

- ・東久留米市地場産農産物利用飲食店等支援金2022… 2面
- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報… 3面
- ・ひとりで悩んでいませんか? … 8面
- ・秋の胃がん検診… 12面



## 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。  
☎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、安心感をえ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

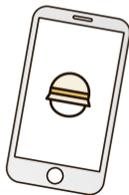
市の防災情報や災害時の避難に関する情報を配信しています。登録方法は市庁をご覧ください。

#### ■ 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。



市庁(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(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。



市庁(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。

① 9月8日(木)午前10時~午後4時、クルネ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	市シルバー人材センター (下里4-1-44)
③	9月22日(木)	▼午前11時～正午 ▼午後1時～2時	成美教育文化会館
④	9月26日(月)	▼午後2時～3時	市シルバー人材センター
⑤	9月29日(木)	▼午後3時～4時	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)	▼9月7日(水)午後の部・14日(水)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 ▼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)
③	9月14日(水)	ドコモショップ東久留米店	
④	9月20日(火)	市シルバー人材センター (下里4-1-44)	
⑤	9月27日(火)	成美教育文化会館	

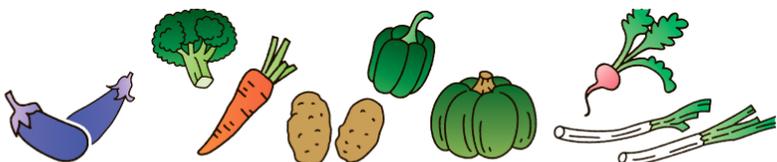
※各日2つの時間帯(午前の部・午後の部)で開催します。

## 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

圏市新型コロナ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

## 生市活民

### 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)を発送しています。

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・33(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 7716

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。

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)となっております。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

田吉輝▼福祉保健部障害福祉課長(企画経営室行政経営課長補佐(兼主査))  
飯田嘉紀▼子ども家庭部主幹(子ども家庭部児童青少年課長)高柳邦昭▼子ども家庭部児童青少年課長(福祉保健部障害福祉課長)桑原直人  
職員課☎042・470・7716

### 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。

### 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」の提出が必要となります。

申告は、現所有者であるとお知らせください。3か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。

課税課土地資産課☎042・470・7726、家屋資産課☎042・470・7727

### 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。

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。

課税課学事係☎042・470・7779

### 国民年金 だより

#### 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

書が必要となります。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472万円以下である方

請求手続き▼条件を満たし新たに支給対象になる方日本年金機構から9月初旬頃にお知らせを送付します

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)

Table with 4 columns: 扶養親族等の数, 所得額, 扶養親族等の数, 所得額. Rows show 0, 1, 2 dependents with corresponding income limits.

- 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みませんが、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みません。
3. 年少扶養(16歳未満)も扶養親族等の数に含みます。

- ☆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 1人につき38万円
・老人扶養親族 1人につき6万円
・70歳以上の同一生計配偶者 1人につき6万円
☆所得額から控除できる金額
・社会保険料相当額 一律8万円
・雑損控除、医療費控除、小規模企業共済等掛金控除 相当額
・障害者控除額 (普通)27万円 (特別)40万円
・寡婦控除額 27万円
・ひとり親控除額 35万円
・勤労学生控除額 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。

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
70・7736

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
同課課成支援係 ☎042・470・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

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。
同課課成支援係 ☎042・470・7736

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
申請 東部地域包括支援センター ☎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
申請 中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または ☎042・451・5121

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。
認知症介護者家族会
高齢者福祉
認知症サポーター養成講座
ステップアップ講座
地域活躍の場へ

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

◎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
申請 西部地域包括支援センター ☎042・472・0666

◎認知症サポーター養成講座
座をすでに受講した方を対象に、地域で認知症の方や家族を支えるための活動について、一緒に考える2日間の講座です。認知症サポーターから一歩前進しませんか。
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
内 講話、グループワークなど
対 認知症サポーター養成講座を受講したことがある市民の方
定 先着50人程度
費 無料
申 9月5日(月)から(土曜・日曜日、祝日を除く)午前9時〜午後5時電話で在住地域を担当する地域包括支援センター(東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 または ☎042・428・7788、中部地域包括支援センター ☎042・470・8186 または ☎042・451・5121、西部地域包括支援センター ☎042・472・0666)へ
内 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)

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「ほろ」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。
内 第二十二回特別給付金「ほろ」または第二十七回特別

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
厚生労働省 ☎03・5263・1111(内線4521または3426)、都福祉保健局生活福祉部計画課 ☎03・5320・4077、または市福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749

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。
内 福祉総務課 ☎042・470・7749

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

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
厚生労働省 ☎03・5263・1111(内線4521または3426)、都福祉保健局生活福祉部計画課 ☎03・5320・4077、または市福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

「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「こ」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 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 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
対 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方
定 先着20人
師 東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士
申 9月2日(金)午前9時から介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)へ

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検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、防災行政無線で検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みます。

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。
内 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)



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。
内 福祉総務課 ☎042・470・7749

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。
内 福祉総務課 ☎042・470・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さず方に対し、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する予定です。なお、対象者には別途、記念品贈呈に関するはがきを送付します。

「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出来ます。

9月24日(土)午後1時〜5時

時 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こう) ☎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、



9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン

◎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が後を絶ちません。市では、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

② 悪質商法の事例と注意 事例1「このままで大変なことになる」など不安をおおる文句で契約を迫られる

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ない」絶対に対処しない事例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

③ 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。

9月5日(月)〜6日(火)午前10時〜正午、午後1時〜4時

④ 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

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。



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

の担当などで、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いたします。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)

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を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

※市庁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



市庁

▼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



東久留米市救急情報シート(表・裏)

東京消防庁公式アプリ
消防や救急の知りた



同アプリ

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)			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

### 指定収集袋(有料)ごみ袋減免特別窓口

(5面から続く)

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場時の手指の消毒にご協力をお願いします。  
他、9月29日(月)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(水)~28日(水)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。

**貸出期間**9月1日(水)~21日(水)、総務部総務課(市役所4階)、市政情報

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  
9月1日(水)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。  
閲覧期間・場所 9月1日(水)~21日(水)、総務部総務課(市役所4階)、市政情報

### 「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(水)~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

「生産緑地地区の変更案」の縦覧  
縦覧期間 9月1日(水)~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

「生産緑地地区の変更案」の縦覧  
縦覧期間 9月1日(水)~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

「生産緑地地区の変更案」の縦覧  
縦覧期間 9月1日(水)~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

### 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、お知らせいたします。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こなう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

### 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こなう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

### 児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~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 児童保育所での児童の育成支援の補助など  
募集人数 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 11市販履歴書(写真添付)  
9月12日(月)までの月曜~金曜 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

### 就業構造基本調査

810  
470・7704  
同調査HP

### 職員募集

児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~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 児童保育所での児童の育成支援の補助など  
募集人数 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 11市販履歴書(写真添付)  
9月12日(月)までの月曜~金曜 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

児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~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 児童保育所での児童の育成支援の補助など  
募集人数 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 11市販履歴書(写真添付)  
9月12日(月)までの月曜~金曜 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2000円

持タオル、帽子、飲み物 申間都立野川公園サービスセンター ☎0422・316457



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へご連絡ください。

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

野菜メニュー店を利用し、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

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等学校 学校公開講座 「簿記入門」

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)

甲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

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①に準ずる方

※詳細はお問い合わせください。

甲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2-1-14、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 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・日曜日、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。

利用ください。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

※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

同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。

インターネットバンキングなどでの納税に加えて、事前に登録した口座から引き落としができるダイレクト納付ができます。さらに全国の自治体に一括で納税することが可能です。また、3年10月から都民税利子割・都民税配当割・都民税株式等譲渡所得割の納入が可能となりました。



eLTAXHP

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(月)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、口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) 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・求人目的のもの

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閉庁日)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 同課 ☎042・470・7708

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 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 山本 ☎080・1384・5871
◆東久留米ラジオ体操連盟=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 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 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 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 山本 ☎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 五十島航の人情時代小説を持廻りで朗読する。歴史の勉強と文章力をつける 五十島 ☎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 静物、風景、人物など身近なものを描く。初心者歓迎 山本 ☎090・5534・8538

- ◆空手教室(公式ルール派)=日 場 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 費入会金1,000円、会費月3,000円 他 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 山本 ☎090・3223・9467
◆仙武館空手道教室(松濤館流)=日 場 毎週日曜日午前10時～午後0時半 他 場南町小学校体育館 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 山本 ☎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 山本 ☎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 山本 ☎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 山本 ☎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 山本 ☎042・477・1644



# 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。

## 学生向けこころのいのちの講演会(オンライン開催)

「オンライン時代の学生のメンタルケア  
～こころの専門家と考えよう～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 一傾聴電話ー (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 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) ☎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 ～こころの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(水) (24時間対応)	毎日正午～翌午前5時半
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・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国際ビフレンダース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、相談窓口やこ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「こころとからだのメンテナンス」

こ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



# 榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

## 榛名の梨

榛名地域を代表する果物の1つに梨があります。榛名の梨の栽培は明治元年に始まり、生産量、栽培面積ともに群馬県内で第1位となっています。

榛名地域を通る国道406号は、通称「くだもの街道」と呼ばれていて、直売所で自分の気に入った梨を選んで買ったり、通信販売でお取り寄せしたりすることができます。

栽培品種は幸水、豊水、二十世紀などで、しゃりしゃりした食感やみずみずしさで人気です。左右の形が整っており、皮に傷がなく、ずっしりと重みがあるもの、果皮に色むらがないものがおすすです。

おいしい榛名の梨をぜひ味わってみてください。

☎榛名観光協会

☎027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)

☎027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)

榛名の梨



☎9月10日(土)午前10時～午後4時 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎ポッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス他 ☎100円(未就学児無料) ☎室内履き(運動ができる靴) ☎マスク着用の上、運動ができる服装で ☎当日会場で ☎生涯学習課 ☎042・470・7784

## 市民体カテスト&運動アドバイス

あなたの体力を測ってみませんか。スポーツ推進委員が体力維持や向上のため運動アドバイスをします。

☎9月10日(土)①65～79歳は午前10時半開始(10時～10時半受け付け)、②20～64歳は午後1時半開始(1時～1時半受け付け) ☎スポーツセンター第1体育室 ☎実施種目=①握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 ②握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び ☎市内在住・在勤・在学の20歳～79歳の方で、運動制限を受けていない方 ※血圧160mmHg/95mmHg以上の方は参加できません。 ☎①②先着各15人程度 ☎室内運動靴、タオル、飲み物、マスク ☎マスク着用の上、運動のできる服装で ☎9月8日(木)までに、電話(☎042・470・7900)または直接スポーツセンターで ☎生涯学習課 ☎042・470・7784

## シニアスポーツ振興事業「ユニカール」

ユニカールはカーリングから派生しました。カーリング譲りの面白さと、適度な運動量でシニアにピッタリのニュースポーツです。都合のよい日に参加できます。都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管。

☎10月12日・26日、11月9日・30日 いずれも水曜日午前9時～正午 ☎青少年センター ☎ルール解説、基本練習、ゲーム ☎60歳以上 ☎無料 ☎室内運動靴、飲み物、運動のできる服装 ☎10月5日(木)までに、電話で市体育協会事務局 ☎042・470・2722へ

(10面から続く)

## 市民プラザ プチコンサート

ジャズトリオが奏でる「My Favorite Things ～私のお気に入り～」。

☎9月17日(土)午後2時～2時45分 ☎市民プラザホール(市役所1階) ☎出演=長沙百合(Sax)、中条美穂子(Pf)、沼野祐人(Ba) ▼主な演奏曲=「My Favorite Things」「Take Five」「Autumn Leaves」他 ☎先着50人 ☎無料 ☎来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用を ☎当日午後1時から、会場で1人1枚整理券を配布。整理券のない方は入場できません ☎市民プラザ ☎042・470・7813



コンサート出演者

## スポーツ

### スポーツ健康ウィーク東久留米2022

市では10月1日(土)から、スポーツセンターなどを会場として、「スポーツ健康ウィーク東久留米2022」を開催します。このイベントは昨年10月に行った「東久留米市スポーツ健康都市宣言」を受けて行うもので、スポーツや健康づくりに関するイベントを取りまとめお知らせし、市民の皆さんのイベント参加を推進することで、健康で活力に満ちた地域の実現を目指すものです。

期間中の主なイベントとして、10月6日(木)午前10時から、NHKテレビ・ラジオ体操指導者を講師として招いたラジオ体操講習会などを開催予定です。

詳細は広報9月15日号でお知らせします。

☎生涯学習課 ☎042・470・7784

### ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。

## 秋季バスケットボール大会

市バスケットボール連盟主催。

☎10月1日(土)・15日(日)いずれも午前9時～午後6時50分 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)で、5人以上で編成されたチーム ☎男子先着8チーム、女子先着4チーム ☎参加費1チーム5,000円(新規登録費別途3,000円) ☎9月1日(木)～10日(土)に、市バスケットボール連盟宛て ☎(higasikurume.b.a@jcom.home.ne.jp)で申し込みを ☎同連盟事務局・貫井 ☎042・474・1111

## 誰でもエアロビクス教室(後期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。市体育協会主催。

☎全10回。10月4日～12月6日(予備日12月13日)のいずれも火曜日、午前11時半～午後0時半 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 ☎35人(応募多数の場合は抽選) ☎日本こどもフィットネス協会公認インストラクター ☎参加費3,500円(保険料) ☎インターネット申し込み=9月2日(金)午前10時～12日(月)午後5時に、市体育協会 ☎から申し込みフォームを送信を ▼郵送申し込み=9月9日(金)までに(消印有効)、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 ☎同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会

## 第18回市民テニス大会(団体戦)

市テニス連盟主催。

☎10月4日(火)(予備日11日) ☎市立・滝山・小山テニスコート ☎団体戦(女子・男子) ☎市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニススクールの高校生以上の方で構成するチーム。1チーム(3ペア)6人以上 ☎1チーム6,000円(別途郵便振込手数料110円) ☎エントリー後の参加費の返金不可 ☎試合時間・会場などは、後日代表者にお知らせします ☎9月22日(木)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目・勤務先または在学先とメンバーの氏名を記入の上、振込手数料を添えて参加費を振り込んでください。連盟理事に直接申し込みも可 ☎同連盟・女子は岩泉 ☎042・476・0819、男子は小野寄 ☎042・478・5881(夜間)

## 第99回市民テニス大会(男子・女子ダブルス、壮年ダブルス)

市テニス連盟主催。

☎①10月9日(日)(予備日10月16日)=男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部 ②10月23日(日)(予備日12

月4日)=壮年ダブルスA(男性50歳以上、女性40歳以上)、壮年ダブルスB(男性65歳以上、女性55歳以上) ☎市立・滝山・小山・上の原テニスコート ☎市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニススクールで高校生以上の方 ☎1ペア2,000円(別途郵便振込手数料110円) ☎エントリー後のメンバー変更や参加費の返金不可 ☎ドロー表の配布はありません。試合時間・会場などは、くるくるチャンネルでご確認ください ☎9月16日(金)までに(消印有効)、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外の方は勤務先・学校名・スクール名・連盟傘下サークル名を記入の上、振込手数料を添えて参加費を振り込んでください。連盟理事に直接申し込みも可 ☎市テニス連盟・小野寄 ☎042・478・5881(夜間)

## 文化

### 1から学ぶスマートフォン教室

訊いて、学んで、暮らしに便利な「スマホ生活」、はじめましょう。質疑応答時間を設けた特別編です。

☎9月22日(休)午後2時～4時 ☎市民プラザ会議室(市役所1階) ☎基本操作、質疑応答 ☎各先着10人 ☎鈴木雄大氏(スマホ総合相談所) ☎500円 ☎スマートフォン ☎車の来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用を ☎9月1日(木)午前9時から電話(☎042・470・7813)または直接同プラザで ☎同プラザ

### ベビーマッサージ教室

☎9月12日(月)午前10時～正午 ☎南部地域センター2階和室1・2 ☎少人数でアットホームなクラスです。地域のママ同士情報交換しましょう ☎生後2カ月～1歳前後の赤ちゃんと母親または妊婦 ☎先着4組 ☎飯岡祐子氏(ベビーマッサージ教室kiki主宰) ☎2,000円(当日集金。オイル代込み) ☎大きなバスタオル、飲み物 ☎☎電話(☎042・451・2021)または直接同センターで

### 東久留米「わくわくすこやか体操」体験

東久留米市介護予防機能強化委託事業。市推奨のご当地体操「わくわくすこやか体操」の体験コーナーです。「さあ、みんなで健康に！」を合言葉に包括支援センターの協力の下、セラバンド(ゴム製のバンド)などをを用いて行います。

☎9月10日(土) ▼第1部=午前10時から ▼第2部=午後2時から ☎大門町地区センター(東部地域センター内) ☎各先着10人 ☎東部地域包括支援センター ☎無料 ☎タオル、飲み物、動きやすい服装 ☎車の来場不可。来場の際は動きやすい服装で。検温、手指の消毒・マスクの着用を ☎9月1日(木)午前9時から電話(☎042・470・8020)または直接同センターで ☎同センター

■工作戦隊つくるんジャー

日 9月18日(日)午後2時～3時、3時半～4時半の2部制 内容 ジェルキャンドルを作ろう 対象 小学生 定員 各回6人 申込 9月11日(日)午前10時から電話で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■スポーツの日

日 9月7日(水)午後3時半から 内容 みんなでいろんなスポーツをやってみよう！ 対象 小学生 当日会場

■幼児のつどい

日 8日(木)が「パタパタフクロウ作り」、15日(木)が「コロコロボール遊び」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 対象 1～4歳児と保護者 定員 各部15組 申込 8日分は9月2日(金)、15日分は9月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

■おはなしの日

日 13日(火)午前11時～11時25分 内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対象 乳幼児と保護者 師 みくりおはなしの会

■赤ちゃんひろば

日 14日(水)午前10時半から 内容 助産師による体重測定・育児相談 対象 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 持バスタオル 他 参加人数によりお待ちいただく場合あり 当日会場

■おはなし会

日 14日(水)午後3時～3時半 内容 本の読み聞かせなど 対象 小学生 他 協力は東部図書館

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい

日 9月8日(木)が1歳児と保護者、15日(木)が2～4歳児と保護者。いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 内容 縁日遊び 定員 各15組 申込 8日分は9月2日(金)、15日分は9月9日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 9日(金)午前10時半～11時半 対象 0歳児と保護者 定員 14組 師 渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持バスタオル、オムツ、授乳ケープ 申込 9月2日(金)午前10時から電話または来館で

■どうぶつ将棋大会

日 14日(水)午後3時半から 対象 小学生 定員 12人 申込 9月7日(水)午後3時半から電話または来館で

■ひばCAFE

日 16日(金)午前10時半～11時半 内容 卒乳について助産師とお話しをしましょう 対象 乳幼児と保護者 定員 8組 申込 9月9日(金)午前10時から電話または来館で

■ぴよぴよママの会

日 21日(水)午前10時～11時半 内容 体重測定・育児相談 対象 0歳児と保護者 持バスタオル、母子健康手帳 申込 9月14日(水)午前10時から電話または来館で

子育て

■子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

■本村小なかよし広場

日 9月2日(金)午前10時～11時半 内容 本村小学校1階相談室 内容 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児親子 他 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■わくわく赤ちゃん広場

日 9月14日(水)が「ねんねの会」0歳～6カ月児と保護者、9月28日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児、いずれも午前10時～11時半 内容 同センター地域活動室 内容 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定員 各6組 師 助産師 持バスタオル 他 兄弟の保育あり。先着3人(要予約) 申込 9月8日(木)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 9月26日(月)午前11時～11時半 内容 同センター地域活動室 内容 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対象 0歳児～未就学児と保護者 定員 6組 申込 9月12日(月)午前10時から電話または同センターで

■地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小・小山小なかよし広場

日 9月6日(火)が第六小学校プレイルーム、8日(木)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 内容 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対象 乳幼児親子 費用 無料 持 スリッパ 他 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■おはなし広場

日 9月12日(月)午前11時～11時半 内容 同センター上の原乳児室 内容 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対象 1歳以上の乳幼児と保護者 定員 6組 費用 無料 申込 9月5日(月)午前10時から電話または同センターで

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

日 9月22日(木)午前10時～11時半 内容 同センター上の原地域活動室 内容 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ます 対象 1～2歳児の保護者 定員 5人 費用 無料 他 お子さんの保育あり(要予約) 申込 9月9日(金)午前10時から電話または同センターで

■中部NP講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない！」初めから一人前の親はいません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。互いの悩みや育児に関する話を話し合い、自分にあった子育ての仕方を学びます。講座に参加しママ友達を作りましょう。

日 全6回。10月5日～11月9日の毎週水曜日午前10時～正午 会場 市民プラザ会議室(市役所1階) 内容 詳細は地域子ども家庭支援センター上の原へ 対象 市内在住の乳幼児親子で、全6回参加できる方 定員 先着10組 師 松本なづな氏、浜田泉美氏 費用 無料 注 同講座の参加は1世帯1回のみ 他 対象児の保育あり(0歳児5人、1～5歳児5人) 申込 9月7日(水)午前10時から電話または同センター上の原で 同センター上の原 ☎042・420・9011

図書館

9月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館です。 同中央図書館 ☎042・475・4646

豆本を作ろう

イギリスの作家、ウォルター・クレインの絵本「かわいいアン女王 Little Queen Anne」をハードカバー豆本に仕立てて、製本の仕組みを学ぶワークショップです。

日 9月18日(日)午後1時半～4時半 会場 南部地域センター2階講習室 対象 中学生以上 定員 先着10人 師 田中菜氏(日本豆本協会会長) 費用 無料 注 検温・マスク着用で 他 協力は日本豆本協会 申込 9月1日(木)～17日(土)に電話(☎042・463・3996)またはひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く) 同館



豆本の見本

大人のためのおはなし会 (東部図書館)

みくりおはなしの会の皆さんと図書館職員による、大人のために昔話や童話を語る会です。

日 9月21日(水)午前10時～正午 会場 東部地域センター1階講習室 定員 先着30人 費用 無料 注 車での来場不可。長時間の会となるため、おさんはご遠慮ください 申込 9月1日(木)～20日(火)に、電話(☎042・470・8022)または東部図書館カウンターで(休館日を除く) 同館

文化

第1回 みんなの交流祭



みんなの交流祭ポスター

夏まつりに代わる新しいイベントがこの秋スタート。

日 9月11日(日)が市民プラザ、10日(土)～11日(日)が東部地域センター、17日(土)～19日(月・祝)が西部地域センター

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

「大人向けプラネタリウム 系外銀河探訪 秋編」

肉眼で見えるアンドロメダ銀河は、人類が宇宙の仕組みを知る大きなきっかけを与えてくれました。天文学史に大きな足跡を残したエドウィン・ハッブルの偉業と秋の系外銀河を紹介します。前半は当日の星空解説もあります。

日 9月21日(水)午後1時10分～1時55分 会場 多摩六都科学館サイエンスエッグ 対象 中学生以上(小学生以下は入場不可) 定員 先着234人 費用 観覧券(入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学生・高校生420円) 申込 当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100



※南部地域センターは10月に開催します。 内容 市民プラザ・各地域センターを拠点にさまざまな活動をされている皆さんの展示や音楽ステージ、ダンスなどの成果発表の場です。新しい地域交流の機会をお楽しみください。各施設によって催事は異なりますので、詳細は各施設へ 費用 無料 注 車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスク着用で 申込 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

中学生と考える「普通」って？

中学生と考える「『自分らしく』生きやすい社会へ」(男女平等推進センターと自由学園「多様性ゼミ」共催)の全3回シリーズの第2回です。テーマは「普通」です。

日 9月24日(土)午後2時半～4時半 会場 市役所7階704会議室 内容 ゲイの心理カウンセラーで「孤独な世界の歩き方」の著者である講師からお話しを伺い、参加者の皆さんと質疑応答、対話を積み重ねていきます 対象 中学生と保護者、関心のある方 定員 中学生先着20人、保護者と関心のある方先着20人 師 ▼ファシリテーター=高野慎太郎氏(自由学園女子部中等科高等科教諭) ▼講師=村上裕氏(カウンセリಂಗールームP・M・R代表・カウンセラー) 費用 無料 申込 9月1日(木)から、専用申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て 宛て (fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(☎042・472・0061)で 同センター(市役所2階。平日午前9時～午後5時)



専用申し込みフォーム

放課後講座「てづくり万華鏡」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。9月は万華鏡づくりに挑戦します。

日 9月28日(水)午後4時～5時 会場 生涯学習センター創作室 対象 小・中学生 定員 先着12人 師 同センタースタッフ 費用 無料 持 筆記用具 申込 9月1日(木)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で 同センター (9面へ続く)

(12面から続く)

成人歯科検診

9月1日(木)～11月30日(木)の診療時間内... 500円(受診医療機関でお支払いください)...



市庁

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

9月13日(火)①1歳児クラス=午前10時～11時②0歳児クラス=午後1時～2時半... 042・477・0022へ



BCG予防接種

9月21日(水)午後1時半～3時受け付け場... 042・477・0030

らくらく離乳食教室

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。9月28日(水)午後1時～2時45分... 042・477・0022へ

特定健診、後期高齢者健診

9月の受診対象は12・1月生まれの方です。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見... 042・477・0022へ

健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係... 042・477・0013へ

親と子の歯っぴーライフ “生まれ歯みがキッズ！！” “家族みんなで作る歯とお口の健康



前回開催時の様子

親子で歯やお口のことを学べる、楽しいイベントです。子どもの頃の良い生活習慣が健康な体と心を育てます...

9月10日(土)午前10時から1時間程度(9時45分から受け付け) 042・477・0022へ

歩き方教室 ～in 六仙公園～

健康増進普及月間(9月)に、六仙公園内で歩き方教室を行います。効果的な歩き方にトライしてみませんか...

シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースの教室を開催します...

す)費無料時)マスク、汗拭きタオル、室内履き、飲み物他動きやすい服装で... 042・477・7777(内線2501～2503)

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 9月8日(休)が「ハワイアンリトミック」、15日(木)が「色あそび」...
ベビーヨガ 16日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制...
父親向けベビーマッサージ 17日(土)午前10時半～11時...
わらべうたスマイル講座 21日(水)午前10時半～11時半...
リトミック 26日(月)午前10時半～11時...
中央児童館 中央町1-10-11 042・476・2161
おはなし会 9月6日(火)・13日(火)いずれも午後3時50分から...
卓球大会 7日(水)午後3時から...
幼児のつどい 8日(木)が「季節遊び」、15日(木)が「色あそび」...

いきいき健康家族 No.204 糖尿病を予防して健康に長生きしましょう

糖尿病には自己免疫が関与する1型糖尿病と、遺伝や生活習慣などが原因で発症する2型糖尿病があります。皆さんも名前は聞いたことがあるとは思いますが、2型糖尿病っていったいどのような病気なのでしょうか...

肝臓や筋肉で糖を取り込みにくくなるインスリン抵抗性が原因となり「インスリンの作用不足」が起こることによって血糖値が下がらなくなります。遺伝や体質以外にも、肥満や食べ過ぎ、運動不足が「インスリンの作用不足」を引き起こすと考えられています...

(東久留米市医師会)



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
◎エコテレホン・エコファクス
☎・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

〈今月の月間・週間案内〉健康増進普及月間、障害者雇用支援月間、自殺予防週間(10日～16日)、動物愛護週間(20日～26日)、救急の日(9日)、空の日(20日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。

9月9日(金)午前10時～11時半と午後1時～4時
市民プラザホール(市役所1階)
本人確認書類
新型コロナワクチン接種後の献血はファイザー社製および武田/モデルナ社製は48時間、アストラゼネカ社製は6週間を経過してから行うようお願いいたします

秋の胃がん検診

下表の通り
わくわく健康プラザ(検診車)
問診と胃部レントゲン検査(バリウム)
市内在住で5年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の①～⑧のいずれかに該当する方は

胃がん検診希望
① 生年月日(和暦)
② 年齢
③ 氏名(ふりがな)
④ 住所
⑤ 電話番号
⑥ 性別
⑦ 希望日(下表から選択)
第1希望 ○月○日
第2希望 △月△日
第3希望 □月□日

Table with 2 columns: 月, 検診実施日一覧
11月: 11日(金)・12日(土)・14日(月)・29日(火)・30日(水)
12月: 9日(金)・10日(土)・11日(日)・12日(月)・13日(火)

\*いずれの日も午前中のみです。

ご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術をされた方...
(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)

子宮頸がん検診

9月1日(木)～5年1月31日(火)
右上表の実施医療機関
市内在住の20歳以上の女性で、4年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。



胃がん検診サイト(電子申請) 9月1日公開

(受診医療機関でお支払いください。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)

はありません
受診結果は約1カ月後に、市から郵送します
直接実施医療機関へ
健康課特定健診係

(11面へ続く)

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地・電話番号など, 診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル
ペルフェ滝山マタニティクリニック
長生医院
公立昭和病院

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間(食生活改善普及運動月間)



市では9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」に定め、「朝食を食べる人が増える」ことを目標に、一人ひとりが生涯にわたり食を通し健康づくりができるように取り組んでいます。

■朝食を食べるとメリットがたくさん

朝食を食べる習慣は、栄養バランスを整える、生活リズムを整える、心の健康と関係する、学習や仕事での集中力を高めるなどのいろいろなメリットがあります。

この調査結果は大人にも言えることかもしれません。新型コロナウイルス感染予防の生活が続く、さまざまな場面でのストレスが「イライラ感」となっていることも想定されます。

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

「広報ひがしぐるめ(市内全戸配布)」のこの場所に広告を掲載しませんか

規格=縦98mm・横56mm(カラー刷り)
掲載号=5年4月1日までの間の各月1日・15日号(1月は7日号のみ)
募集枠の空き状況は市で確認ください。
掲載料=1枠(1号当たり)4万円
広告デザインは広告主で作成していただきます



市

休日・準夜間診療
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)
内科・小児科
9月4日=休日医科診療所
9月11日=いくせ医院
歯科
9月4日・11日=休日歯科診療所
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)
平日準夜間小児初期救急診療