

令和7年
(2025年)

6/1号

No. 1374

毎月1日・15日発行

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

- ・高校生等医療費助成制度医療証の所得制限を撤廃します… 2面
- ・6月は食育月間… 2面
- ・国民健康保険に加入している方へ 保険証の有効期限について… 3面
- ・たまるく恐竜ラボ きみも博士だ！恐竜調査に乗りだそう！… 9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

第29回 東久留米市環境フェスティバル

みんなで創る みんなの未来



「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。
ぜひご来場ください。☎環境政策課042・470・7753

日時 6月7日(土) 午前10時～午後4時
8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!

環境アートの展示

両日 (展示)
7日 (講演会) 午前11時から
市民プラザホール
市内出身のアーティスト、大小島真木氏の作品を展示! 7日には、作者による講演会を開催します。



環境落語

7日 午後2時から
市民プラザホール
市内出身の落語家、立川志獅丸 師匠による寄席を開催!



東京都SDGsワークショップ

7日 市長になりきってまちづくり!
ボードゲームを使ってSDGsを楽しく学べるイベントです。

気象予報士による熱中症予防の講演会

8日 午前11時から
市民プラザホール

トムソーヤの川下り(落合川いこいの水辺で受け付け)

7日 午前9時半～午後2時
8日 午前9時半～午後1時半
(いずれも受付時間、雨天中止)

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。
※人気のため早期受付終了の場合あり。



手づくり体験ひろば

7日 午前10時～午後3時半
8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、ノコギリ体験、ストラップ作りができます。



みんなでリユース・リサイクル

イベントでは、不用品の回収・販売などを行っています。

イベント	内容	問い合わせ
フードドライブ(未利用食品の回収) 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。  市HP	ごみ対策課☎042・473・2117
廃食用油の回収 回収できるもの 使用済みの植物性食用油(例=使い終わったんぶら油、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。出展場所には、7日に限り、脱炭素社会実現に向けたプロジェクト[Fry to Fly Project]を実施する日揮ホールディングス(株)によるVR体験を行います。VRでは廃食用油の発生からSAFで航空機が飛ぶまでのサプライチェーンを体験できます。	ごみ対策課☎042・473・2117
ecoキャップ回収	ペットボトルのキャップをお持ちいただくと、特製シールと交換できます。	東京ガスエミエナジーエコキャップ回収事務局☎03・3396・3212
おもちゃ・食器の回収、古紙の分別ゲーム	まだ使えるおもちゃ、育児用品、文房具、食器、小物雑貨などを回収しています。	東多摩再資源化事業協同組合☎042・395・9788
せとものリサイクル、販売(7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
参加団体による非営利バザー(8日のみ)	各団体が持ち寄ったものを販売します。 ※当日の物品回収、受け取りはありません。	▼(福)椎の木会第二どんぐりの家・大場☎042・470・1685 ▼ボーイスカウト東久留米第1団・村上☎090・6799・9802

スタンプラリー

受付でパンフレット(スタンプラリー用紙)を配布します。会場内でスタンプ集めて、景品をもらおう!

謎解きクロスワード

謎解きクロスワードに挑戦! 謎を解いて特別な景品をもらおう!

環境川柳募集中!

応募いただいた作品は、市民プラザホールで展示します。1人3作品まで応募可能です。
応募方法 ニックネーム、年代(例=50代)を明記し、専用フォーム、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)またはFAX(042・470・7809)で環境政策課まで提出を



専用フォーム

この他にも展示やフードコーナーなどイベントが盛りだくさん!
詳細は市HPや公式Instagramをご覧ください。

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。

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

高校生等医療費助成制度医療証 (青医療証)の所得制限を撤廃します

7年10月から、青医療証の所得制限を無くし、市内在住の全ての高校生相当年齢(15歳に達する日の翌以後の最初の4月1日から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間)の児童を対象に医療費の助成を行います。

新規に該当する方は申請が必要となるため、6月下旬に送付する申請書をご提出ください。なお、現在既に青医療証をお持ちの方は申請不要です。詳細は市☎をご確認ください。



市☎

■医療証があると…

通院の場合、1回の自己負担分の上限が200円になります(現在既に対象の方は、変更はありません)。

■青医療証の対象とならない児童

- ▼国内の健康保険に加入していない方
- ▼生活保護を受けている方
- ▼児童福祉施設から医療券が発行されている方
- ▼里親に委託されている方
- ▼一部負担金の無いひとり親家庭等医療費助成(青医療証)を受けている方
- ▼心身障害者医療費助成(青受給者証)を受けている方



医療証交付までのスケジュール(予定)

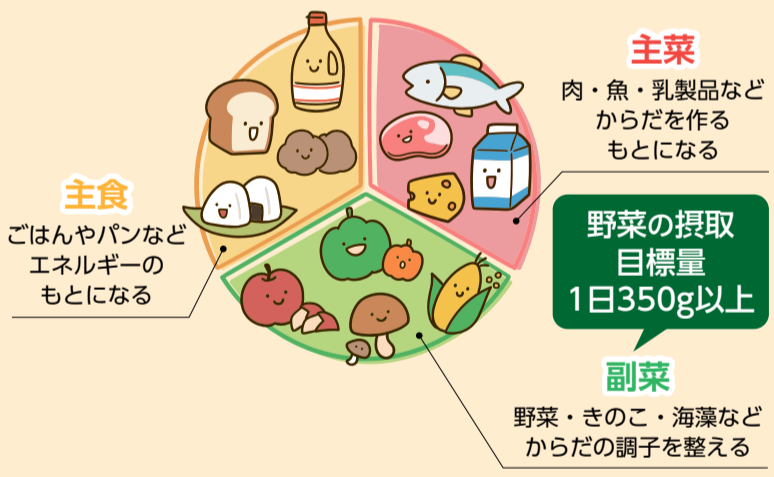
- 6月下旬** 新たに青医療証の対象となる児童に申請書を送付
- 7～8月** 申請書審査(書類に不備があった場合はご連絡します)
- 9月下旬** 10月から有効の医療証を郵送

6月は食育月間 栄養バランスを考えよう —野菜と減塩—

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022、
多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042・450・3111

野菜がポイント!

主食・主菜・副菜を揃えて バランスの良い食事を!



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。

一方で、副菜にポイントを絞って、野菜料理を1日に食べている量に関する質問には、1～2皿くらいしか食べていない方が6割弱と、野菜の摂取量自体は少ない状況でした。

野菜は1日の目標量350g以上(野菜料理で5～6皿)食べられると、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ることが報告されています。毎食取り入れるようにしましょう。

■野菜をいつもより多く取り入れるポイント

- ・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、ミニトマトなど洗ってすぐに出せるもの
- ・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やドライパックをストックしてみよう
- ・新鮮で栄養価の高い地場野菜を活用しよう



多摩小平保健所と圏域5市は、食育月間に「栄養バランスを考えようー野菜と減塩ー」をテーマとした食育啓発活動を行います。月間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。

適切な塩分摂取を!

健康日本21(第3次)の食塩(20歳以上)の摂取目標量は「1日7g未満」となっていますが、日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gで、他の国々と比較しても大きく上回っています。

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、胃がんなどががんのリスクが上昇したりします。適切な塩分摂取を意識してみましょう。

■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
買い物の際に心がけてみましょう
- ・ひと口味を確認してから、調味料をかけるか考えよう
必要な量を少しずつ使いましょう
- ・調味料は直接食品にかけないで、お皿にとってから食品をつけよう
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



市☎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☎(食育月間)



市☎(レシピ集)

鮭とかぶの葉のふりかけ

材料
(作りやすい分量)

- 甘塩鮭……………1切れ
- かぶの葉……………100g
- すりごま……………大さじ1(9g)

A

- 酒……………小さじ1(5g)
- しょうゆ……………小さじ1/2(3g)
- 砂糖……………小さじ1/4(0.75g)

作り方

- かぶの葉は細かく刻む。
- 耐熱皿にかぶの葉と鮭をのせてラップをせずに電子レンジで加熱する。(600W・3分)
- ②の鮭の皮と小骨を取り除き、細かくほぐす。
- フライパンで②のかぶの葉と③をから炒りし、Aを入れ混ぜ合わせる。

栄養価(材料半量分)
エネルギー:115kcal
たんぱく質:11.2g
食塩相当量:1.0g
野菜使用量:50g

(東くるめの野菜レシピPart17より抜粋)



7年度国民健康保険税(国保税)の改定

国民健康保険(以下、国保)は、病气やけがをしたときに、加入する皆さんの経済的負担を抑え、安心して医療を受けられるように保険として制度化されたものです。国保制度は財源を国や都などの公費と、加入者の皆さんから納めていただく国保税によって支えられています。近年の急速な高齢化や医療技術の高度化による医療費の上昇などにより、極めて厳しい財政運営を強いられています。

◎7年度国保税の税率等改定

平成30年度から、都が市とともに保険者となり、一体となって新たに制度を運営しています。都が財政運営の責任主体となり、市は都から決定した納付金を納め、都から医療費の支払いに必要な交付金を受け取る仕組みとなっています。

◎国保税の算定方法

国保税は、負担能力に応じて算出される所得割と、受益者負担の観点からご負担いただく均等割の合算により計算されます。具体的な税率等や算定方法については、市庁舎をご覧ください。

◎7年度の変更点(所得割の税率・均等割額の改定に関するもの以外)

国民年金 だより

7年4月分から年金額が改定になりました

7年4月分(6月振り込み分)からの老齢基礎年金(満額の月額)は次の通りです。法律の規定により、7年度は6年度から原則1.9割の引き上げとなります。

▼老齢基礎年金(満額) 6万9308円(※)

※昭和31年4月1日以前の生まれの方は、月額6万9108円。

年金生活者支援給付金の7年度の支給金額が改定になりました

7年4月分(6月振り込み分)からは次の通りです(いずれも月額)。年金生活者支援給付金は、物価の変動に応じて給付基準額が改定され、7年度は6年度から2.7割の引き上げとなります。

▼老齢年金生活者支援給付金 5450円(※) ▼障害年金生活者支援給付金 1級6813円、2級5450円 ▼遺族年金生活者支援給付金 5450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などに応じて算出されます。

年金生活者支援給付金の

としました。その結果、1人当たりの平均引き上げ額は約3095円となっています。なお、保健事業等のその他の財源不足額への対応分を合わせた一般会計からの繰り入れ(赤字繰り入れ)総額は、約4億3100万円に上り、依然として非常に厳しい予算となっています。

負担能力に応じた保険税負担を求める国の方針に従い、医療分を65万円から66万円に引き上げ、後期支援金を24万円から26万円に引き上げを実施しました。

▼5割・2割軽減判定所得の見直し 低所得者に対する保険税軽減の見直しでは、経済動向を踏まえて2割と5割の軽減判定所得を引き上げ、基準を緩和しました。

◎国保事業の健全運営に向けて 時代の変化に対応し将来にわたって安定した国保事業の運営ができるように、国保税の税率などを改定しました。ご理解・ご協力をお願いします。

課税限度額の引き上げ 課税限度額 420万円投入し、その上で、改定総額を約7500万円

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が、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めるところはありません。不審に感じたら、武蔵野年金事務所 ☎0422・561411 または警察相談専用電話(☎9110)にお電話ください。

同 同事務所

同 同事務所

市民意見を募集します

企画調整課 ☎042・470・7702

市の最上位計画となる「東久留米市第5次長期総合計画後期基本計画」の策定に向けた市民意見を募集します。

対象 市内在住・在学・在勤等をされている方
期間 5月28日～6月30日(月)

回答方法 今年度、都などの連携事業で導入するデジタル掲示板でのオンライン受付を原則とします。なお、オンラインでの回答が困難な方向けに、市内各図書館(開館時間中)または企画調整課(市役所4階)で回答用紙の配布・受付を行います。回答内容は同掲示板で公開します



回答フォーム(5月28日公開)

7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10日(火)
普通徴収(納付書または口座振替による納付)の方は公的年金からの特別徴収

7733



市庁

7年度の課税・非課税証明書の発行開始日は6月10日(火)です。次の通り、発行開始時間が場所により異なりますのでご注意ください。

▼本庁舎・オンライン申請・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

※システム更新作業のため、6月2日(月)・9日(月)は終日コンビニエンスストアでの証明書交付サービスがご利用いただけません。
課税課 市民税係 ☎042・470・7777(内線233) 2337(4面へ続く)

6年12月1日までに発行した 国民健康保険に加入している方へ 保険証の有効期限について

国民健康保険課 ☎042・470・7732

国民健康保険に加入している方へ

6年12月1日までに発行した国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、一部の方を除き7年9月30日までです。

手元の保険証の有効期限到来後は、マイナ保険証または資格確認書で医療機関等を受診する必要があります。

マイナンバーカードでの健康保険証利用登録が済んでいない方(マイナ保険証をお持ちでない方)に対しては、これまでの保険証と同じようにお使いいただける「資格確認書」を7月末頃に送付します。

◎マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問い合わせ
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178(5番を選択し、音声ガイダンスにしたがってお進みください)

受付時間 ▼平日=午前9時半～午後8時 ▼土曜・日曜日、祝日=午前9時半～午後5時半(年末年始を除く)

※マイナンバーカードの健康保険証情報の誤りなども連絡可

◎マイナ保険証をお持ちの方(マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている方)

医療機関等を受診するときはマイナ保険証をご利用ください(6年12月1日までに発行した保険証も有効期限が切れるまでは使用可)。自身の被保険者資格等を簡易に把握できるよう、「資格情報のお知らせ」を交付します。

◎国民健康保険に加入されている方のマイナ保険証の利用登録解除について

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は任意であるため、利用登録の解除の手続きができます。詳細は市庁をご覧ください。



市庁

◎マイナ保険証をお持ちの方のうち次に該当する方は申請により資格確認書を交付します

- ▼マイナンバーカードを紛失した、または更新中で、有効なマイナンバーカードが手元にない
- ▼マイナンバーカードを返納する予定である
- ▼介助者等の第三者が高齢者または障害者である被保険者本人に同行して本人の資格確認を補助する必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難である
- ▼その他、マイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることができない事情がある

※国民健康保険以外の方は、加入している健康保険(保険者)にご確認ください。

(3面から続く)

ジエネリック医薬品 に関するお知らせを 発送します

ジエ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「ジエネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。ジエ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)

ジエ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。

ジエ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

※すべての薬にジエ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、ジエネリック医薬品に変更することはできません。

関係年課国民健康保険係 ☎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。

内容は、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するものです。

案内時期 6月

保健指導のプログラム実施期間 7月～8月1月

※かかりつけ医での診察・検査料等の保険診療分にかかる一部負担金(医療機関での窓口お支払)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いただきお申し込みください

国民健康保険加入の方 ☎042・470・7733

こどもと教育

6月は児童手当等の 定例払月です

編入予定日 児童手当 6月10日(火) 児童育成手当 6月11日(水) ひとり親家庭住宅手当 6月13日(金)

※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。

児童育成手当の
現況届を送付します

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6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(月)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)または直接関係(市役所2階)へ提出を

関係 ☎042・470・7736

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

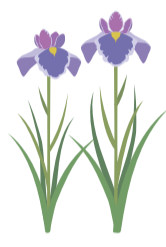
内視覚障害者に対する外出の支援(外出先において必要な視覚的情報の支援など)

対同行援護従事者養成研修(一般過程を終了した方)

報酬 1341円から

他短時間のガイドができる方歓迎

申請同センター ☎042・477・2711 (平日午前9時～午後5時)



介護保険サービスの各種軽減制度

いずれの制度も軽減を受けるためには申請が必要です。

介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750

◆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、居住費が食費、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80万9000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%(老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(7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(※)	多床室	施設サービス	短期入所サービス	
住民税 非課税世帯	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	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円	1,300円	
	第3段階①	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円	1,000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	

(※) 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。

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。

表 介護のしごと入門研修 日程と時間

日程	時間
7月9日(水)・16日(水)、8月7日(木)	午前9時半～午後0時半
7月18日(金)・8月20日(水)	午前9時半～午後2時半
7月30日(水)	午前9時半～11時半
8月27日(水)	午前10時～午後4時

介護のしごと入門研修

7日間で介護の基本的な知識や技術を学ぶことが出来る研修です。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。

スタッフ株式会社宛て電話 ☎03・6803・5624、FAX ☎03・6803・5838、またはEメール kenshu@home.misawa.co.jp ※電話での受付時間は平日午前10時～午後6時。 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線250) 申し込みフォーム



申し込みフォーム

7年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験

受験要項・受験申込書配布

市内在住、在勤、在学中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7回の研修とおしごと相談会に参加できる方(年齢不問) 定先着30人 他▼1歳以上の未就学児の保育あり(定員4人)。申し込み時にお伝えください▼研修修了者には市が発行する修了証明書を交付します

6月2日(月)～30日(月)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7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)を

試験日10月12日(日)

6月2日(月)～30日(月)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・7777



同財団

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

師リハビリ専門職

甲 同課活動場所を担当する地域包括支援センターに電話で(午前9時～午後5時半(日曜日、祝日を除く))▼

東部地域包括支援センター(担当地域は上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町) ☎042・428・7788 ▼ 中部地域包括支援センター(担当地域は本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一～三丁目) ☎042・451・5121 ▼ 西部地区包括支援センター

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。たとえ認知症になっても、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めたい目で見守る「応援者」として認知症サポーター養成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4日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)

中央町地区センター第3・4会議室

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 定先着40人 費無料

他▼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2日(月)～27日(金)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

同課センター ☎042・451・5121 (FAX ☎042・451・5123)

認知症サポーター養成講座の申し込みフォーム

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などの場合、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

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。

通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、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。

更新手続き 毎年必要です。継続する場合、必ず更新手続きを行ってください。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。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

更新手続き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きした方は、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きができます。新しい所得区分の適用は申請日の翌月初日からです。

SMS・LINEによる通知サービス

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、更新手続き開始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

SMS申し込みフォーム



LINE



SMS申し込みフォーム

住環境

蚊の発生防止

東京都では6月を「蚊の発生防止強化月間」として集中的な啓発活動を実施しています。

デング熱やジカウイルス感染症など、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防止するため、日頃から蚊の発生を抑制するとともに、蚊に刺されないような対策を行いましょう。

蚊の発生抑制・防御のポイント は次の通りです。 幼虫対策 不要な水たまりをなくす(例)植木鉢の受皿空き缶) 成虫対策 草むらややぶは定期的に手入れをする▼刺されないように長袖の着用や必要に応じて忌避剤(虫避け剤)を活用する

環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

危険物安全週間

6月8日(日)～14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、スプレー缶や消毒用アルコール、てんぷら油、バーベキュー用の着火剤など、火が着きやすく火事起きやすい製品があります。必ず製品に書かれている注意書きをよく読み、正しく取り扱いましょう。

東京消防庁 ☎042・471・0111



東京消防庁

高齢者等世帯に対するごみ出しサポート

高齢者等世帯が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る制度です。

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・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・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▼愛の手帳の交付を受け、障害の程度が1度・2度の方

甲 利用申請書(市)またはごみ対策課窓口で取得(可)に必要事項を記入の上、対象要件に該当することがわかる書類(世帯全員分)を添えて同課窓口へ申請を

同課業務係 ☎042・473・2117



(6面へ続く)



(5面から続く)

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及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。令和2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ぬ」という配慮義務が定められています(法第二十七条第一項)。



お知らせ

第2回市議会定例会

令和7年第2回市議会定例会が6月5日(木)～25日(水)の日程で開催の予定です。一般質問が9日(月)～12日(木)、常任委員会が16日(月)～18日(水)、予算特別委員会が19日(木)の予定です(いずれも土曜日・日曜日は休会)。
議会事務局 ☎042・470・7789

ごみ集積所跡地の売却

家庭ごみの全品戸別収集(小型廃家電類を除く)に伴い、使用しなくなったごみ集積所の跡地について、跡地に隣接する土地を所有している方を対象に売却を行っています。

売却対象者購入を希望する跡地に隣接する土地を所有する方

※次の①または②に該当する跡地は、売却しません。

- ①ごみ収集に伴う一時積み替え保管場所や公共用地として活用する跡地②マンホールなどが存在する跡地

売却価格固定資産税路線価を基礎として、狭小性に応じた減価率を乗じた上で、工作物の撤去費用を差し引いて算出します

引渡形態現状有姿での引渡しとなります

他案内書は、ごみ対策課(八幡町2-10-10)で配布する他、市庁からも取得できます

同課業務係 ☎042・473・2117(土曜・日曜日、



生涯学習センター利用者懇談会委員募集

生涯学習センター(まろにえホール)は指定管理者制度により管理運営を行っています。当センターでは適正かつ円滑な運営を行うため施設利用、企画実施などについて年2回程度、利用者懇談会を開催し意見交換を行っています。利用者懇談会の委員任期は2年となっております。この度、利用者代表の委員の欠員に伴い委員を募集します

任期委嘱の日：9年7月31日
募集人数：1人(選考の上決定)

応募方法：6月16日(月)までに(必着)、「生涯学習センター」に期待することについて4000字詰め原稿用紙2枚程度にまとめ、氏名・住所・電話番号を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-16-23、生涯学習センター)市民委員選考係宛て(または直接同センターへ持参)

※選考結果は後日通知します。提出された原稿は返却しません。

同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

自動通話録音機を無償で貸し出します

自動通話録音機は電話の

呼び出し音が鳴る前に相手へ警告メッセージを流すため、犯人が通話を断念し、特殊詐欺被害を未然に防止する効果が期待できます。

市内在住で65歳以上の方
貸出台数先着50台(1世帯につき1台)

本人確認書類または公的機関の発行した住所・氏名が確認できる郵便物などが確認を行います

設置する電話機が迷惑防止機能付の場合は設置できません

貸与後の設置はご自身でお願いします

貸与されている世帯は対象外となります

6月2日(月)午前9時から電話で防災防犯課へ貸し出し希望の旨をご連絡ください。日程調整の上、指定の日時に同課窓口(市役所2階)で貸与します

同課 ☎042・470・7769(平日午前9時～午後5時)正午～午後1時を除く

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、7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

1130万円▼受験料貸付金1130万円、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

8年1月30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8年1月23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

同課福祉政策係 ☎042・470・7749

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13日(金)までにいただいた千羽鶴を7月1日(火)～10日(日)に市役所1階屋内ひろばにて展示し、その後、製作者の希望により広島市(平和記念公園)と長崎市(長崎原爆資料館)に届けます。

受付場所：総務課(市役所4階)

※折り鶴は必ず糸につないだ状態でお持ちください。糸につながらない折り鶴は受け付けることができません

他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

国勢調査の調査員を募集しています

募集の詳細は市庁をご覧ください。

募集期間：6月30日(月)まで

活動期間：9月上旬～11月上旬

対象：おおむね20歳以上で健康な方、警察・選挙に直接関係のない方、暴力団およびその関係者ではない方

仕事内容：①説明会に参加②担当調査区の巡回および書類の作成③調査票等の配布

④未回答世帯への回答依頼⑤調査関係書類の整理および提出

報酬：1調査区約40～70世帯で、原則2～3調査区を担当。1調査区約3万5千円程度(予定)

市庁の申し込みフォームまたは直接総務課(市役所4階)で申込書を記入。その後、面接を経て登録が完了となります

同課統計調査担当 ☎042・470・7810



観光情報ページにバナナを掲載しませんか

市の観光・産業を盛り上げるために、観光情報ページに広告(バナナ)広告を掲載してみませんか。スマートフォン用の市庁からも広告バナナが見られます。

※政治・宗教活動、意見広告と個人宣伝などは除きます。

規格：縦60ピクセル、横150ピクセル。50キロバイト以内。GIF形式

掲載料：1枠当たり月1200円

締切日：掲載希望月の前々月

お問い合わせ ☎042・470・7743



作品募集

令和7年度 明るい選挙ポスターコンクール

投票参加、明るい選挙を進めるため、選挙啓発ポスター作品を募集します。

ポスターの内容：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、明るい選挙の実現を呼びかけるもの

応募資格：市内在住・在学の小学校児童、中学校・高等学校の生徒

応募期間：9月8日(月)まで

提出先：市内の学校に在学の方は各学校、その他の方は市選挙管理委員会(市役所7階)

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)。大きさは画用紙の四つ切(542mm×382mm)、八つ切(382mm×271mm)

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。なお、応募作品は返却しますが、入選作品の著作権は都および市に帰属し、優秀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。詳細は市庁をご覧ください

市選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



職員募集

会計年度職員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



市HP

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～8年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

勤務時間 月曜～土曜日、月12.4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)

報酬月額 22万4170円

他健康保険・厚生年金・雇用保険の加入あり

応募資格の有無 有

申込期限 6月13日(金)まで

夏季短期職員(会計年度任用職員・アシスタント職)

任用期間 7月22日～8月31日

勤務時間 月曜～土曜日、7月30時間程度、8月75時間程度、午前8時15分～午後6時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

報酬時給 1224円

応募資格の有無 無

申込期限 7月4日(金)まで

共通事項

市の規則に基づき、交通費等が別途支給されます。

勤務場所 市内学童保育所

募集人数 若干名

募集説明会 6月3日(火)午前11時から(30分程度)・502会議室

官公署など

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HPでご確認ください

同公社HP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HP



児童青少年課 ☎042・470・7735

都内商店街での店舗開業を支援します

「若手女性リーダー応援プログラム助成事業」商店街起業・承継支援事業として、開業時にかかる店舗新装・改装工事費、設備・備品購入費、宣伝広告費、店舗賃借料(3年間)の一部を助成します。最大助成額は84.4万円です。

申請書類提出期間 ▼第2回 6月23日(月)～7月14日(月) ▼第3回 9月18日(木)～10月9日(木)

※第1回(4月7日～28日)は終了。

新たに店舗開業を予定している方や事業承継をする方、かつ商店会に加入予定の事業者

同公益財団法人東京都中小企業振興公社助成課若手女性・商店街事業担当 ☎03・3251・7926



同財団HP

健康づくり調理師研修会

第1回 7月2日(水) ▼第2回 7月8日(火) いずれも午後2時～4時

※各回のいずれかにお申し込みください。

場多摩小平保健所

内「簡単ベジスイーツ講座」

定各回先着20人

師たしろゆきこ氏(料理研究家・野菜ソムリエプロ)

対飲食店等で調理業務に携わっている方

費500円(当日集金) 申各回開催日の1週間前まで

都立六仙公園 ちよいポラDAY

公園で気軽に楽しくちよこつとボランティア活動してみませんか?

6月7日(土)午前9時半～11時半(雨天中止)

都立六仙公園(中央町3-23-6)の花壇

費用無料

持タオル、帽子、飲み物、軍手

同都立六仙公園サービスセンター ☎042・475・1031

補助金・助成金活用 団体募集

市社会福祉協議会では、補助金・助成金を活用して「安心と心ゆたかな みんなのふくしのまちづくり」に向けた地域福祉のパートナーとなる団体を募集します。

①7年度下期歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金

②ボランティア・非営利団体

募集要項配布・申請受付 7月3日(木)～8月6日(水)午後5時に同協議会事務局、中央町地区センターで

②支え合いの地区づくり助成金

同社協登録のミニデイホーム・子育てサロン・みんな

のサロンのサロン 募集要項配布・申請受付要項は同協議会HPから取得可。申請は同協議会で通年受け付け



同協議会HP

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、産前産後にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように家事を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。

内容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

対18歳以上で心身ともに健康な方

費年会費1000円以上

謝金1時間あたり800円

申問電話で市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294



市民伝言板

会員募集

◆謡曲・観世流 東久留米修声会=日毎月第1、第3金曜日午前10時～11時 滝山団地第2住宅集会所 費会費月5,000円 他プロの能楽師の指導のもとで役割ごとに分担して謡います 同中村 ☎042・474・9079

◆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 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。詳細はくるくるチャンネルを 同豊福 ☎042・475・7643

◆歌謡ウイング(カラオケ練習)=日毎月4回。午後0時半～3時半 生涯学習センター 他費入会金1,000円、会費2,000円 他女性、男性の課題曲の練習したのち、自分の好きな曲をカラオケで歌えます 同松木 ☎090・5820・4243

◆空手教室(公式ルール派)=日毎月週月曜日が神宝小学校、火曜日が小山小学校、木曜日が第一小学校、金曜日が東部地域センター、いずれも午後6時～8時。日

曜日が第二小学校、第三小学校、午前10時～正午 費入会金1,000円、会費月4,000円(家族・高齢者割引あり) 他2歳児から高齢者まで。基礎からムリなく指導。無料体験あり 同依岡 ☎090・3223・9467

◆東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会=日毎週月曜・水曜・木曜日午前9時～正午 他滝山公園 他費会費年7,000円 他誰でも無料体験OK。手ぶらで可。貸しクラブあり。ミニゴルフです 同坂田 ☎042・473・5245

◆滝山青葉会=日毎月月曜～土曜日 同西部地域センター 費無料 他予約不要。初心者から高段者まで歓迎。リーグ戦年3回、1日大会年2回 同井上 ☎090・2144・7281

◆東久留米パソコンクラブ=日毎月3回。金曜日午後1時半～3時半 生涯学習センター 費会費月1,000円 他初心者が楽しく写真を合成・加工して美しくする。パソコン持参 同渋谷 ☎080・1257・3857

◆女声コーラスゼーレ=日毎月3回。土曜日午後6時半～9時 同南部地域センター 他費会費月4,000円 他歌の好きな方と一緒に歌いませんか? 同伊藤 ☎080・3128・5873

◆市民朗読劇の会=日毎月3回。日曜日午後1時～5時 同西部地域センター 費会費年3,000円程 他市民参加の夏の朗読劇、

8月30日一緒に舞台にたちませんか 同松村 ☎080・3438・0077

◆NPO法人国際書画交流会=日毎月2回。月・火・水・金・日コース午前10時～正午 他書道練成院(浅間町1-12-7)、南部地域センター(火曜コース) 費会費月2,000円 他初心者・高齢者歓迎。師範資格取得も可。住所をSMSでお送りください。資料投函します 同福田 ☎090・9396・6964

◆健康野球ブラックキャッツ=日毎週木曜日午前8時半～正午 同滝山球場 費会費月1,000円 他野球好きの60歳代から80歳代の仲間で紅白戦で楽しんでプレーをしています 同佐藤 ☎090・8006・7823

◆アザミの会=日毎月4回。水曜日正午～午後5時 同滝山団地西集会所 費会費月1,000円 他健康を目的としたマージャンの会です 同永田 ☎042・477・8477

催し

◆子ども食堂チャリティーコンサート第23回童謡まつり(童謡を歌う会・みくの会)=日6月22日(日)午後2時開演(1時半開場) 同生涯学習センターホール 費200円(全額寄付) 他戦後80年あの日あの時に生まれた歌、みんなで歌おうコンサートです 同井上 ☎090・5565・0552

◆第40回朗読サロン(東久留米図書館友の会)=日6月21日(土)午後1時半開演(1時15分開場) 同生涯学習センター第1・2集会学習室 費無料 他耳で聞く文学作品を楽しみ、ほっとする午後を過ごしませんか 同辻 ☎042・473・2925

◆東久留米うたう会例会(東久留米うたう会)=日6月8日(日)午後2時～4時15分 同東部地域センター 費参加費300円 他なつかしい唱歌、昭和の流行歌など楽しくうたいましょう 同湯田 ☎042・474・7992

◆第14回定期演奏会(ドリームウェストウィンドオーケストラ)=日6月14日(土)午後2時開演(1時15分開場) 同タクトホームこもれびGRAFAREホールメインホール 費入場料無料 他指揮、石井孝明。演奏予定曲:雷神・マツケンサンバII 他 同水上 ☎090・1612・4536



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、修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を目指します。

日 6月15日、7月6日、8月17日、9月14日、10月5日、いずれも日曜日午前9時半～11時(9時15分受け付け) 場 スポーツセンター武道場 対 市内在住・在学の小学生～高校生 注 スポーツセンター工事期間によっては、日程が変更になる場合があります 他 ▼運動ができる服装で▼主催は都・都スポーツ協会・市体育協会▼主管は剣道連盟 申 当日会場で 同 同連盟・西村 ☎090・7388・1938



ダンスからだ養成講習会

正しい身体の使い方、ステップを具体的に学びます。

日 6月19日(木)がワルツ基礎、7月3日(木)がワルツ応用、いずれも午後1時半～4時 場 成美教育文化会館グリーンホール 対 60歳以上で社交ダンスに関心のある方 注 先着75人 師 家泉朋美氏(元全日本グランドファイナリスト) 持 ダンスシューズ 他 ▼動きやすい服で▼シニアスポーツ振興事業▼主管は市ダンス連盟 申 当日会場で 同 同連盟・野島 ☎090・1260・1613



親子ドッジボール大会

ドッジボールを通じて親子、地域のこどもたちと交流を深めましょう。

日 6月28日(土)午前11時～午後1時 場 スポーツセンター第1体育室 対 年長～小学生と保護者 注 先着100組 費 ▼親子(保護者1人・こども1人)=500円▼親子(保護者1人・こども2人)=800円▼こどものみ=300円 持 室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)、タオル 他 運動のしやすい服装で 申 電話または同センター窓口で 同 同センター ☎042・470・7900



ヨネックスバドミントンアカデミー体験教室

バドミントンの楽しさを体感し、教室の魅力に触れよう

日 6月28日(土)午後2時～4時 場 スポーツセンター第1体育室 対 年長～小学生と保護者または中学・高校生 注 先着48人 師 ヨネックスバドミントンアカデミーコーチ(数名) 費 無料 持 室内運動靴、飲み物(フタ付き)、タオル ※ラケット、シャトル持ち込みできます。 注 初心者向けの教室です 申 同センター窓口で 同 同センター ☎042・470・7900



着衣泳教室

着衣状態で水難事故が起こってしまったときの対処方法を体験します。

日 6月29日(日)午前9時15分～10時半

場 スポーツセンタープール 対 小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴) 注 先着20人 費 500円、別途施設使用料 持 水着、水泳帽、衣類(長袖・長ズボン)、靴(必ず洗ったものをお持ちください)、ペットボトル(1.5～2ℓ) 申 電話または同センター窓口で 同 同センター ☎042・470・7900



セタダンスパーティー

広いフロア・素敵な音楽で社交ダンスを楽しみませんか。

日 7月5日(土)午後0時半～3時50分 場 スポーツセンター 対 社交ダンス愛好家 費 参加費500円(当日集金) 持 ダンスシューズ 他 主催は市ダンス連盟 申 当日会場で 同 同連盟・野島 ☎090・1260・1613



くらし

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31日(木)午前8時半～午後5時半頃、八王子市館クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場(集合・解散=JR八王子駅南口付近) ▼第2回=8月5日(火)午前8時40分～午後5時40分頃、浅川清流環境組合・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3回=8月7日(木)午前9時～午後6時20分頃、武蔵野クリーンセンター・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 多摩地域に在住・在勤・在学の方 ※多摩地域在住の小学校4～6年生と保護者を推奨。 注 各回35人(応募多数の場合は抽選。抽選結果は別途通知します) 費 1人500円(昼食代、当日払い) 申 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 申 で公開される場合がありますので、ご了承ください 日 7月8日(火)正午までに(必着)。東京たま広域資源循環組合 申 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①参加希望日②参加される方全員の氏名・ふりがな③年齢④郵便番号・住所⑤電話番号<日中連絡のとれる番号>⑥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、〒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 係 ☎042・597・6152



同組合 申

第54回市民文化祭 参加者・参加団体募集

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) ※6月7日(土)・8日(日)は電話問い合わせ可。

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18日(土)～11月23日(日・祝)、生涯学習センター他(下表参照)

対 市内で活動する団体および市内在住・在勤・在学の方

注 ▼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

申 6月2日(月)～13日(金)に(必着)、市文化協会 申 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 申 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て)、 申 (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)

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 名称 (Event Name). Includes dates from 10/18 to 11/23 and various event titles like 'オープニング式典・特別公演' and 'オペラソリストの集い'.

催事部門

Table with 3 columns: 日程 (Date), 名称 (Event Name), and 会場 (Venue). Includes dates from 10/18 to 11/23 and event titles like '囲碁大会' and '映画の集い'.

展示部門(会場はいずれも生涯学習センター)

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 会場・種目 (Venue/Category). Includes dates from 10/18 to 11/23 and categories like '【ロビー】華道展' and '【学習室】美術展'.

※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。



市文化協会 申

(10面から続く)

放課後講座「万華鏡をつくらう」

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25日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 空きのボトルやビーズできれいな万華鏡をつくります 対小・中学生 定先着12人 師生涯学習センタースタッフ 費無料 器筆記用具 申日6月1日(日)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

こども絵本バンク2025

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26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 日6月5日(水)～10月12日(日)に直接市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

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。

日月3回程度(8年3月まで(長期休暇中を除く)) 場体育館または指定された教室 内運動遊びプログラムや地域住民・企業との交流活動など 対小学2年生～6年生(小学1年生は2学期から募集予定) 他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いません。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を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庁をご確認の上参加してください 申学校から配付されるチラシの二次元コードまたは市庁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 同登録・実施について＝スポーツクラブルネサンス東久留米 24 ☎070・4238・8136(平日午前11時～午後6時) ▼事業全般について＝生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市庁

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17日(火)も休館です。 同中央図書館 ☎042・475・4646

よもう！あそぼう！かがくの本「ゆらゆらバランス」

やじろべえを作ります。どうやったらバランスがとれるかな。考えてみよう。

日6月29日(日)午前10時半～11時半 場東部地域センター1階講習室 内工作、関連本の読み聞かせとブックトーク 対幼児と保護者、小学生 定先着20人(保護者含まず) 器工作ハサミ、500

m程度ペットボトル1本(お持ちの方) 注車での来場不可 日6月1日(日)～28日(土)に電話または直接東部図書館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・470・8022

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、簡単な戦略と適度な運動量のシニア向けスポーツです。

日6月11日・25日、7月9日・23日 いずれも水曜日午前9時～正午 場青少年センター 内ルール解説、基本練習、ゲーム 対60歳以上 器室内履き(運動靴)、飲み物 他運動のできる服装で ▼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 申日6月2日(月)～10日(火)に、市体育協会事務局 ☎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。

日6月14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 内小学生卓球講習会(午後1時受け付け)、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、フラフープ、なわとび) 他費100円(未就学児無料) 器室内履き(運動靴) 他

▼1人での参加可▼ 運動ができる服装で 申当日会場で 生涯学習課 ☎042・470・7784



市庁



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

英語でサイエンスカフェ宇宙「小から大へ：天体のサイズとスケール」

宇宙に存在する天体の多様なサイズについて、講師とお茶をしながら議論し探究してみましょう。重要な発見の歴史的背景と、今もって謎の存在、暗黒物質と暗黒エネルギーにも触れます。

日7月6日(日)午後2時～3時半 場多摩六都科学館 対中学生以上の方 定40人(応募多数の場合は抽選) 師ホアキン・アレミホ氏(Kavli IPMU特任研究員) 費参加費400円。ほかに入館券520円(中学生・高校生相当210円)が必要 注内容は高校生相当以上を想定、英語の通訳はありません 他共催は東京大学国際高等研究所カブリ数物連携宇宙研究機構(Kavli IPMU)

申6月23日(月)までに(必着)、同館 申またははがきで郵送(イベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て)を。当選者にのみ参加券を送付します 同館 ☎042・469・6100



ホアキン・アレミホ氏

多摩北部広域子ども体験塾

たまるく恐竜ラボ きみも博士だ！恐竜調査に乗りだそう！

恐竜や古生物学者のお仕事をたのしく学びます。普段なかなか会えない専門家のお話をきけるチャンス。ぜひご応募ください。 対小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住または在学の小学1年生～中学3年生 申▼夏季プログラム1・2＝6月28日(土)までに多摩六都科学館 申内の専用フォームで。専用フォームでの応募が難

しい場合は電話で同館へ▼秋季プログラム＝7月23日(水)から▼冬季プログラム＝秋季プログラム参加者から別途募集 ※秋季・冬季プログラムの詳細は同館 申をご覧ください 同館 ☎042・469・6100または市企画調整課 ☎042・470・7702



同館 申



国立科学博物館

夏季プログラム1

きみも恐竜博士!? 古生物学者のお仕事体験

日対▼高学年コース(小学4年生～中学3年生)＝7月23日(水)▼低学年コース(小学1年生～3年生)＝7月27日(日)、いずれも午前10時～正午と午後2時半～4時半の2回 内田中康平氏(筑波大学准教授)によるお仕事解説、化石発掘体験 器各回24人

夏季プログラム2

「国立科学博物館」見学

日▼低学年コース(小学1年生～3年生)＝7月31日(木)▼高学年コース(小学4年生～中学3年生)＝8月5日(火)、いずれも午前9時～午後4時 ※多摩六都科学館集合・解散 内国立科学博物館見学、真鍋真氏(国立科学博物館名誉研究員)による解説、飛びだす恐竜ぬり絵体験 器各回30人

介護予防講演会「あなたの一歩が未来の健康をつくる！」～社会参加で生き生きライフ～

いつまでも元気、いきいきと暮らすために今日からできる第一歩！地域活動に参加することがいかに効果があるのか、暮らしの秘訣を介護予防の専門家がお伝えします。

日 7月3日(木)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) 対 市内在住、在勤の方 定 先着80人 師 野中久美子氏(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・研究員) 申 6月2日(月)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 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は、6月26日(木)までに申し込みフォームまたは住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を 同係



申し込みフォーム

今日から始めよう！わくわくすこやか体操で転倒予防講演会

市リハビリテーション協議会では、「わくわくすこやか体操」を作成し、市民の皆さんと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んでいます。「よく転びそうになる」「歩くはやさが遅くなった」などにお悩みの方は「体操のコツ」を学び、一緒に始めませんか。 日 7月17日(木)午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) 対 おおむね65歳以上の市内在住の方で医師より運動を止められていない方 定 先着50人 師 菊地一樹氏(市リハビリテーション協議会、デイサービスアルゴ柔道整復師) 申 6月4日(水)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 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は、7月9日(水)までに、申し込みフォームまたは住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上 FAX(042・470・7808)で送信を 同係



申し込みフォーム



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 ■幼児のつどい 日 6月5日(木)が「えいごであそぼう」、12日(木)が「科学あそび、ぴよんぴよんがえる」いずれも午前10時半～11時半 師 5日が會田氏(ハッピーポケット)、12日が西田ゆかり氏 対

1～4歳児と保護者 申 当日会場で ■スポーツで元気 日 6月10日(火)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年代から 対 「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 定 各15組 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 6月3日(火)午後1時半から電話または来館で



■ベビーヨガ 日 6月20日(金)午前10時～10時45分 対 首が据わった12カ月までのお子さん 定 8組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 送 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申 6月9日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビーマッサージ 日 6月21日(土)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各8組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申 6月9日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館 中央町1-10-11 ☎042・476・2161 ■おはなし会 日 6月3日(火)・10日(火)いずれも午後3時50分から 対 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

■幼児のつどい 日 6月5日(木)が「虫歯予防ウィーク、6月お誕生会」、12日(木)が「ペイントあそび」いずれも午前10時半～11時15分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■スポーツで元気 日 6月6日(金)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、午前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 対 「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

■バックギャモンの日 日 6月7日(土)午後2時から 対 大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!! 対 小学生以上 師 日本バックギャモン協会 申 当日会場で

■トランポリンの日 日 6月11日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が午後3時45分～4時25分、中高生世代優先が午後4時半～5時 対 トランポリンで色々な技に挑戦してみよう! 対 小学生以上 送 跳びやすい服装で(スカート不可) 申 当日会場で

けやき児童館 大門町2-10-5 ☎042・474・6653 ■幼児のつどい 日 6月5日(木)が「日本一周の旅 i

n東北、関東」、12日(木)が「バルーンでおさんぽあそび」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

■おはなしの日 日 6月10日(火)午前11時～11時25分 対 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 6月11日(水)午前10時半～11時半 対 助産師さんによる体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 申 当日会場で

■スポーツで元気 日 6月13日(金)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 送 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

■リトミック 日 6月14日(土)午前10時半～11時が首の据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 対 リトミック団体による音楽イベント 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 当日会場で



子どもセンターひばり ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい 日 6月5日(木)が「リズム遊び」、12日(木)が「小麦粉ねんど」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

■親子でふれあいリトミック 日 6月10日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 対 音に合わせて心と体を動かそう 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装で 申 6月3日(火)午前10時から電話で



■ひばスポ 日 6月14日(土)午後5時半から 対 バレーボール 対 中学・高校生世代 持 室内履き 申 当日会場で

■ベビーマッサージ 日 6月20日(金)午前10時半～11時半 対 首が据わった0歳児と保護者 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 6月13日(金)午前10時から電話または来館で

子育て

子ども家庭センター(滝山ひろば) わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743 ■本村小なかよし広場 日 6月6日(金)午前10時～11時半 場 本

村小学校相談室内 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 送 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場 日 6月11日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、25日(水)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 対 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定 各10組 師 助産師 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 6月4日(水)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場 日 6月24日(火)午前11時～11時20分 場 同センター地域活動室内 対 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 6月10日(火)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

■久留米中なかよし広場 日 6月12日(木)午前10時～11時半 場 久留米中学校会議室内 対 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 送 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■おはなし広場 日 6月16日(月)午前11時～11時半 対 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 6月9日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で



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こ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。

■本村小学校(屋内) 日 6月17日(火)午後4時～5時半 場 体育館 対 楽しい運動遊び～ドッジボール遊び～ 対 小学生

■小山台遺跡公園(屋外) 日 6月21日(土)午前10時～正午 対 楽しい運動遊び～体操用具を使った遊び～ 対 乳幼児～小学生

《共通事項》 費 無料 持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 送 徒歩か自転車で来場を ▼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 ▼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



(9面へ続く)

(12面から続く)

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月の受診対象は4・5・6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。

市内実施医療機関問診察、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、8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25年6月生まれの方は7月に後期高齢者健診として、昭和25年7月生まれの方は6月に特定健診としてご案内します7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

大腸がん検診・胸部レントゲン検査

6月1日(日)~11月30日(日) ※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。場下市の市内実施医療機関問診▼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問診▼大腸がん検診=市内在住で8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8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。問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実施医療機関へ問健康課特定健診係042・477・0013

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(日)~11月30日(日) ※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。場市内実施医療機関問診、血液検査問市内在住で8年3月末時点の年齢が40歳(昭和60年4月1日~61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費無料問▼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問同係

はじめてのはみがき“歯っぴーベイビー”

6月17日(火)①1歳児クラス=午前10時~11時②0歳児クラス=午後1時~2時半問わくわく健康プラザ講堂問歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど問①満1歳~1歳4カ月児と保護者②満7カ月~11カ月児と保護者問各先着15組(いずれも初めての方を優先)問母子健康手帳・歯ブラシ問6月2日(月)から市問の申し込みフォームで問健康課保健サービス係042・477・0022 市問



BCG予防接種

6月18日(水)問わくわく健康プラザ問7年1月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日まで未接種の乳児も可)問母子健康手帳、予約票問日程の都合がつかない方は、次回7月16日(水)でも接種可問当日会場で問健康課予防係042・477・0030

食事・健康相談

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。6月20日(金)午後1時半~4時15分(予約制。1人30分程度)問わくわく健康プラザ1階問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)の測定問健康診断の結果表、食事記録など問問市問の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



第98回市民のための医療講座

6月28日(土)午後2時~4時問市民プラザホール(市役所1階)問軽度認知症を理解しよう問先着80人問下泰司氏(順天堂大学医学部附属練馬病院副院長・脳神経内科々長)問司会は熊野雄一氏(市医師会会長)問当日会場で問健康課保健サービス係042・477・0022

令和7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

Table with 5 columns: 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. Lists various clinics and their services.

※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。

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. Includes event details, QR code for application form, and a photo of participants.



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



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)

〈今月の月間・週間案内〉食育月間、男女雇用機会均等月間、まちづくり月間、水道週間(1日～7日)、環境の日(5日)

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

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3日(火)～8年3月13日(金)の火曜・木曜・金曜日(場)アルテミスウイメンズホスピタル(内)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、7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)費用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59年4月2日～60年4月1日生まれの方)も無料。他▼実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています▼例年、年度の後半にかけて申し込みが増加する傾向にあり、状況によっては希望に沿えない場合があります

ますので早めにお申し込みください☎6月1日(日)から同院(場)から予約を(場)健康課特定健診係☎042・477・0013



同院(場)

子ども相談

☎6月10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(場)幼児と保護者(場)☎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

☎6月13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(場)乳幼児と保護者(場)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(場)健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

公立昭和病院「第40回市民公開講座」

☎6月14日(土)午後2時半～4時(2時開場)(場)コール田無多目的ホール(西東京市田無町3-7-2)(内)腎がん、前立腺がんのロボット支援手術～やさしい手術を目指して～他1演題(場)上原翔氏(公立昭和病院泌尿器科医長)☎当日会場(場)公立昭和病院地域医療連携室☎042・461・0052(内線2168)



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16日(月)午前10時～11時(場)市民プラザホール(市役所1階)☎定員40人(要予約)☎森永とし枝氏(介護予

防指導員)費用200円(当日集金)☎飲み物、タオル(他)動きやすい服装で☎6月2日(月)午前10時から電話または市民プラザ窓口(場)同プラザ☎042・470・7813

(11面へ続く)



離乳食について知ろう!

☎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。

- ☎6月25日(水)午後1時15分～2時半
- (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1・2月生まれのお子さんの保護者
- (定)先着12組 (場)管理栄養士

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。

- ☎6月25日(水)午前9時45分～11時
- (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)6年8月～10月に生まれたお子さんの保護者
- (定)先着12組 (場)管理栄養士



共通事項

- ☎申し込み時に確認してください
- ☎6月2日(月)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



市HP

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

Large empty box for advertisements.

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1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)

6月8日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科

6月1日・8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1日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

6月8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・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、☎0570・01・3399)

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)