



東久留米市

検索

備えて安心

身のまわりの防災対策

毎年9月は防災月間です。いつ起こるかわからない災害に備えて、いま一度、身のまわりを見直しましょう。
図防災防犯課☎042・470・7769

✓ 備蓄品の確認

最低3日分(できれば7日分)の食糧や飲料水を備蓄することが大切です。生活用品のほか、マスクや消毒液なども備えましょう。

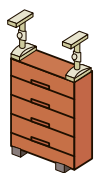
■日常備蓄のすすめ

日頃から使用している日用品や食料を少し多めに備えることも「日常備蓄(ローリングストック)」にあたります。災害時でも普段と変わらない食事や使い慣れたものを使うことができるため、安心感を得られるという利点があります。



✓ 家具の転倒防止

地震に備え、家具のレイアウトの見直しや、家具転倒防止器具の設置を行い、家具の転倒・移動・落下を防ぎましょう。



✓ 防災知識を身につけましょう

■安心くるめーる

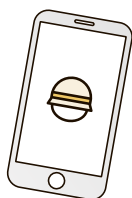
市の防災情報や災害時の避難に関する情報を配信しています。登録方法は市HPをご覧ください。

■東京消防庁公式アプリ

消防や救急の情報を入手できます。

■おうちで防災を学ぼう！リモート防災学習

防災訓練動画の視聴や防災クイズに挑戦できます。



市HP(安心くるめーる登録方法)



東京消防庁公式アプリ



東京消防庁HP(リモート防災学習)

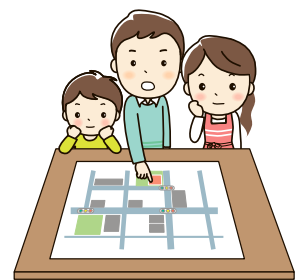
✓ 避難先の確認

「避難」とは危険を回避し安全を確保することであり、避難所に行くことだけが避難ではありません。安全な自宅で避難生活を送る「在宅避難」や、安全な親戚・知人宅など、避難所以外の場所に避難する「分散避難」も検討しましょう。

また、必要な場合は避難所への避難も検討してください。市では、地震災害などの避難所として24カ所、風水害時の避難所として17カ所指定しています。防災マップや洪水ハザードマップ、避難所案内を確認して、自宅から近い避難所はどこか確認しておきましょう。



市HP(各種マップ・案内)



✓ 「新しい日常」に即した防災訓練をしましょう

東京消防庁では、コロナ禍における「新しい日常」に照らした防災訓練などをサポートする体制をとっています。防災訓練を実施したいけれど、今まで通りのやり方では心配という方は、お問い合わせください。

☎東久留米消防署防災安全係☎042・471・0119



10月23日(日)に総合防災訓練を実施します

市では、多摩地域に直下地震が発生したことを想定した総合防災訓練を実施します。本訓練は感染症拡大防止のため、関係機関のみの訓練となります。

詳細は広報10月15日号でお知らせします。

マイナンバーカードの申請補助やスマートフォン教室については2面をご覧ください。

東久留米市でお買い物！

キャッシュレスで最大25%
戻ってくるキャンペーン！



☎市キャッシュレス決済推進事業事務局☎0120・513・025
(土曜・日曜日、祝日を含む午前10時～午後7時)

開催期間 9月1日(木)～11月30日(水)(3カ月間)

市では、地域経済のデジタル化を進めることを目的に、対象店舗でスマホ決済サービス「au Pay(コード支払い)・d払い・PayPay」で決済した場合に、支払額の最大25%のポイントを還元するキャンペーンを実施します。

付与率利用金額の最大25%

付与上限 1IDにつき1決済当たり1,000円相当、1カ月当たり5,000円相当まで

対象店舗 au Pay・d払い・PayPayを導入している市内対象店舗(ポスターが目印です)

※大企業、コンビニチェーン店などは対象外です。

■利用者向け説明会

キャッシュレス決済の使い方に関する説明会を開催します。

会場① 9月8日(木)午前10時～午後4時、フルネ1階吹き抜け広場(野火止1-3-3)

② 9月14日(水)午前10時～午後4時、イオンモール東久留米1階チャオパニックティピー前(南沢5-17-62)

※当日会場



キャンペーンのポスター

マイナンバーカードの申請をお手伝いします

市では9月まで、65歳以上の方でスマートフォンに不慣れな方向けに、マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします。この申請補助を利用してマイナンバーカードの申請を行い、アンケートにお答えいただいた方にクオカードを差し上げます(1人1回限り)。

問市シルバー人材センター ☎042・475・0738(平日午前9時～午後4時)
※同センターは本事業の受託者です。

- 日場右下表の通り
内スマホを使ったマイナンバーカードの申請補助など
対65歳以上の市民の方でスマホをお持ちの方
定各時間先着10人(予約優先、当日受け付け可)
師市シルバー人材センター会員
費無料

持スマホ、二次元コード付きマイナンバーカード申請書(右の見本参照)
※同申請書は、国から送付されているものです。
注▼スマホ、二次元コード付きマイナンバーカード申請書がない場合は、交付申請ができませんので、必ずお持ちください。
▼スマホをお持ちでない方への貸し出しはありません。
▼通信状況やスマホの設定などにより、その場で申請が完了しない場合があります。
他▼申請には顔写真データが必要です。ご用意がない場合は、当日会場で撮影します。
▼申請補助利用後に実施するアンケートにお答えいただいた方に1,000円分のクオカードを差し上げます。
申9月1日(木)午前9時から、市シルバー人材センター(平日午前9時～午後4時)宛て電話(☎042・475・0738)で、希望の日時・会場・氏名・年齢・性別・電話番号・住所をご連絡ください



◀二次元コード付きマイナンバーカード
交付申請書の見本

開催スケジュールなど

	開催日	時間	場所
①	9月8日(木)		成美教育文化会館 (東本町8-14)
②	9月15日(木)	▼午前9時～10時 ▼午前10時～11時 ▼午前11時～正午 ▼午後1時～2時	市シルバー人材センター (下里4-1-44)
③	9月22日(木)	▼午後2時～3時 ▼午後3時～4時	成美教育文化会館
④	9月26日(月)		市シルバー人材センター
⑤	9月29日(木)		中央町地区センター
⑥	9月30日(金)		中央町地区センター

※各日6つの時間で開催します。

スマートフォン教室を開催します

市では9月まで、スマホの使い方に不慣れな方や、スマホを持っていないが興味がある方向けに、スマートフォン教室を開催しています。また、同教室を受講した方が、他の方にマイナンバーカードの取得を紹介し、紹介された方が取得した場合、紹介した方にクオカードを差し上げます(1人1回限り)。

問市シルバー人材センター ☎042・475・0738(平日午前9時～午後4時)
※同センターは本事業の受託者です。

- 日場対右表の通り
内スマホの基本操作、マイナンバーカードおよびマイナポイントの申請補助など
定各部先着10人
師NTTドコモ専門講師
※市シルバー人材センター会員が講師を補助します。

費無料
持ご自身でお使いのスマホ(アンドロイド端末・シニア向けスマホ限定)
※お持ちでない方は当日スマホを貸与します。
※マイナンバーカードを取得していない方は、国から送付されている二次元コード付きマイナンバーカード申請書(右上の見本参照)をご持参いただければ、申請を補助します。
※マイナポイントの申請をしたい方は、利用したい決済サービスを決めておき、ご自身のマイナンバーカードをご持参いただければ、申請を補助します。
注▼スマホをお持ちでない方には貸し出しも行いますが、各種申請はできません。
▼通信状況やスマホの設定などにより、その場で申請が完了しない場合があります。
他教室を受講した方が他の方にマイナンバーカードの取得を紹介し、紹介された方が取得した場合、紹介した方に2,000円分のクオカードを差し上げます。クオカードは、紹介された方がマイナンバーカードを取得したことを確認した後、郵送でお送りします。なお、クオカードの受け取りには期限がありますのでご注意ください
申9月1日(木)午前9時から、市シルバー人材センター(平日午前9時～午後4時)宛て電話(☎042・475・0738)で、希望の日時・会場・氏名・年齢・性別・電話番号・住所・スマホの有無をご連絡ください



開催スケジュールなど

	開催日	場所	時間・対象
①	9月7日(水)	ドコモショップ東久留米店 (前沢1-4-48)	▼午前の部＝午前10時～正午 ▼午後の部＝午後1時～3時
②	9月13日(火)	成美教育文化会館 (東本町8-14)	
③	9月14日(水)	ドコモショップ東久留米店	▼9月7日(水)午後の部・14日(火)午後の部＝スマホをお持ちでない市民の方またはシニア向けスマホをお持ちの市民の方向け
④	9月20日(火)	市シルバー人材センター (下里4-1-44)	▼それ以外の日程＝スマホをお持ちの市民の方向け(シニア向けスマホを除く)
⑤	9月27日(火)	成美教育文化会館	

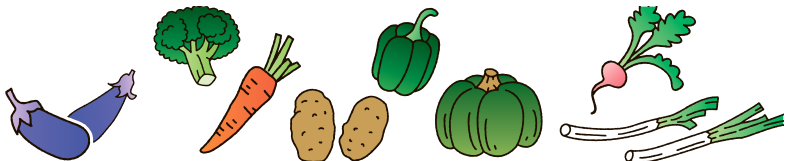
※各日2つの時間帯(午前の部・午後の部)で開催します。

東久留米市地場産農産物 利用飲食店等支援金2022

問産業政策課農政係 ☎042・470・7743



市では、新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けた市内の飲食店の支援、および地場産農産物の販売拡大を目的として、市内産農産物の購入に係る経費の一部を支援します。



支援対象経費 市内で生産された地場産農産物であり、かつ市内で購入したもの
※交付申請時にレシート・領収書などで確認します。

給付額 市内産農産物購入経費の5分の4以内(上限14万円)

支援対象者 食品衛生法または東京都食品製造業等取締条例の飲食店営業許可等を受けた市内の飲食店など

注 同支援金を申請するには、地場産農産物購入開始前に事前の事業参画申し込みが必要です。あらかじめ募集要項をご確認ください

申請書類の入手方法 ①市庁からダウンロード ②産業政策課(市役所6階) ③みらい東久留米新鮮館(JA東京みらい内)

申請方法 9月1日(木)～5年2月6日(月)に(消印有効)、申請書に必要事項を記入し必要書類を添付して、〒203-8555、市役所産業政策課宛て郵送、✉(sangyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)、または同課に直接持参してください

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

〇市新型コロナウイルスワクチンコールセンター（市コールセンター）
☎042・420・7177（土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）
FAX042・477・0033（聴覚に障害のある方などの相談）
※詳細は市HPをご覧ください。



市HP

◆3回目・4回目接種券の発送

2回目・3回目の接種を4月1日～15日に行った方への3回目・4回目の接種券は9月9日（金）に発送予定です。接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。



集団接種予約サイト

★予約受付中の集団接種日・会場

予約の空きがある場合は、随時予約を受け付けています。

9月17日（土）…イオンホール

9月18日（日）…イオンホール、わくわく健康プラザ

※イオンホールはイオンモール東久留米2階（南沢5-17-62）です。
※18日の会場にわくわく健康プラザを追加しました。

◆接種券の交付依頼が必要となる方

下表に該当する方は接種券の交付依頼が必要です。詳細は市HPをご覧ください。

表 接種券の交付依頼が必要となる方

回数	対象となる方
4回目	18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方、医療従事者・高齢者施設の従事者など
3・4回目	転入や海外接種など、直近の接種を東久留米市以外の接種券で行った方
1・2回目	転入などにより東久留米市から接種券を取得したことのない方



市HP（接種券交付依頼）

新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談
※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

- 東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592 ☎03・6258・5780
同センター医療機関案内専用ダイヤル ☎03・6732・8864
（いずれも24時間、土曜・日曜日、祝日も受付）
- 東京都多摩小平保健所 ☎042・450・3111
（土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）

引き続き感染対策を意識し、人と人との距離の確保、手洗い・咳エチケットなど、一人ひとりの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市HPをご覧ください。



市HP



マイナンバーカード 受け取りの休日窓口

マイナンバーカードをお渡しする準備ができた方に交付通知書（緑の封筒）を送っています。
交付通知書が届きましたら、お早めに受け取り手続きをお願いします。

◎9月10日の休日窓口

マイナンバーカード受け取り手続きのための臨時休日窓口を開設します。休日窓口は完全予約制で行い、カードを後日郵送します。
9月10日（土）午前9時～最長午後1時（午後0時半の予約者の受け付けが終わり次第、閉庁します）

予約受付開始日時8月29日

（月）午前9時
予約方法 次のいずれかの方法で予約してください
①専用コールセンター ☎0120・0178・333（午前8時半～午後5時（土曜・日曜日、祝日を除く））
②専用予約サイト（24時間対応）

8月15日付人事異動

市では、8月15日付で課長および係長の異動を行いました。課長級の異動は次の通りです（カッコ内は前職）。

◎課長級

企画経営室行政経営課 長兼主査事務取扱（企画経営室行政経営課長）森

注）予約枠が埋まり次第受付終了

他電子証明書の更新手続きや、申請サポート（顔写真・予約制）も行います。詳細は市HPまたは電話で確認してください。

※同カードの申請数の増加により、現在、臨時的に後日郵送での受け取り手続きを行っています。

〇市民課住民記録係 ☎042・470・7722

10月以降使用する 後期高齢者医療被保険者証を送付します

10月からの窓口2割負担の導入に伴い、現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証（藤色）の有効期限は、9月30日（金）となっています。10月1日（土）から使用する保険証（水色）は、9月末日までに簡易書留郵便で送付します。9月30日までは現在の保険証（藤色）を使用しますので、それまでは破棄しないようお願いいたします。

9月下旬まで不在の方には、9月末日までに新しい保険証をお届けできない場合があります。10月1日を過ぎてても保険証が届かない場合は、保険年金課高齢者

医療係までお問い合わせください。有効期限が切れた保険証（藤色）は、10月1日以降にご自身で破棄してください。

〇同係 ☎042・470・7846

土地・家屋の所有者 が亡くなった際の 手続き

賦課期日（毎年1月1日）までに土地・家屋の所有者が亡くなった場合、その土地・家屋の現所有者の方（相続人など）は、相続登記されるまでの間、「固定資産現所有者申告書」の提出が必要です。

申告は、現所有者であるとお知った日の翌日から3カ月以内に行う必要があります。なお、所有権移転登記が完了している場合は、申告は不要です。

〇課課課土地資産課係 ☎042・470・7726、家屋資産課係 ☎042・470・7727

固定資産税の 現況調査（土地）

市では、5年度の固定資産税・都市計画税の課税に当たり、9月～12月ごろ、土地の利用状況の調査を行います。

調査では、市職員が市内全域を自転車巡回し、更地だった土地に家屋が建築されるといった土地の利用状況の変化などについて、主に目視で確認します。

※市職員は調査時に「固定資産評価補助員証」を携帯しています。

〇課課課土地資産課係 ☎042・470・7726



子どもと教育 就学援助費の入学前 支給

市では、経済的な理由などによって、公立小・中学校でかかる費用が大きな負担となっている家庭に対し

書の提出が必要です。

〇①老齢基礎年金を受給している方で、次の要件をすべて満たす方
▼65歳以上である
▼世帯員全員の市民税が非課税である
▼年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中で、前年の所得額が約47.2万円以下である方

新たに年金生活者 支援給付金の支給 対象となる方への 請求書の送付

年金生活者支援給付金は、収入が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に乗せて支給されるものです。受け取りには請求

て、教育費の一部を援助しています。就学援助の支給費目のうち、新入学児童生徒学用品費を入学前に支給します。

〇5年2月1日現在市内に居住し、4月に公立小・中学校に入学予定の児童・生徒の保護者で、就学援助制度の「準要保護」に該当（生計を一にする全員が次の①～④のいずれかに該当する方）

①生活保護の停止または廃止を受けた方（認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く）
②市民税・国民健康保険税、国民年金の掛金などが減免の方
③児童扶養手当の支給を受けている方
④生計を一にする全員の令和3年分の総収入が認定基準以下の方

※認定基準、申請方法などの詳細は、市HPをご覧ください。

〇学務課学事係 ☎042・470・7779

（4面へ続く）

義務教育就学児医療費助成(㊦医療証)所得制限限度額表(4年10月以降)

※4年度(3年分)所得で判定

扶養親族等の数	所得額	扶養親族等の数	所得額
0人	622万円	3人	736万円
1人	660万円	4人	774万円
2人	698万円		

1. 「所得」とは、給与収入のみの方は、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額－10万円」、自営業者等で確定申告をしている方は、確定申告書の「所得金額」の「合計」の額です。
2. 配偶者控除(同一生計配偶者)を受けている場合は扶養親族等の数に含まれますが、配偶者特別控除に該当する配偶者は扶養親族等の数に含まれません。
3. 年少扶養(16歳未満)も扶養親族等の数に含まれます。

☆所得制限限度額に加算する金額

- ・扶養親族等の数が5人以上の場合
- ・老人扶養親族
- ・70歳以上の同一生計配偶者

☆所得額から控除できる金額

- ・社会保険料相当額
- ・雑損控除、医療費控除、小規模企業共済等掛金控除
- ・障害者控除額
- ・寡婦控除額
- ・ひとり親控除額
- ・勤労学生控除額

1人につき38万円
1人につき6万円
1人につき6万円

一律8万円相当額
(普通)27万円 (特別)40万円
27万円
35万円
27万円

(3面から続く)
児童扶養手当を振り込みます

4年7月～8月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 9月14日(水)

※金融機関によっては入金が遅れる場合があります。あらかじめご了承ください。

児童青少年課助成支援係

☎042・470・7736

新しい乳・子医療証を送付します

現在、乳幼児医療証(㊦医療証・義務教育就学児医療証(㊦医療証)の医療証をお持ちで、現況届が省略になった方、または現況届を提出済みの方には10月1日から使用する医療証を9月下旬に送付します。

なお、現況届の提出が必須に必要なもの対象児童の健康保険証の写し

要な方には、6月17日に書類を送付しています。現況届が未提出の方はお早めにご提出ください。

◎**所得超過の方**

㊦医療証には所得制限があります。4年度から所得超過により資格が消滅する方には、受給資格喪失通知書を9月下旬に送付します。

◎**新たに受給の対象になる方**

これまで所得超過のため㊦医療証の対象ではなかった方で、4年度に対象となる方(所得制限限度額表参照)は、9月中旬に申請してください。申請書は児童青少年課(市役所2階)で配付するほか、市庁からも取得できます。

申請に必要なもの対象児童の健康保険証の写し

☎042・70・7736

4年度東久留米市「子供の食の確保」緊急対応事業補助金

市内において、新型コロナウイルス感染症に伴う「子供の食の確保」への緊急対応として、在宅の子どもやその保護者を対象に、食事の提供(子ども食堂などで調理・用意した弁当や食料を配布または宅配で弁当を子どもの自宅へ届けるなど)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 5年3月31日(金)まで

補助対象経費需用費、使用料および賃借料、役務費など

申請手続きなど市庁で交付要件、申請方法などを確認の上、交付申請書などを見学青少年課宛て郵送または同課(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

申請期限 5年2月28日(火)

注 4年度東久留米市原油価格・物価高騰等対応事業継続支援金による補助を受けるものは対象外です

☎042・470・7735

高齢者・福祉

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せんか。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。

対象の地域を確認し、担当の地域包括支援センターに申し込みの上ご参加ください。

◎**東部地域にお住まいの方**

対象地域 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

日場 9月20日(火)午後1時15分～2時45分。東部地域センター会議室2

☎042・428・7788 または ☎042・473・9996

◎**中部地域にお住まいの方**

対象地域 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

日場 9月12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

☎042・470・8186 または ☎042・451・5121

◎**西部地域にお住まいの方**

対象地域 前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里

日場 9月26日(月)午後1時15分～2時半。西部地域センター講習室2

☎042・472・0666

「わくわくすこやか体操」呼びかけ隊になりませんか。

日場 1日目 10月7日(金)午後2時～4時、市民プラザホール(市役所1階) 2日目 10月21日(金)午後2時～4時、地域ごとに開催で、東部地域包括支援センター担当地域(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)在住の方は東部地域センター講習室、中部地域包括支援センター担当地域(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)在住の方は中央町地区センター会議室3・4、西部地域包括支援センター担当地域(前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生)在住の方は西部地域センター講習室2・3

☎042・470・8186 または ☎042・451・5121、西部地域包括支援センター ☎042・472・0661へ

☎042・470・7777(内線2501～2503)

「わくわくすこやか体操」呼びかけ隊になりませんか。

「体操のグループを立ち上げたい」に参加しているグループに体操を取り入れた「一」と思っている方はいませんか。

介護・フレイル予防の東久留米ご当地体操「わくわくすこやか体操」を実践しながら、グループで体操する時の声掛けやグループ立ち上げの方法を学びます(この役割を実践する人が「呼びかけ隊」です)。

日場 10月3日・17日・24日・31日のいずれも月曜日午後2時～3時半(1時半から受け付け)

場所 市民プラザホール(市役所1階)

内「わくわくすこやか体操」の実践と、グループ立ち上げに関するノウハウを学ぶ講座

☎042・470・7777(内線2501～2503)へ

戦没者等の妻に対する特別給付金

戦没者等の妻に対する特別給付金(第二十七回「ほ号」および第二十二回「よ号」の請求期限は9月30日です。手続きがお済みでない方はお早めにご請求ください。

☎042・470・7777(内線2501～2503)

教えて！介護と予防 認知症などで迷い人にならないために

9月は「世界アルツハイマー月間」です。今号では、「行方不明高齢者等事前登録制度」をご紹介します。

高齢者等の迷い人の家族などからの搜索依頼が増えています(3年度は10人)。同制度は、迷い人の可能性がある高齢者などの氏名や顔写真、特徴などの情報を、家族などの申請により市で事前登録を行います。登録者には、氏名や居住地域などを記載できる携帯用のオレンジヘルプカードを差し上げています。登録情報は市と地域包括支援センターで共有し、迷い人になった際には、家族などの了解の下、防災行政無線で搜索依頼を放送するなど、警察などとも連携して早期発見、安全な保護に取り組めます。

家族などができる事前の予防策としては、洋服や靴、バッグなどに氏名や自治体名を記載することです。探索用のGPS端末機の携帯も増えてきました。外出中に交通事故を起こし、家族に賠償が求められることもあるので、予防策の検討をお願いします。

☎042・470・7777(内線2501～2503)



給付金「よ号」の受給権を取得した方で、令和元年10月1日において、公務扶助料等の受給権を有している方

☎03・5320・40



厚生労働省

4年度東久留米市いきいき長寿大会の中止について

市では毎年、敬老事業の一環として、いきいき長寿大会を開催していますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

☎042・70・7749

住居確保給付金などの申請期限延長

◎住居確保給付金

離職などにより収入が減少し、資産状況や求職活動などの要件を満たす方に対し、市から直接、不動産事業者などに家賃相当額（1度限り）を振り込む制度です。

※再支給の申請期限が延長されました。

申請期限休業や減収を理由とした再支給の申請期限は9月30日金

◎新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

緊急小口資金および総合支援資金の初回または再貸付まで借り終わった世帯や再貸付について不承認とされた世帯で一定の要件を満たす世帯に対し、最大で3カ月間、支援金を支給します。昨年12月以降、支給期間が終了した方について再支給（1度限り）が可能です。

※申請期限が延長されました。

申請期限 9月30日金

※新たに同支援金を受けられる可能性がある方には、申請書などのご案内を順次発送します。

申案内に同封の返信用封筒にて申請書類の郵送を

問 福祉総務課 ☎042・470・7749

100歳以上の方と卒寿の方への記念品贈呈

市では、市内在住で令和4年度中に100歳以上である方と卒寿（90歳）を迎える方に、その長寿を祝って記念品を贈呈します。記念品は9月15日（水）～21日（水）に地区の民生委員がご自宅へお届け

ける予定です。なお、対象者には別途、記念品贈呈に関するはぎを送付します。

問 福祉総務課 ☎042・470・7749

「しごとフェア」開催

市内の障害者（児）福祉施設が、職員を募集する合同就職説明会「しごとフェア」を開催します。

会場内に設けられた各事業所のブースを自由に行き来し、担当者や直接話をすることで、障害者福祉施設での仕事に関してより深く知ることができます。

日 9月24日（土）午後1時～5時

場 市民プラザ・屋内ひろば（市役所1階）

就職相談、施設で製作された作品の販売など

福祉の仕事に興味のある求職中の方

問 市しごとフェア実行委員会代表（特定非営利活動法人ゆー） ☎042・420・1850

または障害福祉課地域支援係 ☎042・470・7747



日中一時支援事業・移動支援事業

◎日中一時支援事業

日中一時支援事業は、障害者・児を日常的に介護している家族が、疾病、冠婚葬祭、レスパイト（一時的な休息）などの理由で、障害者・児の見守りなどの支援が必要となった際、一時的に預かり活動の場を提供

し、日中活動の支援を行うものです。

利用日数さいわい福祉センターで行う都型ショートステイと併せて1カ月7日間（上限）

対身体・知的・精神障害者手帳をお持ちの方（18歳未満の方は、知的・精神障害が確認できる診断書でも可）

利用者負担額 利用時間に応じ、課税世帯で1回あたり200円（4時間未満）、400円（4時間～8時間未満）、600円（8時間以上）、800円（宿泊）。非課税世帯はその半額

◎移動支援事業

移動支援事業は、屋外での移動に困難がある障害者・児について、外出時の移動を支援するものです。

利用時間 1カ月当たり、小学生が10時間。中学生以上が20時間。ただし、小学生は9月の夏季期間の利用時間を10時間拡大

対小学生以上で、視覚障害者（同行援護に該当する程度の障害のある者を除く）、知的障害、精神障害の手帳をお持ちの方、または両上肢および両下肢に1級程度の障害があり、車いすでの単独移動が困難な方

利用負担額 課税世帯で30分につき85円（両上肢および両下肢に1級程度の障害のある中学生以上の方は、30分につき155円）。非課税世帯の場合は無料

《共通事項》利用者負担額は、18歳以上の方は、障害者本人と配偶者のみの課税状況によって決定します。利用期間は、

申請日～最初に到達する9月30日となり、その後は1年ごとの更新です。申請の際は障害福祉課までお越しください

※すでに事業を利用されている方で、更新に際し別途手続きが必要な方には、8月～9月にかけて案内を郵送していますので、早めにお手続きください。

問 障害福祉課 ☎042・470・7747



住環境

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン期間です

◎高齢者の悪質商法被害を防ごう！見守りの力で！！

高齢者の悪質商法被害を防ごう！見守りの力で！！

都が毎年9月に実施している高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、高齢者ご本人への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の人々へ見守りの大切

さを知っていただく取り組みを行います。期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。

高齢者の皆さんは、お気軽にご相談ください。周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力

ください。

① 高齢者被害特別相談 9月12日（月）～14日（水）午前10時～正午、午後1時～4時

悪質商法の事例と注意▼事例1「このままだと大変なことになる」など不安をおおる文句で契約を迫られ

た」：その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する▼事例2「身に覚えのない」請求がきた」：相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。絶対に支払わ

ない▼事例3「お試し価格」で購入したら定期購入が条件だった」：通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する

② 多重債務110番 収入減少による債務返済困難者の増加が予想されます。市消費者センターでは、都消費生活総合センターと共同で無料相談会を実施します。

日 9月5日（月）～6日（火）午前10時～正午、午後1時～4時

場 市消費者センター（市役所2階生活文化課内）

他 通常の消費者相談も行っています

問 同センター ☎042・473・4505

◎①・②共通事項

場 市消費者センター（市役所2階生活文化課内）

他 通常の消費者相談も行っています

問 同センター ☎042・473・4505

◎①・②共通事項

場 市消費者センター（市役所2階生活文化課内）

他 通常の消費者相談も行っています

問 同センター ☎042・473・4505

◎①・②共通事項

場 市消費者センター（市役所2階生活文化課内）

他 通常の消費者相談も行っています

問 同センター ☎042・473・4505

◎①・②共通事項

場 市消費者センター（市役所2階生活文化課内）

他 通常の消費者相談も行っています

問 同センター ☎042・473・4505

◎①・②共通事項

救急医療週間



9月4日（日）～10日（土）は救急医療週間です。4年度の東京消防庁救急安全標語は「まず行動 救える命 あなから」です。

◎東京消防庁救急相談センター

救急車を呼ぶか迷った場合の相談窓口として開設しています。相談医療チーム

が24時間年中無休で対応します

問 東京消防庁救急相談センター ☎#7119 または ☎042・521・2323

◎救命講習（各種）

東京消防庁では、心肺蘇生やAEDの使い方、けが

の手当てなど、応急手当を習得していただけるよう、都民や事業所などを対象として救命講習を開催しています。家族を、命を守るため、知識と技術を学びましょう。

問 東京消防庁救急係 ☎042・471・0119

消防や救急の知りた

い情報を入

手できます。



（6面へ続く）

同アプリ

東久留米市救急情報シートをご活用ください

市では、地域で高齢者が安心して在宅生活が送ることができるよう、「東久留米市救急情報シート」を作成し配布しています。このシートは、事前にかかりつけ医や服薬内容などの医療情報や緊急連絡先を記載し、自宅の冷蔵庫などに貼ることで、救急時に迅速に救急隊や医療関係者に情報提供できるというものです。ぜひ、ご活用ください。

入手方法 次の窓口で配布しています▼介護福祉課窓口（市役所1階）▼東部・中部・西部の各地域包括支援センター▼わくわく健康プラザ

※市HPからも取得できます。問 同課地域ケア係 ☎042・470・7777（内線2501～2503）または電話で次の各地域包括支援センター

▼東部地域（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）にお住まいの方＝東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 または 同本部 ☎042・428・7788

▼中部地域（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）にお住まいの方＝中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または 同本部 ☎042・451・5121

▼西部地域（前沢四・五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里）にお住まいの方＝西部地域包括支援センター ☎042・472・0661



市HP



東久留米市救急情報シート（表・裏）

表 指定収集袋(ごみ袋)減免特別窓口日程

日程	時間	場所	対象地域など
9月12日(月)	午前10時～11時半、 午後1時～4時	南部地域センター講習室 1	ひばりが丘団地・南沢・南町
9月14日(水)		西部地域センター 3階講習室	滝山・柳窪・弥生
9月16日(金)		東部地域センター 2階会議室 2	上の原・金山町・神宝町・大門町
9月25日(日)	午前10時～午後1時	市役所 7階703会議室	平日都合がつかない方
9月26日(月)	午前 9時半～11時半、 午後 1時～4時		学園町・小山・幸町・下里・野火止
9月27日(火)			中央町・八幡町・本町・前沢
9月28日(水)			新川町・浅間町・氷川台・東本町

(5面から続く)

指定収集袋(有料ごみ袋)減免特別窓口

市では、対象世帯向けに家庭系ごみ指定収集袋(市が指定する燃やせるごみ、燃やせないごみ、容器包装プラスチック用のごみ袋)の減免申請受け付けの特別窓口を開設します。

日時・場所など左表の通り
対次のいずれかに該当する世帯▼生活保護を受給している世帯▼身体障害者手帳1・2級の方が属する非課税世帯▼愛の手帳1・2度の方が属する非課税世帯▼精神障害者保健福祉手帳1級の方が含まれる非課税世帯

帯▼児童扶養手当または特別児童扶養手当受給世帯▼老齢福祉年金受給世帯

提出書類手数料(減額・免除申請書および交付条件に該当することが分かる書類(生活保護受給証明書・障害者手帳・児童扶養手当受給証書など))

お住まいの地域別に日程を割り当てています。割り当ての日程で都合がつかない場合は他の日程にご来場ください。来場時は混雑を防ぐため、できる限り1世帯1人でご来場ください。

※来庁時はマスクの着用と入口での手指の消毒にご協力をお願いします。
他9月29日(休)以降は、ごみ対策課で受け付けます
問ごみ対策課 ☎042・473・2117

高齢者等世帯に対するごみ出しサポート

市では、高齢者等世帯のごみ出しサポート事業を行っています。利用者は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ます。

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、次のいずれかに該当す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または要介護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級または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▼東京都愛の手帳交付要綱に基づき愛の手帳の交付を受け、障害の程度が1度または2度の方

申請受付日時土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

申請方法利用申請書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)を添えてごみ対策課(八幡町2-10-10)に申請を
※利用申請書はごみ対策課で配布する
市HP

お知らせ

第3回市議会定例会

第3回市議会定例会が9月1日(休)～28日(休)の日程で開催される予定です。一般質問が5日(月)～8日(木)、常任委員会が12日(月)～14日(水)、予算特別委員会が15日(木)、決算特別委員会が21日(水)～26日(月)の予定です(いずれも土曜・日曜日、祝日は休会)。
問議会事務局 ☎042・470・7789

「自動通話録音機」を貸し出します

市では、依然として市内での特殊詐欺の電話が後を絶たないことから、自動通話録音機を貸与します。これを設置することで、電話

の呼び出し音が鳴る前に警告メッセージが流れるため、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。

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を除く)

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(窓口での貸与の際に本人確認を行います)
貸出台数先着100台(1世帯につき1台まで)
お使いの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
他9月1日(休)午前9時から電話で防災防犯課へご連絡ください。日程調整の上、ご指定の日時に同課窓口で貸与します
問同課 ☎042・470・7769

パブリックコメント募集

◎「仮称 東久留米市個人情報保護に関する法律施行条例の方向性について」

市では、5年4月1日から施行される個人情報の保護に関する法律の改正に伴い、その施行条例の内容を検討しており、このたび、市個人情報保護審査会で検討し、その方向性を「令和3年度個人情報保護法改正に伴う施行条例の方向性について」として取りまとめました。市民の皆さんのご意見を募集します。

意見書の提出方法縦覧期間中に(必着)、〒203-8555、市役所都市計画課宛て

「ナー(同1階)、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館、市HPでご覧いただけます(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く)

提出方法縦覧期間中に(必着)、「個人情報保護の保護に関する法律施行条例の方向性に関する意見」と明記して、住所・氏名・年代(例「20代」・ご意見(書式自由)を記入の上、〒203-8555、市役所総務課宛て郵送、FAX(042・470・7804)またはEメール(som@city.higashikurume.lg.jp)で提出を

電話や来庁による口頭での意見は受け付けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、後日、市HPで公開します。ご意見の返却や個別の回答はいたしません
問総務課法務・文書担当 ☎042・470・7714

「生産緑地地区の変更案」の縦覧

「東村山都市計画生産緑地地区の変更(東久留米市決定案)を取りまとめましたので、都市計画法第17条の規定に基づき縦覧を行います。なお、同法の規定に基づき、市長に対し意見書を提出することができます。

縦覧期間9月1日(休)～15日(木)土曜・日曜日、祝日を除く(午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)
縦覧場所都市計画課(市役所5階)

市内在住の方および利害関係のある方
意見書の提出方法縦覧期間中に(必着)、〒203-8555、市役所都市計画課宛て

郵送、または直接同課へ提出を
問同課計画調整担当 ☎042・470・7762

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しています。必要書類などの詳細はごみ対策課までお問い合わせください。

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
売却除外地次の①または②に該当する跡地は、売却を実施しません。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の活用をする跡地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、狭小性に応じた原価率を乗じた上で、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

案内書について土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に、ごみ対策課(八幡町2-10-10)で配布するほか、市HPからも取得できます
問ごみ対策課 ☎042・473・2117

市民アンケート調査結果

市では5月に、18歳以上の市民の中から無作為に抽出した2000人を対象に、

「令和4年度市民アンケート調査」を実施しました。この調査は、市が取り組んでいる事業に対する市民の皆さんの声をお聞きし、その成果や実績などを把握するために実施したものです。

このたび、同調査の結果がまとまりましたので、お知らせします。ご協力ありがとうございました。

有効回答数(回答率)771人(38.6%) (郵送による回答556人、インターネット回答215人)
調査結果閲覧場所市政情報コーナー(市役所1階、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、市HP)でご覧いただけます
問行政経営課 ☎042・470・7704

就業構造基本調査にご協力ください

調査の目的この調査は、国が統計法に基づき5年ごとに実施する重要な統計調査です。普段仕事をしているかどうか、就業に関する希望などについて調査し、働き方改革の推進に向けた各種取り組みなど、国や地方公共団体の政策の基礎資料として幅広く使われます

調査の基準日10月1日(土)
調査の対象国のコンピュータによって無作為に選ばれた地域に居住している15歳以上の世帯員の方

調査の方法9月上旬から調査員が調査準備のために世帯を訪問し、9月下旬から調査をお願ひする世帯に調査書類を配布します
回答方法パソコンやスマートフォンを使ってインター

ネットでも回答するか、紙の調査票を統計調査員に提出してください

他調査員は調査員証を携帯していますので、ご確認ください▼調査票の回答内容は統計法によって厳重に保護され、統計作成の目的以外に使用することはありません

問総務課統計調査担当 ☎042・470・7810
就業構造基本調査
安心して働ける明日へ。
就業構造基本調査
同調査HP

職員募集

学童保育所児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)
任用期間10月1日～5年3月31日(以降条件付きで再度任用の場合あり)
勤務時間11月曜～土曜日(祝日を除く)、月75時間(変則勤務有り)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▼勤務内容1学童保育所での児童の育成支援の補助など▼募集人数1若干名▼報酬など11時給1102円(交通費と期末手当の支給は市の規定による)▼応募書類1市販履歴書(写真添付)
申9月12日(月)までの月曜～金曜日午前8時半～午後5時に、応募書類を児童青少年課(市役所2階)へ持参を。書類選考後、面接あり。履歴書は返却しません
問同課 ☎042・470・7735

官公署
など

都立六仙公園
はらっぱスポーツ教室

身近な遊びや運動を通して
子どもの協調性を育みま
す。普段の遊びにスポー
ツの要素を取り入れた運動を
行います。

日 9月5日(月)午後3時～3
時45分(雨天中止)

場 都立六仙公園(中央町三
丁目)

対 4～6歳の未就学児
定 先着15組

費 200円

持 タオル、帽子、飲み物

申 間都立野川公園サービ
センター ☎0422・31
・6457



計量器の定期検査

商店での取り引きや学校・病院などで証明に使用する「計量器(はかり)」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。身分証・名札を携帯した都の職員が対象となるお店などに直接伺い、「はかり」の検査を実施します。対象の方には、都計量検定所からはがきをお送りします。はがきが届かない方、「はかり」を新たに使用するようになった方または使用しなくなった方はご連絡ください。

検査日程 9月5日(月)～16日(金)土曜・日曜日を除く
問 都計量検定所検査課 ☎03・5617・6638

9月は「東京都食生活
改善普及運動月間」

◎野菜メニュー店を利用しませんか

都では、野菜の摂取量が足りていない都民の食生活をサポートするため、1食あたり120g以上(350g/1日の野菜接種目標量の約3分の1)の野菜を食べることが出来るメニューを提供する「野菜メニュー店」の利用を推奨する事業を行っています。外食の際は「野菜メニュー店」にぜひお立ち寄りください。

野菜メニュー店の情報は、多摩小平保健所HPに掲載しています。また、同保健所管内各市の保健センターでは、野菜メニュー店の紹介マップを配布しています。



同保健所HP

問 同保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042・4503111



都立東久留米総合高校
学校公開講座
「簿記入門」

日 全4回。10月2日・9日・16日・23日のいずれも日曜
日午前10時～午後4時
場 都立東久留米総合高校
定 20人(申し込み多数の場合は抽選)

費 3500円(受講料・テキスト代)

申 9月9日(金)までに(消印有効)、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入の上、〒203-0052、幸町5-8-46、都立東久留米総合高等学校公開講座宛て郵送または ☎0302@section.metro.tokyo.jp 送信を

問 同校 ☎042・471・2510

千代田区立神田一橋
中学校通信教育課程
生徒募集

選考日 12月3日(土)

対 ①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了の方で、高等学校に入学資格がない方②都内に在住または在勤している満65歳以上の方で①に準ずる方

※詳細はお問い合わせください。

申 10月17日(月)～11月18日(金)に(消印有効)、神田一橋中学校で配布する出願書類に必要事項を記入の上、〒101-0003、千代田区一ツ橋2-6-14、千代田区立神田一橋中学校宛て郵送または直接同校へ持参を
問 同校 ☎03・3265・5961

市社会福祉協議会
ボランティアセンター

◎ボランティア交流室をご利用ください

予約不要のオープンスペースで少人数での打ち合わせなどに利用できます。また、行政機関や関係機関からの報告書、福祉に関する

本や雑誌、ビデオなどの閲覧・貸し出し(原則2週間)を行っています。福祉関連のチラシやパンフレットも掲示し、お持ち帰りいただける資料などもあります。

開室時間 午前8時半～午後5時(土曜・日曜、祝日、年末年始を除く)

※1つの団体による占有はできません。利用時間が重なった場合は譲り合ってください。なお、図書や配架資料の閲覧などで市民や社協職員が入室することがあります



社協HP

※詳細は
社協HPを
ご覧ください。

◎ボランティア登録制度

ボランティアをしたい個人・団体とボランティアが欲しいという個人・団体・施設などをつなぐお手伝いをしています。

登録の流れ ボランティアをする上での心構えや活動先を案内します。相談後、登録を希望する方は登録カードに希望する活動や活動可能な日時などを記入します。後日、登録した情報に活動条件が合うボランティア活動を紹介します。登録ボランティアは社協HPで公開しています



社協HP(ボランティア一覧など)

問 市社協ボランティアセンター ☎042・475・0739

eLTAX電子納税
が大変便利です

地方税共通納税システムでのeLTAX電子納税が大変便利です。

市民伝言板

会員募集

◆東久留米古文書学習会＝日 月1回。第2火曜日午前9時～正午場生涯学習センター費 会費年2回各2,000円 他 古文書の学習①地方文書回読②鈴木先生による戦国武将の手紙解説 問 山本 ☎080・1384・5871

◆東久留米市ラジオ体操連盟＝日 毎日午前6時10分～7時場 本村小学校、ひばりが丘南公園、不動橋広場など6カ所 費 会費年1,200円 他 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 問 対馬 ☎042・471・5742

◆車いすダンス(サンフラワー)＝日 月2回。土曜日午前10時～正午場 さいわい福祉センター費 会費1回200円 他 松葉杖、ステッキ、足元不安な方も車いすに座って踊りましょう 問 松本 ☎042・473・9709

◆読み聞かせ(朗読の会)＝日 月2回。第1・第3火曜日午後1時～4時場 西団地25号棟集会所(アコレ裏) 費 入会金500円、会費1回200円 他 五十島帆の人情時代小説を持迴りで朗読する。歴史の勉強と文章力をつける 問 五島 ☎080・1136・2093(午後6時まで)

◆エビス絵画＝日 月2回。金曜日午前10時～正午場 生涯学習センター費 入会金3,000円、会費月4,000円 他 静物、風景、人物など身近なものを描く。初心者歓迎 問 村田 ☎090・5534・8538

◆空手教室(公式ルール派)＝日 毎週月曜日が神宝小学校、火曜日が南町小学校、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。日曜日が第三小学校、午前11時～正午場 入会金1,000円、会費月3,000円 他 2歳半児～高齢者が対象。基礎から無理なく指導。無料体験あり 問 依岡 ☎090・3223・9467

◆仙武館空手道教室(松濤館流)＝日 毎週日曜日午前10時～午後0時半 他 南町小学校体育館 費 入会金5,000円、会費月3,000円 他 小学生以上、見学体験の上、入門をお気軽にご相談ください 問 土居 ☎042・475・9375

◆歴史(歴史を語る会)＝日 隔月1回午後1時～3時 場 生涯学習センター 費 会費1回600円 他 次回の活動は9月30日(金)。「東郷平八郎」講師は近藤幸徳氏 問 飯澤 ☎090・4172・3514

◆合唱(なつかしの歌Aグループ)＝日 月2回。水曜日午後1時半～3時半 場 さいわい福祉センター 費 会費月300円 他 ピアノに合わせて歌唱・懐かしの歌などを皆で楽しく歌います 問 横山 ☎080・6545・0778

◆ママのための子宮美人ヨガサークル＝日 月1回。第2金曜日午前10時～正午 場 南町地区センター 費 会費1回1,500円 他 産後の方は3カ月からお子さま連れ大歓迎 問 森 ☎090・7238・7652

◆居合道(剣新会)＝日 毎週土曜日午後2時～4時 他 場 スポーツセンター武道場 費 入会金1,500円、会

費月4,500円 他 未経験者も歓迎。見学自由 問 石田 ☎042・477・1644

催し

◆第29回定期演奏会(東久留米交響楽団)＝日 10月9日(日)午後1時半開場、午後2時開演 場 生涯学習センターホール 費 入場料1,000円 他 2年ぶりの演奏会です。ベートーベン「田園」、ラロ「スペイン交響曲」他 問 山本 ☎090・3400・3795

◆体力測定会(シニアクラブ連合会)＝日 場 ①9月12日(月)午後1時～4時がわくわく健康プラザ、②10月12日(水)午後1時～4時がスポーツセンター 他 65歳以上で市内在住の方、自分の体力を測定してみませんか 問 細田 ☎080・1077・6288

◆秋のオープンディ(南沢シュタイナー子ども園)＝日 9月25日(日)午前10時～午後2時 場 南沢シュタイナー子ども園(南沢3-16-63) 他 人形劇・ライアー演奏・入園や育児の相談・手作りおやつの販売など 問 山口 ☎080・3207・1128

◆第3回絵手紙と消しゴム版画・エトセトラ展(千代の会)＝日 9月17日(土)～20日(火)午前10時～午後5時半 場 スペース105(市役所向かい) 他 期間中数々のワークショップあり。お気軽にお立ち寄りください 問 宇貝 ☎042・466・3315



市民伝言板(後期分)を
9月1日から受け付けます

広報ひがくるめ「市民伝言板」の後期分(4年10月15日号～5年4月1日号)を、9月1日(水)午前8時半から秘書広報課(市役所4階)で受け付けます。

申し込みは、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)へ持参してください。先着順で受け付けます(郵送、電話、FAX、☎での申し込みはできません)。※申込用紙は、同課または市HPの「申請書ダウンロード」から取得できます。

掲載できない主な内容 ▼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
注 ▼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
問 同課 ☎042・470・7708

ひとりで悩んでいませんか？

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」を実施しています。期間中は特別相談や学生向け講演会などを開催します。
生きるのがつらいときなどに相談できる窓口などがあります。

学生向けところといのちの講演会(オンライン開催)

「オンライン時代の学生のメンタルケア
～ところの専門家と考えようー若者のいのち～」

日 9月29日(木)午後2時～4時半

対 都内在住・在学の学生、保護者、対人援助職の方

師 安宅勝弘氏(東京工業大学保健管理センター教授)、太刀川弘和氏(筑波大学医学医療系災害・地域精神医学教授)、高橋あすみ氏(北星学園大学文学部助教)

申 詳細は都福祉保健局HPをご覧ください

問 都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310



都福祉保健局
HP

特別相談窓口

9月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談		参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	時間など	電話番号・時間など(※)
有終支援いのちの山彦電話 ー傾聴電話ー (NPO有終支援いのちの山彦電話) ☎03・3842・5311	9月の火曜・水曜・金曜・土曜・ 日曜日と祝日 各日正午～午後8時	毎週火曜・水曜・金曜・土曜日 各日正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	毎日午後4時～9時 ※ただし、9月10日(土)午前8時 ～11日(日)午前8時の時間は実 施。	☎03・3264・4343 毎日24時間 (東京いのちの電話(社会福祉法人 いのちの電話))
東京都自殺相談ダイヤル ～ところといのちのほっとライン～ (NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	9月10日(土)～14日(木) (24時間対応)	毎日正午～翌午前5時半
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーフケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	9月6日(火)～9日(金) 各日正午～午後4時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日正午～午後4時
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	9月12日(月)・13日(火)・14日(水) 各日午前10時～午後8時	毎週木曜日午前10時～午後8時、 毎週日曜日午前10時～午後6時
NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止 センター ☎03・5286・9090	毎日午後8時～翌午前2時半 ※月曜日は午後10時半から、火曜日は午後5時から。	
LINE相談(東京都) アカウント名 相談ほっとLINE@東京 ※右の二次元コードから接続できます。	午後3時～11時(受け付けは午後10時半まで)	

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。
※いずれの相談窓口も相談料は無料です。フリーダイヤル以外の連絡先は、通話料・通信料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

こころの健康に関するパネル展示

市では、都の月間に合わせ、自殺予防に関するパネルなどの展示を行います。ぜひご覧ください。

日 9月1日(木)～30日(金)

場 わくわく健康プラザ1階入口ホール

問 健康課 ☎042・477・0022

気づいていますか？こころのサイン

～あなたのこころを支えるハンドブック～

市では、相談窓口やところとからだのメンテナンス方法などを紹介しているパンフレットを配布しています。

市HPでは、同パンフレットや配布場所などのほか、こころの健康づくりについて掲載しています。

健康課のほか、市役所(市政情報コーナーのラック(1階)など)、各図書館、各児童館などで配布しています。

また、市HPでも「こころの健康づくり」に関する情報や相談窓口を掲載していますので、ぜひご覧ください。

問 健康課 ☎042・477・0022



パンフレット(表紙)



市HP

気軽にできる「ところとからだのメンテナンス」

ところとからだを整えるには、①質の良い睡眠をとる
②毎日の食事でエネルギーを補給する③リラクゼーションでからだをほぐす、この3点がポイントです。

いつでもできる腹式呼吸の リラクゼーション方法をご紹介します

- ① 目を閉じ、おなかに手をあてます。「いーち、にー、さーん」と頭で数えながら、口から息を吐きます。
- ② 全て息を吐き出したら、①と同じように数えながら、鼻から息を吸います。
- ③ ①②を5～10分繰り返します。



「東くるめわくわく元気plus+」 今日から健康づくりをはじめませんか

問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

無理なく続けられる自分なりの目標を立て、健康づくりにぜひチャレンジしてみませんか。参加方法は健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけです。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上の登録店で、買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得できます。カードの申請は自宅からオンラインでも行うことができます。

この機会にガイドブックを利用して、健康づくりをはじめませんか。詳細は市HPをご覧ください。

場 ガイドブック配布場所＝市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX。 ※市HPからも取得可。

対 16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

申 カード申請場所＝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)
※オンラインでも申請可。

■「東くるめわくわく元気plus+」カード利用登録店を募集します

「東くるめわくわく元気plus+」にご協力いただける店舗を募集します。カード利用店になると、市が作成しているガイドブックや市HPで、店舗のPRができます。ご応募お待ちしております。

日 10月31日(月)までに、募集要領を確認の上、「『東くるめわくわく元気plus+』カード利用登録申込書」を、健康課(わくわく健康プラザ内)へ直接持参してください
※募集要領および申込書は、市HPまたは健康課で取得できます。



ガイドブック(表紙)



市HP

