令和7年
(2025年)
2／15 号
No. 1367
毎月1日・15日発行

広報 ひがしくるめ

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

・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で… 2面
・「東久留米市ＧＸ推進方針」を策定しました…… 2面
・ペットの飼い主の皆さんへ飼育マナーとルールの確認を… 4面
・歩くるめマップを使って歩こう！キャンペーン… 7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
https://www.city.higashikurume.lg.jp/
東久留米市　検索

いっしょに学ぼう！交通ルール

「新入学児童交通安全の集い」を開催します

7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。

問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

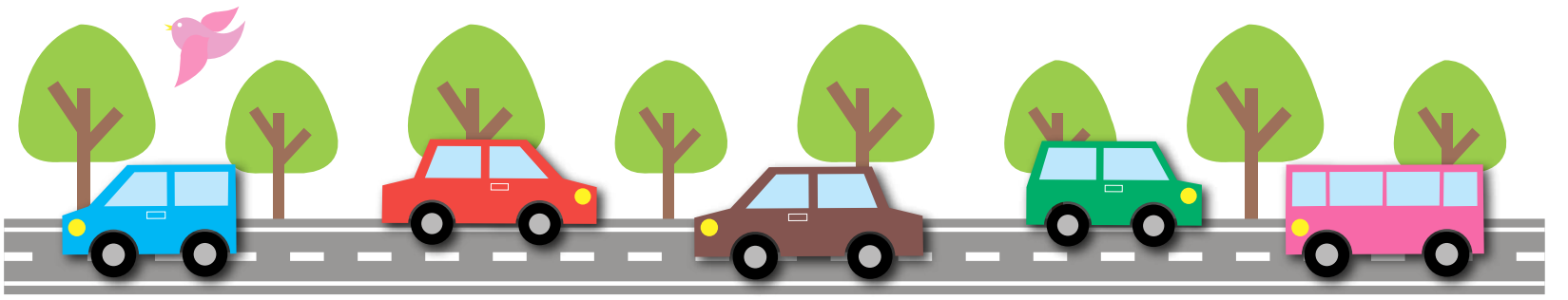
日時　4月1日㈫午後1時半～4時（1時から受け付け）

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7年4月に小学校入学予定の児童と保護者
他▼東久留米自動車教習所、田無警察署および関係団体による共催▼晴天時は、警視庁騎馬隊の参加を予定しています。
申3月14日㈮までに市HP、または申し込みフォームから申し込みを
※電話での申し込みはできません。

申し込みフォーム



令和6年における市内の交通事故について

令和6年の市内における交通事故件数は155件(内死者数3人)でした。

中学生以下のこどもが関与する事故は12件、65歳以上の高齢者が関与する事故は59件ありました。また、自転車が関与する事故は69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。

問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6年	令和5年
事故件数	155件	153件
死者数	3人	2人
こども関与事故件数	12件	15件
こども関与率	7.7%	9.8%
高齢者関与事故件数	59件	56件
高齢者関与率	38.1%	36.6%
自転車関与事故件数	69件	60件
自転車関与率	44.5%	39.2%

6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・書写の力作が一堂に会した作品展・書写展を開催します。

会場では、「小学生科学展」の各校代表作品および図書館を使った「調べる学習コンクール」の入賞者作品(レプリカ)も展示します。当日はどなたでも鑑賞可能のため、ぜひ会場にお越しください。

問市指導室指導係☎042・470・7781

日時　2月28日㈮午後5時～7時
3月1日㈯午前9時～午後4時
2日㈰午前9時～午後4時

場所　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)

過去の作品展

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で

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）。

表　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
提出期限	3月17日㈪	
提出方法	郵送（※）	郵送（※）またはｅ－Ｔａｘ 国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」から自宅などで確定申告書の作成が可能です。
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。

※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。

市HP

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）

■市役所での確定申告書作成相談の実施

給与または年金収入のみの方の簡易な確定申告の「作成相談」を実施します。

日 2月17日㈪～3月17日㈪午前9時～午後3時半（土曜・日曜日、祝日を除く。3月17日㈪は正午まで）
場 市役所2階204会議室（課税課特設会場）
※ 2月21日㈮、3月7日㈮を除き、予約フォームで事前予約が必要です（電話での予約不可）。当日券の配布もありますが、相談枠に限りがあります。

予約フォーム

生市活民

2月28日㈮納期限

納期内納付にご協力ください 問納税課☎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

こども教育

児童手当制度改正に伴う手続きはお済みですか

児童手当は6年10月（6年12月支給分）から制度改正が行われました。次に該当する方は申請が必要です。手続きがまだの方は、早めに必要書類を提出してください。申請方法など詳細は市HPをご覧ください。

申請が必要な方 主に高校生年代（★）以下の子を養育していて、次に該当する方

▼所得上限超過を理由に児童手当の資格がない方▼末子が高校生年代（★）であることを理由に児童手当の資格がない方▼現在、児童手当の資格があり、平成14年4月2日～18年4月1日に生まれたお子さんを養育しており、かつ、22歳年度末までの子を3人以上養育している方

★高校生年代＝平成18年4月2日～21年4月1日生まれのお子さん（高校に在学していない場合も含む）

※該当の方以外で市から児童手当・特例給付を受給中の方については、自動的に新制度へ移行するため申請は不要です。

※公務員の方は所属庁にお問い合わせください。

申請期限 3月31日㈪

※経過措置として、期限内に申請することで6年10月分から遡って認定することが可能です。4月1日以降の申請は、申請月の翌月からの認定になりますのでご注意ください。

問児童青少年課助成支援係☎042・470・7736

市HP

認可外保育施設のご案内

利用を希望する方は直接各施設へお問い合わせの上、お申し込みください。

施設概要 ▼**認証保育所**＝大都市特有の多様な保育ニーズに柔軟に応えるために、都が独自の基準を設けて認証した保育所▼**企業主導型保育施設**＝働き方に応じた多様で柔軟な保育サービスを提供する、内閣府の定める基準を満たした施設

問子育て支援課施設給付係☎042・470・7745

表　認可外保育施設一覧

施設名		所在地	電話番号	対象年齢	定員
東京都認証保育所A型	東久留米プチ・クレイシュ	東本町15－2 ブランシール第3東久留米1階	042・475・0770	0～5歳	30人
	ぽけっとランド南沢	南沢5－17－62 イオンモール内	042・451・7138		40人
企業主導型保育施設	ＢｕｎＢｕｎ保育園	本町3－9－1 日神パレステージ102－2	042・472・4113	0～2歳	12人
	ＢｕｎＢｕｎ保育園Ⅱ	幸町3－2－3	042・479・4115	0～5歳	30人

かけこみハウス

市では、各中学校地区かけこみハウス実施委員会（構成員はPTA、学校、自治会、商店会、地区青少年健全育成協議会など）と協力して、こどもが身の危険を感じたときに一時的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1500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。

ステッカー

◎「かけこみハウス」にご協力を

地域の皆さんのご理解・ご協力により、こ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るため、こどもたちを地域で守る「かけこみハウス」へのご協力をよろしくお願いします。

問児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

ファミリー・サポート・センター会員募集

ファミリー・サポート・センターは、お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。利用したい人、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。

日 3月11日㈫午前10時～11時
場 東部地域センター会議室
定 各先着10人（事前予約制）
持 事前送付資料、入会希望者（保護者）の顔写真、本人確認書類（運転免許証など）
他 登録後、次のことが必要です▼会員同士の顔合わせ▼サポート会員の場合、講習会（6月実施予定）の受講
申 3月4日㈫までに、同センターへ電話で申し込みを
問同センター☎042・475・3294

同センターHP

「東久留米市GX推進方針～踏み出そう！未来のために、地球のために～」を策定しました

問企画調整課☎042・470・7702

市では、国が策定した「GX推進戦略」を受け、「2050年ゼロカーボン社会の実現」とともに、市民が「あんしんして暮らせるまち」を目指すため、「東久留米市GX推進方針～踏み出そう！未来のために、地球のために～」を7年1月に策定しました。

本方針は、再生可能エネルギーの一層の導入を軸足に置き、カーボンニュートラル、災害レジリエンス、地域経済の好循環の三位一体の取り組みを進める羅針盤となります。

市HP

閲覧場所 市HP、市政情報コーナー（市役所1階）、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館でもご覧いただけます。

GX推進戦略（脱炭素成長型経済構造移行推進戦略）とは

GX（グリーントランスフォーメーション）推進法に基づき、2050年カーボンニュートラルの実現を目指すとともに、我が国の産業競争力強化・経済成長の実現に向けた取り組み等をまとめた戦略です。

凡例 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ ✉電子メール

高齢者・福祉

6年度東久留米市手話通訳者登録試験の中止

市では例年、市独自の手話通訳者登録試験を実施していますが、手話通訳者等派遣事業の需要が高まり、手話通訳者に一定以上の知識・技術が求められている現状を受けて、7年度からは手話通訳者全国統一試験への移行を予定しています。

その準備期間として、6年度の市独自の手話通訳者登録試験は中止とさせていただきます。試験の準備をされていた方には大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

7年度の手話通訳者全国統一試験への受験対策については、別途検討中です。7年度に受験を希望される方は、2月28日㈮までに、タイトルに「手話通訳試験希望」と明記して、障害福祉課✉(shogaifukushi@city.higashikurume.lg.jp)へご連絡ください。

問障害福祉課地域支援係☎042・470・7747

児童発達支援センターわかくさ学園4月入園児募集(二次募集)

申込期間 2月17日㈪～21日㈮

対象児 心身に障害や発達に遅れを有する就学前(6歳未満)の児童

募集人数 若干名。選考審査により入園の可否を決定

申 所定の入園申請書(わかくさ学園で配布)に必要事項を記載の上、申込期間中に直接同学園へ

問同学園☎042・467・3275

合同ひきこもり家族会

同じ悩みを抱える方同士で悩みを分かち合い、つながり、支え合う集まりです。お住まいの地域は問いません。

日 3月9日㈰午後2時～4時(1時45分から受け付け、入退室自由)

場 市役所7階701会議室

内 「きよせひきこもり家族サロン」と「ひがしくるめひきこもり家族会」の合同開催。近隣市の家族会の活動内容もご紹介します

対 ひきこもりでお悩みのご家族または本人

定 先着40人

他共催 ＝清瀬市社会福祉協議会、東久留米市社会福祉協議会

申 3月5日㈬までに申し込みフォームまたは直接東久留米市地域福祉コーディネーター担当(市社会福祉協議会ボランティアセンター)へ

問同担当☎042・475・0739

申し込みフォーム

認知症介護者家族会

認知症のある方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていませんか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。3月は中部地域包括支援センター主催です(4月は東部地域包括支援センターで開催します)。事前にお申し込みの上ぜひご参加ください。

対象地域 学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一～三丁目・南町

日 3月10日㈪午後1時15分～2時半

場 中央町地区センター第1会議室

申問 中部地域包括支援センター☎042・470・8186または☎042・451・5121へ

在宅療養シンポジウム「落語de笑って学ぼう 在宅医療と人生会議(ACP)」

創作落語「天国からの手紙」を聞いた上で、医療・ケアが必要になった時自分はどこでどんなふうに過ごしたいのか、悔いなく「生ききる」ためにできることを一緒に考えてみませんか。

日 3月13日㈭午後2時～4時(1時半から受け付け)

場 市民プラザホール(市役所1階)

定 先着80人(要事前申し込み)

師 生島清身氏(行政書士・社会人落語家)

他 手話通訳あり。必要な方は3月5日㈬までに申し込みを

申 2月17日㈪午前9時から、申し込みフォームまたは電話(☎042・470・7773)で介護福祉課地域ケア係(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は3月7日㈮までに申し込みフォームから

問在宅療養相談窓口☎042・420・5521

申し込みフォーム

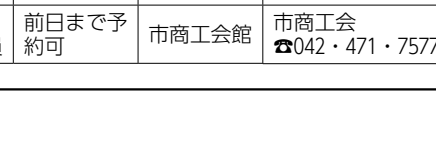
シニアのためのやさしいスマートフォン(スマホ)教室

問市社会福祉協議会地区センター担当☎042・479・5550
(午前9時～午後5時、火曜日・祝日を除く)

スマホをお持ちでない方から、持っているけどあまり使えていない方などが、基本的な使い方から日常よく使う機能に関する操作などについて学べます。主催者がスマホを用意するため、お持ちでない方もお気軽にご参加ください。

日場 時間はいずれも午前10時～正午。
- ①3月3日㈪、八幡町地区センター
- ②3月5日㈬、浅間町地区センター
- ③3月6日㈭、野火止地区センター
- ④3月7日㈮、南町地区センター
- ⑤3月10日㈪、中央町地区センター

対 60歳以上の方
定 各会場先着16人
師 スマホアドバイザー
費 無料
持 スマホ(お持ちの方のみ)、筆記用具
注 申し込みが8人以下の場合、開催を中止する場合あり
他 主催は市社会福祉協議会
申 2月17日㈪午後1時～28日㈮に、氏名・住所・年齢・電話番号・受講希望日を電話で同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。



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
法律相談(各日8人)	5日㈬	午前10時から	弁護士	2月27日㈭	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
	12日㈬			3月13日㈭		
	19日㈬					
	26日㈬					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	5日㈬	午後1時から	司法書士	2月25日㈫		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋調査士			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	12日㈬	午後1時から	行政書士	3月6日㈭		
税務相談(5人)	19日㈬		税理士	3月11日㈫		
人権・身の上相談(4人)		午後1時半から	人権擁護委員	3月13日㈭		
不動産取引相談(5人)	6日㈭	午後1時から	宅地建物取引士	2月27日㈭		
交通事故相談(5人)	26日㈬		弁護士	3月18日㈫		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)		午前10時から	社会保険労務士			
女性の悩みごと相談(各日4人)	3日㈪	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	2月19日㈬		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
	10日㈪					
	17日㈪			3月5日㈬		
	24日㈪					
	31日㈪					
女性弁護士による法律相談(4人)	7日㈮	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	2月21日㈮		
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可	市商工会館	市商工会☎042・471・7577

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	3月は実施しません(次回は4月11日㈮実施予定)				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	市役所2階児童青少年課	児童青少年課☎042・470・7736
知的障害者相談	12日㈬	午前10時～正午	知的障害者相談員	市役所1階相談室	障害福祉課☎042・470・7747 FAX042・475・8181
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	直接会場で
住宅増改築相談	13日㈭	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	
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所2階生活文化課	市消費者センター☎042・473・4505
行政相談	12日㈬	午前10時～正午	行政相談委員	市役所2階生活文化課	生活文化課☎042・470・7738
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	市役所1階福祉総務課	福祉総務課☎042・470・7741

住環境

2月24日(月休)のごみ収集

2月24日は休日ですが、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HPでご確認ください。

市HP

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)

第29回東久留米市環境フェスティバル出展者募集

6月(環境月間)に開催する環境フェスティバルは、今年で29回目を迎える環境イベントです。昨年は、2200人以上の来場があり、皆さんの日頃の環境に関する活動や取り組みを広く知ってもらえる機会です。ぜひご出展ください。

日場6月7日(土)・8日(日)、市民プラザ(市役所1階)他

応募資格テーマ「みんなで創る　みんなの未来」に沿った環境に関する展示やイベントの実施が可能で、次のいずれにも参加できる市内在住の個人、団体、事業者、学校など

▼事前説明会(5月20日(火)午後6時から2時間程度、市役所にて)

▼環境フェスティバル当日と準備(6日(金))

他出展者につきパネル1枚(展示面は縦120センチメートル×横180センチメートルまたは縦117・5センチメートル×横117・5センチメートル)と長机1台(横180センチメートル)。数に限りがありますので、場合によっては調整させていただくことがあります

申3月7日(金)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203－8555、市役所環境政策課宛て)、✉(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7809)または直接同課(市役所5階)へ持参を。申込書は2月14日(金)から市HPで公開予定

問同課☎042・470・7753

火災を予防しよう

令和6年中に市内で発生した火災は33件で、前年より16件減少しました。

12月から翌年3月までは火災が多発する時期です。この時期は暖房器具(ストーブ、こたつ、エアコンなど)の使用が増え空気が乾燥するため特に注意が必要です。3月1日(土)～7日(金)の「春の火災予防運動」期間を前に、次のポイントを守り、火災を防ぎましょう。

▼周囲に燃えやすい物を置かない▼外出時や就寝時は必ず消す▼給油は必ず消火後に行う▼暖房器具の近くで洗濯物を干さない

問東久留米消防署防火査察係☎042・471・0119

ペットの飼い主の皆さんへ

飼育マナーとルールの確認を

問環境政策課☎042・470・7753

ペットは私たちの生活に癒しや安らぎを与えてくれる大切な存在です。しかし、一部の飼い主の無責任な行動などから、市には、犬や猫の飼育マナーなどについて寄せられる苦情が後を絶ちません。苦情の多くは、飼い主のマナー次第で解決するものです。飼育マナーとルールの確認をお願いします。

市HP

正しく愛情を持って終生飼育を

ペットは、共に暮らし心を通い合わせられる命ある存在です。動物への虐待、ペットの遺棄は法律で罰せられます(5年以下の懲役または500万円以下の罰金)。また、誤った飼い方は近隣の方とのトラブルが生じる原因にもなります。飼い主は責任と愛情を持って終生飼育しましょう。

災害に備える

災害が発生し、家の倒壊などで避難が必要なときは、事情の許す限り動物を同行して避難してください。普段から「人や他の動物を怖がらない」「嫌がらずにケージに入る」「トイレは決められた場所でする」などのしつけをしておきましょう。動物のための防災用品(10日以上の食事と水など)も用意しておきましょう。また、あらかじめ、防災マップなどで避難場所などを確認しておきましょう。

市ではペットの防災についてパンフレットを作成しています。環境政策課(市役所5階)での配布の他、市HPからもご覧いただけます。

身元の表示

迷子になったペットが飼い主のもとに戻れないケースは少なくありません。迷子犬は警察署や動物愛護相談センターに保護され、飼い主が見つからないと動物愛護相談センターに収容されます。飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子のペットの発見を容易にするためにも、犬には鑑札を着け、猫やその他のペットには名札などを着けましょう。マイクロチップの装着も効果的です。

犬の飼育の注意点

■鳴き声に注意を

犬の鳴き声について、飼い主は気にならなくても、不快に感じる方はいます。犬が鳴くときは必ず原因があります。原因を取り除く工夫をし、近隣の迷惑にならないようにしましょう。

■散歩時のルール

①犬をリードでつなぎ、手を離さない

都の条例により犬をリード(引き綱)から放すことは禁止されています。小型犬であっても恐怖を感じる人がいます。リードでつなぐことはもちろん、犬のとっさの行動に対応できるよう、リードは短く持ちましょう。

②声の大きさに注意し、交通ルールを守る

早朝や深夜の散歩時に大声で話をしたり、道路いっぱいに広がって散歩をすると、周囲に迷惑が掛かります。交通ルールなどを守って、ペットも飼い主さんも安全に散歩をしましょう。

③ペットの排泄物はきちんと後始末を

ペットのおしっこはすぐに水で流しても臭いが消えない場合があります。日頃から自宅で排泄を済ませてから散歩する、ペット用トイレシートなどに吸収させるなどの対応を取りましょう。自宅内でもトイレができるようにすることで、雨の日など散歩に行けない時に排泄を我慢することがなくなります。

市では条例により、飼い犬などのふんを放置することを市内全域で禁止しています。ペットのふんについては、必ずふん用袋を持参し持ち帰りましょう。

猫の飼育の注意点

■猫の飼育は屋内で

最近の交通・住宅事情を考えると、猫の飼育は屋内が望ましいといえます。猫は家具などを利用して上下運動ができる環境があれば、家の中で飼うことができます。専用トイレ、つめとぎなども用意しましょう。

■望まない猫の繁殖を防止する

猫は年2～3回出産し、すぐに増えてしまいます。望まない猫の繁殖を防ぐためにも、不妊・去勢手術をしましょう。手術をすることで、性格が穏やかになるとともに、生殖器などの病気になる心配も少なくなります。

■飼い主のいない猫

飼い主のいない猫(野良猫)に、不妊・去勢手術をせずに餌だけ与えていると、猫はどんどん増えてしまいます。餌を与えている方は、次のことを心がけ、愛情と責任をもって猫に接しましょう。

- 今以上に猫が増えすぎないよう不妊・去勢手術をしましょう。
- 置き餌をせず、食べ残しは片付け、いつも清潔にしましょう。
- ふんがあればすぐに始末しましょう。
- 近所の人たちとコミュニケーションをとり、地域から理解が得られる努力をしましょう。

お知らせ

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。

計画名など東久留米市地域防災計画（素案）

募集・閲覧期間2月17日㈪～3月10日㈪

閲覧場所市政情報コーナー（市役所1階）、防災防犯課（同2階）、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、市HPでご覧いただけます（各施設の閉庁日・休館日を除く）

提出方法期間中に（必着）、「東久留米市地域防災計画（素案）への意見」と明記して、住所・氏名・年代（例＝20代）・電話番号・ご意見（書式自由）を記入の上、郵送（〒203－8555、市役所防災防犯課宛て）、FAX（042・470・7807）、✉（bosaibohan@city.higashikurume.lg.jp）で提出を。口頭でのご意見は受け付けできません。お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

問同課☎042・470・7769

市HP

都営住宅（東久留米市地元割当）の入居者募集

2月19日㈬から都営住宅のシルバーピア（高齢者集合住宅）の入居者を募集します。

種類・対象①単身者向け▼前沢二丁目（前沢2－6）＝1戸（1DK）▼中央町二丁目（中央町2－3他）＝1戸（1DK）▼幸町一丁目（幸町1－11他）＝1戸（1DK）▼柳窪三丁目（柳窪3－3）＝1戸（1DK）②2人世帯向け▼幸町一丁目（幸町1－11他）＝1戸（2DK）

申込資格申込者が市内に継続して3年以上居住していること、65歳以上であることなど。詳細は募集案内をご確認ください

※2月上旬に実施された東京都の定期募集に申し込んでいる場合でも申し込み可能ですが、両方に当選した場合には、どちらか一方を辞退する必要があります。

案内配布期間・場所2月19日㈬～3月6日㈭（閉庁日時を除く）に、都市計画課（市役所5階）、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センターで

申3月6日㈭までに（消印有効）、募集案内に同封の申込用紙・申込封筒に必要事項を記入の上郵送、または同課へ持参を

問同課計画調整担当☎042・470・7762

第1回市議会定例会

令和7年第1回市議会定例会が2月28日㈮～3月26日㈬の日程で開催の予定です。市長の施政方針演説が2月28日㈮、施政方針に対する総括代表質問が3月4日㈫、一般質問が5日㈬～10日㈪、常任委員会が12日㈬～14日㈮、予算特別委員会が17日㈪～24日㈪の予定です（いずれも土曜・日曜日、祝日は休会）。

問議会事務局☎042・470・7789

官公署など

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月に進級する小学校新2年～新6年生と中学校新2・3年生の児童・生徒

金額お子さん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

金額小学校が4万8000円、中学校が5万4000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▼申請者の本人確認書類▼入学許可書の写し（高等学校入学者のみ）▼通帳▼お子さんの生年月日がわかるもの（健康保険証など）

申3月19日㈬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）へ

問同協議会総務担当☎042・471・0294

老い支度講座「楽しく学ぶ成年後見制度」

◎東京司法書士三多摩支会後見対策委員会所属の司法書士による寸劇「女神と後見物語」

障がいのある方や高齢の方がいらっしゃるご家族が抱く不安や将来の課題について、どのような解決方法があるのかを寸劇でわかりやすく説明します。

日3月4日㈫午後2時～4時

場市民プラザホール（市役所1階）

対市内在住の方

定先着40人

費無料

申2月28日㈮までに市社会福祉協議会へ電話または申し込みフォームで

問同協議会☎042・479・0294、FAX042・476・4545

申し込みフォーム

日3月6日㈭午前10時～午後5時（受付は午後4時半まで）

場東京総合行政相談所（豊島区南池袋1－28－1、西武池袋本店7階『行政・法律・くらしの相談コーナー』）

内登記、相続、税金、その他行政等の困りごとについて、先着順で、相談時間は1件あたり原則20分以内

費無料

他▼参加機関＝東京法務局、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局▼主催＝総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所

申当日会場で

問東京総合行政相談所☎03・3987・0229

第249回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

日5月15日㈭午後1時半から

場都庁会議室

定15人（事前抽選）

注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

他付議予定案件は都庁都市整備局HPまたは都都市計画課へ

申4月23日㈬までに（消印有効）、往復はがき（1人1通のみ有効）に住所・氏名・傍聴希望の旨を記入の上、〒163－8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を

問同課計画監理担当☎03・5388・3225

特設行政相談（無料、予約不要、対面）

行政に関する困りごとはありませんか？

市民伝言板

会員募集

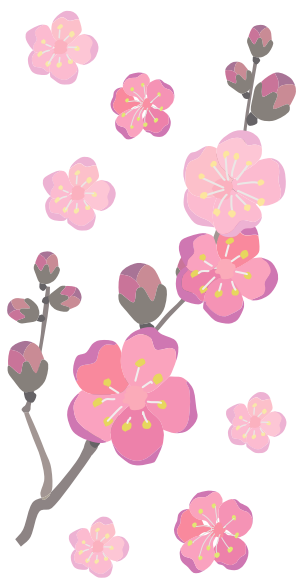
◆**リラックス健康体操**＝**日**毎月3回。日曜日午後1時半～3時**場**西部地域センター**費**入会金1,000円、会費月2,500円**他**じっくり効く体の硬い体力がない方、7秒ヨガツボリンパ体操（女性のみ）**問**池田☎042・475・8250

◆**東久留米歌友会**＝**日**月2回。第1・第3水曜日午後1時～5時**場**西部地域センター**費**会費月2,000円**他**大いに歌って笑って、更に健康！人生これから！お待ちしてます**問**篠崎☎090・1042・5744

◆**東久留米自然ふれあいボランティア**＝**日**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**他**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

◆**東久留米スクエアダンスクラブ**＝**日**毎週水曜日午後6時半～8時半**場**市民プラザ（市役所1階）**費**会費月1,250円**他**初心者の方大歓迎です。老若男女どなたでも、みんなで楽しみましょう**問**山口☎042・476・0792

◆**絵手紙ポストの会**＝**日**月1回。第2火曜日午後1時～3時**場**生涯学習センター**費**会費月1,000円他**他**へたでいい、へたがいいをめざしています。気楽にご入会ください**問**佐久間☎042・473・2718



「市民伝言板」（前期分）の申し込みを受付開始します

広報ひがしくるめ「市民伝言板」の前期分（4月15日号～10月1日号）の申し込みを3月から受付開始します。

令和6年4月15日号分から、申し込み方法が原則申し込みフォームでの電子申請に変更になりました。場所を問わずいつでも申し込みできますので、ぜひご利用ください。

注市HPで掲載にあたって条件などの詳細を必ずご確認ください

申3月1日㈯午前8時半から、市HPの申し込みフォームで。先着順で受け付けます（郵送、電話、FAX、メールでの申し込みはできません）

※申し込みフォームでの申し込みが難しい方は、窓口でも受付が可能です（窓口での受付は3月3日㈪から〈閉庁日を除く〉）。

問秘書広報課広報係☎042・470・7708

市HP

東部演芸館～ひとり人形芝居～

昔話のこころをこどもたちに語り継ぎたい！

日3月9日㈰午前10時半～11時半(10時15分開場)場東部地域センター講習室内演目「さるじぞう」「いっすんぼうし」の2本立て定先着50人師今井浩之氏(Imasan工房)費500円(小学生300円、未就学児無料)注大人・小学生各1人につき、未就学児は2人まで入場可能。未就学児のみの入場は不可申2月16日㈰午前9時から電話で同センターへ問同センター☎042・470・8020

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。

日4月11日㈮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カルテット定先着500人費全席指定席。前売2,500円、当日3,000円注未就学児入場不可申電話または直接同センター(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。

日6月3日㈫～7月25日㈮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円注「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17日㈪～3月3日㈪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

同協会HP

くらし

男女平等推進センター「国際女性デー」関連事業

問同センター☎042・472・0061

■〈シネマdeおしゃべり〉

映画と上映後の「おしゃべりタイム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。

日3月6日㈭午後2時～4時場南部地域センター講習室内▼上映作品＝『森の中の淑女たち』▼映画紹介＝舞台はカナダのケベック州の森。一台のバスがエンストを起こしたが、周囲にガソリンスタンドも人家もない。乗客の7人の高齢女性と黒人女性運転手が、力を合わせて危機を乗り越える。1993年に日本で公開され大ヒットした映画。人生のベテラン女性たちが織りなす機知あふれる姿に、今もなお勇気づけられます。監督はシンシア・スコット▼1990年製作▼上映時間101分定先着25人申2月14日㈮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

申し込みフォーム

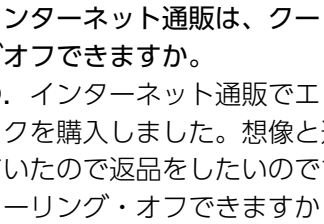
■〈フィフティカフェ〉

未来の子育てをデザインする

フィフティカフェは、ジェンダーの視点からよりよいまちづくりについて、みなさんと話し合い、考える場所です。今回は「子育て」がテーマです。

日3月8日㈯午後2時～4時場市役所7階704会議室内市内のこども支援と地域福祉の現場の第一線で活躍するゲストによるトークとワークショップ対テーマに関心のある方定先着20人ゲスト矢部晶代氏(滝山ふれあい子ども食堂)、宮田明子氏(市社会福祉協議会)他▼2歳児から未就学児の保育あり(定員5人・先着順。2月20日㈭午後5時までに要申し込み)▼企画・運営＝同センター運営協議会有志申2月17日㈪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

申し込みフォーム



■ZINE(ジン)ワークショップ＆交流会

彼女たちの物語に耳を傾けて

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。自分を主語にして、好きなことや大切なことなどを「ZINE」いうメディアを通して表現し、女性たちの勇気と歴史〈her／history〉につながりましょう。

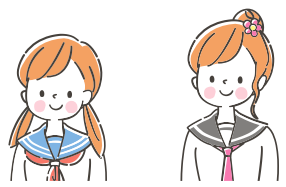
日3月16日㈰午後1時半～4時半場市民プラザホール(市役所1階)内▼1部＝ワークショップ「自分の声を伝える」(90分)。「国際女性デー」によせて、「女性にまつわる経験」、「女性と私」などをテーマにオリジナルの「ZINE」を作ります。事前に作成した原稿をもとにした製本作業が中心となります▼2部＝交流会「彼女たちの声を聴く」(80分)。1部で作成した「ZINE」を交換、交流対関心のある方(男女問わず)定▼1部＝先着15人▼2部＝先着30人師野中モモ氏(ライター、翻訳者)費無料持文房具、飲み物他▼自作のZINEをご持参で、交流会のみの参加も可▼2歳児から未就学児の保育あり(定員5人・先着順。2月25日㈫午後5時までに要申し込み)申2月18日㈫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

申し込みフォーム

女子中高生必見！STEM分野の魅力発見「オフィスツアー」参加者募集

日場①3月26日㈬＝セガサミーホールディングス㈱(品川区)②3月27日㈭＝㈱SUBARU(三鷹市)、いずれも午後1時～4時内▼オフィス見学会▼女性社員によるパネルディスカッション▼個別質問会など対都内在住・在学の女子中高生定①50人②36人(応募多数の場合は抽選)他STEMとは、科学・技術・工学・数学の総称です申3月3日㈪午後5時までに都特設サイトで問都生活文化スポーツ局☎03・5388・3189

特設サイト



お詫びと訂正

広報7年2月1日号「文化施設・スポーツ施設の利用者登録の更新手続きをお願いします」の記事に掲載しました受付期間に誤りがありました。

正しくは「2月1日㈯～28日㈮※わくわく健康プラザは2月3日㈪～28日㈮(平日午前9時～午後5時)」です。お詫びして訂正します。

問生活文化課☎042・470・7738

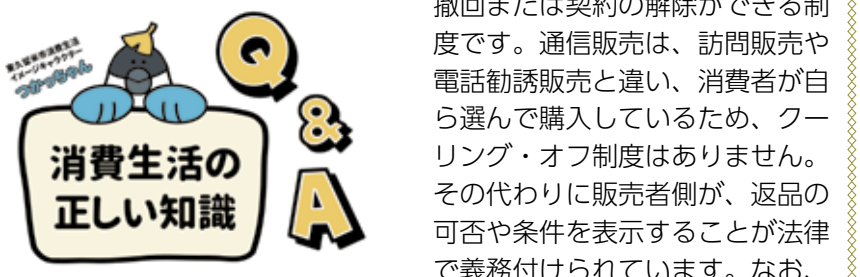
多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「ノチウ　アイヌ民族の星座をたずねて(冬)」

アイヌ民族には独自の星座・星名が伝わっています。アイヌ語で星は「ノチウ」。ノチウのおはなしをたずねて北の空へ向かいましょう。当日の星空解説とともにお楽しみください。

日2月26日㈬午後1時10分～1時55分場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5－10－64)対中学生以上の方。小学生以下は入場不可定先着234人費観覧付入館券(展示室＋プラネタリウム1回)1,040円(中学生・高校生420円)申当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売問同館☎042・469・6100

イベントポスター



インターネット通販は、クーリングオフできますか。

Q．インターネット通販でエコバックを購入しました。想像と違っていたので返品をしたいのですが、クーリング・オフできますか？

A．インターネット通販の他にも、テレビショッピングやカタログ通販など、自宅で簡単に買い物ができるようになり便利になりました。どのような購入方法でもクーリング・オフができると思っている方が多いと思います。クーリング・オフ制度とは、対象となる取り引きにおいて、消費者が申し込みや契約をした後に、一定期間であれば、無条件で一方的に申し込みの撤回または契約の解除ができる制度です。通信販売は、訪問販売や電話勧誘販売と違い、消費者が自ら選んで購入しているため、クーリング・オフ制度はありません。その代わりに販売者側が、返品の可否や条件を表示することが法律で義務付けられています。なお、返品の可否や条件が表示されていない場合には、商品を受け取った日を含め8日以内は返品ができますが、商品の返品費用は消費者負担です。通信販売を利用する場合には、返品ができるかをしっかり確認してから購入するようにしましょう。困ったことがあった時は、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

（8面から続く）

けやき児童館
大門町2-10-5　☎042・474・6653

■おはなしの日
日2月18日㈫午前11時～11時25分内絵本の読み聞かせや手遊びなど対乳幼児と保護者師みくりおはなしの会申当日会場で

■赤ちゃん広場
日2月19日㈬午前10時半～11時半内親子のコミュニケーションワーク対0歳児と保護者師炭田契恵子氏申当日会場で

■幼児のつどい
日内2月20日㈭が「けやき座さん～はらぺこあおむし～」、27日㈭が「ひなまつり工作と2月生まれのお誕生日会」いずれも午前10時半から対1～4歳児と保護者申当日会場で

■スポーツで元気
日対2月25日㈫①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上定①・②は各12組程度③は15組程度持④のみ室内履き注参加人数により、交代制になる場合があります他動きやすい服装で申当日会場で

■ベビーマッサージ
日2月26日㈬午前10時半～11時半対0歳児と保護者定15組師渡辺直子氏持バスタオル、オムツ、飲み物（母乳可）他動きやすい服装で申2月19日㈬午前9時から電話または来館で

子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11　☎042・464・9300

■ぴよぴよママの会
日2月19日㈬午前10時～11時半内体重測定、育児相談対0歳児と保護者師助産師持バスタオル、母子健康手帳申当日会場で

■おはなしの日
日2月19日㈬午後3時45分から内絵本の読み聞かせや素話対小学生師水曜おはなし会申当日会場で

■幼児のつどい
日内2月20日㈭が「観劇会（びっくり箱による着ぐるみ劇）」、27日㈭が「ひな祭り工作と2月お誕生日会」いずれも午前10時半～11時10分対1～4歳児と保護者申当日会場で

■ベビーマッサージ
日3月7日㈮午前10時半～11時半対首が据わった9カ月までの乳児と保護者定20組師渡辺直子氏（ベビーマッサージ協会認定講師）持バスタオル、オムツ、授乳ケープ申2月26日㈬午前10時から電話または来館で

子育て

こども家庭センター（滝山ひろば）
わくわく健康プラザ2階　☎042・420・6743

■十小なかよし広場
日2月21日㈮午前10時～11時半場第十小学校ランチルーム内お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます対乳幼児と保護者注徒歩か自転車で来場を申当日会場で

■わくわくおはなし広場
日2月25日㈫午前11時～11時半内乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び対0歳～未就学児と保護者定10組申2月18日㈫午前10時から電話または同センターで

■手作り布おもちゃの会
日3月4日㈫・18日㈫いずれも午前10時～11時半場同センター地域活動室内オリジナルの布おもちゃ作り対0歳児と保護者定各6組持縫い針、はさみ他材料は1セット無料で用意申2月18日㈫午前10時から電話または同センターで

地域子育てひろば上の原
上の原1-2-44　☎042・420・9011

■六小なかよし広場
日2月25日㈫午前10時～11時半場第六小学校プレイルーム内お子さんと遊びながら育児の情報交換対乳幼児と保護者持スリッパ注徒歩か自転車で来場を申当日会場で

■ちびっこ育児　おしゃべり広場
日3月4日㈫午前10時～11時半内1・2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合い。一人で悩まず、一緒に考えましょう対1～2歳児の保護者定8人他お子さんの保育あり（要予約）申2月18日㈫午前10時から電話または同ひろば上の原で

■上の原赤ちゃん広場
日対3月7日㈮が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、3月21日㈮が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半内親子の触れ合い遊び、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、体重測定他定各10組持バスタオル、母子健康手帳他きょうだいの保育あり（各回先着3人）申2月28日㈮午前10時から電話または同ひろば上の原で

図書館

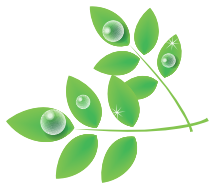
地域資料展『東久留米のぞきめがね　東久留米駅110周年』

東久留米駅開駅110周年に際し、東久留米駅や周辺の変遷を図書館所蔵資料や郷土資料室の写真などで紹介します。
日2月22日㈯～4月14日㈪の午前9時～午後7時（休館日を除く）場中央図書館2階展示コーナーおよび調査・資料室問同館☎042・475・4646

2025・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。
日3月15日㈯午後2時～3時半場南部地域センター2階講習室対18歳以上定先着30人注車での来場不可申2月15日㈯～3月13日㈭に電話または直接ひばりが丘図書館で（休館日を除く）問同館☎042・463・3996

よもう！あそぼう！かがくの本「みずたまレンズ」



みずたまレンズをのぞいて、水とレンズの不思議な世界を観察しよう。
日3月16日㈰午前10時半～11時半場西部地域センター3階第2・3講習室内みずたまとレンズの観察、関連本の読み聞かせと紹介対幼児～小学生（保護者同伴可）定先着12人（保護者を含まず）持筆記用具注車での来場不可他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」申2月15日㈯～3月15日㈯に電話または直接滝山図書館カウンターで（休館日を除く）問同館☎042・471・7216

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います。新規入会を検討される方を対象に、実際のサークル活動を自由に見学していただけますので、ぜひお越しください。
日3月1日㈯～31日㈪　※各団体の活動日ごとに随時開催します。場生涯学習センター対サークル新規入会を検討中の方他参加団体の一覧・日程は同センターHPに掲載するほか、窓口でお渡し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）

歩くるめマップを使って　歩こう！キャンペーン

問健康課保健サービス係☎042・477・0022

手軽に取り組めるウォーキングで、寒い冬も体を温めて、体力を維持しましょう。東久留米の魅力がつまったウォーキングコースでは、季節ごとの風景が楽しめます。冬は外気温が低く、空気が乾燥しています。上着やマフラー、手袋など脱ぎ着しやすい服装と水分補給を忘れずに。3月でこのキャンペーンは終了となりますので、残り1カ月半で「ウォーキングキャンペーン」にチャレンジしてみませんか！

実施期間　3月31日㈪まで

参加方法　①「全域版マップ」を入手②好きなコースを歩く③全域版裏面に歩いたコースを記入④記入した全域版マップを健康課窓口（わくわく健康プラザ内）に持っていくとプレゼントがもらえます

プレゼント　▼コース別缶バッジ▼全域版マップ「ウォーキング記入欄」3箇所全て記入された方にスポーツタオル（いずれも期間中1人1回まで、無くなり次第終了）

マップ入手場所　わくわく健康プラザ・市役所・図書館・各地域センター・各地区センター・スポーツセンター・生涯学習センターなど（市HPからも取得可）

市HP

全域版マップ

東久留米市プロモーション動画

市公式X

市公式Facebook

市公式動画チャンネル

市LINE公式アカウント

⬇市政へのご要望・ご意見はこちらへ
◎ご意見箱設置場所
市役所１階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131（夜間・休日のみ）
◎ホームページ（https://www.city.higashikurume.lg.jp）のご意見箱（「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から）

人口と世帯〈令和7年2月1日現在〉　人口116,224人（うち外国人2,867人）／前月比101減　男56,278人／前月比60減　女59,946人／前月比41減　世帯数56,928／前月比31減

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

子ども相談

日２月19日㈬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 申問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

らくらく離乳食

離乳の開始から１歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。
日３月12日㈬午後１時～３時 場わくわく健康プラザ 内講話と実演の見学、調理実習 対生後５カ月～１歳未満児の保護者 定先着10人 師管理栄養士 持申し込み時に確認してください 他対象児の保育あり 申２月17日㈪から市HP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 問健康課保健サービス係☎042・477・0022

市HP

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。６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。
対▼**第１期**＝令和５年４月１日～６年３月31日生まれの方▼**第２期**＝平成30年４月２日～31年４月１日生まれの方 他第１期分は１歳の誕生月に発送します。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 問同係☎042・477・0030

女性のための健康講座　第２弾
～食でからだメンテナンス～

30、40歳代になり、不調を感じることが多くなっていませんか。30歳代後半頃から更年期障害に似た症状（プレ更年期）に悩む方が増えています。女性ホルモンの役割やこれから起こる体の変化について知り、「食べること」を通して大切なご自身のからだを見つめなおしてみましょう。

日３月４日㈫午前９時半～午後２時
場わくわく健康プラザ１階調理実習室
内調理実習と試食、保健師による講話
対おおむね30～40歳代の女性
定12人程度
費500円（食材費として）
持エプロン、三角巾、飲み物、手拭きタオル、筆記用具
申２月14日㈮～26日㈬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へ
問同課保健サービス係☎042・477・0022

市HP

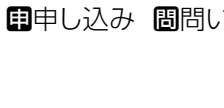
イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら
前沢4-25-8　☎042・471・7071

■わらべうたスマイル講座
日２月19日㈬午前10時半～11時半 内わらべうたと育児の悩み相談 対０～１歳児と保護者 師原悠子氏 申当日会場で

■幼児のつどい
日内２月20日㈭が「リトミック」、27日㈭が「おひなさまづくりと２月お誕生日」、いずれも午前10時半～11時半 対１～４歳児と保護者 申当日会場で



■ファミサタ
日２月22日㈯午前10時～11時半 内平均台、すべり台、マット、トランポリンなどで遊べます 申当日会場で

中央児童館
中央町1-10-11　☎042・476・2161

■スマイルタイム
日２月17日㈪午前10時半～11時半 内体重測定、助産師による育児相談や保護者の交流（その他の相談もできます） 対０歳児と保護者 他協力はひがしくるめ助産師会 申当日会場で

■おはなし会
日２月18日㈫・25日㈫いずれも午後３時50分から 内絵本の読み聞かせや素話など 対小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申当日会場で

■囲碁教室
日２月19日㈬午後３時から 内囲碁のルールを学び、楽しもう‼ 対小学生 師富村榮治郎氏 申当日会場で

■幼児のつどい
日内２月20日㈭が「雪あそびごっこ」、27日㈭が「ひなまつりと２月のお誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 対１～４歳児と保護者 申当日会場で

■スポーツで元気
日対２月21日㈮午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後２時半～３時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から、午後３時10分～３時40分、３時50分～４時20分が小学生以上 内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 持飲み物、小学生以上は室内履き 他動きやすい服装で 申当日会場で

（７面へ続く）

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16日・24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＝石橋クリニック（東本町８－９、☎042・477・5566）

歯科
２月16日・23日・24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16日・24日＝前田病院（中央町５－13－34、☎042・473・2133）
２月23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・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、☎042・461・1535）
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）

広告欄　内容については広告主にお問い合わせください