

イベント・講座

文化

第4回ひばりんフェスタ

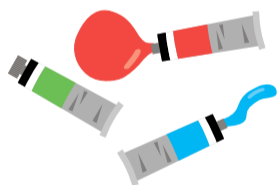
ゴールデンウィーク最終日、家族みんなで楽しめるフェスタです。

日 5月6日(水・休)午前10時～午後4時
場 南部地域センターピロティ、2階講習室
内 パン、焼き菓子、お弁当、手作り雑貨の販売、ワークショップやパパママ向けの癒しコーナー
注 車での来場不可
申 当日会場で同センター ☎042・451・2021

だれでもアート講座～こどももおとなも、みんなアーティスト!

三原色の絵の具を使い、色を流したり、弾いたり、スタンプしたり。偶然できた色かたちの好きな部分を額縁に入れて世界でただ一つの作品を創ります。自分の創った作品はロビー展示できます。

日 5月17日(日)①午前10時半～正午②午後2時～3時半(作品展示期間=制作後～5月24日(日)午後5時)
場 生涯学習センター創作室
定 各12人
師 手島まゆ子氏(アートワークショップ講師)
費 参加費800円
備 エプロン、持ち帰り用の袋
注 小学2年生以下のお子さんは保護者同伴
▼アクリル絵の具を使うので、汚れても良い服装で
▼作品展示は任意。展示作品は5月31日(日)までに引き取りを
日 4月17日(金)午前9時から電話または同センター窓口で
同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



まろにえ祭り 出店・出演者募集

東日本大震災後、毎年行っている復興支援チャリティイベント「まろにえ祭り」では、生涯学習センター全館でさまざまな催しを行い、売上の一部を義援金として被災地へ寄付を行っています。祭りを盛り上げてくださる出店・出演希望の方を募集します。

日 7月19日(日)午前10時～午後3時(予定)
場 生涯学習センター(募集部門)
①一般出店(物販・飲食)②こども向け出店(ワークショップ・遊びブースなど)③パフォーマンス(出演)

出店・出演参加資格 市内、または市近郊で活動を行っている団体・個人・商店・企業など
費 入場料無料。物販などの価格は当日各ブースにて表示
注 詳細は募集要項(同センターで配布または同センターから取得可)をご確認ください
備 参加希望者向け事前説明会を5月16日(土)午前10時から同センター学習室1・2で開催
日 5月23日(土)までに(必着)、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または直接同センターへ
同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

まろにえびよびよコンサート

ベビーカーのまま入れる、大人からこどもまで一緒に楽しめるコンサートです。お子さんのコンサートデビューにも。

日 5月30日(土)午後2時開演(1時半開場)
場 生涯学習センターホール(フラット)
内 かわいい楽器「サクソ」、どんどこおっきい音の楽器「パーカッション」、きれいな音の「ピアノ」でみんなが知っている曲を演奏するよ。みんなでコンサートをたのしもう。チケット購入の方を対象に午後1時から手作り楽器ワークショップを実施します。作った楽器はコ

ンサートで使用いただけます▼演奏 = ブラス エクシードトウキョウ [toLeisure Ensemble] (菅原聡美氏<サクソ>、田中綾氏<パーカッション>、山田純子氏<ピアノ>)、城倉かほる氏(司会・うた)
定 先着200人
費 1,200円(小学生以下600円)。全席自由席
備 空のペットボトル(ワークショップ参加者のみ)
注 午後1時からのワークショップは要事前申込
日 4月24日(金)から電話または同センター窓口(インターネット販売あり)
同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



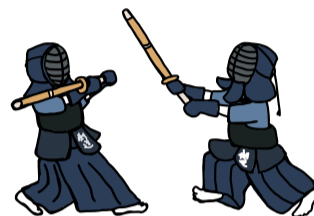
スポーツ

東久留米剣道連盟 入会募集

詳細は同連盟☎をご覧ください。
▼第一・三剣友会 = 日 場 毎週土曜日 午後6時半～9時、毎週日曜日 午前9時半～午後1時、第九小学校体育館
場 同 佐々木 ☎090・6478・7828
▼第二剣友会 = 毎週土曜日 午後5時～8時、毎週日曜日 午前10時～午後1時、第六小学校体育館
場 同 真庭 ☎042・476・1554
▼第四剣友会 = 毎週土曜・日曜日 午前9時～11時20分、スポーツセンター 武道場
場 同 三浦 ☎090・7202・2273



同連盟



(10面へ続く)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム「星を見る?動物たち」

星を見るのは人間だけではなく、一部の動物たちも星を手がかりに移動しているのではないかと考える研究者がいます。プラネタリウムを用いた実験方法などを、当日の星空とともに紹介します(約45分間)。

日 5月31日(日)まで
場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)
定 なたでも ※小学2年生以下は保護者同伴。
定 先着220人
費 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円)
注 投影日時は同館☎でご確認ください
備 4月の休館日は13日(月)～16日(木)、20日(月)、27日(月)、30日(木)
申 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



出前ニュースポーツデー

(スポーツ推進委員運営)

毎月1回スポーツセンターで開催しているニュースポーツデーを出前開催。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を体験できます。

午後にポッチャ体験会実施。初めての方はルールから教えます。

日 4月25日(土)午前10時～午後4時(都合のよい時間にどうぞ)

場 わくわく健康プラザ体育館

内 ボッチャ、モルック、ラージボール卓球、輪投げ、パラスポーツ(風船バレー、卓球バレーなど)

費 100円(未就学児無料)

持 室内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル

問 生涯学習課 ☎042・470・7784



市☎



ニュースポーツの一例 (スポーツセンター開催時の様子)

(9面から続く)

第107回ソフトテニス市民大会

日 5月3日(日)祝午前8時半受け付け(予備日5月5日)場 市立テニスコート(西中)対一般の部(男子の部、女子の部)、壮年の部(50歳以上の男性)、壮年ミックスの部(男性70歳以上、女性60歳以上・個人申込、浮動ペア)対原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方費 1チーム2,000円、個人申込1,000円他主催は市ソフトテニス連盟申 4月19日(日)までに(必着)、郵送(はがきに氏名・年齢・性別・住所・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0003、金山町2-12-15、毛塚敏雄宛)または電話で同連盟・毛塚 ☎042・479・4737



初夏のダンスパーティー

素敵な音楽で楽しく社交ダンスを踊りましょう。

日 5月4日(月)祝午後0時半～3時半場 スポーツセンター対 トライアル、ミキシング、フリーダンスなど対ダンス愛好家定 先着200人費 600円申 当日会場で西垣内 ☎090・1885・8856



NIGHT FEVER ZUMBA

初心者・運動が苦手でも大丈夫!「ZUMBA」はラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。パーティー感覚で楽しみながら脂肪燃焼・ストレス発散してみませんか。日 5月5日(火)祝午後7時半～8時45分場 スポーツセンター第1体育室対 高校生以上定 先着100人費 1,300円持 飲み物、タオル、室内履き申 電話ま

たは同センター窓口で同センター ☎042・470・7900

ターゲット・バードゴルフ 初心者教室

シニアの健康維持、体力増進に最適なスポーツです。

日 5月13日(水)・20日(水)・25日(月)(予備日5月27日)、いずれも午前9時半～11時半場 滝山球場対 市内在住・在勤で60歳以上の健康な方定 先着60人師 市ターゲット・バードゴルフ協会会員費 100円(保険料、当日集金)他 ▼道具の貸し出しあり ▼主催は市体育協会、主管は市ターゲット・バードゴルフ協会申 4月15日(水)午前10時～30日(水)午後5時に、市体育協会 ☎、または4月24日(金)までに(必着)、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は在勤先(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、市体育協会事務局宛て郵送を同市体育協会事務局 ☎042・470・2722または市ターゲット・バードゴルフ協会・佐藤 ☎042・458・7158



エアロ美ヨガ

激しくエアロ! すっき〜りヨガ音楽に乗って楽しくシェイプアップ! エアロビクスで心肺機能の向上・脂肪燃焼をしたあとに「呼吸・ポーズ・瞑想」を組み合わせたヨガで心身の緊張をほぐしリラックス&セルフケアをしませんか。

日 5月16日(土)午前11時半～午後1時20分場 スポーツセンター第1体育室対 高校生以上定 先着80人費 1,300円持 飲み物、タオル、室内履き、ヨガマット(お持ちの方)申 電話または同センター窓口で同センター ☎042・470・7900

体にやさしいケア・ヨーガ (初級)

簡単な動きで、体のコリや疲れと一緒にゆるめてみませんか? 脳をリ

ラックスさせて、日々のストレスを和らげ、免疫力をアップさせましょう。

日 5月22日・29日、6月12日、いずれも金曜日午前10時～正午場 生涯学習センター対 ▼第1回=「ストレスチェック、呼吸、頭頂〜つま先までポイント等の話を交えて」▼第2回=「下半身〜つま先を重点的に」▼第3回=「頭頂〜つま先。脚の左右のバランスチェック」対 市内在住・在勤・在学の方定 20人(応募多数の場合は抽選)師 作山佳侘氏(ヨガ・インストラクター)持 ヨーガマットまたは厚手のバスタオル他 1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)申 4月15日(水)～30日(水)に、市文化協会 ☎の申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを。FAXの場合、講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を同協会 ☎042・477・4700 (FAX同)。電話受け付けは第4

月曜日を除く平日午前9時～午後5時)、☎ (office@h-bunnka.or.jp)



不用品回収「格安」広告トラブル

Q. インターネットで「格安」と宣伝する不用品回収業者に依頼したところ、作業後に高額請求されたという話を聞きます。どのような手口で、どう防げばよいのでしょうか。

A. 近年、ネット広告で安さを強調する不用品回収業者による高額請求の相談が増えています。典型的な手口は、「トラック積み放題〇円」と安く見せながら、作業後に処分費や人件費、エレベーターがない場合の追加料金などを上乗せし、当初より大幅に高い金額を請

求するというものです。見た目が整ったサイトでも、実態が不明な業者が含まれることがあります。被害を防ぐには、見積もりを必ず書面で受け取り、追加料金が発生する条件を事前に確認することが重要です。また、業者の住所が実在するか、複数のサイトで確かめることも有効です。「今すぐ決めてほしい」とせかす業者には注意し、家族に相談しながら複数社の見積もりを比較すると安心です。また、自治体の粗大ごみ回収を利用する方法も検討されるとよいでしょう。《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

LINEでごみの収集日をお知らせします!

☎ごみ対策課 ☎042・473・2117

設定すると、翌日のごみ収集の内容をLINEでお知らせします。

前日午後7時に、お住まいの地域に応じた収集内容が送られます。

明日は【燃やせるごみ】と【びん】の日です 朝8時30分までに、ごみを出してください

設定方法

①市LINE公式アカウントと友だちになります。



友だち追加はこちら

市LINE公式アカウント

②メニューから「ごみ」→「ごみの日通知の登録」を選んで、指示に従って設定してください。



くらし

脳もイキイキ！足腰元気体操

主に椅子に座っての手軽な体操で、脳トレや準備運動、簡単な筋力トレーニング、音楽に合わせてリズム体操など盛りだくさんの楽しい教室です。

☎5月18日(月)午前10時～11時半 南部地域センター講習室1 ☎先着30人(要予約) 師山崎恵理子氏(介護予防運動指導員) ☎300円(当日集金) 持タオル、飲み物 ☎医師に運動を止められている方や、要介護の方はご遠慮ください ☎運動しやすい服装で ☎4月16日(休)午前10時から電話または直接南部地域センター窓口で ☎同センター ☎042・451・2021

TOTO YOGA(整ヨガ) 始めませんか？

心と身体を整え、心身調和を目指しましょう！初挑戦の方でも大歓迎です。

☎毎月1回(第2火曜日予定)。5月は5月12日(火)午後6時半～7時半 東部地域センター講習室 ☎先着20人(要予約) 師関口宏枝氏(ヨガ・シニアヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200取得) ☎700円(当日集金) 持ヨガマット、飲み物、タオル ☎車ででの来場不可 ☎動きやすい服装で ☎4月16日(休)午前10時から電話で同センターへ ☎同センター ☎042・470・8020



けんこう

肺がん検診

☎5月1日(金)～31日(日) 場下表の実施医療機関 ☎問診と胸部レントゲン検査(65歳以上の方は結核健診を含む) ☎市内在住で9年3月末時点の年齢が40歳以上の方。ただし、次の方はご遠慮ください。①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過

去に精密検査で異常を指摘された方 ☎▼9年3月末時点の年齢が64歳以下の方=1,500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給者証明書などの提出が必要です) ▼65歳以上の方=無料 ☎検診結果は7月上旬から順次郵送します ☎直接実施医療機関で ☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013



表 令和8年度肺がん検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号(市外局番042)
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
おかの内科クリニック	東本町6-15 2階	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9 2階	477・5566
東くるめ東口クリニック	新川町1-3-35、K BLDG2階	420・6037
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
東久留米ひがき内科クリニック	本町1-13-1、コンフォール東久留米101号室	420・6678
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420・6527
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62 イオンモール東久留米2階	452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
花小金井前沢医科クリニック	前沢2-1-47	420・9208
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
黒目川診療所	滝山5-27-16	420・7215
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181

※医療機関には事前に連絡し、検診日・時間などをご確認ください。

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。
4月19日・26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
4月19日・26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)
4月19日・29日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
4月26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～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)

5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)	7日(休)	午前10時から	弁護士	4月21日(火)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749		
	13日(休)							
	20日(休)							
	27日(休)							
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	7日(休)	午後1時から	司法書士	4月17日(金)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	7日(休)	午前10時から	土地家屋調査士	4月17日(金)				
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	13日(休)	午後1時から	行政書士	5月1日(金)				
税務相談(5人)	20日(休)	午後1時半から	税理士	5月12日(火)				
人権・身の上相談(4人)	20日(休)	午後1時半から	人権擁護委員	5月14日(木)				
不動産取引相談(5人)	8日(金)	午後1時から	宅地建物取引士	4月21日(火)				
交通事故相談(5人)	27日(休)	午前10時から	弁護士	5月21日(木)				
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	27日(休)	午前10時から	社会保険労務士	5月21日(木)				
女性の悩みごと相談(各日4人)	1日(金)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	4月15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
	11日(月)							
	18日(月)							
	25日(月)							
女性弁護士による法律相談(4人)	1日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	4月17日(金)				
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		
耐震相談	5月は実施しません(次回は6月12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)		
						滝山相談室(西部地域センター内)		
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		児童青少年課(市役所2階)	児童青少年課 ☎042・470・7736		
身体障害者相談	平日	午前9時～午後5時	身体障害者相談員		さいわい福祉センター	原則、前月末までにさいわい福祉センター		
知的障害者相談			知的障害者相談員			さいわい福祉センター ☎042・477・2711		
心身障害者(児)相談			さいわい福祉センター支援員			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		
住宅増改築相談	14日(木)	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	直接会場		
消費者相談	平日		消費生活相談員		市役所2階相談室	市消費者センター ☎042・473・4505		
行政相談	13日(木)	午前9時～午後5時	行政相談委員		市役所2階相談室	福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749		
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2階相談室	福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749		

バニラVisaギフトカードの配付を開始します

物価高騰の影響を受けている市民のみなさまの生活を支援するため、国の重点支援地方交付金を活用し、ギフトカードの配付を行います(申請手続き不要)。

- 配付内容** 5,000円×世帯人数分の金額がチャージされた「バニラVisaギフトカード(プリペイド式のギフトカード)」
※1世帯に1枚、世帯主宛てに送付
- 対象世帯** 8年1月16日時点で市に住民登録がある世帯
※1月16日までに転入・出生された方で、1月30日までに転入・出生の届け出をされた方が対象(対象世帯には2月に事前案内のはがきを送付しています)
- 使用期限** 令和8年9月30日(水)
※期限がありますので、届き次第お早めにご利用ください。
- 使用可能店舗** Visaマークのある国内外のお店・ネットショップ
※市内経済活性化のため、市内店舗での積極的な利用にご協力ください。
- 配付期間** 4月中旬から5月中旬頃にかけて順次配付
※配達日時の指定はできません。
- 配付方法** 簡易書留(玄関先での受け取りが必要)
※カードを受け取ることができなかった場合は、不在票にしたがって郵便局の保管期間(7日)内に再配達依頼をするか郵便局の窓口でお受け取りください。



☎東久留米市 市民の暮らし支援デスク(コールセンター)
☎042・521・5620
(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)
設置期間：8年6月30日(火)まで

次の方はご連絡が必要です

- カードを受け取ることができる場合がありますので、**8年6月30日(火)までに**コールセンターへご連絡ください。
- ▼5月下旬になっても、カードおよび郵便局の不在票が確認できない方
- ▼配偶者からの暴力(DV)等により避難している方で、8年1月16日以前に市へ住民登録することができなかった方
- ▼対象世帯で事前案内のはがきが届かなかった方

■職員などを装った不審電話や詐欺等にご注意ください
本事業に関する内容で、市役所からカード番号や銀行口座情報をお聞きすることや、ATMでの操作を依頼することはありません。不審な連絡があった際にはすぐに警察署へ通報してください。



同カード配付時の封筒



市庁舎



同カード

☎バニラVisaギフトカードの詳細は、同カードQRコードをご確認ください

コンビニ交付手数料の100円減額を継続します

☎市民課住民記録窓口係 ☎042・470・7722

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等で各種証明書を取得できるコンビニ交付サービスを実施しています。

8年度も引き続きコンビニ交付手数料の100円減額を継続します。ぜひご利用ください。

表 減額期間中のコンビニ交付手数料一覧(1通あたり)

証明書の種類	手数料(1通あたり)		注意事項
	通常	減額中	
住民票の写し	300円	200円	▼本人および同一世帯の方のみ取得できます ▼除住民票は取得できません ▼マイナンバー(個人番号)および住民票コードは記載できません
印鑑登録証明	300円	200円	▼本人の分のみ取得できます ▼事前に印鑑登録をする必要があります
戸籍全部・ 個人事項証明書	450円	350円	▼東久留米市に本籍を有する方のみ取得できます ▼除籍戸籍証明書、改製原戸籍証明書および戸籍の附票は取得できません
課税・非課税 証明書	300円	200円	▼本人の現年度分・前年度分のみ取得できます

※サービス利用には、利用者証明用電子証明書を搭載した、有効期限内のマイナンバーカードが必要です。
※証明書を取得する際は、4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)の入力が必要です。

コンビニ交付は 市役所窓口より便利で、お得！！

手数料が安い！取得にかかる時間が短い！
取得できる時間帯が幅広い！場所もたくさん！

	市役所窓口	コンビニ交付
手数料	通常料金	100円安い！
待ち時間	混雑時は数十分～	ほぼゼロ(即発行)
利用時間	平日8時半～午後5時 ※祝日、年末年始を除く	午前6時半～午後11時 (土曜・日曜日、 祝日もOK) ※年末年始、メンテナ ンス時を除く
場所	市役所・連絡所	全国のコンビニ等

☎ 内容については広告主にお問い合わせください