(介護サービス費・居住費・食費)を25%(高齢福祉年金受給者は50%)軽減 ※生活保護受給者は居住費のみ全額軽減。

要件 次の①～⑥のすべてに該当する方または生活保護受給者

- ①世帯全員および配偶者(世帯分離している場合を含む)が住民税非課税②年間収入が150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加えた額)以下③預貯金などが350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加えた額)以下④日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない⑤親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない

表1 1日当たりの居住費(部屋代)・食費の負担限度額(8年8月1日から)

所得区分	利用料負担段階	居住費(部屋代)				食費	
		ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室(※1)	多床室(※2)	施設サービス	短期入所サービス
住民税課税世帯	第4段階	軽減なし(施設との契約額を支払います)					
	第3段階②	1,470円	1,470円	1,470円(980円)	530円(430円)	1,420円	1,360円
	第3段階①	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円	680円	1,030円
	第2段階	880円	550円	550円(480円)	430円	390円	600円
生活保護受給者等	第1段階	880円	550円	550円(380円)	0円	300円	300円

(※1) カッコ内は、介護老人福祉施設に入所または短期入所サービスを利用した場合の金額です。
 (※2) 第3段階②では、施設の種類や室内の床面積により金額が異なります。

表2 預貯金等の基準

第3段階②	単身で 500万円以下、夫婦で1,500万円以下
第3段階①	単身で 550万円以下、夫婦で1,550万円以下
第2段階	単身で 650万円以下、夫婦で1,650万円以下
第1段階	単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下

※第2号被保険者(65歳未満)の方の基準は、収入等に関係なく単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下です。

表3 申請書に添付が必要な書類

必要書類	書類の例
身元確認のできる書類	介護保険被保険者証など
マイナンバー確認書類	マイナンバーカードなど
通帳の写し(普通・定期など)	銀行名・口座番号・名義人のわかる部分および直近2カ月以内に記帳した最終残高のページ
その他書類	有価証券・投資信託など

※通帳の写し・その他書類については、本人および配偶者名義のものが必要です。
 ※鉄道共済組合の年金を受給されている方は、年金支払通知書等の写しが必要です。

(5面から続く)

福祉有償運送運転者(運転協力者)を探しています

ご自身の余暇時間に車を運転し、移動困難な方々のおでかけを支援する運転協力者をしてみませんか？

福祉有償運送とは、単独でタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な障害者や要介護者の方などを対象に、NPO法人などが実費の範囲内で自家用自動車や事業所の福祉車両を使用して行う、ドア・ツー・ドアの個別送迎サービスです。市内には、このサービスを行う3つのNPO法人があります。そして、それを支えているのが運転協力者の皆さんです。「地域で何かできることはないか」「困っている人を助けたい」と考えている方、少しでも興味がある方は、お気軽にご連絡ください。

☎️直接NPO法人へ▼地域福祉ネット・結 ☎️042・458・3667▼夢来夢来(むくむく) ☎️042・475・6965▼ゆう ☎️042・420・1850



ごみ・住環境

Jアラート全国一斉情報伝達試験

Jアラート(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験が行われます。

☎️6月3日(水)午前11時頃(防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が3回流れます)☎️災害の発生などにより、中止となる場合があります☎️防災防犯課 ☎️042・470・7769



国民保護ポータルサイト

高齢者等世帯に対するごみ出しサポート事業のご案内

高齢者等世帯に対するごみ出しサポート事業を実施しております。利用者は事前にご用意いただいたごみ収集容器(ポリバケツなど)に、決められた収集曜日や時間にかかわらず、ごみや資源物を出すことができます。☎️身近な方などの協力を得てもなお、市が定めた収集・回収曜日および排出時間までに家庭廃棄物の排出が困難で、次のいずれかに掲げる方のみで構成されている世帯▼介護保険法に基づき要介護状態区分が要介護4または要介護5の認定を受けた方▼身体障害者福祉法に基づき身体障害者手帳1級または2級の認定を受けた方▼精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に基づき精神障害者保健福祉手帳1級の認定を受けた方▼東京都愛の手帳交付要綱に基づき愛の手帳の交付を受け、障害の程度が

1度・2度の方☎️利用申請書(市☎️またはごみ対策課窓口で取得可)に必要な事項を記入の上、対象要件に該当することがわかる書類(世帯全員分)を添えて同課(八幡町2-10-10)窓口へ申請を☎️同課業務係 ☎️042・473・2117

「浸水への備え」をお願いします！

都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いします。道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。雨水ますや側溝にごみを入れたり、上に物を置かないようにしましょう。また、都下水道局の「東京アメッシュ」で降雨情報を提供していますのでご活用ください。

☎️市施設建設課下水道計画担当 ☎️042・470・7758▼都下水道局流域下水道本部計画課 ☎️042・527・4828



東京アメッシュ

お知らせ

第2回市議会定例会

令和8年第2回市議会定例会が6月4日(木)～23日(火)の日程で開催の予定です。一般質問が8日(月)～11日(木)、常任委員会が15日(月)～17日(水)、予算特別委員会が18日(木)の予定です(いずれも土曜・日曜日は休会)。

☎️議会事務局 ☎️042・470・7789



市長の資産等報告書等の閲覧

「政治倫理の確立のための東久留米市長の資産等の公開に関する条例」の規定により、どなたでも市長が作成した報告書の閲覧ができます。

閲覧できる報告書

①資産等報告書②資産等補充報告書、所得等報告書、関連会社等報告書

閲覧期間・場所

①は6月8日(月)以降、②は6月30日(火)以降の午前8時半～午後5時(閉庁日時を除く)に、総務課(市役所4階)で

☎️総務課庶務担当 ☎️042・470・7714

平和への願いを込めて千羽鶴を作りませんか

市では、平和事業として、市民の皆さんが平和への願いを込めて製作した千羽鶴を年間を通して受け付けています。今年は6月24日(水)までにいただいた千羽鶴を7月9日(木)～8月16日(日)に市役所1階屋内ひろばにて展示します。

☎️受付場所総務課(市役所4階)☎️8年度展示分より、被災地への献納は行わず、市役所での展示のみとなります▼折り鶴は必ず糸につないだ状態でお持ちください。糸につながれていない折り鶴は受け付けることができません☎️折り紙が必要な方は同課にご相談ください(数に限りがあります)☎️同課庶務担当 ☎️042・470・7714



みのり塾 トウモロコシの収穫を 体験しよう！

環境学習の一環として農家の方と連携し、農作業を通じて水と土の力を学びます。今回は、トウモロコシの収穫を体験します。

☎️6月21日(日)午前10時～正午頃(予定) ※雨天中止

☎️場南沢篠宮農園(篠宮ファーム)

☎️対小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

☎️定先着15人(同伴の保護者除く)

☎️持軍手、筆記用具、新聞紙、飲み物、タオル、帽子

☎️注汚れても良い服装・長靴でご参加ください

☎️他▼主催=市市民環境会議環境学習部会

▼協力=子どもセンターひばり

☎️☎️6月5日(金)正午～12日(金)午後5時に、申し込みフォームで

☎️☎️環境政策課 ☎️042・470・7753



申し込みフォーム



オンライン申請で いつでもどこでも手続きを！

☎️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☎️

市LINE
公式アカウントから
もっと
カンタンに！



市LINE公式アカウント

友だち追加
はこちら



受信ジャンルの設定はこちら

東久留米市空家等対策協議会の 市民委員(第5期)の募集

2年4月より開始している「東久留米市空家等対策計画」を総合的かつ計画的に実行するため、東久留米市空家等対策協議会を設置しています。同協議会は、市長の附属機関として設置され、学識経験者、市民などで構成される組織です。第5期の市民委員を次のとおり募集します。
任期 8月27日～10年8月26日の2年間。協議会等の開催を年間4～6回程度(平日午後)予定しています。
報酬 市条例の規定により支給。
応募資格 満18歳以上の市民。
選考人数 2人。
応募書類 書式自由。「空家等対策協議会委員希望」と明記し、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・電子メールアドレスを記入の上、①「応募動機」②「身近に感じる空き家の問題」の2点を合わせて800字程度でご記入ください。
応募方法 6月30日(火)までに(必着)、郵送(〒203-8555、市環境政策課)、同課窓口(市役所5階)へ直接提出または 〆(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp) で送信を ※選考結果は7月下旬までに通知します。提出された書類は返却しません。 〇同課 ☎042・470・7753

「8年度 東京都明るい選挙ポスターコンクール」の作品募集

投票参加を求めるもの、明るい選挙に関することを自由に描いてください。

内 将来の有権者である児童・生徒を対象に選挙への関心を持つよう訴えるものおよび明るい選挙の実現を呼びかけるもの。市内に在住・在学の小学校児童、中学校・高等学校の生徒。作品の裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を必ず記入してください。応募作品は原則として返却しません。ただし、入選作品の著作権は都および市に帰属し、作品については啓発パンフレットなどに利用させていただく場合があります。

画材と大きさ 描画材料は自由(紙や布など、絵の具材料だけに限りません。デジタルも可)。大きさは画用紙の四つ切(542mm×382mm)、八つ切(382mm×271mm)、もしくはそれに準じる大きさ。デジタルの場合、A3サイズ(297mm×420mm)またはB3サイズ(515mm×364mm) 〇9月11日(金)まで提出先市内の学校に在学の方は各学校へ、その他の方は市選挙管理委員会へ 〇選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



市庁



受験生チャレンジ支援貸付事業

都では、受験生を持つ生計中心者に対し、学習塾などの費用や受験費用を無利子で貸し付けています。高校・大学・専門学校などの対象校に入学した場合、返済が免除されます。なお、7年度より学習塾等受講料と高校3年生等の受験料貸付上限額が増額されました。

貸付対象 中学3年生、高校3年生、8年4月1日時点で20歳未満の高校・大学の中退学者・浪人生など
貸付金額 ▼学習塾等貸付金30万円▼受験料貸付金中学3年生などが2万7,400円、高校3年生などが12万円(いずれも上限額) 他利用には一定の条件があります。詳細は市庁をご覧ください。 〇9年1月29日(金)までに福祉総務課(市役所1階)へ。都の事業ですが、申し込みは同課が窓口となります。申請書は9年1月22日(金)までに事前に連絡の上、同課に受け取りに来てください。郵送での手続きも可能です。 〇同課福祉政策係 ☎042・470・7785



市庁



職員募集

会計年度
任用職員募集



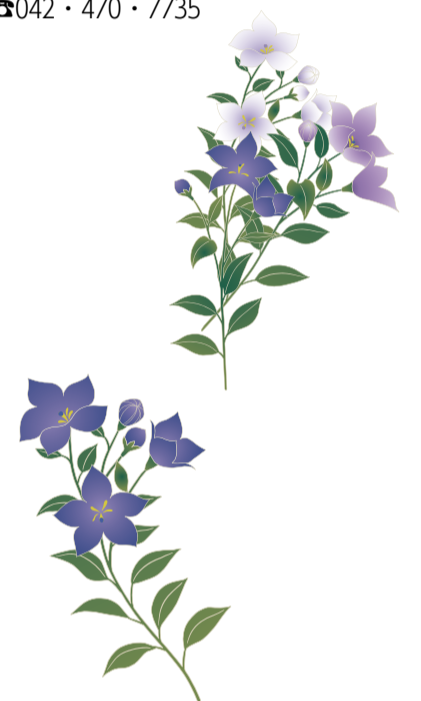
市庁

募集の詳細は市庁をご覧ください。

■児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間 7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 〇募集人数若干名 〇報酬月額23万1,990円

応募資格の有無 〇募集説明会 6月10日(水)午前11時から(30分程度)・市役所5階501会議室 〇申込期間 6月15日(月)まで 〇児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



空き家をお持ちの皆さんへ



市庁 (空き家相談窓口)



市庁 (空き家バンク)

〇環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

専門相談窓口について

空き家に関する法的手続きや維持管理などのことでお困りごとや疑問がある方は、市と協定を結んだ各分野の専門団体を紹介いたします。お気軽にご相談ください。

管理について

管理が不適切な空き家について、市へ多くの相談が寄せられています。空き家をお持ちの方は、樹木の剪定や建物の修繕など、適切な管理をお願いします。

空き家バンクについて

市では、空き家を「売りたい・貸したい」方と「買いたい・借りたい」方をつなぐ「東久留米市空き家バンク」を設置しています。所有する空き家を貸したい・売りたい方は、空き家を「東久留米市空き家バンク」にご登録ください。市はその情報を市庁や「全国版空き家バンク」に載せ、広く一般に提供します。空き家を借りたい・買いたい方は、「東久留米市空き家バンク」でご希望に沿う物件を探ることができます。空き家をお持ちの方、お探しの方は、ぜひ「東久留米市空き家バンク」をご利用ください。

空き家バンクに関する物件の調査・交渉・契約の媒介は、市と協定を結んだ団体に所属する宅地建物取引業者が行います。

国民年金だより

令和8年4月分から 年金額が改定になります

法律の規定により、令和8年度は令和7年度から国民年金(基礎年金)が原則1.9%の引き上げとなります。令和8年4月分(6月振込分)からの老齢基礎年金(満額)の月額は次の通りです。

▼老齢基礎年金(満額)=70,608円

※昭和31年4月1日以前生まれの方は、月額70,408円です。

詳しくは、ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165へお電話ください。

年金生活者支援給付金の 支給金額が改定になります

年金生活者支援給付金の給付基準額は、物価の変動に応じて、毎年度改定を行う仕組みとなっております。令和8年度は令和7年度から3.2%の増額改定となります。令和8年4月分(6月振込分)からの基準額は次の通りです(いずれも月額)。

▼老齢年金生活者支援給付金=5,620円(※) ▼障害年金生活者支

援給付金=1級7,025円、2級5,620円 ▼遺族年金生活者支援給付金=5,620円

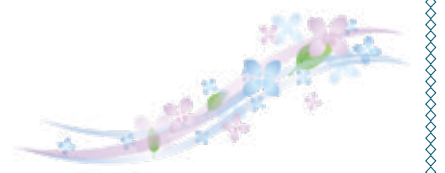
※あくまで基準額であり、実際の金額は保険料納付済期間等に応じて算出されます。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りの時は、お手元に基礎年金番号がわかるものをご用意の上、給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092(ナビダイヤル)へお電話ください。

「年金生活者支援給付金」を かたる詐欺にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。不審に感じましたら、日本年金機構 武蔵野年金事務所 ☎0422・56・1411または警察相談専用電話(#9110)にお電話ください。

〇同事務所



官公署だより

8年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験受験要項の配布

募集要項・受験申込書配布

6月1日(月)～30日(火)に介護福祉課(市役所1階)、健康課(わくわく健康プラザ内)、東部・中部・西部の各地域包括支援センター、都庁本庁舎、都福祉保健財団で配布。郵送希望者は、封筒に「令和8年度受験要項送付希望」と明記の上、320円切手を貼付した「角2サイズ」の返信用封筒を同封し、郵送(〒163-0718、新宿区西新宿2-7-1、新宿第一生命ビルディング18階、公益財団法人東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当宛て)を

試験日10月11日(日)

6月1日(月)～30日(火)に(消印有効)、必要書類などを簡易書留で同財団宛て郵送を同財団 ☎03・3344・8512、市内配布先については市介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750



東京都福祉保健財団

危険物安全週間のお知らせ

6月7日(日)～13日(土)は危険物安全週間です。

私たちの身の回りには、ガソリンや灯油のほか、スプレー缶、消毒用アルコール、てんぷら油、バーベキュー用の着火剤など、火が着きやすく、取り扱いを誤ると火災につながる製品が多くあります。製品に記載された注意書きをよく読み、正しく取り扱いましょう。また、近年はリチウムイオン電池に起因する火災が急増しています。異常を感じた場合は使用を中止し、万一火災が発生した場合は、可能な範囲で初期消火を行うとともに、危険を感じたら速やかに避難し、119番通報をしてください。

東久留米消防署危険物係 ☎042・471・0119



お金のプロが教えます 知らないと損する終活連続講座 地区センター講演会 第1回遺言編

ファイナンシャルプランナーを講師に迎え、終活、特にお金・財産に関わる、知らないと損する「遺言」・「相続」・「葬儀」などを3回の連続講座で学びます。

6月29日(月)午後2時～4時 中央町地区センター2階第3・4会議室 60歳以上の市民 先着50人 澤木明氏(ファイナンシャルプランナー・キャリアカウンセラー・社会保険労務士) 無料 筆記用具 連続講座ですが、その都度申し込みが必要になります 氏名・住所・年齢・電話番号のほか、受講希望日を6月18日(木)午後1時～26日(金)に電話で市社会福祉協議会地区センター担当へ連絡を。 ※各会場とも定員に満たない場合は募集期間を延長する場合があります。 同協議会地区センター担当 ☎042・479・5550(午前9時～午後5時 火曜・祝日・振替休日を除く)



澤木明氏

都民住宅(東京都施行型)の入居者募集

都民住宅(東京都施行型)は、都が所有している中堅所得者向けファミリー賃貸住宅で、原則として仲介手数料・礼金・更新料・保証人が不要です。 ※都営住宅ではありません。

申込者が都内に居住していること、同居親族がいること、世帯所得が基準内であることなど 市内には都民住宅はありませんので、所在地は募集案内または都住宅供給公社でご確認ください 同公社または同公社都営住宅募集センター窓口で空き家を随時申し込み受け付け。募集案内は市都市計画課窓口(市役所5階)で配布 同公社募集センター ☎03・3498・8894(平日午前9時～午後6時)



同公社

シルバー人材センター 入会説明会のご案内

シルバー人材センターでは、定年退職した方や社会参加をしたい方など、多くの方が働いています。自身の豊かな人生経験を、地域で活かしてみませんか。ま

ずはお気軽にご参加ください。
6月17日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催) 同センター(下里4-1-44) 市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方 先着20人程度 年度会費2,000円、本人確認書類、筆記用具 開催日の2日前までにご連絡ください(同センターから仮登録ができます) 同センター ☎042・475・0738

市内社会福祉法人連絡会 フードドライブにご協力を!

ご家庭で余っている食べ物はありませんか? 捨てないで持ちよりいただければ、お困りの方や施設で活用します。ご協力をお願いします。

6月8日(月)～19日(金) 市内社会福祉法人運営施設等 賞味期限が7月19日以降の未開封の食品・飲料など。生鮮食品や冷蔵・冷凍食品などは対象外 実施施設を含む詳細は連絡会事務局の市社会福祉協議会をご覧ください 連絡会事務局=市社会福祉協議会 ☎042・471・0294(午前9時～午後5時 土日・祝日を除く)



「学校公開」および「あいサポート研修会」のお知らせ

学校公開

6月20日(土)午前9時45分～11時50分 都立八王子盲学校 授業公開、入就学相談、寄宿舎見学など

あいサポート研修会

7月22日(水)午前9時～正午 都立八王子盲学校 ワークショップ、入就学相談など

都立八王子盲学校 副校長・落合隆一 渉外支援部担当・安部和美、同担当・工藤克明 ☎042・623・3278



八王子盲学校

都税に関する手続きが来所せずにてきます

都主税局では、納税者の方が都税事務所等に来所することなく、郵送やインターネットなどでお手続きできる仕組みを設けています。

郵送や電子による申告、申請・届出、キャッシュレスによる納付方法などをぜひご利用ください。

詳細は、同主税局をご覧ください。

同立川都税事務所 ☎042・523・3171



都主税局

市民伝言板

会員募集

◆SLD親の会 たんでむの会 = 毎月1回。土曜日午後3時半～5時半 スペース105(市役所向かい) 入会金300円、会費1回300円 学習障害の子供の親の会。親が学ぶことでお子様の生きづらさを解消する学びの場です 岡鈴木 ☎070・9349・2658

◆滝山青葉会(囲碁同好会) = 毎週月曜～土曜日 滝山地区センター 予約不要。初級者～高段者まで歓迎。リーグ戦年3回、1日大会年2回 岡井上 ☎090・2144・7281

◆太極拳サークル楽翔 = 毎月3回。月曜日午後3時～5時 健康プラザ 他 入会金500円、会費月1,500円 今、太極拳が面白い! 優雅で力強く対極の調和と融合。ご連絡を! 岡室屋 ☎080・

6772・8361

◆市民朗読劇の会 = 毎月4回。日曜日午後1時～5時 西部地域センター 費会費年1回約3,000円 市民参加の夏の朗読劇、8月23日沖縄を舞台にした朗読です。ぜひ一緒に! 岡松村 ☎080・3438・0077

◆楽しく英語を学ぶ会 = 毎月第1・第3月曜日午前10時～11時50分 中央町地区センター 費会費1回100円 時事文化経済等の英文記事を紹介。中級程度。聴くだけお試し歓迎 岡竹山 ☎090・3819・3636

◆世界史を楽しむ会 = 毎月1、2回。土曜日午後1時～3時 生涯学習センター 費会費月300円 年齢制限なし! 知識ゼロから西洋史のドラマと面白さを体感しよう 岡石崎 ☎042・471・3966

◆NPO法人アクトラス = 毎週月曜日午前10時～午後5時 同スポーツセンター 他 費会費1回100円 他 頭と手の体操! 健康麻雀! 0から始める初心者も大

歓迎! 経験者も 岡増田 ☎080・4670・1110

◆東久留米市ターゲット・パードゴルフ協会 = 毎月12回。毎週月曜・水曜・木曜日午前9時半～11時半 白山公園 他 費会費年7,000円 毎日お気軽に無料体験できます。手ぶらでOK。貸しクラブあります 岡佐藤 ☎042・458・7158

◆中国健康法普及協会 = 毎月曜・水曜・金曜日午前9時～9時半 弥生台遊園 入会金1,000円、会費年2,000円 老若男女どなたでも出来るゆったりした健康法です。分解指導付 岡黒須 ☎090・3331・1880

催し

◆子ども食堂チャリティーコンサート第24回童謡まつり(童謡を歌う会・みくの会) = 6月21日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 入場料200円(全額寄付) 童謡唱歌を中心に会場の皆様とも楽しく歌います。当日券

有り 岡井上 ☎042・472・5661

◆うたう会例会(東久留米うたう会) = 6月7日(日)午後2時 東部地域センター 費参加費300円 他 なつかしい唱歌、歌謡曲、民謡などのしくうたいましょう 岡湯田 ☎042・474・7992

◆核兵器も戦争もない世界を(戦争はイヤ! 声をあげよう実行委員会) = 6月27日(土)午後2時 生涯学習センターホール 費参加費500円 他 ノーベル平和賞を受賞した日本被団協の田中照巳さんの講演 岡松元 ☎042・476・4727



イベント・講座

図書館

6月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は16日(火)も休館です。
 中央図書館 ☎042・475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本「ふくはなにからできてるの? せいののはなし」

服はどうやって作られているのかな? 布や糸を分解して、繊維の原料になるものを考えます。

6月28日(日)午前10時~11時 場 東部地域センター1階講習室 対象 幼児と保護者、小学生 定員 先着20人 費用 筆記用具 送車での来場不可 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 6月1日(月)~27日(土)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 同館 ☎042・470・8022

文化

こども絵本バンク2026

読まれなくなった絵本、今年も大募集! 家で眠っている絵本の寄付を受け付けます。お寄せいただいた絵本は、10月25日(日)の「市民プラザ みんなの交流祭」の日に無料配布します。

気軽にできるSDGsに取り組んでみませんか。
 絵本の「着払い」は受け付けできま

せん。汚れやカビ、破損が目立つ絵本もご遠慮ください 6月3日(水)~10月15日(木)に直接市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

市民プラザ だれでもピアニスト

事前申し込み不要! 赤いピアノを無料で弾くチャンスです。

6月20日(土)午前10時~午後3時 場 市役所1階屋内ひろば 演奏時間は1人(1組)につき10分以内。終了後、再度演奏を希望する場合には、列への並び直しをお願いします 市内在住・在勤の方 弾き語り・他の楽器との合奏は不可 営利目的での演奏および撮影は不可 当日午前9時45分から直接市民プラザ窓口で(電話受け付け不可) 同プラザ ☎042・470・7813

父の日フラワーアレンジメント

お父さんと一緒に楽しめるフラワーアレンジメントです。明るく力強い印象のひまわりを中心につくりま

す。初心者の方やお子さんの参加も大歓迎です。
 6月21日(日)午前10時~11時半 場 びりしが丘地区センター調理集会室 定員 先着12組 費用 海老沢まり氏 材料費1,500円 持ち帰り用袋、タオル、はさみ、カッターナイフ、筆記用具 送車での来場不可 6月2日(火)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 同センター ☎042・451・2021



第6回 活き活き「市民カラオケ大会」

カラオケの好きな市民の皆さん、この機会に、日頃鍛えたご自慢の喉を披露してみませんか。コンテストではありませんので、気軽にご参加ください。

8月1日(土)午前10時~午後4時 場 生涯学習センター 定員 出演者=100組まで(応募多数の場合は抽選) 費用 無料(出演者・観客席) 音響は第一興商DAMのカラオケセットを使用するため、テープの提出などは不要 主催は活き活き健康の会 出演希望の方は7月1日(水)までに(必着)、往復はがきに曲名(歌手名を併記)・設定キーと、出演者氏名(フリガナ)・住所・電話番号、グループ(2人以上)出演の場合はグループ代表者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号と出演人数を記入の上、郵送(〒203-0032、前沢5-27-17、金野保正宛) 同 活き活き健康の会・金野 ☎080・5066・4955

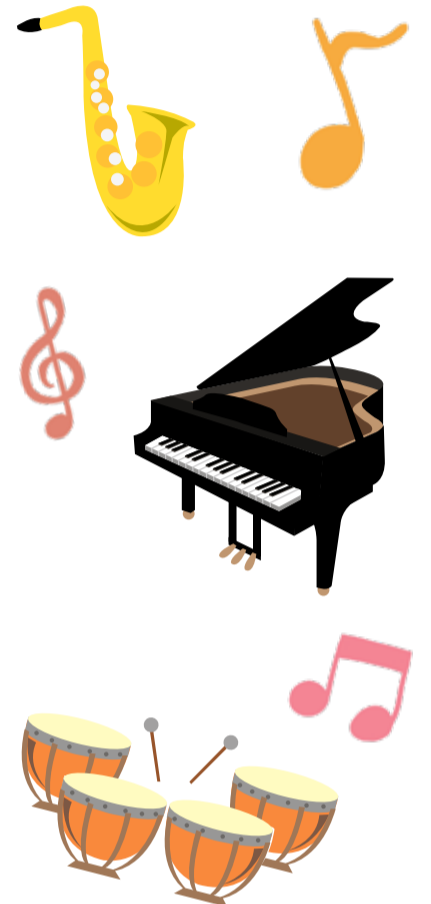
上野耕平・山中惇史・石若駿 トリオ・コンサート東久留米市公演

音楽界の若きトップランナーが東久留米に集結!

サクソフォン×ピアノ×パーカッションの異色トリオが織りなす響きをお楽しみください。

8月9日(日)午後3時開演(2時半開場) 場 生涯学習センターホール 出演 上野耕平氏(サクソフォン)、山中惇史氏(ピアノ)、石若駿氏(パーカッション) 定員 先着500人 費用 全席指定。

前売4,000円、当日4,500円 未就学児入場不可 前売券が完売の場合、当日券の販売は行いません 公演前に、プロ奏者の上野耕平氏によるサクソフォン講座を開催! 応募要項・詳細は生涯学習センター ☎をご確認ください 6月18日(木)午前9時から電話または同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時~午後9時)



第55回市民文化祭 参加者・参加団体募集

同市文化協会 ☎042・477・4700 (第4月曜日を除く平日の午前9時~午後5時)

市民の皆さんが文化活動を発表する場として親しまれている「市民文化祭」で、日ごろの成果を発表しませんか。

イベント開催日時・場所 10月17日(土)~11月22日(日)、生涯学習センター他(下表参照)

市内で活動する団体および市内在住・在勤・在学の方 作品に対する破損盗難などの責任は一切負いかねます 応募多数の場合は、相談の上調整する場合があります

6月1日(月)~12日(金)に(必着)、市文化協会 ☎の申し込みフォームまたは展示・ホール発表・催事の部門別の所定の申込書(同協会 ☎または同協会窓口で取得可)に必要な事項を記入の上、提出を。申込書による提出の場合、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会文化祭実行委員会事務局宛)、☎(office@h-bunnka.or.jp)、FAX(042・477・4700)、または土曜・日曜日を含む期間中の午前9時~午後5時に直接同事務局へ持参を

ホール部門(会場はいずれも生涯学習センター)

日程	名称
10月17日(土)	オープニング式典・特別公演
18日(日)	バレエ&ダンスの集い
19日(月)	謡曲の集い
24日(土)	ハワイアン&フラダンスの集い
25日(日)	吟剣詩舞と民舞の集い
31日(土)	大正琴演奏会
11月1日(日)	エンターテイナーの集い
3日(火・祝)	太鼓と阿波踊りの集い
4日(水)	歌謡の集い
6日(金)	いきいき演芸大会
7日(土)	
8日(日)	舞踊の集い
14日(土)	オペラソリストの集い
15日(日)	邦楽の集い
21日(土)	コーラスの集い
22日(日)	音楽の集い

催事部門

日程	名称	会場
10月17日(土)	囲碁大会	生涯学習センター
	市民お茶会	
23日(金)	論語の集い	生涯学習センター
25日(日)	映画の集い	生涯学習センター
29日(木)	朗読の集い	市民プラザホール(市役所1階)
11月3日(火・祝)	社交ダンスの集い	スポーツセンター

展示部門(会場はいずれも生涯学習センター)

日程	会場・種目
10月17日(土)・18日(日)	【ロビー】華道展
10月20日(火)~25日(日)	【ロビー】社会を明るくする運動(ポスター・書道展)
10月28日(水)~11月2日(月)	【学習室】書道展・ペン習字展・篆刻展
11月4日(水)~9日(月)	【学習室】美術展
11月11日(水)~15日(日)	【学習室】手工芸・盆栽・絵てがみ・高崎市文化協会榛名支部作品展
	【創作室】陶芸展
11月11日(水)~22日(日)	【ロビー】写真展

※搬入時間は各展示実行委員会を設定(おおむね午後2時から)。最終日の展示は午後4時まで。



スポーツ

シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーペット上での簡易なカーリングです。戦略と適度な運動量でシニア向けのスポーツです。
 日 6月10日・24日、7月8日・22日、いずれも水曜日午前9時～正午 場 青少年センター 内容 ルール解説、基本練習、ゲーム 対象 原則60歳以上 費用 無料 会場 室内運動靴、飲み物 備考 運動のできる服装で参加を 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 主管は市ユニカール協会 申込 6月9日(火)までに電話で市体育協会 ☎042・470・2722へ

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。「はじめてでもOK ポッチャ体験会」を午後1時半から開催します(1時受け付け)。
 日 6月13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 内容 ポッチャ、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) 他 費用 100円(未就学児無料) 会場 室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き) 備考 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 印

ダンスからだ養成講習会

社交ダンスのタンゴを基礎から学べるチャンス!
 日 7月2日・9日、いずれも木曜日 午後1時半～4時 場 成美教育文化会館 内容 タンゴの基礎・応用の実践的講習 対象 ダンス愛好家 定 先着100人 講師 泉朋美氏(全日本ファイナリスト) 費用

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム「じっくり北斗七星」

ひしゃくの形で知られる北斗七星。見え方や逸話など、多くの見どころがあります。北の空に輝く北斗七星を当日の星空とともに、じっくりご紹介いたします(約45分間)。
 日 6月2日(火)～7月31日(金) 場 多摩六都科学館 定 先着220人 費用 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) 対象 小学2年生以下の方は保護者と観覧してください 備考 6月の休館日は1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) 投影日時は同館HPでご確認ください 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



「じっくり北斗七星」広報画像

無料(都の助成金で開催) 対象 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 主管は市ダンス連盟 申込 同連盟・野島 ☎090・1260・1613

暮らし

市民自主企画講座 「デジタル教育と子どもたちの発達について」

デジタル教育の実情を知り、どのように子どもたちの成長、発達に影響を与えるかについて学ぶ。そして、AI時代をどのように生きるか考える。
 日 7月4日(土)午後2時～4時 場 生涯学習センター集会所 1・2 対象 市内在住・在勤・在学の方 定 先着60人 講師 酒井邦嘉氏(東京大学大学院総合研究文化科教授・言語脳科学者) 費用 200円(資料代) 備考 企画運営は新日本婦人の会東久留米支部 主催は市教育委員会 主管は市文化協会 日 6月1日(月)～26日(金)に、同協会HP、電話、またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、同協会宛て送信を 同協会 ☎042・477・4700(FAX同。電話受付は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)



同協会 印

ごみのゆくえを知ろう! 「夏休み処分場見学会」参加者募集

日 場 第1回 = 7月28日(火)午前9時～午後5時55分頃、立川市クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場(集合・解散 = JR立川駅北口付近) 第2回 = 7月30日(木)午前8時15分～午後6時15分頃、柳泉園クリーンポート・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場(集合・解散 = 西武線東村山駅東口付近) 第3回 = 8月4日(火)午前8時半～午後6時10分頃、クリーンプラザふじみ・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場(集合・解散 = JR三鷹駅北口付近) ※詳しい集合場所、集合時間は、当選者にお知らせします。集合場所から各施設までは、大型バスで移動します。対象 多摩地域在住の小学4年生～中学生のお子

んと保護者 ※小学3年生以下の子の同伴は不可。定 各回36人(応募者多数の場合は抽選。抽選結果については、別途通知します) 費用 1人1,000円(昼食代、当日払い) 当日は取材により写真・動画の撮影やインタビューにご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HPで公開される場合がありますので、あらかじめご了承ください 日 各日とも7月6日(月)午後5時までに(必着)、東京たま広域資源循環組合HPの夏休み処分場見学会申し込みフォーム、または郵送(はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記して) 参加希望日 参加される方全員の氏名およびふりがな 年齢 郵便番号・住所 電話番号(日中連絡のとれる番号)を記入の上、〒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「夏休み処分場見学会」係宛てを 同組合 ☎042・597・6152



同組合 印 (5月29日(金)公開)

けんこう

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

日 6月1日(月)～11月30日(月) ※市の特定健診、後期高齢者健診、無保

険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。
 場 下表の市内実施医療機関 対象 大腸がん検診 = 便潜血検査 2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。 胸部レントゲン検査 = 胸部のレントゲン撮影 対象 大腸がん検診 = 市内在住で9年3月末時点の年齢が40歳以上の方。ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。 ①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方 ②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方 ※生理中を避けて受診してください。 胸部レントゲン検査 = 市内在住で9年3月末時点の年齢が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方および65歳以上になる方 費用 いずれも500円(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要) 検体を提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください 直接下表の実施医療機関へ 健康課 特定健診係 ☎042・477・0013



令和8年度 大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号(市外局番042)	大腸がん	胸部レントゲン
はぎわらクリニック	上の原1-4-11-103	471-2628	○	○
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856	○	○
細井医院	東本町4-3	471-0130	○	×
おかの内科クリニック	東本町6-15 2階	477-0055	○	○
石橋クリニック	東本町8-9 2階	477-5566	○	○
東くるめ東口クリニック	新川町1-3-35 KBLDG2階	420-6037	○	○
いくせ医院	新川町1-4-18	471-2304	○	○
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177	○	○
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709	○	○
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6 2階	471-5051	○	○
東久留米ひがき内科クリニック	本町1-13-1 コンフォール東久留米101	420-6678	○	○
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291	○	○
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420-6527	○	○
あだち医院	本町3-11-15	420-5661	○	○
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386	○	○
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530	○	○
おぞき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1 2階	477-0555	○	○
アルテミスウイメンズホスピタル(※1)	中央町1-1-20	472-6111	○	○
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967	○	○
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62 イオンモール東久留米2階	452-5801	○	○
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460-8502	○	○
花小金井前沢医科クリニック	前沢2-1-47	420-9208	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471-0154	○	○
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474-1112	○	○
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470-9118	○	○
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460-0531	○	○
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311	○	○
石垣整形外科(※2)	滝山5-22-17	470-0620	○	×
黒目川診療所	滝山5-27-16	420-7215	○	○
長生医院	滝山7-3-17	473-1117	○	×
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181	○	○
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479-7171	○	○

※1 アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

※2 石垣整形外科では特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を実施していません。

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見のために健診を実施します。大腸がん検診も同時に受診できます。

6・7月の受診対象は4・5・6月生まれの方、および昭和26年8月生まれの方です。健診内容や実施医療機関などは、5月下旬に発送した個別通知をご確認ください。

☑市内実施医療機関☑診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり☑市内在住で9年3月末時点で次のいずれかに該当する方▼**特定健診**=40歳~74歳の東久留米市国民健康保険加入者▼**後期高齢者健診**=後期高齢者医療被保険者▼**無保険者健診**=40歳以上の生活保護受給者等☑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☎042・477・0013へ問い合わせください☑直接実施医療機関へ☑同係

肝炎ウイルス検診

血液検査により肝炎ウイルス感染の有無を調べます。肝炎ウイルスに感染することによってB型肝炎・C型肝炎などの肝臓の病気になることがあります。一生に1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

☑6月1日(月)~11月30日(月) ※市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。☑市内実施医療機関☑問診、血液検査☑市内在住で令和9年3月末時点の年齢が40歳(昭和61年4月1日~昭和62年3月31日生まれ)の方、または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方☑**無料**☑▼40歳で東久留米市の国民健康保険に加入している方=特定健診の案内通知に受診券を同封します▼40歳で東久留米市の国民健康保険以外に加入している方=5月下旬に受診券を個

別通知▼41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方=健康課に事前申し込みが必要です。検査日までに余裕をもって健康課特定健診係☎042・477・0013へ申し込んでください☑同係

乳がん検診

アルテミスウイメンズホスピタルで検診を開始します。複十字病院(清瀬市)、わくわく健康プラザでの検診車(都予防医学協会)をご希望の方は、広報7月1日号でお知らせする検診実施日や申し込み方法などをご確認ください。

☑6月2日(火)~9年3月12日(金)の火曜・木曜・金曜日☑アルテミスウイメンズホスピタル☑問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)、視触診☑市内在住の40歳以上の女性で8年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①~④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術(脂肪・ヒアルロン酸注入含む)を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方☑1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要。 ※クーポン券対象者(昭和60年4月2日~61年4月1日生まれの方)も無料。☑▼実施医療機関の特徴を市庁に掲載しています▼例年、年度の後半にかけて申し込み者が増加する傾向にあり、申し込み状況によっては希望に沿えない場合がありますので早めにお申し込みください☑6月1日(月)から同院☑から予約を☑健康課特定健診係☎042・477・0013



同院☑



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。

☑6月22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)☑200円(当日集金)☑飲み物、タオル☑運動しやすい服装で☑6月1日(月)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で☑同プラザ☎042・470・7813

第102回市民のための医療講座~高齢者にぜひ接種をしていたきたい5つのワクチン~

☑6月27日(土)午後2時~4時☑市民プラザホール(市役所1階)☑先着80人☑永井英明氏(独立行政法人国立病院機構東京病院感染症内科感染症センター長)☑司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長)▼当日は「成人のワクチン手帳」を無料配布します☑当日会場で☑健康課保健サービス係☎042・477・0022

お楽しみ基礎体力測定会

ご自身の体の状態を簡単にチェックする方法を楽しみながら学びます。介護予防・フレイル予防に役立つ体操「わくわくすこやか体操」をご紹介します。参加者には体操に使うゴムバンドをお渡しします。体力の変化を感じている方、介護予防・フレイル予防の方法が気になっている方、ぜひご参加ください。

☑7月1日(水)午後1時~3時(0時45分から受け付け)☑スポーツセンター体育室☑市内在住のおおむね65歳以上で、医師より運動制限を指示されていない方☑先着50人☑市リハビリテーション協議会専門職☑無料☑タオル、飲み物、筆記用具、室内用運動靴☑動きやすい服装で☑6月1日(月)午前10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)



申し込みフォーム

なくそう!望まない受動喫煙

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が、意図せず周囲の人の喫煙によって有害な煙にさらされてしまうことをいいます。紙巻きたばこの煙に含まれるニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質は「主流煙(喫煙者が直接吸い込む煙)」よりも「副流煙(たばこの先端から立ち上る煙)」のほうがはるかに多く含まれます。また、加熱式たばこも健康に害をおよぼす物質が含まれており、周りの人への健康への悪影響が否定できません。2020年4月に全面施行された改正健康増進法では、「喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」という配慮義務が定められています(法第二十七条第1項)。喫煙者の方は、喫煙ができる場所で喫煙をする際にも、受動喫煙を生じさせることがないよう、周囲の状況(煙が流れることでの周囲の影響)を確認しましょう。特に、子どもや療養中の人の前では喫煙を控えるなどの配慮をしましょう。

☑健康課保健サービス係☎042・477・0022



受動喫煙防止ロゴマーク



市庁



行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

☑通信料は利用者の負担になります ☑秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



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。

6月7日・14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

6月7日・14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)

6月7日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

6月14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)

東久留米駅西口昇降施設の改築及び 駅西口広場の整備に関する方針に基づく 都市計画変更案の縦覧及び 意見書の提出について



イメージ図

「東久留米駅西口昇降施設の改築及び駅西口広場の整備に関する方針」に基づき、駅西口昇降施設を都市計画道路の一部として位置付ける都市計画変更(東久留米市決定)案を取りまとめましたので、都市計画法第17条の規定に基づき縦覧を行います。なお、同法の規定に基づき、市長に対し意見書を提出することができます。

受付期間 6月8日(月)～22日(月)(閉庁日と正午～午後1時を除く)

場 都市計画課(市役所5階)

対 市内在住・在勤・在学、市内に事業所等を有する方および本案に利害関係のある方

意見書提出方法 縦覧期間中に(必着)、①郵送(〒203-8555、市役所都市計画課宛)②専用フォーム③直接同課へ提出。なお、電話での受付はできません。また、意見書の様式は市HPをご覧ください

問 都市計画課計画調整担当 ☎042・470・7762



市HP



意見書提出専用フォーム



イメージ図

※イメージ図は、今後具体的な検討を進める中で変更となる可能性があります。

東久留米市健康づくり推進部会 「健康づくり応援イベント」

「見て」「学んで」「体験して」みんなで健康になりましょう！

日 6月26日(金)午後1時～4時(受け付け開始0時50分、最終受け付け3時45分)

場 市役所1階市民プラザ・屋内ひろば

内 スタンプラリーを活用して①市民の健康に関するパネル展示②ロコチェック体験(下肢の筋力チェック)③ベジチェック体験(野菜摂取の充足度)④血管老化度測定⑤市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の紹介・体験ができます。会場では、健康づくり推進員が、健康に関するデータや健康づくりのヒントを紹介します。スタンプラリーに参加し、アンケートに回答された方にはプレゼントをご用意しています(なくなり次第、終了)。詳細は市HPへ

費 無料

問 健康課保健サービス係

☎042・477・0022



市HP



東久留米市健康づくり応援アプリ



問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

市内のさまざまな地図情報を集約したウォーキングアプリです。ウォーキングコースのほか地場産野菜直売所マップや医療機関マップ、防災マップなどを見ることができます。健康情報や市内で開催されるイベント情報などが受け取れる機能もあります。日々の歩数を計測し目標達成することや、イベントに参加することでポイントが貯まり、貯まったポイントで市内特産品等が当たる抽選会に応募ができます。

次回抽選会は9月開催予定。500ポイントを1口として応募ができます。抽選は市内在住の方が対象です(賞品の送付先は市内に限ります)。

各機能の詳細はこちら



市HP

広告 内容については広告主にお問い合わせください