

令和7年  
(2025年)

6/15号

No. 1375

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

- ・男女共同参画週間……………2面
- ・6年度の廃棄物の排出・処理量(速報値)……………3面
- ・東久留米のとれたて!旬の野菜やお花を!夕市に行こう!…4面
- ・令和7年度文化庁伝統文化親子教室……………10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

## キミの手で、 まちの魅力を発信しよう!



東久留米市が大好きなキミへ!

いつもの通学路や遊び場で「これってすごい」「みんなに伝えたい」って思ったこと、ありませんか?

そんなキミの「発見」が、市の新しい魅力になるチャンスです。まちっこ広報部員になって、カメラを片手に取材に出かけ、広報紙や動画を制作し、まちの魅力を発信しよう!

### 広報部員募集!

**対象** 小学校高学年  
～高校生

**募集期間** 6月10日(火)  
～7月4日(金)

☎042・470・7708

### まちっこ広報部員の活動内容

実施期間：7月下旬～10月末

#### その1 東久留米の魅力を取材!

取材先は参加者間の話し合いで決定します。

#### その2 広報記事を作成!

取材の様子や広報部員が作成した記事を広報ひがしくるめに掲載し、市内全戸に配布します。

#### その3 SNSで市の魅力を投稿!

日常生活の中で見つけた素敵な場所やできごとをシェアしましょう。

#### その4 市公式YouTube動画を制作!

取材や、その他市の事業などを紹介する動画の企画や撮影にも挑戦しよう!

詳細は市☎および2面をご覧ください。



取材イメージ



印刷された広報紙の一部



広報紙作成の様子



市☎

## まちっこ広報部員の活動内容の詳細

### 日時 場所 プログラム

#### ▼プログラム①＝オリエンテーション・ワークショップ

7月31日(木)午後1時～5時、市役所7階  
グループに分かれて話し合い、取材先・内容の決定や撮影機材の使用方の講習などを行います。

#### ▼プログラム②＝取材

8月下旬、東久留米市内の取材地に現地集合  
取材先は、プログラム①において決定するため、詳細な日時・場所などは、別途お知らせします。

#### ▼プログラム③＝広報紙作成・動画制作

9月6日(土)、予備日7日(日)、市役所集合

#### ▼プログラム④＝修了式

10月25日(土)、市役所7階  
※プログラム③および④の詳細は、参加者に別途お知らせします。  
※プログラム内容は、取材先との交渉や天候などにより変更場合があります。  
※広報紙または動画の作成・制作の進行状況により、別途作業日が発生する場合があります。

#### ☑ 次の要件を全て満たす方

① 7年4月1日現在、市内に在住または在学の小学校高学年～高校生に相応する学籍または年齢の方

② 全4回のプログラム全てに参加できる方

募集人数 10人程度(応募多数の場合、抽選)

費用 無料(取材時に実費などを負担する場合あり)

注 ▼完成した「広報ひがくるめ」は市内の全世帯に配布されます(東久留米まちっこ広報部員の顔写真なども掲載されます) ▼取材や編集に使用する機器などは市が用意します ▼東久留米まちっこ広報部員の写っている写真や動画は、「広報ひがくるめ」や市HP、市公式SNS、東久留米まちっこ広報部チラシなどで使用します

申 6月10日(火)～7月4日(金)に、市HPの申し込みフォームで

参加者の決定 7月9日(水)・10日(木)に応募時に記入いただいた☑アドレス宛てに連絡します

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



撮影道具(一眼レフカメラ、スマホ、ジンバル、ビデオカメラ)



動画制作の画面

## 男女共同参画週間 6月23日(月)～29日(日)

「男女共同参画社会基本法」が平成11(1999)年6月23日に公布・施行されたことを踏まえ、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「誰でも、どこでも、自分らしく」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発揮して、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「自分らしく」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、下記展示と講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

☎男女平等推進センター ☎042・472・0061



### 「はて？」募集・展示

昨年に引き続き、今年も「はて？」を募集、展示します。日常のなかで「男はこう」「女はこう」だとか、「当たり前」とされているけれども、「へんだな」「おかしい」と感じている「はて？」はありませんか。

今年は「ジェンダー」に関する無意識の「思い込み」「偏見」に関する「はて？」を募集します。自分に向けられた体験でも、気づかされる体験でも構いません。

みなさんからのたくさんの「はて？」をお待ちしています。

展示期間 6月16日(月)午後1時～29日(日)

場 市役所1階屋内ひろば

申 6月16日(月)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

### 家事は、どうして大変なの？ ～解決のヒントを探る～

家事を切り口に、社会の状況や社会構造の問題、家事に対する人々の意識の移り変わりを読み解き、家事をめぐる「ねばならない」を手放すヒントを見つけます。

日 6月29日(日)午後2時～4時 場 市民プラザホール(市役所1階)

内 前半は講義、後半はグループで「名前のない家事」のリストを作り、可視化します

☑ 関心のある方 定 先着25人(要申し込み)

師 阿古真理氏(作家・生活史研究家)

他 2歳児～未就学児の保育あり(定員5人・先着順・6月20日(金)午後5時までに要申し込み)

申 6月16日(月)午前9時から、申し込みフォーム、または電話(☎042・472・0061)で



申し込みフォーム

## 6年度の廃棄物の排出・処理量(速報値)

ごみ対策課 ☎042・473・2117

市では、市民の皆さんにご協力いただき、廃棄物の分別・再資源化を進めています。6年度の燃やせるごみ・燃やせないごみ・粗大ごみ・有害ごみの収集量と容器包装プラスチックの回収量は、下表の通りです。引き続き、ごみ減量への取り組みにご協力をお願いします。



表 6年度 廃棄物の排出量および処理量(単位:トン)  
(7年4月1日現在の速報値)

	廃棄物	6年度		
		6年度	前年度比	
排出量	燃やせるごみ※	18,954	△573	△2.93%
	燃やせないごみ※ 粗大ごみ※ 有害ごみ	2,229	△77	△3.34%
	資源ごみ(行政回収)	6,518	△26	△0.40%
	うち容器包装プラスチック	1,566	30	1.95%
	資源ごみ(集団回収)	1,550	△123	△7.35%
	合計	29,251	△799	△2.66%
資源化量	燃やせないごみ・粗大ごみ	646	73	12.74%
	資源ごみ(行政回収、集団回収)	8,068	△149	△1.81%
	合計	8,714	△76	△0.86%
最終処分場搬入量(エコセメント化)		2,211	△246	△10.01%

※持ち込みごみを含みます。

## 街区表示板の破損などの通報のお願い

都市計画課土地利用計画担当  
☎042・470・7782

「街区表示板」は、住居表示を実施している区域の町の名称と街区符号(例=上の原二丁目3番)を案内するために、電柱などに設置している表示板です。

この「街区表示板」が取れかかっていたり、破損して落ちてしまったりしているものがありましたら、都市計画課土地利用計画担当までご連絡ください。



# 再確認! 容器包装プラスチックの出し方

みなさんに分別して出していただいた容器包装プラスチックは、化学原料や燃料などに再商品化されています。再商品化をするためには品質がとても重要となりますので、引き続き、リチウムイオン電池などの危険物が混入しないようご注意くださいとともに、適正な分別にご協力をお願いします。詳しくは、市冊をご覧ください。  
ごみ対策課 ☎042・473・2117



市冊  
(容器包装プラスチック)



市冊  
(二重袋禁止)

### 出し方のポイント

再商品化の妨げとなるため、汚れは取り除き、袋は小分けにせずばらけた状態で指定収集袋に入れて出してください。汚れは、洗剤を使って洗う必要はありません。簡単に落ちない場合は「燃やせないごみ」に出してください。

①中身を使い切る(取り出す)



②汚れは残り水ですすぐ



③指定収集袋に入れて出す



### 出せるもの(例)

商品を保護するプラスチック製の「容器または包装」で、商品を取り出ししたり使ったりした後不要になるものが対象です。



プラマークが目印です

#### ボトル・チューブ



#### パック・カップ



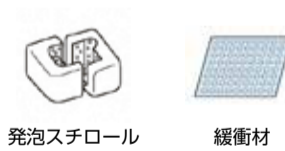
#### 袋・フィルム



#### トレイ



#### 緩衝材



#### ラベル・キャップ



### 出せないもの(例)

- ▼プラスチック以外の材質が含まれているもの
- ▼商品そのもの
- ▼ペットボトルマークのついたボトル類
- ▼汚れが残っているもの
- ▼リチウムイオン電池などを含む充電式の小型の家電類



燃やせないごみ



有害



紙類



ペット  
ボトル



小型家電  
回収ボックス

# 東久留米のとれたて！旬の野菜やお花を！ 夕市に行こう！

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者の会および農業経営者クラブ会員が生産した新鮮な農産物を販売します。新鮮な農産物の味は格別です。ぜひご来場ください。

農産物政策課農政係 ☎042・470・7743

**日時** 7月5日(土) 午後4時から

(少雨決行)

※商品が無くなり次第終了

**場所** 市役所1階屋外ひろば

旬のトウモロコシや枝豆などを販売する予定です。詳細は市HPをご確認ください。

環境保全対策のため、エコバッグの持参をお願いします



市HP



夕市の様子

## 市LINE公式アカウント を活用しよう！

友だち追加はこちら



LINE (友だち追加)

農産物政策課農政係 ☎042・470・7708

市LINE公式アカウントでは、イベント情報や防犯情報、補助金の情報などを発信しています。受信したいジャンルの情報だけ選んで受信できますので、ぜひ友だち追加をお願いします。設定はいつでも変更可能です。

※受信ジャンルの設定を行っていないと、市からの情報は届きません。お済みでない方は下部のメニュー画面から設定をお願いします。



市HP



受信ジャンルの設定はこちら

### ■受信ジャンル

- 市の魅力や観光
- 防災・消防
- イベント
- ごみ・環境
- 職員採用
- 子育て
- 消費生活・防犯
- 健康・福祉介護
- 補助金・給付金等
- その他行政情報



## 7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)	2日(水)	午前10時から	弁護士	6月26日(木)	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	
	9日(水)			7月10日(木)			
	16日(水)						
	23日(水)						
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	2日(水)	午後1時から	司法書士	6月24日(火)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061	
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	2日(水)	午前10時から	土地家屋調査士	7月10日(木)			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	9日(水)	午後1時から	行政書士	7月3日(木)			
税務相談(5人)	16日(水)	午後1時半から	税理士	7月8日(火)			
人権・身の上相談(4人)	16日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	7月10日(木)	市役所2階相談室	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	
不動産取引相談(5人)	3日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	6月26日(木)			
交通事故相談(5人)	23日(水)	午前10時から	弁護士	7月17日(木)			
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	23日(水)	午前10時から	社会保険労務士	7月17日(木)			
女性の悩みごと相談(各日4人)	7日(月)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	6月18日(水)	市役所2階相談室	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	
	14日(月)			7月2日(水)			
	22日(火)						
	28日(月)						
女性弁護士による法律相談(4人)	4日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	6月20日(金)	市役所2階相談室	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	
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			
耐震相談	7月は実施しません(次回は8月8日(金)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	9日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員	市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎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	10日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹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	9日(水)	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		



6月30日(月)納期限

納期前納付にご協力ください  
固納税課  
☎042・470・7729

市民税・都民税・  
森林環境税(普通徴収)

第1期

### 住宅改修工事等による 固定資産税(家屋) の軽減制度

既存家屋に対して次の①～④の住宅改修工事等を行い、一定の要件を満たす場合、家屋の固定資産税を軽減する制度があります。適用を受けるためには、改修工事等完了後、必要書類を揃えて3カ月以内に申告が必要で  
①耐震改修住宅軽減②バリアフリー改修住宅軽減③省エネ改修住宅軽減④マンション長寿命化促進税制に係る軽減

## 子育てに関する利用者支援事業 保育サービスなどの 相談・ご案内を行っています

☎こども家庭センターこども政策係(利用者支援員) ☎042・420・6741

市では、子育て中の方や妊婦の方が、主に保育に関する施設や地域の子育て支援事業の中から、必要な支援を選択して円滑に利用できるように、利用者支援員が窓口などで情報提供・相談・助言などを行う「利用者支援事業」を実施しています。

また、利用者支援員が保育施設への入所や市内の保育サービスについてご案内する「利用者支援員相談」を行っていますので、ぜひご利用ください。利用にあたっては事前に予約フォームから相談日時をご予約ください。



予約フォーム

なお、各軽減の要件・期間・金額および申告に必要な書類などは、市(☎)新築家屋等に対する減額措置をご覧ください。

③同軽減制度は「家屋の固定資産税のみが対象です。課税課家屋資産税係☎042・470・7777(内線2342)〜2344)



市(☎)

### ジェネリック医薬品差額通知書を送付します

ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代の自己負担額がいくらか軽減できるかを試算した「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付します。切り替えの参考にしてください。



※生活習慣病などの医薬品が処方されている方で、お薬代が一定金額以上軽減される

なお、各軽減の要件・期間・金額および申告に必要な書類などは、市(☎)新築家屋等に対する減額措置をご覧ください。

※送元は都後期高齢者医療広域連合  
ジェネリック医薬品とは一般的に低価格でありながら、新築(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、同等の効き目があると国に認められている後発医薬品です。

▼技術料や管理料などによつては、自己負担の総額が軽減できない場合があります。▼ジェネリック医薬品がない場合や処方されない場合があります。▼切り替えの際は、主治医や薬剤師と十分に相談してください。

☎同通知書に記載のサポートデスクまたは保険年金課高齢者医療係☎042・470・7846



### 7年度東久留米市こども食堂支援事業補助金

市内において、地域のこどもやその保護者が気軽に立ち寄り、栄養バランスの取れた食事を取りながら、相互に交流を行う場を提供する取り組み(こども食堂)を行う事業者に対して補助金を交付します。

補助対象期間 7年4月1日～8年3月31日(必) 補助対象経費 需用費、使用料及び賃借料、役務費等、設備整備費等

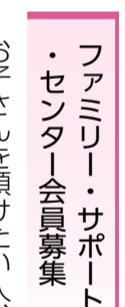
※人件費および事業者の運営に要する経費等は補助対象外。

☎9月30日(必)までに(必着)市(☎)で交付要件、申請方法を確認の上、交付申請書などを郵送(〒203・8555)市役所児童青少年課宛て(または直接同課(市役所2階)へ持参を。なお、提出された書類は返却しません。 ※申請書類をもとに交付を決定し、結果を通知します。

☎同課児童青少年係☎042・470・7735



市(☎)



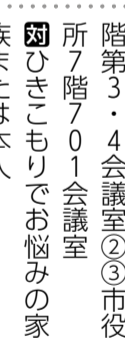
### ファミリー・サポートセンター会員募集

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。

☎7月は動画を視聴する個別説明  
☎他▼利用したい人、協力したい人ともに登録が必要で、登録後、会員同士の顔合わせ、講習会の受講(8年6月。サポート会員のみ)が必要  
☎申電話で資料請求を  
☎同センター☎042・475・3294



市社協(☎)



### 認知症介護者家族会

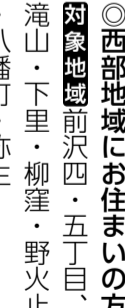
認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえています。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。

7月は中部・西部地域包括支援センター主催です(8月は東部地域包括支援センターで開催します)。

☎中部地域にお住まいの方対象地域学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一〜三丁目・南町  
☎7月7日(月)午後1時15分〜2時半。中央町地区センター第1会議室  
☎☎中部地域包括支援センター☎042・470・8186 または☎042・451・5121へ



申し込みフォーム



### 「あんしん生活調査」にご協力を

高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるように、生活状況等を把握する調査です。地域包括支援センターや在宅介護支援センターの職員がご自宅を訪問することもありますのでご協力ください。

☎☎西部地域にお住まいの方対象地域前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生  
☎7月11日(金)午後1時15分〜2時半。西部地域センター第2講習室  
☎☎西部地域包括支援センター☎042・472・0661



☎対象地域にお住まいの方以上のおひとり暮らし、または高齢者のみ(65歳以上の方を含む)の世帯の方 ※対象地域となる世帯にはお知らせします。

☎他地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターは、高齢者の総合相談窓口として市が設置(委託)し、地域で暮らす高齢者の皆さんを支える機関です。生活での困りごとがありましたらご相談ください。

☎☎お住まいの地域を担当する地域包括支援センター、在宅介護支援センターまたは介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501)〜2503)



表 担当地区の連絡先

担当地区	名称・電話番号
上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、小山一〜三丁目	●東部地域包括支援センター(本部) ☎042・428・7788
学園町、ひばりが丘団地、本町、中央町、幸町一丁目、南沢、前沢一〜三丁目、南町	●中部地域包括支援センター(本部) ☎042・451・5121
前沢四・五丁目、滝山、下里、柳窪、弥生	●西部地域包括支援センター ☎042・472・0661
小山四・五丁目、幸町二〜五丁目、野火止、八幡町	●在宅介護支援センター ☎042・479・0803



### 住環境

#### 夏祭りや花火大会での火災を防ごう

これからの季節、イベントがたくさん行われます。火気使用器具等を取り扱う場合は、次のことに気をつけてください。

▼ガスボンベは器具としっかり接続し、転倒防止を実施する▼燃料漏れがないことを確認する▼燃料缶は日が当たる場所に放置しない、使用中に補給しない▼2台のコンロを並べた上に鉄板などを置いて使用しない▼照明器具・調理器具は可燃物との距離を空ける▼必ず消火器を準備する▼露店で火気使用器具等を使用するときは、3日前までに消防署へ届け出る

他東久留米消防署HPがリニューアルされました  
042・471・0119  
同消防署警防課消防係



東京消防庁HP  
(東久留米消防署)

#### 熱中症に注意

昨年、東京消防庁管内で6月～9月の4カ月間に熱中症により医療機関に搬送された方は7993人で過去最多となりました。そのうち65歳以上の高齢者が426人(5.4%)となっています。高齢者は、体内の水分量の減少や体温調節機能の低下から熱中症の危険性が高くなります。水分

補給をこまめに行い、室内の温度管理にも気をつけましょう。周囲の人は、高齢者の体調変化にも十分気を配りましょう。熱中症による救急搬送は、梅雨の合間に突然気温が上昇する日や湿度の高く蒸し暑い日など、6月頃から多くなります。詳しくは、東京消防庁HPをご覧ください。

#### 民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをします。手入りを充分にしてください。

◎ハチの巣を取り除くとき  
アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻撃性が強いので専門の駆除業者への依頼をお勧めします。



東京消防庁HP

#### 防犯機器の導入にかかる補助金

都では、「闇バイト」による強盗事件が相次いでいることを受け、令和7・8年度の緊急対策として、侵入盗被害防止に有用とされる防犯機器(防犯カメラなどの購入・設置にかかる費用を、市区町村による補助事業を通じて支援します。これを受け、市では補助事業の内容について検討しています。

補助を受ける際には、防犯機器等の購入・設置にかかった領収書(レシート不可)の提出が必要になるため、7年4月以降に防犯機器を購入し、かつ同制度の利用を検討される場合は、領収書の保管をお願いいたします。

詳細は広報7月15日号や市HPなどでお知らせします。防犯防犯課防犯・防犯担当 042・470・7769

#### 浸水への備えを

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ています。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み、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、上物を置かないようにしましょう。



市HP



#### 段差解消ブロック等撤去のお願い

自宅や駐車場と道路の段差を解消するための段差解消ブロックや鉄板などを設置することは道路法で禁止されています。



東京アメッシュ

## ご存じですか～高齢者のみまもりに関する事業～

市では、さまざまな視点から高齢者のみまもりに取り組んでいます。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、担当の地域包括支援センターへご相談ください。各事業によって、対象となる方の要件が異なりますので、詳細は担当までお問い合わせください。



### 高齢者のみまもりに関する事業一覧

事業名	対象者	内容	担当
みまもりネットワーク事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、介護保険など定期的な公的サービス未利用の方	みまもり協力員が高齢者に声掛けや遠いみまもり(郵便物の確認など)を行います。地域包括支援センターで相談の上、個別に計画します。	東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 または同本部☎042・428・7788
配食サービス事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、日常生活(食の確保)に支障があり、定期的な安否確認を要する方	バランスのとれた食事で健康保持を図り、定期的な触れ合いで安否確認をします。最大週4食まで可能。申請に基づき決定します。1食500円。	中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または同本部☎042・451・5121
あんしん生活調査	75歳以上の「ひとり暮らし」または「高齢者(65歳以上の方を含む)のみの世帯」	毎年、地域包括支援センター職員が担当地域を決めて直接訪問し、高齢者の生活を支える基礎情報をお伺いします。調査内容は、市および地域包括支援センターにて保管します。	西部地域包括支援センター ☎042・472・0661 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2502)
救急通報システム事業	65歳以上のひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯で、心臓疾患などで常時注意を要する方など	直接消防署へ連絡できる機器を貸与します。N T Tの電話回線と協力員が2人必要(おおむね500m以内に居住している方)。所得により負担額が異なります。	福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7777 (内線2508)
友愛活動(東久留米市シニアクラブ連合会)	シニアクラブ連合会に加入している老人クラブの活動区域で、ひとり暮らしをしている高齢者の方や高齢者世帯など	見守りなどが必要な方に対して、シニアクラブ連合会の会員が、電話や声掛けで安否確認を行い、家庭訪問をして話し相手になることで孤立感を解消します。	市社会福祉協議会 ☎042・475・0739
ミニデイホーム・子育てサロン活動	主に日中に孤立しがちなひとり暮らし高齢者、障害者、乳幼児を抱える親など	趣味・健康・交流活動等を通して顔の見える関係をつくります。月1～2回。	東京都防災・建築まちづくりセンター ☎03・5989・1784
あんしん居住制度	都内(島しょは除く)にお住まい、あるいはこれからお住まいになる高齢者など	「生活リズムセンサー」「緊急通報装置」「携帯用ペンダント」により、24時間安否確認と緊急対応を行います。	

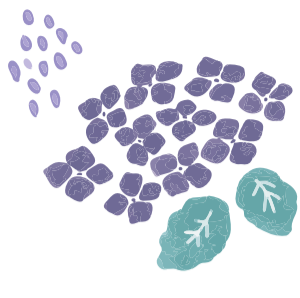
お知らせ

市長の資産等報告書の閲覧

「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、ご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 6月30日(月)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

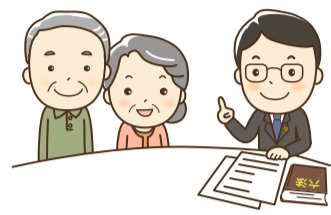


6年度個人情報保護制度の運用状況と情報公開制度の利用状況

個人情報保護制度の運用状況

6年度の運用状況は、次の通りです。個人情報の開示請求の処理状況は、請求7件に対し開示決定2件、一部開示決定4件、非開示決定2件(うち不存在2件)でした。苦情申出、訂正請求、利用中止請求および審査請求はありませんでした。

情報公開制度の利用状況 6年度の利用状況は、次の通りです。公文書の開示請求の処理状況は、請求69件に対し開示決定53件、一部開示決定28件、非開示決定7件(うち不存在5件)、取り下げ2件でした。審査請求はありませんでした。



無料法律相談会

弁護士による無料法律相談会を行います。お金のトラブル、不動産関係、相続離婚、成年後見、事業者向け法務、労働問題、刑事事件、債務整理など幅広い種類の案件を取り扱っています。お気軽にご相談ください。

6月21日(土)午前10時～午後4時(1枠30分) 多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2-34-17、ファーストビル2階) 同事務所のご利用が初めての方 定先着32人 費用無料

市民環境会議 市民委員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



任期など 8月1日～9年7月31日

応募資格 次の条件をすべて満たす方 市内在住・在学中の方 基本的なパソコン操作が可能な方 会議や話し合いの場、各種活動に協同性をもって参加できる方



環境政策課計画調整係 042・470・7753

さいわい福祉センター 日中一時支援事業 介護人募集

勤務内容 知的障害または身体障害がある方の同センター内での日中活動の支援 勤務時間 1時間から可(利用者の利用時間中) 報酬 1163円から

他 資格をお持ちの方歓迎 施設内研修あり 申込センター 042・477・2711(平日午前9時～午後5時)



マンション管理計画認定制度

マンション管理計画認定制度は、管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして認定を受けることができる制度です。この認定を受けることで、融資における金利の優遇や税制優遇などのメリットがあります。

認定要件などのご詳細は市HPをご覧ください。 市内に所在する分譲マンションの管理組合 問都市計画課計画調整担当 042・470・7762



官公署 など

市社会福祉協議会からのお知らせ

成年後見制度無料専門相談

6月25日、7月23日、8月27日、いずれも水曜日午後2時から(1組60分) 場わくわく健康プラザ2階 社協会議室

成年後見制度や任意後見制度の手続き方法などに関する相談 市内在住の方および福祉関係者 定各日先着2組 師奇数月は社会福祉士、偶数月は司法書士 費用無料

申込期間 1週間前までに電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関)へ 問同担当 042・479・0294



無料法律相談 7月13日 8月10日 9月14日、いずれも日曜日午後2時から(1組40分) 場中央地区センター

遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見・任意後見制度利用、権利侵害、身上保護、福祉サービスの苦情、その他権利擁護に関する相談

市社会福祉協議会からのお知らせ

市内在住で次のいずれかに当てはまる方と親族・関係者 65歳以上の高齢者 愛の手帳所持者またはそれに準ずる方 精神保健福祉手帳所持者またはそれに準ずる方

各日先着4組 師弁護士 費用無料 ①は6月16日(月)～7月9日(水)、②は7月15日(火)～8月6日(水)、③は8月15日(金)～9月10日(水)に電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関)へ 問同担当 042・479・0294



チャレンジボランティア講座

ボランティア活動にチャレンジしたい人に、ボランティアの基本的学びと活動先を紹介する講座です。 オンライン説明会に参加した7歳(小学1年生)～おむね20歳代 ※小学3年生未満は保護者同伴が必要

定先着30人程度(各施設受け入れ可能人数で調整) 費350円(ボランティア保険代) 7月10日(木)～8月8日(金)の平日午前9時～正午、午後1時～4時半に、電話で予約の上、わくわく健康プラザ社協ボランティアセンターへ

オンライン説明会 7月1日(火)～8月8日(金)に、市協

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市山岳連盟・トレッキングクラブ 毎月1回。第1木曜日午後6時半～8時 場コミュニティホール東本町 入会金500円、会費6カ月3,000円 他近郊の低山からアルプス級の高山へ月3～4回計画、参加は自由です 問中山 090・4675・7148 ◆遊友会グランドゴルフ 毎月2回。水曜日午後1時～3時、木曜日午前9時～正午 場不動橋グラウンド場 入会金1,000円、会費6カ月1,000円 他体験歓迎、健康で明るく楽しいクラブです。一緒に楽しみませんか 問五十嵐 090・7232・3786

◆不動橋広場体操会

毎日午前6時10分～6時50分 場不動橋広場 会費年1,200円 場ラジオ体操等で健康維持と会員相互の触れ合いを 問鶴見 042・421・9130

催し

◆英会話カフェ(ウラウライングリッシュ) 6月28日(土) ①午前10時半～正午 ②午後2時半～4時 場前沢4丁目の個人宅 参加費各回2,500円(飲み物&ケーキ付き) 他ネイティブスピーカーのリードで英語でおしゃべりを楽しみましょう 問浦崎 090・6184・6437 ◆相続・空き家・遺言の相談会(NPO法人ブループレートプロジェクト) 6月20日(金)～7月31日(木)、いずれも午前9時～午後6時 場生涯学習センター 他費用完全事前予約制。初回50分、まずはご相談ください 問工藤 090・9106・7647



市社協HP

都立霊園使用者の申込書を配布しています 申込書配布・申込期間 6月13日(金)～7月4日(金) 場市民課(市役所1階)、市内各連絡所、各都立霊園など



同協会HP



※公益財団法人東京都公園協会からも申し込みできます。 問 配布場所について 市民課住民記録窓口に 042・470・7722 募集内容について 霊園募集専用 電話 0570・783・802

**スポーツ**

**初心者フレスコボール教室**

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

日 7月27日(日)午前10時～正午 場 スポーツセンター第1体育室 対 市内在住・在勤・在学で健康な方 定 50人(応募多数の場合は抽選) 師 日本フレスコボール協会会員 費 参加費100円(保険料) 持 室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル 他 主催は市体育協会 日 6月13日(金)午前10時～7月11日(金)午後5時に市体育協会 申 申し込みフォーム、または7月11日(金)までに(必着)郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・在学先(返信用にも住所、氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



市体育協会 印

**夏季短期水泳教室**

5日間の集中レッスンで、効果的に泳力向上を目指します。

日 各期間いずれも午前7時半～8時半と午前8時40分～9時40分の2つの時間帯で開催 日 7月28日(月)～8月1日(金) 日 8月4日(月)～8日(金) 日 8月18日(月)～22日(金) 場 スポーツセンタープール 対 5歳～12歳の方 定 各時間先着30人 費 5,500円および施設使用料 持 水着、水泳帽、タオル 申 6月21日(土)午前10時から 同センターで 同センター ☎



042・470・7900

**夏季ジュニアテニス(硬式)教室**

日 7月29日・8月5日・12日・19日(予備日26日)、いずれも火曜日午前8時～10時(7時45分集合) 場 小山テニスコート 対 市内在住の小学3年生～中学3年生 定 40人 費 無料 持 タオル・飲み物・運動のできるシューズ ※テニスラケットはジュニア用ラケットを貸し出し 他 主催は市体育協会・都スポーツ協会 主 管は市テニス連盟 申 7月16日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・学校名・学年・電話(返信用にも住所・氏名)を記入の上、郵送(〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て)を 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



市テニス連盟 印



**くらし**

**東京都の里親制度のパネル展と制度説明会**

都では、親の病気や虐待などのさまざまな理由により、親と一緒に暮らすことのできないこどもが約4,000人います。このようなこどもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているのが「里親」です。この機会に里親制度について知ってみませんか？

日 6月18日(水)午前11時～20日(金)午後4時 日 制度説明会 = 6月20日(金)午後1時～4時 場 市民プラザ屋内ひろば(市役所1階) 申 NPO法人キアセット東京国分寺事務所 ☎042・314・9031

**電話だけではもったいない！ スマホ連続講座**

本体は数万円、月々の利用料金は数千円もかかるスマートフォン。持っただけでもインターネット検索や映像の閲覧、PayPayなどお買い物のほか、二次元コードを使った市のLINE公式アカウントの利用などいろいろ使えるのに使わないのはもったいない。1度で覚えられない操作も10回連続で学べばそこそこ使えるようになりますよ！

日 全10回。時間はいずれも午前9時半～正午 日 木曜コース = 7月3日以降の毎週木曜日 日 金曜コース = 7月4日以降の毎週金曜日 場 中央町地区センター 対 講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか 対 60歳以上の方 定 各コース先着14人程度 師 鈴木雄大氏(くるすスマホ総合相談所代表) 他 費 7,000円(10回分) 持 スマートフォン ※お持ちでない場合購入の助言をします。 注 申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合があります 他 主催は市社会福祉協議会 申 6月19日(木)午後1時から氏名・住所・電話番号・年齢を同協議会地区センター担当へ電話で連絡を 同担当 ☎042・479・5550(火曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)



開催時の様子

**みんなで避難所体験！ 防災サバイバル**

何も無い広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。

日 7月20日(日)午後2時～3時半 場 生涯学習センターホール(フラット) 定 先着20人 対 防災まちづくりの会・東久留米 費 300円 持 筆記用具 他 未就学児の方は保護者と一緒にご参加ください 申 6月17日(火)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) へ



同センター 印

**Girls Meet STEM in TOKYO ~女子中高生向けオフィスツアー~ 参加者募集**

日 場 定 ① 7月24日(木)・パナソニックコネクト(株)、20人 ② 7月24日(木)・(株)セガ、30人 ③ 7月24日(木)・(株)サイバーエージェント、50人 ④ 8月7日(木)・日本アイ・ビー・エム(株)、50人 ※いずれのツアーも応募多数の場合は抽選。上記の他に約50社で開催予定。 対 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 他 STEMとは、科学・技術・工学・数学の総称です 申 6月24日(火)までに都生活文化局 申 同局 ☎03・5388・3189



同局 印



**防災まちづくり学校受講生募集**

表 7年度防災まちづくり学校日程

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	8月1日(金)	公開講座 太陽活動・宇宙放射線、小惑星衝突の脅威について	清水敏文(JAXA 研究員 宇宙科学研究所 太陽系科学研究系教授)
		開校式、オリエンテーション	東久留米市生涯学習課
		東久留米市地域防災計画	東久留米市防災防犯課
2	8月9日(土)	災害時の医療体制・感染症対策	角泰人(東久留米市医師会)
		災害時のトイレ問題と対応	島村允也(日本トイレ研究所)
3	8月23日(土)	午前 初期消火・通報・心肺蘇生訓練 消防署見学・体験学習	東久留米消防署
		午後 他人ごと防災から自分ごと防災へ 災害立国から防災立国を目指して 地域づくりと災害との関係性 災害にも強い地域づくり	濱口和久(拓殖大学特任教授) 阿部由紀((一社)BIG UP石巻)
4	8月30日(土)	災害ボランティアセンターと災害ボランティア活動 避難所運営と在宅避難	東久留米市社会福祉協議会 大澤サユリ(埼玉県防災会議委員)
5	9月6日(土)	立川防災館体験学習(半日・バス移動)	立川防災館、防災まちづくりの会
6	9月13日(土)	都市防災における家屋と立地について	濱中冬行(東久留米建築設計協会)
		東久留米市内の自治会活動について	氷川台自治会
7	9月27日(土)	水害にあったら、避難所運営ゲーム、マイ防災計画発表会	上山大助(3.11 石巻支援チームエース) 防災まちづくりの会
		閉校式、卒業証書授与	東久留米市生涯学習課

<時間>原則午後1時～4時半頃。第3回の午前は午前10時～正午、第5回の半日体験学習は午前11時45分～午後4時半。



同協会 印

文化

みんなdeアート2025 東久留米のたなばた

市民プラザ、西部・東部・南部の地域センターでは、七夕の笹を置いています。短冊に夢や願いをお寄せください。

6月下旬から。募集・展示期間は、各館により異なります。市役所1階屋内ひろば、各地域センターロビー各館に用意された短冊に、皆さんの願いを書いていただき、七夕かざりとして展示します。市民プラザ ☎042・470・7813、西部地域センター ☎042・471・7210、東部地域センター ☎042・470・8020、南部地域センター ☎042・451・2021



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「富士山と星」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。日本一の山である富士山は「信仰の対象と芸術の源泉」として世界文化遺産に登録されました。富士山信仰にも触れつつ、富士山と星の世界をご案内します。

7月9日(水)午後1時10分～55分、12日(土)午後5時10分～55分。多摩六都科学館 中学生以上の方(小学生以下は入場不可) 定額先着234人 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学・高校生420円) 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100



願いを飾る七夕フラワーアレンジメント

七夕をイメージしたデザインのフラワーアレンジメントです。願いを書いた短冊と一緒にご家庭で飾っていただけます。

6月29日(日)午後2時～4時 会場 びばりが丘地区センター調理集会室 定額先着12人 師海老沢まり氏 費1,000円(材料費) 持ち帰り用袋、タオル、はさみ、筆記用具 車での来場不可 6月16日(月)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 南部地域センター ☎042・451・2021



東部うたごえ広場

歌声いっぱい、笑顔いっぱい! Tobu Old Bone Unitの伴奏で歌

謡曲、愛唱歌、フォークソング、懐メロなど、みんなで楽しく歌いましょう!

7月13日(日)午後2時開演(1時40分開場) 会場 東部地域センター講習室 定額先着70人 費300円 車での来場不可 6月16日(月)午前10時から電話または同センター窓口で 同センター ☎042・470・8020



第5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2日(土)午前10時～午後4時 会場 生涯学習センター 定額出演者=100組(1人での出演も可、応募多数の場合は抽選) 費無料(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4日(金)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・住所・電話番号と出演人数を記入の上、〒203-0032、前沢5-27-17、金野保正宛て郵送を 同活き活き健康の会・金野 ☎080・5066・4955



ノーザンシックス・ビッグバンド 「真夏の夜のラテン・ジャズライブ2025」

真夏のひととき、ジャズのシャワーを浴びましょう。

8月3日(日)午後5時半開演(5時開場) 会場 市役所1階屋内ひろば 定額 主な演奏曲=「マンボジャンボ」「マンボNo.5」「ザッツ・ア・プレッティ」「ブルーライト・ヨコハマ」他 定額先着160人 費1,000円 3歳未満のお子さんのみ膝上鑑賞可能 6月21日(土)から市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可) 同プラザ ☎042・470・7813



サークル見学会 参加団体募集

生涯学習センターで活動しているサークル団体を一般の方が気軽に見学できるイベント「サークル見学会」の参加団体を募集します。

9月1日(月)～30日(火) ※各団体の都合のいい日程・時間帯で随時開催。 会場 生涯学習センター 同センターで活動をしているサークル(団体) 費無料(同センターの貸室利用代金は通常通り発生します) 6月15日(日)～7月31日(木)に直接同センター窓口で 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



「未納料金」「番号を押して」という自動音声電話ガイダンスに注意!

Q. 大手携帯電話会社を名乗る電話があり、「電話料金が未納」、「2時間後に電話は使えなくなる」、「不明の点があれば9番を押すように」と自動音声の流れた。心当たりがないので9番を押したところ、オペレーターが出て名前と生年月日を聞かれた。不審に思い電話を切ったが、どういうことか。何か被害に遭うのだろうか。

A. これは詐欺につながる電話で、消費者センターでも同様の相談を数多く受けています。最近多いのは自動音声による固定電話への電話です。機械的な声だと警戒心が緩み、つい聞いてしまうことが少なくなく、その結果、指示された番号を押してしまい騙されることとなります。個人情報や伝えた後で警察官を名乗る人物から「詐欺事件の犯人があなたの口座を使った」と供述している。身の潔白を証

明するため、出来るだけ多くの現金を送金してほしい』などと言われ、振り込んでしまったという事例がありました。

相談者の場合、今後も電話がかかってくる可能性を否定できません。留守番電話の設定をして、知らない電話には出ないよう助言しました。間違えて番号を押してしまっても相手のオペレーターとは「対応しない」ことが大切です。

また、このような電話の多くは国際電話番号(+1や+44などから始まる番号)でかかってきます。電話会社が国際電話で料金を請求することはありません。ふだん国際電話を利用しない方は国際電話不取扱受付センター(☎0120・210・364)へ申し込むことで国際電話の発信・着信を無償で休止することができます。手続きが難しい方は警察署でも相談ができます。困ったときは消費者センターへご相談ください。

《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

スポーツセンターの一時閉館等について

同生涯学習課 ☎042・470・7784

スポーツセンターでは、太陽光発電パネル・蓄電池およびLED照明設備の設置工事を実施するため、次の通り全館を一時閉館させていただきます。

ご利用の皆さんにはご迷惑とご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



工事期間 9月8日(月)～10月10日(金)(予定)

※上記期間におけるスポーツセンター窓口の受付時間は 午前9時～午後6時(予定)

- 注 各種問い合わせや屋外体育施設の使用料の支払いは対応します
▼期間中、施設内を順次施工します。詳細は同センター(☎042・470・7900)までお問い合わせください
▼詳細・最新情報は市HPをご覧ください



市HP



■手作り布おもちゃの会

日 7月1日(火)・15日(火)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 6月17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

■六小なかよし広場

日 6月26日(木)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 7月1日(火)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 6月17日(火)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 7月4日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、18日(金)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 6月27日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■夏休み自由研究講座

生涯学習センターでは、夏休みの自由研究にぴったりの講座を開催します。4つのテーマに沿って講座を開講します。詳細は生涯学習センター 内 をご覧ください。

■へびの抜け殻バッジ作り

日 8月6日(水)午前10時半から 内 小学1年生～4年生と保護者 定 先着10組(20人) 費 500円

■野草でアートフレームを作ろう

日 8月6日(水)午後1時半から 内 小学3年生～6年生 定 先着20人 費 1,000円

■ザリガニ博士になろう!

日 8月24日(日)午前10時半から 内 小学1年生～4年生と保護者 定 先着10組(20人) 費 500円

■化石のレプリカを作ろう!

日 8月24日(日)午後1時半から 内 小学3年生～6年生 定 先着20人 費 1,000円

《共通事項》

場 生涯学習センター創作室 師 青山正志氏 申 6月28日(土)午前9時から電話(☎042・473・7811)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)へ

図書館

トマトのヒミツ

大学で最先端の農業やトマトの研究をしている先生が、あまり知られていないトマトの性質や能力、最新の栽培方法などについてクイズを交えながらお話しします。調べ学習や自由研究の参考にもどうぞ。

日 7月21日(月)祝午後2時～3時 場 西部地域センター3階第2・3講習室 対 小学生(保護者同伴可) 定 先着35人 師 矢守航氏(東京大学生態調和農学機構准教授) 注 車での来場不可 申 6月15日(日)～7月20日(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) 同館 ☎042・471・7216



夏のおたのしみ会

人形劇や手遊び、大型絵本の読み聞かせなど、夏の特別なおはなし会を開催します。

日 7月23日(水)午前11時～11時半、午後3時～3時半の2回 場 南部地域センター2階講習室1・2 対 乳幼児～小学生と

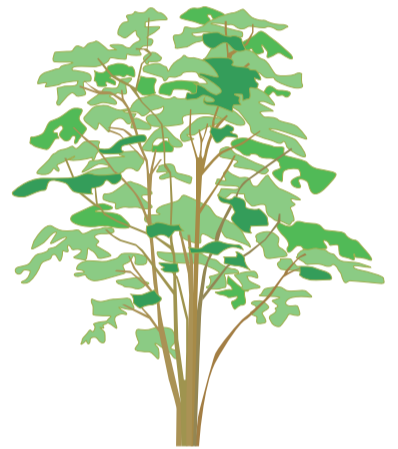


保護者 定 各回先着50人 注 車での来場不可 他 協力は水曜おはなし会 申 6月15日(日)～7月22日(火)に電話または直接ひばりが丘図書館で(休館日を除く) 同館 ☎042・463・3996

めざせマスター! はじめての調べる学習クエスト

君も今日から調べ学習マスター! 図書館の本を使い、気になることや興味を持ったことについて調べる方法を教えます。

日 7月26日(土)午後2時～3時半 場 中央図書館1階北開架室 内 小学3年生～6年生(保護者同伴可) 定 先着15人(保護者含まず) 師 中村伸子氏(白百合女子大学非常勤講師) 持 筆記用具 申 6月15日(日)～7月24日(木)に電話または直接同館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・475・4646



令和7年度文化庁伝統文化親子教室



令和7年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は実施団体へお問い合わせください。 ※開催場所の確保状況により日時・会場が変更となる場合があります。



◆日本舞踊 創舞流

持ち物など、各教室の詳細は申し込みフォームをご覧ください。

《共通事項》

対 4歳～高校生(小学3年生以下は保護者同伴) 費 合同発表会参加者のみ1人3,500円程度(かかる費用を参加者人数により均等割) ※飲食や個人的な持ち物などは自己負担 申 開催日までに各実施団体の申し込みフォームで 創舞流事務局 ☎090・1506・0630、✉(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)

教室名(実施団体)	内容	開催日時	場所	申し込みフォーム
放課後・日本舞踊教室 (東久留米市伝統文化体験 華鈴会)	平日の放課後を活用し、古典芸能に触れながら日本舞踊の基本動作・姿勢・礼儀作法を学ぶ教室です。	6月18日、7月2日・16日、9月3日・17日、10月1日・15日、11月5日・19日 いずれも水曜日午後4時～7時半 ※合同発表会11月24日(月・休)	生涯学習センター和室	 華鈴会
東久留米・日本舞踊教室 (こども日本舞踊 錦泉会)	古典舞踊を中心に日本舞踊に触れ、基本動作・姿勢・礼儀作法を学びながら課題曲を習得してもらう教室です。	7月12日・26日、9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日・22日 いずれも土曜日午後1時～5時 ※合同発表会11月24日(月・休)	南部地域センター (車での来館不可)	 錦泉会
伝統文化体験・日本舞踊体験教室 (東久留米はなみずき会)	日本舞踊に対する理解を深め、古典芸能である古来の表現を体験しながら和装着付けや礼法、伝統文化を学ぶ教室です。	6月22日、7月13日・27日、8月24日、9月14日・28日、10月26日、11月9日・23日 いずれも日曜日午後1時～5時 ※合同発表会11月24日(月・休)	西部地域センター (車での来館不可)	 東久留米はなみずき会

◆東久留米和太鼓親子教室(楽鼓)

集まったお友達と一緒に太鼓を叩いて夏のお祭りや、イベントに参加しませんか。初めての方でも大歓迎です。

日 6月29日(日)、7月5日(土)・13日(日)、8月16日(土)、9月14日(日)、10月4日(土)、8年1月10日(土)午前9時半～11時半、12月14日(日)午後6時15分～8時15分 ▼ 発表会 = 8年1月18日(日) 場 生涯学習センターフラット 対 小・中学生と親(募集人員を超えた場合はこども優先) 定 50人 師 井上玲子(楽鼓代表) 費 2,000円 持 汗拭きタオル、飲み物 他 後援は市文化協会 申 6月20日(金)までに、名前(フリガナ)・学校・学年・生年月日・住所・緊急連絡先を記入の上、籠橋宛て ✉(taikooyako@yahoo.co.jp) で送信を 同井上 ☎090・9100・6485

(12面から続く)

若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・低栄養予防のために～

長生きの秘訣「まんべんなく食べることを基本に、自身の食生活を振り返ります。調理や摂り方の工夫など、管理栄養士の先生と皆さんで交流しながら学びます。

全2回。7月15日(火)・29日(火)のいずれも午前10時～11時45分市民プラザホール(市役所1階)内簡単で栄養のある食事や料理方法についての講義・グループワークなど市内在住の65歳以上で、全日程参加でき、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)定先着12人 6月16日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)へ 同係

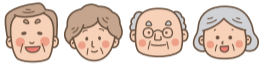


表 狂犬病予防注射と注射済票交付が同時にできる病院

Table with 3 columns: 病院名, 住所, 電話番号. Lists 5 hospitals: かざま動物病院, 田中動物病院, トオヤ動物病院, くるめ動物病院, どんぐり動物病院.

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の犬は、30日以内に登録し、毎年1回(原則4月～6月)狂犬病予防注射を接種することが狂犬病予防法で飼い主に義務付けられています。また、狂犬病予防注射の接種後は、注射済票(金属の骨型プレート)の交付を受ける必要があります。手続き方法の詳細は市HPをご覧ください。

※獣医師会に加入している動物病院(下表参照)では、注射済票の交付をその場で受けられるため、来庁の必要はありません。

注射済票交付550円(再交付340円) ※予防注射料金は各病院へお問い合わせください。

健康課予防係 ☎042・477・0030



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

幼児のつどい

6月19日(木)が「シアターの日」、26日(木)が「水遊び」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場

リトミック

6月23日(月)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 各回15組 千葉理恵子氏 飲み物他動きやすい服装で 6月16日(月)午前10時から電話または来館で

ベビーヨガ

7月4日(金)午前10時～10時45分 首が据わった12カ月までのお子さん 8組 崎田千佳子氏 持バスタオル、飲み物 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 動きやすい服装で 6月23日(月)午前10時から電話または来館で

スポーツで元気

7月8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少年代から「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び 各15組 飲み物他動きやすい服装で 7月1日(火)午後1時半から電話または来館で

ベビーマッサージ

7月11日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 首が据わった9カ月までのお子さん 各8組 鈴木あゆみ氏 持バスタオル、飲み物他動きやすい服装で 7月1日(火)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

6月17日(火)・24日(火)いずれも午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

囲碁教室

6月18日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう!! 小学生 師富村榮治郎氏 当日会場

幼児のつどい

6月19日(木)が「ハワイアンリトミック」、26日(木)が「運動あそび」、いずれも午前10時半～11時15分 1～4歳児と保護者 当日会場

サーキットの日

6月21日(土)午前11時から サーキット遊びで体を動かそう!! 乳幼児と保護者 当日会場

リラクゼーションヨガ

6月23日(月)午前10時半～11時 子ども連れで参加できるヨガ 乳幼児と保護者 10組 aki氏 持長めのタオル、飲み物 妊娠初期の方はご遠慮ください 足先の出る動きやすい服装で 6月16日(月)午前10時から電

話または来館で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

おはなしの日

6月17日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 みくりおはなしの会 当日会場

赤ちゃん広場

6月18日(水)午前10時半から 親子のコミュニケーションワーク 0歳児と保護者 炭田契恵子氏 当日会場

幼児のつどい

6月19日(木)が「お料理をしよう!」、26日(木)が「七夕飾りと6月生まれのお誕生日会」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 当日会場

けやきスタンプラリー

7月6日(日)午後2時～3時45分(3時15分受付終了) ゲームコーナーや工作をしてスタンプラリーを完成させよう! 定先着150人程度 当日は終日遊戯室・工作室の通常利用はできません 6月22日(日)午前10時から来館で

リラクゼーションヨガ

7月14日(月)午前10時半～11時 子ども連れで参加できるヨガ 乳幼児と保護者 10組 aki氏 持長めのタオル、飲み物 妊娠初期の方はご遠慮ください 足先の出る動きやすい服装で 6月27日(金)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

体操交流会

6月17日(火)午前11時半から 園ひばり保育園のお友達と体操します 乳幼児と保護者 当日会場

ぴよぴよママの会

6月18日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 師助産師 持バスタオル、母子健康手帳 当日会場

おはなしの日

6月18日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場

幼児のつどい

6月19日(木)が「風船あそびと6月誕生日会」、6月26日(木)が「ふれあい科学遊び(パネの科学、ぴよんぴよんカエル)」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場

0ちゃんの絵本

6月25日(火)午前11時～11時15分 0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど 0歳児と保護者 当日会場

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

6月20日(金)午前10時～11時半 第十小学校ランチルーム 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 乳幼児と保護者 徒歩か自転車から来場を 当日会場

歯科医師会 コラム

東久留米市の「データヘルス計画」への取り組み

「データヘルス計画」とは、医療保険者(国民健康保険では東久留米市)がレセプト等のデータ分析に基づいて、加入者(市民の皆様)の健康保持増進のための事業を実施する保健事業計画をいいます。

東久留米市(以下本市)では、平成27年3月に第一期、平成30年3月に第二期データヘルス計画が策定され、保健事業の対象とする疾病の背景や要因を分析して健康課題の抽出と対策が行われています。閣議決定された経済財政運営と改革の基本方針2023(骨太の方針2023)において、「全身の健康と口腔の健康に関する科学的根拠の集積・活用と国民への適切な情報提供」と掲げられたことも踏まえ、近年の「糖尿病と歯周病との関連」の知見により、本市では以下のような取り組みが始まりました。

令和6年度から11年度の「第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画」では、「糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼす」ことから、新たに「歯周病予防の普及啓発」が記載されました。これにより関連データに基づいて、糖尿病リスクの高い者に対する成人歯科検診の受診勧奨が実施されました。

すなわち、本市の令和5年度の

特定健診受診者は7,744名でしたが、この中で国民健康保険データベース(KDB)の結果から、令和2年度以降に歯科受診のない者1,523名、そのうち令和5年度の特定健診結果から糖尿病リスクの高い者(HbA1c6.5以上または空腹時血糖126以上)177名を抽出し、この中から令和6年度の成人歯科検診(毎年9月～11月まで、40・45・50・55・60・65・70・75歳の方々を対象に市内歯科医師会会員の医院で実施)の対象者38名に市から電話での受診勧奨を行い、6名の市民の方々の受診につながりました。

今後は、対象者の成人歯科検診受診へ向けてのきめ細かいフォローアップ、また市から対象者への歯科診療所での歯科受診の勧奨につながれば、歯科からの糖尿病の重症化防止に寄与するものと期待されます。

このようなデータヘルスを活用した行政と医科歯科連携による取り組みを、市民の皆様お一人お一人がご自身の健康状態に寄り添った疾病予防・重症化防止の方策として役立てて下さることが、人生100年時代の健康寿命延伸につながるでしょう。

(東久留米市歯科医師会)



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)

人口と世帯(令和7年6月1日現在) 人口116,241人(うち外国人2,991人)/前月比43増 男56,297人/前月比43増 女59,944人/増減なし 世帯数57,197/前月比40増

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

# けんこう

## 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。7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。

☎▼第1期=令和6年4月1日~7年3月31日生まれの方▼第2期=平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの方☎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☎同係☎042・477・0030

## 子ども相談

☎6月25日(水)午前9時半~午後3時 ☎わくわく健康プラザ相談室2 ☎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 ☎幼児と保護者 ☎☎電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

## 食事・健康相談(保育付き)

生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・

健康相談を実施しています。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。

☎7月1日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度) ☎わくわく健康プラザ1階 ☎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 ☎健康診断の結果表、食事記録など ☎生後5カ月~未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます ☎市☎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 ☎同係



## 介護予防・きくちゃんの脳トレ体操

☎7月6日(日)午前10時~正午 ☎ひばりが丘地区センター調理集会室 ☎高齢者のための介護・フレイル予防の脳トレ体操 ☎先着20人(要予約) ☎齋藤亜紀氏(経済産業省認定レクリエーション介護士) ☎費300円(当日集金) ☎持タオル、筆記用具、飲み物 ☎心臓病、高血圧、呼吸器疾患などがある方は医師に相談の上ご応募を ☎車で来場不可 ☎6月16日(月)午前10時から電話または南部地域センター窓口 ☎☎南部地域センター☎042・451・2021

(11面へ続く)

# 東久留米市 健康づくり 応援アプリ



☎健康課保健サービス係  
☎042・477・0022

アプリでは、市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピなどを見ることができます。日々歩くことやイベントに参加することでポイントが貯まり、ポイントを貯めると市内特産品等が当たる抽選会に応募できます。何が当たるかはお楽しみ♪  
※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



特設サイト

## 「るるめナビ」活用説明会

「るるめナビ」の登録方法、さまざまな機能の紹介など、講師がわかりやすく教えてくれる活用説明会も開催中です。

☎場下表参照

☎▼アプリインストール方法▼プロフィール登録方法▼アプリ機能の説明 など

☎おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方

☎各先着20人(要予約) ☎無料

☎師鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)

☎持スマホ、筆記用具

☎注申し込みが3人以下の場合、開催を中止する場合があります

☎申6月16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へ

表 利用説明会実施日程・場所

日にち	時間	場所
6月30日(月)	午後2時から2時間程度	わくわく健康プラザ1階講堂
7月28日(月)		市役所7階703会議室



申し込みフォーム

## 休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができないと自費診療になります) 受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)  
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

☎内科・小児科※薬の処方最低限の日数です。

6月15日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

6月22日・29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)

☎歯科

6月15日・22日・29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15日・29日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

6月22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)

## 広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

