マイナンバー（個人番号）カード受け取りのための土曜窓口を開設します

マイナンバー（個人番号）カードは、混雑の緩和のため交付通知後1カ月以内の受け取りをご案内していますが、受取期間が経過した方についても、市民課（市役所1階）で受け取ることができます。ただし、すでに市外に転出している方は、受け取れません。

◎土曜窓口を開設します

マイナンバーカード受け取りのための土曜窓口を開設します。平日に受け取りが難しい方はご利用ください。また、マイナンバーカードの申請サポート（無料の写真撮影など）も行いますのでご利用ください。

【日時】9月26日（土）午前9時～午後1時

【会場】市民課（市役所1階）

※混雑が予想されます。最大3時間程度お待ちいただく場合があります。

詳しくは市民課住民記録係☎470・7722へ。

個人番号 1234 5678 9012
氏名 ○○○○
生年月日 ○年○月○日
個人番号カード
氏名 ○○○○
住所 ○○○○○○1-1-1
生年月日 ○年○月○日 性別 女
○○○○まで有効

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

～誰もがみんな高齢者見守り隊～

高齢者被害特別相談を実施します

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。市では、都が毎年9月に実施している同キャンペーンと連携し、特別相談を実施します。悪質な点検商法、電話勧誘、身に覚えのない請求などの消費者トラブルについて気軽にご相談ください。また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止、早期発見にご協力ください。

【日時】9月14日（月）～16日（水）午前10時～正午、午後1時～4時

【相談先】市消費者センター（市役所2階生活文化課内）☎473・4505

※通常の消費者相談も行っています。

詳しくは同センターへ。

多重債務110番を実施します

【日時】9月7日（月）・8日（火）午前10時～正午、午後1時～4時

【相談先】市消費者センター（市役所2階生活文化課内）☎473・4505

※通常の消費者相談も行っています。

詳しくは同センターへ。

「自動通話録音機」の貸し出しを行います

新型コロナウイルス感染症に便乗して、ますます増加する特殊詐欺を撃退するために「自動通話録音機」を貸与します。この機械は電話の呼び出し音が鳴る前に犯人に警告メッセージを流すため、犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果が期待できます。

【対象】市内在住で65歳以上の方（すでに警視庁または市から貸与されている世帯は除く）

【貸与台数】先着100台（1世帯に1台）

【必要なもの】身分証明書または公的機関が発行した住所・氏名が確認できる郵便物など

【注意】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。また、貸与後の設置は、ご自身でお願いします。

申し込みは9月2日（水）午前9時～正午、午後1時～5時に電話で防災防犯課☎470・7769へ。後日、防災防犯課職員が日程調整のため電話をさせていただきます。ご指定の日時に防災防犯課で貸与いたします（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年と配布方法が異なります）。

詳しくは同課へ。

消防署からのお知らせ

救急の日・救急医療週間

皆さんは、9月9日の「救急の日」をご存じですか。「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、そう呼ばれています。また、救急の日を含む9月6日（日）～12日（土）は救急医療週間としており、救急医療や救急業務に対する市民の正しい理解と認識を深めるための取り組みを行っています。

病院？救急車？迷ったら「＃7119」

病気やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのか、救急車を呼んだほうがいいのか」など、迷ったときの相談窓口として「＃7119」東京消防庁救急相談センターを開設しています。救急相談センターでは、相談医療チーム（医療従事者等の職員）が、24時間体制で対応しています。電話番号は「＃7119」または「042・521・2323（多摩地区）」です。

東京版救急受診ガイド

市民の方が自ら症状をチェックして、病気やけがの緊急度などに関するアドバイスを受けられるサービスです。下のQRコードで専用サイトにアクセスできます。

詳しくは東久留米消防署警防課救急係☎471・0119（内線380）へ。

スマートフォン用

携帯電話用

あなたの心はお元気ですか？

9月は東京都の自殺対策強化月間です

東京都では9月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を展開しています。この機会に普段抱えている悩みや不安を話してみませんか。

特別相談

こころの悩み等についての電話相談

◎東京自殺防止センター☎03・5286・9090

【日時】毎日午後8時～翌午前2時半、ただし火曜日は午後5時から、月曜・土曜日は午後10時半から

◎有終支援いのちの山彦電話―傾聴電話―（有終支援いのちの山彦電話）☎03・3842・5311

【日時】9月1日（火）～30日（水）の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜日と祝日の正午～午後8時

◎自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟）☎0120・783・556

【日時】9月10日（木）午前8時～11日（金）午前8時

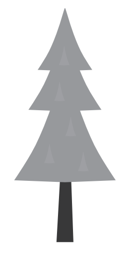
◎東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～（メンタルケア協議会）☎0570・087478

【日時】9月23日（水）～27日（日）24時間対応

LINE相談

【アカウント名】相談ほっとLINE@東京

【日時】毎日午後3時～10時（9時半まで受け付け）



自死遺族のための電話相談

◎自死遺族相談ダイヤル（全国自死遺族総合支援センター）☎03・3261・4350

【日時】9月7日（月）～10日（木）午前11時～午後7時

◎自死遺族傾聴電話（グリーフケア・サポートプラザ）☎03・3796・5453

【日時】9月15日（火）～19日（土）正午～午後4時

学生向けこころといのちの講演会

【その他】オンライン開催予定

【内容】テーマ＝メンタルヘルス・ファーストエイド講習～身近な人のこころの不調に気づいたら？～

【日時】10月3日（土）午後1時半～4時

【対象】都内在住・在学の学生

【講師】元帝京大学薬学部教授で現東京薬科大学薬学部客員教授の齋藤百枝美氏

申し込みは9月18日（金）午後5時までに件名を「こころといのちの講演会」として、都福祉保健局の電子メールアドレス（S0000289@section.metro.tokyo.jp）宛て送信してください。

詳細は同局ホームページをご覧ください。

詳しくは同局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当☎03・5320・4398へ。

自殺予防普及啓発パネル展示

市では、東京都のキャンペーン月間にあわせ、自殺予防に関するパネル展示を行っています。ぜひご覧ください。

【期間】8月27日～9月30日（水）

【会場】わくわく健康プラザ1階入口ホール

【内容】自殺予防に関するパネル展示やリーフレット配布など

詳しくは健康課☎477・0022へ。

シルバーパス更新手続き

～今年度は方法が変わります～

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大へのリスク軽減のため、原則として郵送による手続きになります。

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬頃に東京バス協会から「令和2年度東京都シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。

更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、お手続きください。

【対象】都内に住所を有する満70歳以上の方

【費用】①2年度の住民税が課税の方＝2万510円②2年度の住民税が非課税の方＝1000円③2年度経過措置（※）対象の方＝1000円

※2年度経過措置対象の方とは、令和2年度の住民税が「課税」であるが、令和元年の合計所得が125万円以下の方と、令和元年度経過措置のうち、平成17年度の住民税が非課税であったことにより、1000円で購入した方

【手続き方法】令和元年度負担金額と令和2年度の負担金額が変わらない方＝2年度東京都シルバーパス負担金振込票を使用しての手続き▼**2年9月新規取得者と令和元年度負担金額と2年度の負担金額が変わる方＝**9月以降西武バス営業所などで手続き

詳しくは東京バス協会シルバーパス専用電話☎03・5308・6950へ。

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市ラジオ体操連盟 毎日午前6時10分～7時、本村小学校、ひばりが丘南公園、不動橋広場など6カ所で。会費年1200円。初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身に付け健康維持。詳しくは對馬☎471・5742へ。

◆合気武道・居合術・棒術（練心武勇会） 月4回。日曜日午前11時半～午後1時40分、スポーツセンターで。入会金3000円、会費月3000円。小学生から誰でもできます。子どもは礼儀作法も学びます。詳しくは細谷☎421・4075へ。

◆ゴルフレッスン（東友会） 第3日曜日午前10時～正午、本町のゴルフ練習場で。会費月1500円。年齢・性別・習熟度不問。講師による体験レッスン開催。詳しくは島田☎473・0168へ。

◆吹矢サークル風々 毎週火曜日午後1時40分～3時50分、スポーツセンターで。入会金500円、会費月500円。吹矢でストレスを解消しませんか。詳しくは渡辺☎474・8472へ。

◆東久留米市ゲートボール連盟 毎日午前9時半～午後1時半他、滝山・中央町・東本町のゲートボール場で。会費年1500円他。頭を使うスポーツゲートボールを一緒にやりませんか。年齢制限なし。詳しくは鈴木☎090・4242・7172へ。

◆読者会（「世界」を読む会） 第2水曜日午後6時～8時45分他、市民プラザ他で。会費1回100円。雑誌「世界」の読者会です。感想、意見の交流をします。詳しくは須山☎090・3878・5848へ。

催し

◆リサイクルイベント（きぼう工房リユース推進会） 9月19日（土）午前10時～午後5時、市役所屋内ひろばで。費用無料。使わなくなったパソコン（現地でデータ消去）・家電・日用品をお持ちください。詳しくは松永☎420・1764へ。

◆みんなの安心避難所！スキルアップセミナー（助け合おう避難所の会） 9月26日（土）午後2時半開演（2時開場）、成美教育文化会館で。入場料無料。避難所には多くの方が来所します。みんなで助け合いましょう。詳しくは土井☎090・3500・1673へ。

◆生活なんでも相談会（東久留米生活と健康を守る会） 9月9日（水）午後1時半～3時、スペース105（市役所向かい）で。参加費無料。コロナ禍の中での生活なんでも相談。産後のこと、お墓のことなど。詳しくは乾☎080・1210・5286へ。

都営住宅（東久留米市地元割当）への入居者を募集します

9月3日（木）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。

【募集住戸・所在地・募集戸数】①単身者向▼大門町二丁目（大門町2ノ12）＝2戸（1DK）▼中央町二丁目（中央町2ノ3）＝1戸（1DK）▼南町一丁目（南町1ノ7）＝2戸（1DK）②2人世帯向▼柳窪三丁目（柳窪3ノ3）＝1戸（2DK）

【申し込み資格】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

【募集案内の配布期間・場所】土曜・日曜日を除く9月3日（木）～10日（木）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

申し込みは9月15日（火）までに（必着）、募集案内に折り込みの申込書・申込封筒（宛先不要）に必要事項を記入の上、郵送してください。窓口での受け付けはできません。

詳しくは同課土地利用計画担当☎470・7782へ。

低栄養予防講演会

高齢期の栄養を考えよう ～低栄養の免疫力について

高齢期の皆さんが、感染症などに負けない元気な体をつくるためには、低栄養予防が大切です。特定のものだけ食べていると、低栄養になり、やせ、体力の低下などにつながり免疫力が落ちてしまいます。「たくさん」より「バランスよく」食べることが、高齢期の低栄養予防の秘訣です。手軽にできる低栄養予防の工夫やポイントを学んでみませんか。

【日時】9月17日（木）午後2時～3時半（1時半から受け付け）

【会場】市民プラザホール（市役所1階）

【対象】概ね65歳以上の市民

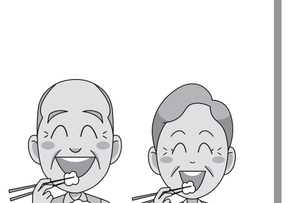
【定員】先着30人（事前予約制）

【講師】東久留米駅前認定栄養ケア・ステーション管理栄養士の鈴木真澄氏

【費用】無料

【その他】手話通訳あり

申し込みと詳しくは9月1日（火）午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501～2503）へ。



柳泉園で小規模爆発事故がありました

～分別方法の再確認をお願いします～

8月13日に、中間処理施設である柳泉園組合の不燃・粗大ごみ処理施設内において、スプレー缶などが原因と思われる小規模な爆発が発生しました。

市民の皆さんには、今一度分別方法を確認していただき、安全な収集にご協力ください。

▼ライター、スプレー缶、ガスボンベなどは、毎週水曜日に、有害ごみとして出していただくようお願いします。

▼リチウムイオン電池など小型充電式電池について、お近くのJBRC登録協力店にお持ちください。なお、市役所本庁舎（1階正面入口入って左側、小型家電回収ボックスの上）と、ごみ対策課庁舎（八幡町2ノ10ノ10）に、小型充電式電池リサイクルボックスを設置していますので、ご利用ください。

詳しくは同課☎473・2117へ。

わくわく歩くるめマップ完成記念

第1弾 わくわくウォーキング教室 ～上の原コース

市内の見どころが盛り沢山のウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」が4月に完成したことを記念してウォーキング教室を開催します。新型コロナに負けない身体つくりとしてぜひご参加ください。

【日時】9月29日（火）午後1時半～3時半

【集合場所】東部地域センター1階講習室

【内容】わくわく歩くるめマップ1「上の原コース」を健康運動指導士と一緒に歩きます

【定員】先着15人

【費用】無料

【持ち物】申し込み時にお伝えします

【その他】第2弾、第3弾のイベントについては、今後発行する広報紙に掲載予定です

申し込みと詳しくは9月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ。

9月度放課後講座 手話編

手話でおしゃべり

生涯学習センターでは月1回、放課後講座として子どもの居場所づくりをしていきます。9月は手話を使ったコミュニケーションです。一緒に楽しみましょう。

【日時】9月23日（水）①午後4時～4時45分②5時～5時45分

【会場】生涯学習センター音楽室

【対象】①小学校低学年②小学校高学年

【定員】各回先着15人

【講師】東久留米ろうあ協会の荒井清美氏

【費用】無料

申し込みと詳しくは9月1日（火）午前9時から電話（473・7811）または直接同センター（第4月曜日を除く平日の午前9時～午後9時）へ。

こんにちは！
こんにちは！

男女平等推進センター主催

連続2回オンライン講座「参加者にやさしい場づくりの心得」

新型コロナウイルス感染拡大の影響でオンラインの活用が進んでいます。

オンラインで「場づくり」を考えている方向けに、対話や学びが深まるための心得を、まちづくり事業にかかわり、市内事業所のオンライン化に実績のある講師に伺います。

【日時】9月17日、24日のいずれも木曜日の午前10時～正午

【対象】2日とも参加でき、オンライン会議や交流会に参加したことがあり、主催を考えている方（ZOOMを使用します）

【定員】8人（要申し込み）

【講師】企画コーディネーターの石川睦美氏

【費用】無料

申し込みは9月1日（火）からメール（fifty2@city.higashikurume.lg.jp）で男女平等推進センターへ。

詳しくは同センター☎472・0061へ。

「市民伝言板」後期分を9月1日から受け付けます

広報ひがしくるめ「市民伝言板」の後期分（2年10月15日号～3年4月1日号）を、9月1日（火）午前8時半から秘書広報課（市役所4階）で受け付けます。

所定の申込用紙に記入の上、月曜～金曜日の午前8時半～午後5時（正午～午後1時と祝日を除く）に、直接秘書広報課（市役所4階）へ申し込んでください。先着順で受け付けます（郵送、電話、ファクス、電子メールでの申し込みはできません）。

※申込用紙は、同課または市ホームページの「申請書ダウンロード」から取得できます。

【掲載ができない主な内容】政治活動を目的としたもの（政治活動と誤解される恐れのある場合も含む）▼宗教活動を目的としたもの（宗教活動と誤解される恐れのある場合も含む）▼営利活動を目的としたもの▼売名行為を目的としたもの▼動植物などの売買、交換など（無償も含む）を目的としたもの▼グループなどの構成員相互の連絡、同窓会の告知を目的としたもの▼求職・求人を目的としたもの

【ご注意】原稿受け付けの締め切り日は、各号発行日の20日前（閉庁日に当たる場合は次の開庁日）です▼掲載回数は、1団体につき「会員募集」「催し」を合わせて半年に2回まで（年4回）です▼同一団体の掲載は「会員募集」「催し」の別に関係なく、2号以上間を空けてください▼利用できる団体は、原則として市内で活動する団体とし、連絡先は市内在住の方に限ります▼講師や指導者による生徒募集は掲載できません

詳しくは同課☎470・7708へ。

男女平等推進センター主催

シングルマザー応援講座「ひとりで悩まないで！～知っておきたい支援や制度、相談窓口」

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、ひとり親世帯の困窮が懸念されています。30年以上にわたって、シングルマザーの支援を行ってきた講師からコロナ禍の現状と課題、活用できる制度、支援や相談窓口についてお話を伺います。

【日時】9月26日（土）午前10時～正午

【会場】市役所7階704会議室

【対象】シングルマザーの方、テーマに関心のある方

【定員】15人（要申し込み）

【講師】NPO法人しんぐるまざーず・ふぉーらむ理事長の赤石千衣子氏

【費用】無料

【その他】2歳以上未就学児の保育あり。定員5人。9月10日（木）までに要予約

申し込みと詳しくは9月1日（火）から電話（472・0061）、メール（fifty2@city.higashikurume.lg.jp）または直接男女平等推進センター（市役所2階、平日午前9時～午後5時）へ。

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ので、手入れ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ため専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎駆除業者の紹介

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。

【注意】駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください。

詳しくは環境政策課☎470・7753へ。