東久留米のお店を応援しよう！ キャッシュレスで最大25%戻ってくる キャンペーン実施中

市内対象店舗にてPayPayで買い物をすると、支払い額の最大25%のPayPayボーナス（ポイント）を還元するキャンペーンを10月31日（日）まで実施中です。

【付与率】利用金額の最大25%

【付与上限】1決済当たり3000円相当、1カ月当たり1万円まで

【対象店舗】PayPayアプリおよび市ホームページでご覧いただけます

詳しくは産業政策課☎470・7743へ。

ウォーキングキャンペーンに参加して健康とプレゼントをゲットしましょう！

市の魅力がつまったウォーキングマップ（以下マップ）「わくわく歩くるめマップを使って歩こう!!」キャンペーンにはもう参加されましたか。参加方法は次の3ステップで簡単です。①マップを手に入れる②マップを使って好きなコースを歩いてみる③歩いたコースをマップ全域版（藍色）の「ウォーキング記入欄」に記録し健康課窓口に持参する。

窓口に持参した方に、市オリジナルのかわいいイラストが描かれたコース別缶バッジとスポーツタオルをプレゼントします（スポーツタオルはウォーキング記入欄をすべて〈3回分〉記入された方に差しげます）。

▶「わくわく歩くるめマップ」（上）と缶バッジ（下）

▲くにホーム わくわく歩くるめマップに関する市ホームページ

小さなお子さんから中高年の方まで、どなたでも気軽に参加できます。

ウォーキングにはさまざまな病気の予防やストレス発散など健康への効果が期待されます。秋の気持ちいい空のもと、「わくわく歩くるめマップ」を手に取りウォーキングをして、健康とプレゼントをゲットしませんか。

【キャンペーン期間】4年3月31日まで

※各プレゼントは1人1回まで（無くなり次第終了）。

【対象】市民の方

【マップ入手場所】市役所本庁舎（産業政策課（6階）・介護福祉課・市内案内板〔市政情報コーナー〕（1階）など）・健康課（わくわく健康プラザ内）・各地域センター・各地区センター・スポーツセンターなどにあります。また、市ホームページからも取得できます。

申し込みと詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

▲PayPayホームページ

▲同キャンペーンに関する市ホームページ

びん・缶・PETボトルの排出方法について ～戸建て住宅にお住まいの方～

11月1日から、びん・缶・PETボトルを排出する際に、かごなどの任意の容器に入れて排出することができるようになります。

かごなどの容器は中身の見えやすいものをご用意ください。

※これまで通り、透明または半透明の袋に入れて排出することも可能です。

詳しくは、市ホームページご覧ください。

▲びん・缶・PETボトルの出し方に関するページ

▶排出方法の例（びん）

またはごみ対策課☎473・2117へ。

東京文化財ウィーク2021 10月30日（土）～11月7日（日）

東京文化財ウィークは、都内各地にある文化財を一斉に公開し、都民に親しんでいただくために毎年行われている各市区町村は文化財の公開事業のほか、見学会や講座などのさまざまな企画事業を実施します。秋の一日、身近な歴史と文化財に触れてみてはいかがでしょうか。関連の企画事業は11月30日（火）まで行われています。

詳細は、都の文化財ウィークホームページ（http://www.syougai.metro.tokyo.jp/sesaku/week.html）などをご覧ください。

今年の東久留米市の事業は次の通りです。

公開事業

◎**東京都指定史跡「米津家大名墓所」～米津寺主催**

多摩地域唯一の大名墓所。

【場所】米津寺（幸町4ノ2ノ40。西武池袋線東久留米駅西口よりバス「滝山営業所」行き「中央図書館入口」下車徒歩3分）

【公開時間】午前9時～午後4時

◎**東京都指定史跡「新山遺跡」・「下里本邑遺跡」、市指定史跡「小山台遺跡」**

「新山遺跡」の縄文時代柄鏡形住居跡（下里3ノ21、下里中学校校庭北側道路）、「下里本邑遺跡」（野火止3ノ4、下里第2住宅内）の遺跡公園・遺跡館（外部から遺跡の様子や旧石器時代～平安時代の出土遺物が見られる施設）、「小山台遺跡」（小山1ノ10）の遺跡公園・縄文時代復元住居跡はいつでも見学できます。

詳しくは市郷土資料室（文化財ウィークガイドステーション）☎472・0051（土曜・日曜日、祝日は休室）へ。

▶米津家大名墓所

小・中学校特別教室を開放しています

市民のサークル活動の場として、また文化・芸術などの生涯学習活動の場として、市内小・中学校（小学校3校、中学校6校）の一部の教室を開放します。なお、使用には団体登録が必要です。

【登録対象団体】5人以上で、半数以上が市内在住・在勤・在学の方で組織する社会教育関係団体

【使用料】免除

【ご注意】使用の際は消毒などの感染症対策を実施してください

【団体登録の受け付け】生涯学習課（市役所6階）で随時受け付けています。団体の現約または会員制および名簿をお持ちください。なお、教室を使用する際は、利用する学校での手続きが必要となります。

詳しくは生涯学習課生涯学習係☎470・7784へ。

学校開放教室一覧

学校名	開放教室	定員	椅子・机の有無
第一小学校	第2音楽室	40人	有
第三小学校	プレイルーム	50人	無
	家庭科室	40人	有
	第二図工室	40人	有
神宝小学校	わかば学級プレイルーム	20人	有
	なのはな学級スマイルルーム	20人	有
久留米中学校	会議室	40人	有
	多目的室	100人	有
東中学校	図書室	40人	有
西中学校	図書室	40人	有
南中学校	茶道室（一部畳有）	30人	無
大門中学校	図書室	60人	有
中央中学校	第2音楽室	40人	有
	図書室	40人	有

市民伝言板

会員募集

◆**東久留米ペン習学会**

第1・第3月曜・水曜日の午前10時～正午他、生涯学習センターで。入会金300円、会費月2910円他。午後の場合もあり。つけペンとボールペン。初級から上級まで。詳しくは河端☎475・8455へ。

◆**東久留米バソコンクラブ**

月3回。金曜日午後1時半～3時半、生涯学習センターで。会費月1000円他。写真を加工して、アートな作品を作ります。初心者向け。パソコン持参。詳しくは渋沢☎080・1257・3857へ。

◆**健康野球ブラックキャッツ**

毎週木曜日午前8時半～正午他、滝山球場で。会費月1000円他。青春をもう一度。60歳以上の野球好きの仲間で紅白戦を楽しんでいます。見学可。詳しくは佐藤☎090・8006・7823へ。

◆**歌謡サークル（春江会）**

月2回。火曜日午後1時～4時、西部地域センターで。会費月2000円。大いに歌って笑って、さらに健康。人生これから。お待ちしています。詳しくは篠崎☎090・1042・5744へ。

◆**剣道（雅心剣友会）**

毎週土曜日午後5時～7時と日曜日午前8時～11時、第五小学校で。入会金900円、会費月1000円。感染対策徹底し活動。見学体験可。ブログぜひご覧ください。詳しくは三瓶☎472・4052へ。

催し

◆**みどり会フリーマーケット（みどり自治会）**

10月24日（日）午前10時～正午、午後1時～3時、野火止地区センター2階で。入場料無料。買い物を通して地域交流しませんか。新型コロナの状況により中止の場合あり。詳しくは上谷☎090・9144・3144へ。

◆**さんぽ&自然観察（さんぽ&自然観察の会）**

11月19日（金）午前9時半～正午。参加費500円。落合川と南沢湧水群を歩き、秋の自然をゆっくり観察します。詳しくは横田☎473・5997へ。

◆**青空なんでも相談会（東久留米社会保障推進協議会）**

10月31日（日）午後1時～3時、市民プラザ（雨天時はスペース105〔市役所向かい〕）で。参加費無料。当日相談前の消毒、検温、マスク着用をお願いします。東久留米市後援。詳しくは平尾☎090・2752・4006へ。

健康増進・サポート事業 QUPiO（クピオ） Plus（プラス） ポイントアップキャンペーン

市国民健康保険のインターネットサービス「QUPiO Plus」では、登録後のログインや健（検）診の受診、市が指定した健康イベントなどへの参加によりポイントが付与されます。貯まったポイントは健康グッズを中心とした商品と交換できます。

今回のキャンペーンでは、「ログインなどのポイント倍増！健康に関するクイズ」「生活習慣改善チャレンジコース2021」を行う予定です。

すべてに参加するとたくさんポイントが貯まります。まだ始めていない方にも、お得な内容になっています。詳細はQUPiO Plusの「お知らせ」機能などでご案内します。

▲健康増進・サポート事業に関する市ホームページ

QUPiO Plusは市ホームページの「健康増進・サポート事業」のページからリンク先をご覧ください。登録の際は、被保険者証とメールアドレスが必要です。

詳しくは国民健康保険についてが保険年金課☎470・7733、特定健康診査についてが健康課☎477・0013へ。

東部地域包括支援センター主催 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、認知症の方やご家族をあたたかい目で見守る「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。

【日時】11月13日（土）午後2時～3時半（1時半から受け付け）

【場所】東部地域センター講習室

【講義内容】認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてできることなど

※手話通訳あり。受講修了者には、「認知症サポーターカード」を差し上げます

【対象者】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のない方

【定員】先着40人

【費用】無料

申し込みと詳しくは10月15日（金）～29日（金）に電話（473・9996）またはファクス（470・8024）で東部地域包括支援センターへ。

第50回 市民文化祭

第50回市民文化祭が10月16日（土）～11月21日（日）に生涯学習センターを中心に開催されます。市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露します。手指消毒、三密回避の誘導にご協力をお願いします。また入場制限がある部門もあります。あらかじめご了承ください。各種催事の日程などは左表参照。

なお、ホール部門については市文化協会ホームページをご確認ください。

詳しくは市民文化祭実行委員会☎477・4700へ。

催事部門

●**市民お茶会**＝茶の文化を楽しむひとときを。午前、午後各2席、表千家、裏千家、大日本茶道学会、江戸千家でおもてなし。入席料400円（事前予約。電話〈477・0237〉で阿部へ。

※当日券はありません。

●**社交ダンスの集い**＝昭和歌謡なま歌で社交ダンスを楽しみましょう。マドンナ席もあります。参加費500円。

●**映画の集い**＝ジョージ・シートン監督特集。①「三千四丁目の奇蹟」②「先生のお気に入り」の2本を上映（字幕スーパーあり・音声ガイドなし）。

●**論語の集い**＝論語に親しみ、生きる力をいただきましょう。

▲市文化協会ホームページ

●**市民飛入り句会**＝自作の俳句（秋または冬の季の句）3句を持ち寄って、句会を楽しみませんか。

※朗読の集いは9月19日に終了しています。

展示部門

●**華道**＝古典花、盛花、投入、自由花など、流派を問わず、日本古来の伝統ある生け花の美しさをご鑑賞ください。

●**書道・ペン習字・篆刻**＝今年も古典から現代書まで、活き活きした作品を出展。ペン習字・篆刻共二年越しの想いを込めた作品です。

●**手工芸**＝手編み、切り絵、パッチワーク、押し花、刺繍、木目込み、手芸、彫刻、工芸、てまりなどの作品を展示。

●**絵てがみ**＝絵てがみは絵を添えた手紙。下手でいい、下手がいい。世界にただ一つの絵心を相手に伝えることが最大の目的。

●**盆栽**＝今年も秋の紅葉と色づいた木の実の季節が巡って来ます。そして、コロナ禍で傷ついた皆さまの心を癒してくれます。

●**陶芸**＝マロニエ窯で焼成した花瓶、茶碗、皿などの独創性溢れる楽しい作品がそろいました。来場者にはプチプレゼントがあります。

●**写真**＝市内で活動する写真愛好家たちがとらえた美しい花と野鳥の写真をお楽しみください。

●**社会を明るくする運動ポスター・書道展**＝法務省による「社会を明るくする運動」の一環として、市内7中学校の生徒が描いた作品を展示。

第50回市民文化祭日程　（会場は生涯学習センター。ただし、※印は別会場）

催事部門

催事	開催日	開催時間	会場
市民お茶会（事前予約）	10月16日（土）	午前10時～午後3時（午前10時開場）	和室
社交ダンスの集い	11月28日（日）	午後0時半～4時（正午開場）	※スポーツセンター第1体育館
映画の集い	11月13日（土）	①午前10時半～午後0時10分（午前10時開場）	学習室1・2
		②午後1時～3時（午後0時半開場）	
論語の集い	11月13日（土）	午後1時～4時（1時開場）	学習室5
市民飛入り句会	11月19日（金）	午後1時～4時（0時半開場）	学習室4

展示部門

展示	開催日	開催時間	会場
華道展	10月16日（土）・17日（日）	午前10時～午後5時（11月21日〈日〉は午後4時まで）	1階ロビー
書道・ペン習字・篆刻展	10月27日（水）～29日（金） 11月1日（月）～3日（祝）		2階学習室
社会を明るくする運動ポスター・書道展	11月1日（月）～5日（金）		※市役所1階市民プラザ
手工芸展	11月5日（金）～9日（火）		2階学習室
絵てがみ展			
盆栽展			
陶芸展			地下1階創作室
写真展	11月13日（土）～21日（日）		1階ロビー

男女共同参画情報誌 第66号を発行しました 「ときめき」

▶「ときめき」66号表紙

【発行日】9月30日

【主な内容】▼インタビュー＝助産師の伊藤孝子氏▼特集＝Withコロナ時代の妊娠・出産・育児を知ろう！～▼フィフティ・フィフティから＝講座開催しました、専門相談案内など

【配布場所】市民プラザ、男女平等推進センター（市役所2階）、市内公共施設など。市ホームページからもご覧いただけます。

詳しくは生活文化課☎470・7738へ。

▲同事業に関する市ホームページ

119番通報は落ち着いて正しく伝えよう

11月9日は「119番の日」です。緊急時にも落ち着いて正しく伝えるために日頃から準備をしましょう。

◎**119番のしくみ**

119番通報は、火災や交通事故のケガ、急病人などのあらゆる場面で命を救う緊急の電話です。23区では千代田区、多摩地域では立川市にある災害救急情報センターにつながり、そこから災害現場に近い消防隊や救急隊へ出場が指令されます。消防隊や救急隊が迅速に到着するためには、住所や災害の内容などが正しく通報されることが重要です。

◎**落ち着いて通報するために**

緊急時のため慌ててしまい、正しい通報ができなくなることがあります。いざという時に慌てないためにも、日頃から住所や連絡先を伝えられるように準備をしておきましょう。例えば、家の中では電話のそばに住所を書いたメモを貼っておくと良いでしょう。

◎**屋外で住所がわからないときは**

公衆電話や自動販売機、電柱、建物外壁に住所が表示されている場合があります。コンビニなどの店舗で住所を聞く方法もあります。また、近くの著名な建物や交差点の名前から場所が特定できることもあります。

詳しくは東久留米消防署火査察係☎471・0119（内線521）へ。

◎**東京消防庁公式アプリのご案内**

消防や救急の知りたい情報をいつでも・どこでも・手軽に入手できる安全安心に関する情報ツールです。

▲東京消防庁ホームページ

はじめてのスマホ講座 ～1から学ぶスマートフォン～

「スマホを持っていない」「持っているけど通話ぐらいしかしないので、もっと活用したい」などと思っている高齢者の方に、スマホとは何か、何ができるか、どれを選べばよいか、費用はいくらくらいかかるのかなど、スマホについての基本的な話が聴ける講座を開催します。個別の相談にもお応えしますので、この機会にぜひご参加ください。

【日時】10月29日（金）午前10時～正午

【場所】中央町地区センター

【対象】60歳以上の方

【定員】先着15人

【講師】スマホ総合相談所の鈴木雄大氏

【費用】無料

【申し込み】10月15日（金）から同センターに電話（479・5550。火曜日を除く午前9時～午後5時）で氏名・住所・電話番号・年齢・スマホの有無などの必要事項を伝えて申し込みを

詳しくは同センターへ。

セミナー&相談会 パートタイマーの日頃の疑問に答えます！ ～法律から労働保険・社会保険・税金まで～

パートタイムで働く方向けに、法律、労働保険、社会保険、税金について基礎から解説します。セミナー終了後には、相談会も開催します。

【日時】11月24日（水）・29日（月）のいずれも午後1時半～3時半がセミナー、3時半～4時半が相談会

【会場】国分寺労政会館4階第4・5会議室（国分寺市南町3ノ22ノ10）

【内容】▼24日＝パートタイマーで働く人のための法律～就職から労働契約の更新・終了まで～▼29日＝パートタイマーと労働保険、社会保険、税金～各種保険制度・税金のポイント～

【対象】パートタイムで働いている方、テーマに関心のある方

【定員】50人（事前申込）

【講師】社会保険労務士の田島ひとみ氏

【参加費】無料

【その他】手話通訳と託児（生後6カ月～未就学児）サービスあり（要予約）、手話通訳は11月5日（金）まで、託児は11月12日（金）までにお申し込みください

申し込みは、電話・ファクスまたはホームページ「TOKYOはたらくネット」（https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu/）から東京都労働相談情報センター国分寺事務所へ。

詳しくは同事務所☎042・323・8511、ファクス（042・323・8512）またはホームページへ。

「発信WALK（ウォーク） WALK（ウォーク）東久留米」 地域で開催するイベントを市がPRします

【発見WALK WALK東久留米】事業は、地域の活動団体などが市内で開催するイベント（観光、コンサート、地域のまつり、スポーツの試合、ダンス、ラジオ体操、ヨガ、ベビーマッサージなど）を市ホームページや市公式SNSで幅広くPRする事業です。

同事業は、市内イベントの活性化が地域とのつながりを深めると同時に、参加者が楽しみながら日常活動量を増やして健康づくりを進めることによって、「夢と希望の持てる元気なまち東久留米」を実現することを目的としています。希望する時は、対象イベント開催日の2週間前までに、市ホームページで取得できる申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添付して健康課（わくわく健康プラザ内）または産業政策課（市役所6階）へ直接提出してください。

詳しくは産業政策課振興企画係☎470・7743へ。

▲同事業に関するページ