

認可保育施設・学童保育所 5年度入所の申し込みを受け付けます



市の5年度認可保育施設・学童保育所入所の申し込みをそれぞれ受け付けます。
申し込まれる方は、受付期間や必要書類、注意事項などを十分確認の上、準備をお願いします。
※認可保育施設と学童保育所の受付方法や申請書類などは異なりますので、それぞれご準備ください。

認可保育施設 入所の申し込み (一次申請受付)

☎042・470・7745

子育て支援課保育・幼稚園係

市庁 (受入予定人数)

一次申請案内

予約フォーム

窓口申請

申請が必要です。

注意事項

- ▼4年度の入所申請をしている方も、5年度4月からの入所を希望する場合は、必ず再度申請してください。
- ▼4年度中の入所申請も同時に行う方は、申請年度により申請書が異なりますのでご注意ください。

◎その他詳細については、市庁でご確認ください。

表 入所申し込み(一時申請)スケジュール

日程	内容
10月24日(月)	5年度「入園のしおり」配布・市庁公開開始
11月7日(月)	郵送・子育て支援課設置ポスト、マイナンバーカードでの電子申請受付開始
11月21日(月)	窓口申請予約(予約フォームまたは電話)受付開始
11月30日(水)	窓口申請予約受付終了
12月1日(木)	事前予約された方の窓口申請開始
12月5日(月)	一次申請終了 ※郵送の場合は同日消印有効
12月23日(金)	希望保育施設変更届、不足書類等提出期限
5年2月上旬(予定)	一次申請の利用調整結果通知送付

受付期間11月7日(月)～12月5日(月)

受付方法郵送、子育て支援課設置ポスト、マイナンバーカードを使用した電子申請、または同課窓口(市役所2階204会議室。予約フォームで要事前予約)で受け付け
※郵送は、受付期間内の日付の消印有効。書類不備があった場合は、電話でのお問い合わせや、書類を返送する場合があります。

受入予定人数11月7日(月)に子育て支援課窓口、市庁で公開予定

入所対象5年4月1日時点で0歳(生後57日以降)～5歳のお子さん

申請対象就労や病気などによりお子さんの保育ができない保護者の方
※就労などの従事時間の条件があります。詳細は市庁でご確認ください。

提出書類①東久留米市子どものための教育・保育給付認定申請書兼利用申込書、②確認票、③健康状況等調査書(申請児童1人につき1枚必要)、④就労証明書またはその他保育の必要性を証明する書類、⑤4年度住民税(非)課税証明書(4年1月1日現在、東久留米市民でなかった方のみ)

申請可能な保育施設生後57日目以降から受け入れ可能な施設は、公設民営保育園、私立保育園、小規模保育施設、家庭的保育施設です(公設公営保育園の受け入れ月齢は生後6カ月から)
※新たに入所を希望する方の他、5年度4月からの転所を希望する方も

学童保育所 入所の申し込み (一次申請受付)

☎042・470・7735

児童青少年課児童青少年係

市庁

学童保育

学童保育所は、放課後帰宅しても保護者の就労などで家庭で育成(監護)を受けられない児童を保護者に代わって専門職員が育成支援する施設です。

受付期間

- ▼12月1日(木)～3日(土)・5日(月)～7日(水)・10日(土)=午前8時半～午後5時
- ▼12月8日(木)・9日(金)=午前8時半～午後8時

受付方法児童青少年課窓口(市役所2階)、または郵送で受け付け
※郵送は、受付期間内の日付の消印有効。書類不備があった場合は、電話でお問い合わせや、書類を返送する場合があります。

入所対象市内の小学校、または市内在住で市外の小学校に在籍する5年4月に小学新1年～新6年生になる児童

申請対象就労や病気などにより家庭で児童の育成ができない保護者の方
※就労などの従事時間の条件があります。詳細は市庁でご確認ください。

提出書類①入所申請書、②保護者の状況を証明する書類(勤務証明書・病氣治療中は医師の診断書・その他の理由で家庭で監護ができない方はその理由がわかる書類)
※学童保育所費の減免を希望する方は、減免申請書に必要な書類を添付して提出してください(減免の要件などは市庁で確認してください)。

※5年度入所案内、入所申請書、勤務証明書の用紙などは、11月1日(火)から児童青少年課(市役所2階)、各学童保育所、市内保育園および幼稚園で配布します。また、同日に市庁でも公開します。

学童保育所費入所児童1人につき月額6,600円

延長育成料延長育成を利用する場合、延長育成料月額2,000円もしくは日額(1回)400円

注意事項

- ▼提出された書類を基に入所判定を行い、入所児童を決定します。希望者が定員を超えた場合はお待ちいただく場合があります。
- ▼入所は小学新1年～新3年生の児童を優先します。

その他二次申請受付期間は12月12日(月)～5年1月13日(金)、三次申請受付期間は5年1月16日(月)～2月28日(火)です。また、小学新4年～新6年生の高学年児童の入所申請受付期間は、12月1日(木)～5年2月28日(火)です。三次申請までの低学年児童の入所の可否を決定した後、高学年児童の入所の可否を決定します。

◎その他詳細については、市庁でご確認ください。

あなたとつくる まちのミライ vol.3

これからの公共施設についていっしょに考えよう

岡行政経営課 ☎042・470・7704

このシリーズでは、「公共施設マネジメント」の取り組みについてお知らせしています。

第1回と第2回では、公共施設にかかるお金や、人口減少・少子高齢化問題と公共施設の老朽化問題といった課題についてお知らせしました。

第3回目今回は、公共施設を取り巻く課題と、課題などに対してどういった方策が考えられるかについてお知らせします。

公共施設を取り巻く課題とは…

公共施設は、市民の皆さんが安全・快適に暮らせる生活環境を確保するために役立つものです。多くの市民に利用していただきたい一方、平成27年に実施した調査では、「過去1年間に公共施設(学校を除く)を利用していない」とする回答が80.2%と、高い割合を占めています。これまでにお知らせした課題に加え、この利用率の低さも、公共施設の課題の1つです。市の公共施設があまり利用されていないのは、なぜなのでしょう。

市民の皆さんの声は…

- そもそも利用する必要がない
- 施設の利用や利用できるサービスを知らない
- 利用料金などに不満がある
- 使いたい施設が住まいの近くにない
- 近隣市や都・国・民間の施設で同様のサービスが利用できる

せっかく市民の皆さんのためにあるのに、あんまり利用されていないなんて…

みんなが公共施設に求めることは？

それでは、市民の皆さんが求めている公共施設とは、どのような施設なのでしょう。

市民の皆さんの声は…

- きれいで居心地のいい施設が欲しい！
- 駅の近くなどにもっと公共施設が欲しい！
- 子連れでも利用しやすい施設が欲しい！
- そんなに多くの施設はいらないよ！
- イベントや集会をもっと企画してほしい！
- 高齢者と子どもが一緒に使える施設が欲しい！

みんなそれぞれ、公共施設に求めることはちがうだね！

課題や要望にどう対応したらいいの？

将来にわたって市民の暮らしに必要な行政サービスを安定的に提供し続けるためには、次のような方策が考えられます。例とともに見てみましょう。

方策 既存施設の統廃合や機能の複合化

例 A学校とB学校を統合し、新たにC学校として整備する。

方策 民間のノウハウ・資金の活用

例 施設を建てたり、維持管理・運営していく際に、民間の資金や能力を活用する(具体的にはPFI※、指定管理者制度、包括管理委託などの手法があります)。

※民間の資金やノウハウを活用して、公共施設の建設・維持管理・運営等を行う手法。質の高いサービスやコストの縮減が期待できる。

方策 施設や土地の売却・賃貸

例 閉鎖したA施設の跡地を売却したり、民間に貸し付けたりして、収益を公共施設整備のための基金に積み立てる。

方策 計画的な改修による既存施設の長期間利用

例 小さな不具合を放置し、かえって大がかりな改修が必要にならないよう、計画的に保全する。

方策 近隣市との公共施設の共同整備・運営

例 A市の図書館を近隣4市で整備・運営し、A市以外の3市の市民も利用できるようにする。

方策 類似機能をもつ民間施設の活用

例 公共施設として整備せず、民間で同じサービスを提供している施設に任せる。

方策 利用料金の引き上げ

例 よりよいサービス提供のため、利用する際に支払う料金を上げる。などがあります。

今まで通りの方法で、公共施設を取り巻く課題や、市民の皆さんが求めることに対応することは難しそうだね…



市の公共施設マネジメントに適した方策を研究して実行していく必要があるよ！

次回は… 広報5年1月7日号で、他市の先進事例などについてお知らせする予定です。

皆様のご意見をお聞かせください

将来に負担を残さないために、公共施設マネジメントは大切な取り組みです。市では、これからも情報提供に努めながら、市民の皆さんと一緒に考えていきます。アンケートフォーム (<https://logoform.jp/form/985h/106797>) から、皆様のご意見をお聞かせください。※ご意見への個別の対応はできかねますので、ご了承ください。



専用アンケートフォーム



市HP

公共施設マネジメントに関する情報は、市HP (<https://www.city.higashikurume.lg.jp/shisei/gyousaisei/1004653/index.html>) でご覧になれます。

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

新型コロナウイルスワクチン関連情報

岡市新型コロナウイルスコールセンター

☎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



集団接種
予約サイト

◆接種間隔の短縮

オミクロン株対応ワクチンの接種間隔が短縮され、前回接種から3カ月経過した方が対象になりました。なお、オミクロン株対応ワクチン接種の対象者は、2回目の接種を完了した12歳以上の方です。また、オミクロン株対応ワクチンを接種できるのは1人1回までとなります。

◆接種券の発送

予防接種済証・接種券が印字された予診票・各種案内を下表の通りお送りします。

接種券の発送時期

対象者	発送予定日
2回目・3回目の接種を6月1日～8月15日に行った方	11月9日(水)
4回目接種を8月1日～8月15日に行った方	

※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

★予約受付中の集団接種日(オミクロン株対応)

予約の空きがある場合は随時予約を受け付けています。会場は各日程とも、わくわく健康プラザです。

①11月26日(土)

②11月27日(日)

◆乳幼児(生後6カ月～4歳)への接種

生後6カ月～4歳の方へのワクチンが厚生労働省で承認され、接種が行われることになりました。接種スケジュールなどの詳細が決まり次第、市HPや広報紙でお知らせします。

使用するワクチン 乳幼児用ファイザー社製ワクチン

接種回数 3回(通常、1回目接種から3週間後、2

回目の接種から8週間後に接種可能)

接種場所 市内医療機関による個別接種

◆11月6日(日)に「予約なし接種」を実施します

対象 18歳以上で、市が発行する3回目接種券をお持ちの方

接種日時・会場 11月6日(日)午後2時半から、わくわく健康プラザ

受付時間 午後2時15分から

定員 30人(予定。接種できる人数には限りがあります)

持ち物 接種券が印字された予診票、予防接種済証、本人確認書類

注意 会場の状況により、受け付けから接種までに時間を要することがあります

国民年金 だより

11月は「ねんきん月間・11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」

と位置付け、公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。主な活動は次の通りです。

▼年金セミナーや年金制度説明会の実施

▼出張年金相談会の実施

▼日本年金機構公式ツイッターでのミニ講座の発信

▼日本年金機構HP内に「ねんきん月間」ページを設置

と位置付け、公的年金制度との関わり等について「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ受賞作品の公表

▼同HP内で、公的年金制度との関わり等について「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ受賞作品の公表

▼年金委員表彰式の開催

また、11月30日はご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。「ねんきんネット」では、ご自身の年金に関する情報をパ

ン

ン

ン

コンやスマートフォンから、いつでもどこでも確認できるサービスを提供しています。この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

岡武蔵野年金事務所 ☎0422・56・1411

または、ねんきん定期便

・ねんきんネット専用番号 ☎0570・058・555

555

555

「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(5万円)」の支給について

岡市臨時特別給付金コールセンター ☎042・470・7863



市HP

市では、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対し、1世帯あたり5万円を支給します(1世帯1回限り)。

■支給対象世帯(次の①・②の重複受給不可)

①令和4年度住民税均等割非課税世帯

基準日(4年9月30日)時点において、世帯全員の4年度住民税均等割が非課税である世帯

※次のような場合は対象外となります。

- ・世帯全員が、住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている場合(例＝「親(課税)に扶養されている大学生(非課税)の単身世帯」や、「子(課税)に扶養されている両親(非課税)の世帯」など)
- ・令和4年から就職し、親(課税)の扶養から外れた新社会人(非課税)の単身世帯
- ・租税条約による住民税の免除を届け出ている方がいる場合

②家計急変世帯

予期せず4年1月～12月の家計が急変し、同一世帯に属する者全員が①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

※次の理由による減収は予期しない減収の要件に該当しません。

定年退職による減収、年金が支給されない月の減収、事業活動に季節性があるもの等の通常収入を得られる時期以外の減収

■受給方法

①令和4年度住民税均等割非課税世帯

対象と思われる世帯に対し、市より「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金支給要件確認書」(以下、「確認書」)を送付します。届いた確認書の内容をご確認いただき、給付対象となる場合のみ、確認書に記入の上、必要に応じてその他提出書類を併せて、同封した返信用封筒により返信してください。なお、状況により、申請が必要な場合があります。

▼世帯全員が支給要件を満たしている場合(確認書の返信)＝対象と思われる世帯に対し、確認書を11月10日(木)より順次送付します。対象要件に合致していることをご確認いただき、給付対象となる場合のみ、確認書を記入の上、必要に応じてその他提出書類を併せて、同

封した返信用封筒により返信してください。

▼4年1月2日以降の転入者を含む世帯など、4年度市民税の情報が当市で確認できない場合(申請書の提出)＝給付金を受け取るには申請が必要です。申請書を入手し、必要事項を記入の上、添付資料を揃えて、申請・相談受付窓口(市役所1階会計課前特設ブース)に提出してください。郵送での申請を希望される方は提出書類を揃えて、下記の送付先へ送付してください。

※上記の世帯のうち、4年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(10万円)を当市で受給した世帯には、確認書を送付します。

②家計急変世帯

給付金の受給には申請が必要です。予期せず4年1月～12月の家計が急変し、住民税均等割非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯(4年1月～12月の任意の1カ月の収入を12倍し、その金額が住民税均等割非課税相当になるなど)に該当するか確認していただき、要件を満たす方は必要書類を揃えて申請・相談受付窓口(市役所1階会計課前特設ブース)に提出してください。郵送での申請を希望される方は、提出書類を揃えて下記の送付先へ送付してください。

送付先

〒203-8555、東久留米市本町3-3-1、臨時特別給付金担当

※申請書の入手方法など詳細については、市HPを確認いただくか、上記コールセンターにお問い合わせください。

※住民税非課税世帯か家計急変世帯のどちらの申請書類かを明記してお送りください。

■申請受付期間・給付時期

11月14日(月)～5年2月28日(火)(必着)

確認書または申請書を市に提出後、審査を経て支給となる場合は、振込日を記載した決定通知書を送付します。

■配偶者からの暴力(DV)等により避難している方へ

配偶者やその他親族からの暴力等を理由に避難している方で、事情により4年9月30日以前に現在住んでいる市区町村に住民票を移すことができなかった方についても受給できる場合がありますので、上記コールセンターまたは申請・相談受付窓口までご相談ください。

用途地域等の一部見直しを進めています

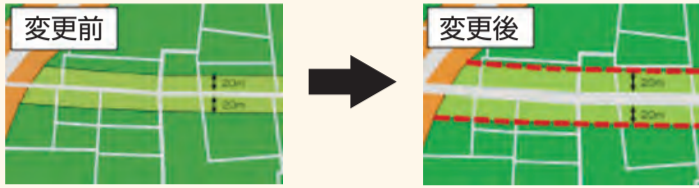
市では、平成16年度に用途地域等の一斉見直しを実施してから10年以上経過し、用途地域等の境界根拠としている地形地物(道路・河川・水路)などに変更が生じていることから、用途地域等(用途地域、容積率・建蔽率、高度地区、防火・準防火地域)の変更箇所の検討を進めてきました。

このたび、道路が拡幅された地区の沿道の用途地域等の変更や、第一種低層住居専用地域指定区域の容積率・建蔽率の変更などについて「用途地域等の見直し(素案)」を取りまとめましたので、変更の概要などについてお知らせします。

〒042-470-7782、FAX042-470-7809

変更の概要

変更1 用途地域の境界の基準としていた道路が拡幅された地区



<変更地区>
A地区・B地区 (所沢街道沿道の一部)
C地区 (小金井街道沿道の一部)

変更2 第一種低層住居専用地域指定区域の一部変更

第一種低層住居専用地域(容積率60%・建蔽率30%)に指定している区域において、都市計画マスタープランにおける位置づけや道路状況を踏まえ、容積率を80%、建蔽率を40%にそれぞれ変更します。

<変更地区>
D地区・E地区 (六仙公園周辺地域)
F地区・G地区・H地区 (南町の一部地域)

変更3 特別用途地区の面積の見直し

特別用途地区の面積について、GIS(地理情報システム)により計測した面積へ変更します。区域の変更はありません。GISとは、位置に関するさまざまな情報を持ったデータを電子的な地図上で扱う情報システム技術の総称です。

<変更地区>
I地区 (特別用途地区)

変更箇所案内図



変更内容一覧

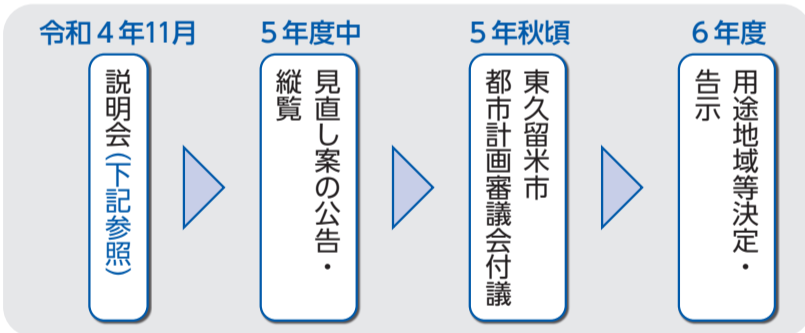
地区	地域	変更前						変更後							
		用途地域	建蔽率(%)	容積率(%)	高さ(m)	高度地区	防火地域	日影	用途地域	建蔽率(%)	容積率(%)	高さ(m)	高度地区	防火地域	日影
A 所沢街道沿道の一部	下里一丁目 下里二丁目 下里五~七丁目 の各一部	一低	40	80	10	1高	-	3-2/ 1.5m	二中	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m
		一中	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m	二中	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m
B 所沢街道沿道の一部 (交差部)	中央町五丁目 八幡町三丁目 前沢一丁目 の各一部	一低	40	80	10	1高	-	3-2/ 1.5m	二中	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m
		二中	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m	二住	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m
C 小金井街道沿道の一部	小山五丁目 の一部	一中	40	100	-	1高	準防	3-2/ 4m	二中	60	200	-	2高	準防	3-2/ 4m
D~H 六仙公園周辺 南町の一部地域	中央町三丁目 南町一~三丁目 の各一部	一低	30	60	10	1高	-	3-2/ 1.5m	一低	40	80	10	1高	-	3-2/ 1.5m

赤字：変更箇所

一低：第一種低層住居専用地域、一中：第一種中高層住居専用地域、二中：第二種中高層住居専用地域、二住：第二種住居地域
1高：第一種高度地区、2高：第二種高度地区、準防：準防火地域

地区	地域	変更内容
I 特別用途地区	前沢二~三丁目 南町三~四丁目 の各一部	※面積精査のみ (用途地域等に変更はありません)

見直しスケジュール



「用途地域等の見直し(素案)」などの説明会を開催します

申込不要

日時・会場 ※説明は各回同じ内容です。

- 11月15日(火)午前10時から・市役所7階703会議室
- 11月19日(土)午前10時から・西部地域センター3階第二・第三講習室(駐車場はありません)
- 11月17日(木)午後7時から・市役所7階701会議室
- 11月19日(土)午後2時から・南部地域センター2階講習室1・2(駐車場はありません)

「用途地域」とは

都市において、住居・商業・工業など種類の異なる土地利用が混じっていると、互いに生活環境の利便性が悪くなります。そこで、暮らしやすい住環境の保護や効率的な商業活動や工業活動をしていくため、都市計画において土地利用の内容(住居・店舗・工業など建物の種類や規模)を「用途地域」として定めています。「用途地域」は、大きく住居系・商業系・工業系に分けられ、全部で13種類あります。



(住居系の用途地域)

住宅の環境を保護するための地域

- 第一種・第二種低層住居専用地域
- 第一種・第二種中高層住居専用地域
- 第一種・第二種・準住居地域
- 田園住居地域

(商業系の用途地域)

商業の利便を促進するための地域

- 近隣商業地域
- 商業地域

(工業系の用途地域)

工業の利便を促進するための地域

- 準工業地域、工業地域
- 工業専用地域

建築の際の主なルール

●**建蔽率**
建築物の建築面積の敷地面積に対する割合をいいます。
建蔽率(%) = $\frac{\text{建築面積}}{\text{敷地面積}} \times 100$



●**高さ制限**
市街地の環境を維持し、または土地利用の増進を図るため、建築物の高さの最高限度または最低限度が定められています。

●**容積率**
建築物の延べ面積(おおむね建物の各階の床面積の合計)の敷地面積に対する割合をいいます。
容積率(%) = $\frac{\text{延べ面積}}{\text{敷地面積}} \times 100$
※延べ面積：各階の床面積の合計



●**防火地域・準防火地域**
建物等の構造を制限する規制で、市街地における火災の危険を排除するために建築に使用できる材料の制限が定められている地域です。

住環境



コンビニ交付事務手数料を減額します

市では、4年度の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスに...

Table with 3 columns: 証明書の種類, 通常の事務手数料, 減額期間中の事務手数料. Lists fees for residence registration, tax, and other documents.



児童扶養手当・特別児童扶養手当を振り込みます

児童扶養手当・特別児童扶養手当を振り込みます。9月～10月分の手当を11月14日(月)に指定預金口座に...

振り込みます。特別児童扶養手当 8月～11月分の手当を11月11日(金)に指定預金口座に振り込みます。

ひとり親家庭等医療費助成制度 現況届の提出を 〇〇医療証の更新手続き 現在使用中の〇〇医療証の有効期間は12月31日(土)まで...

児童扶養手当の現況届 児童扶養手当の認定を受けている方(支給停止中の方も含む)は、毎年8月に現況届の提出が必要です。

所得が手当の支給基準を超えていると思われる方も提出が必要です。〇〇課助成支援係 ☎042・70・7736

11月は子供・若者育成支援推進強調月間 内閣府では、子供・若者育成支援に関する国民運動の一層の充実や定着を図ることを目的として、11月を「子供・若者育成支援推進強調月間」と定め、関係省庁、地方公共団体および関係団体とともに、諸事業、諸活動を集中的に実施しています。

11月は児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

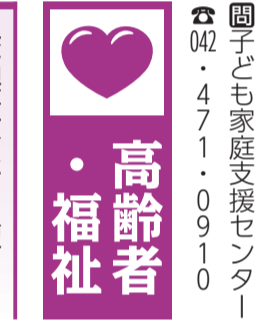
児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。

児童虐待防止推進月間 身体的・性的・心理的虐待やネグレクトなどの児童虐待は、子どもに対する重大な権利侵害です。子どもを虐待から守るためには、親の立場より「子どもの立場が最優先」されなければなりません。



交通事故などに遭った場合の治療と国民健康保険

交通事故や傷害事件など、他人の行為が原因で負傷したり、病気になる場合の医療費は、被害者に過失のない限り、相手(加害者)が全額を負担することになるため、被保険者証(保険証)は原則使用できません。

国民健康保険に加入している方は、傷病届を提出いただくことで保険証を使用できる場合があります。ですので、まず保険年金課にご連絡ください。

国民健康保険に加入している方は、傷病届を提出いただくことで保険証を使用できる場合があります。ですので、まず保険年金課にご連絡ください。

国民健康保険に加入している方は、傷病届を提出いただくことで保険証を使用できる場合があります。ですので、まず保険年金課にご連絡ください。

国民健康保険に加入している方は、傷病届を提出いただくことで保険証を使用できる場合があります。ですので、まず保険年金課にご連絡ください。

リハビリ専門職を派遣します リハビリ専門職を派遣し、普段から取り組んでいる体操についてのアドバイスを行います。ただし、新たに東久留米市のご当地体操「わくわくすこやか体操」を実施するグループには、この体操を早く覚えられるよう回数回派遣します。

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すか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

表 地域包括支援センターの一覧

Table with 3 columns: 活動地域・お住まい, 担当, 問い合わせ. Lists regional inclusion support centers and their contact info.

表 第4回生き生き高齢者作品展規格

Table with 2 columns: 種目, 内容. Lists exhibition categories and their specifications.

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

第4回生き生き高齢者作品展 日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。主催は生き生き健康の会。

44、柳達215156、佐藤千恵子宛て郵送を 〇〇会事務局・佐藤 ☎090・5396・4544

11月3日木祝のごみ収集 11月3日木祝は、平日と同様に収集します。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。

道路上に張り出した樹木の剪定のお願い 民有地の高木・生け垣・草木の一部の道路路上への張り出しは、見通しを悪くし歩行者や車両などの通行の妨げとなります。また、高木などの張り出しは街灯を遮り、明かりが十分に届かなくなる場合もあります。

道路上に張り出した樹木の剪定のお願い 民有地の高木・生け垣・草木の一部の道路路上への張り出しは、見通しを悪くし歩行者や車両などの通行の妨げとなります。また、高木などの張り出しは街灯を遮り、明かりが十分に届かなくなる場合もあります。

道路上に張り出した樹木の剪定のお願い 民有地の高木・生け垣・草木の一部の道路路上への張り出しは、見通しを悪くし歩行者や車両などの通行の妨げとなります。また、高木などの張り出しは街灯を遮り、明かりが十分に届かなくなる場合もあります。

道路上に張り出した樹木の剪定のお願い 民有地の高木・生け垣・草木の一部の道路路上への張り出しは、見通しを悪くし歩行者や車両などの通行の妨げとなります。また、高木などの張り出しは街灯を遮り、明かりが十分に届かなくなる場合もあります。

火災から尊い命を守る

11月9日(水)〜15日(火)は秋の火災予防運動の実施期間です。冬になると空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。

4年上半期に発生した市内の火災は20件で、出火原因は、1位が電気配線などのショート、2位がたばこ、3位がガス器具です。

「5面から続く」 日々25日の2週間を「女性に対する暴力をなくす運動期間」と定めています。今年度のテーマは、「性暴力を、なくそう」です。

「インボイス制度が始まります。インボイス制度では、登録を受けた事業者(適格請求書発行事業者)のみが適格請求書(インボイス)を交付することができます。」

「就業構造基本調査」ご協力のお礼 広報9月1号でお知らせしました「令和4年就業構造基本調査」にご協力いただきありがとうございます。

「就業構造基本調査」ご協力のお礼 広報9月1号でお知らせしました「令和4年就業構造基本調査」にご協力いただきありがとうございます。

「女性の人権ホットライン」強化週間 夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性をめぐるさまざまな人権問題をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

「女性の人権ホットライン」強化週間 夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性をめぐるさまざまな人権問題をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

「女性の人権ホットライン」強化週間 夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性をめぐるさまざまな人権問題をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。

「STOP! たばこ火災」 寝たばこは絶対にしない。吸殻を灰皿やごみ箱にためない。吸殻を捨てるときは、必ず水をかける。



お知らせ

11月12日〜25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

内閣府では、毎年11月12

性暴力・性犯罪相談窓口 table with columns: 窓口名, 電話番号など, 受付時間

DV相談窓口 table with columns: 窓口名, 電話番号など, 受付時間

表 募集している職種、任用期間など table with columns: 職種, 勤務場所, 任用期間, 報酬など, 募集人数, 申込受付期間

表 募集している職種、任用期間など table with columns: 職種, 勤務場所, 任用期間, 報酬など, 募集人数, 申込受付期間

教えて! 介護と予防 毎日のフレイル予防で健康寿命を延ばそう

11月11日は、介護について理解を深める「介護の日」です。今号では、男性の社会参加(地域とのつながり)にスポットを当てた「フレイル予防」をご紹介します。

地域包括支援センターでは、公益社団法人東京都柔道整復師会と協力して、ご当地体操「わくわくすこやか体操」を男性のために月3回行うグループ「男組」を立ち上げました。

「栄養」「体力」「社会参加」の3プラス1で、「食べて、動いて、人とつながる」ライフスタイルが効果的です。図表: フレイルの予防習慣3プラス1

都立六仙公園 親子スポーツ教室

親子でコミュニケーションをとりながら、一緒に走って・飛んで・転がって子どもの基礎運動能力を身に付けます。

日 11月2日(水)午前11時～11時45分(雨天中止)
場 都立六仙公園(中央町三丁目)

対 2歳～4歳児(保護者とお子さん一緒に参加)
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センター ☎04222・316457

都営住宅入居者募集

募集の種類・対象

- ①世帯向け(一般募集住宅)
②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)
③居室内で病死などがあつた住宅

※①～③それぞれに申し込み資格がありますので、詳細は募集案内をご確認ください。

申 11月16日(水)までに(必着、募集案内に同封の申込書・封筒に必要事項を記入の上、郵送を。また、②のみオンライン申し込み可。11月16日(水)までに都営住宅入居者募集サイト内で申し込み完了したものを受け付け

所 日 11月1日(火)～10日(土)
曜・日曜日、祝日を除く
場 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、東部地域センター他

他 配布期間中は都住宅供給公社からも取得できます。
※11月3日(木)～5日(土)
・6日(日)の3日間は、東京観光情報センター前(都庁第一本庁舎1階)で配布します(いずれも午前9時半～午後5時)

同 公社 募集センター
☎03・3498・8894(土曜・日曜日、祝日を除く)
※11月1日(火)～16日(水)は ☎0570・010・810(土曜・日曜日、祝日を除く)



都住宅供給公社



都営住宅入居者募集サイト

ハロートレーニングを活用して就職につなげよう

ハロートレーニングは、希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識などを習得することができる公的職業訓練です。やりがい仕事はあるが経験やスキルがない「入社後すぐに役に立つ専門的・実践的なスキルを身につけたい」などという方に訓練の受講は非常に効果的です。

受 講 料 は 原 則 無 料 。 テ キ ス ト 代 などの自己負担あり。一部有料科目あり。
場 ハローワーク三鷹 職業訓練窓 ☎0422・688200



湧水の妖精るるめちゃんの新イラストができました

東久留米市の地域資源をPRするキャラクター「湧水の妖精 るるめちゃん」に、新しいイラストを追加しました。「湧水の妖精 るるめちゃん」のイラスト・ロゴは、使用承認を受ければどなたでも使用することができます。地域のイベントや地域資源のPRの際にぜひご活用ください。イラスト使用に係る条件や申請方法など、詳細は市庁をご覧ください。
産 業 政 策 課 振 興 企 画 係 ☎042・470・7743



二十歳(はたち)のつどい

二十歳という人生の節目を迎えられた皆さんの新しい門出を祝福するため、「二十歳(はたち)のつどい」を開催します。民法改正により4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、市では、今までどおり20歳の方を対象とします。手話通訳あり。

日 5年1月9日(月)祝。市立中学校の通学区域ごとに2回に分けて行います。▼1回目=午前10時半から、久留米・西・南中学校の通学区域の方 ▼2回目=午後1時半から、東・大門・下里・中央中学校の通学区域の方
※各回いずれも開始20分前から受け付け

場 生涯学習センター

対 平成14年4月2日～15年4月1日に生まれた方。案内状は、10月31日現在、市内に住民登録がある方に11月中旬に送付する予定です。市内にお住まいだった方で市外に転出された方も出席することができますので、市庁専用フォームよりお申し込みください

変 更 が あ る 場 合 は 市 庁 で お 知 ら せ し ま す

市 文 化 協 会 ☎042・477・4700
ま た は 生 涯 学 習 課 生 涯 学 習 係 ☎042・470・7784



市庁

市民伝言板

会員募集

- ◆カラオケ(ひまわりクラブ) = 日 月 2 回。水曜日午前10時～正午 場 東部地域センター 費 入会金1,000円、会費月2,000円
◆大正琴(和会) = 日 月 2 回。月曜・木曜 日 午前10時～午後4時 場 八幡町地区センター 他 費 入会金1,500円、会費月3,500円
◆居合術・棒術・合気武術(練心武友会) = 日 毎 週 日 曜 日 午 前 11 時 半 ～ 午 後 1 時 50 分 他 場 スポーツセンター 費 入会金3,000円、会費月3,000円
◆フラダンス(レイモミクラブ) = 日 月 2 回。第2・第4日曜日午前10時～11時半 場 西部地域センター 費 入会金1,000円、会費月2,000円
◆脳トレーニング(あざみ) = 日 月 3 回。第1・第3・第4日曜日午前10時～正午 場 浅間町地区センター 費 会費月300円
◆ユニカール東久留米 = 日 毎 週 水 曜 日 午 前 9 時 ～ 正 午 場 青 少 年 セ ン タ ー 費 入 会 金 1,000円、会費月500円

- ◆麻雀(八幡クラブ) = 日 第 1 月 曜 ・ 第 3 日 曜 日 午 後 1 時 ～ 5 時 場 八 幡 町 地 区 セ ン タ ー 費 入 会 金 1,200円
◆剣道(雅心剣友会) = 日 毎 週 土 曜 日 午 後 5 時 ～ 7 時 と 毎 週 日 曜 日 午 前 8 時 ～ 11 時 場 第 五 小 学 校 費 入 会 金 900円、会費月1,000円
◆東久留米自然ふれあいボランティア = 日 月 4 回。第2・第4・第5土曜および土曜に活動がない金曜日午前9時～午後3時 場 市内の緑地保全地域などの雑木林 費 会費年1,000円
◆歌謡サークル(春江会) = 日 月 2 回。火曜日午後1時～4時 場 西部地域センター 費 会費月2,000円
◆着物・日本文化(和文化・南出千会) = 日 月 1 回。金曜日午後1時半～4時 場 成美教育文化会館 費 会費1回1,000円
◆二胡教室 = 日 月 1 回。火曜日午後1時半～3時 場 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 入会金1,000円、会費月2,000円
◆健康麻雀(草の実会) = 日 月 2 回。水曜日午後0時半～5時 場 滝山地区センター

- ◆整体ヨガ(リラックス健康体操(女性)) = 日 月 3 回。日曜日午後1時～3時 場 西部地域センター 費 入会金1,000円、会費月2,500円
◆ウクレレ(レレさん) = 日 月 2 回。日曜日午後1時～3時半 場 市民プラザ会議室(市役所1階)、生涯学習センター 費 入会金1,000円、会費1回500円
◆カラオケ練習(ウイング) = 日 月 4 回。木曜日午後0時40分～3時半 場 生涯学習センター 他 費 入会金1,000円、会費月2,000円
◆東久留米スマイル合唱団 = 日 月 2 回。水曜日午前10時～11時半 場 成美教育文化会館 費 入会金3,000円、会費月4,000円
◆太極拳(東久留米市武術太極拳連盟) = 日 月 1 回。第3火曜日午前10時～正午 場 わくわく健康プラザ 他 費 入会金1,000円、会費月1,000円
◆太極拳(結の会) = 日 月 2 回。第2・第4日曜日午前10時～正午 場 西部地域センター 他 費 入会金1,000円、会費月1,600円

- ◆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
◆第9回オータムコンサート(ASAmusic) = 日 11月12日(土)午後4時半開場、5時開演 場 成美教育文化会館グリーンホール 費 3,000円(18歳未満1,500円)
◆書道・絵画展覧会(東京都美術館事前展覧会)(NPO法人国際書画交流会) = 日 11月22日(火)～25日(金)午前10時～午後5時(22日のみ午後1時～5時) 場 成美教育文化会館
◆登校拒否・不登校・中退者の進路についての学習会(NPO法人オニバスの種・どじょっこの会) = 日 11月19日(土)午後2時～5時 場 コムネハウス(前沢2-1-41) 費 参加費500円
◆滝山おじいさんおばあさん食堂(滝山おじいさんおばあさん食堂実行委員会) = 日 11月13日(日)午前11時～午後2時 場 滝山中央名店会カフェアルゴ(滝山4-1-40) 費 参加費300円



家庭ごみなどの屋外焼却はやめましょう！

一般廃棄物(家庭ごみなど)を法令などで認められた焼却設備を使用せず焼却することは禁止されています。例えば、ドラム缶や一斗缶、ブロックや鉄板の囲いでの焼却などです。また、産業廃棄物も法令などで処理方法が定められていて、野外での焼却は禁止されています。

良好な環境を維持するため、ご協力をお願いします。

野外焼却をしないために

一般廃棄物や家庭ごみは、次のような方法で処理しましょう。

- ①自宅の落ち葉や剪定枝は敷地がある場合には埋め戻す
- ②燃やせるごみとして小出しに出す(剪定枝は電話予約により、ごみ対策課で回収します。ごみの出し方については同課☎042・473・2117)へ)

野外焼却の例外

一般廃棄物の野外焼却の禁止については、次のような例外事項があります。ただし、これらの例外事項の場合であっても、周辺の生活環境に配慮する必要があります。

▼伝統的行事、風俗慣習的行事のための焼却行為

- ・お焚き上げ
- ・お祭りなど

▼学校教育および社会教育活動上必要な焼却行為

- ・キャンプファイヤーなど

▼市長が特にやむを得ないと認める焼却行為

- ・災害時の応急対策のため
- ・樹木や農作物の病害虫の防除など農業を営む上で行わざるを得ないものなど

また、上記の例外事項に該当する場合でも、周辺からの通報や苦情が発生した場合、現場での指導の対象になります。やむを得ず焼却禁止の例外行為を行う場合は、次の事項を順守してください。

- ①枝木や落ち葉はよく乾燥させる
- ②量は必要最低限にする
- ③時間は極力短くする
- ④天候、風向き、時間帯を考慮する

☎環境政策課☎042・470・7753



ポイ捨てやめよう！きれいな街に ～環境美化は身のまわりから～

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともにまちの美化活動に取り組んでいます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■ポイ捨てなどの防止

たばこの吸い殻・使い終わったマスク・空き缶・ペットボトルの投げ捨てのほか、ペットのふんを放置するなどの行為を禁止しています。

■路上喫煙の規制

路上で喫煙をする場合は、携帯灰皿の使用をお願いします。特に人通りの多い東久留米駅周辺は終日、路上喫煙禁止区域に指定しています。この区域での喫煙はご遠慮ください。

同禁止区域は下図のとおりです。路面上には2種類のシールなどで表示しています。

歩きたばこは危険です。絶対にやめましょう。

☎環境政策課☎042・470・7753



ゲートキーパー養成講習 ほっとするまち講座

～あなたも誰かのゲートキーパー～



市HP
(ほっとするまち講座)

ゲートキーパーをご存じですか

「ゲートキーパー」とは、周りの人のこころのサインに気づき、声をかけ、話を受け止め、必要に応じて相談機関につなぐなど、誰かのこころを支えている人で、「いのちの門番」とも言われています。これは、誰もが人間関係を築いていく中でしていることで、特別なことではありません。

「ほっとするまち講座 ～あなたも誰かのゲートキーパー～」

健康課では、「ほっとするまち講座」としてゲートキーパー養成講習を開催します。周りの人が悩んでいる時にあなたができることについて一緒に学びませんか。「これから何か始めたい」という方、ぜひご参加ください。

☑会場内右表のとおり

☑市内在住の方

定①会場(対面)参加=先着25人 ※初めての方で3日間通して参加できる方を優先

定②オンライン参加(1日目のみ)=先着50人

☑11月1日(火)午前9時～15日(火)午後5時にオンライン申請にて受け付けます(定員に達し次第、受け付けを終了します)。市HPの「ほっとするまち講座」のページにアクセスしてお申し込みください

☑対面参加の場合のみ、手話通訳などの配慮が必要な場合は、申し込みフォームにご記入ください

☎健康課☎042・477・0022

スケジュール		定員
1日目	<p>日時・会場 11月19日(土)午後1時半～4時半・市役所7階701会議室</p> <p>内容 ◆こころの健康づくりについて 講師：落裕太氏(東久留米市精神科医) ◆ゲートキーパー講習 講師：遠田諭氏(東京都公認心理師協会公認心理師)</p>	オンライン参加(1日目のみ)先着50人 会場参加(3日間)先着25人
2日目	<p>日時・会場 12月3日(土)午前9時半～午後0時半・わくわく健康プラザ1階講堂</p> <p>内容 ◆知って安心 セーフティネット～市の制度を紹介～ ・生活困窮者の支援について ・精神障害者の制度について ・DV被害等の相談について ・高齢者のための総合相談窓口(地域包括支援センター)</p>	
3日目	<p>日時・会場 12月10日(土)午前9時半～午後0時半・わくわく健康プラザ1階講堂</p> <p>内容 ◆ゲートキーパー講習【実践編】～ロールプレイで体験してみよう～ 講師：遠田諭氏(東京都公認心理師協会公認心理師) ◆地域活動の紹介～実践者から話を聞こう～ 下記の団体で活動に関わっている方から話を聞きます。 ・健康づくり推進員 ・民生委員 ・シニアアシスト・おもいやり(高齢者疑似体験など) ・東久留米国際友好クラブ(外国人の日本語教室や交流など)</p>	

気づいていますか？こころのサイン

健康課では、自殺予防啓発パンフレット「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～」を作成しています。

自分や周りの人の気持ちやからだの変化、お金、家族、仕事などについて、いま悩んでいる方に向けたパンフレットで、こころのサインに気づいた時のメンテナンス方法や悩んでいる方が相談できる相談窓口などを紹介しています。

あなたやあなたの周りの人が悩んでいる時や、こころのサインに気づいた時に、ぜひご活用ください。

パンフレットは、福祉総務課・障害福祉課・介護福祉課など(市役所1階)、児童青少年課など(同2階)、健康課(わくわく健康プラザ内)で配布しています。また、市HPからも取得できます。

☎健康課☎042・477・0022



市HP



(10面から続く)

バックさんとその仲間と♪音楽と

11月27日(日)午後1時15分開場、1時半開演。南部地域センター2階講習室1・2。人気司会者のトークと演奏で過ごす午後のひと時をお楽しみください。定着50人(要予約)費500円(当日集金)持筆記用具。11月5日(土)午前9時から電話または直接同センター窓口で。同センター ☎042・451・2021

放課後講座「クリスマス飾り」

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。

11月30日(水)午後4時～5時。生涯学習センター創作室。11月はクリスマス飾りを作ります。小・中学生。定着12人。生涯学習センタースタッフ。無料持筆記用具。11月1日(火)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ。同センター ☎042・473・7811



歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで構成された「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。

12月13日(火)正午開場、午後1時開演。生涯学習センターホール。出演＝歌声カルテット。歌声カルテットメンバー＝西垣恵弾氏(バイオリン)・矢島吹渉樹氏(ピアノ)・加藤凱也氏(バリトン)・江上怜那氏(テ

ノール)定着500人費全席自由席。前売2,000円、当日2,500円。未就学児入場不可。11月4日(金)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ。同センター ☎042・473・7811

スポーツ

ヨガ教室

人気のヨガ教室です。身体のコリを解消して毎日をもっと楽しくリラックス。

11月19日(土)①午前9時半～10時半 ②11時～正午。市民プラザホール(市役所1階)定各回先着8人(要予約)師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)費各回500円(当日集金)持飲み物、タオル。他動きやすい服装で、マスクの着用を。11月1日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で。同プラザ ☎042・470・7813

akiヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。男性の方もぜひご参加ください。

11月21日(月)午後5時半～6時半。市民プラザホール(市役所1階)定着18人(要予約)師aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター)費500円(当日集金)持飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)他動きやすい服装、マスク着用を。11月3日(休)祝午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で。同プラザ ☎042・470・7813

市民ハイキング

前多摩・青梅駅の南側丘陵、長淵

山ハイキングコースを歩きます。見晴台である「赤ぼっこ」、奥多摩の山々の展望が素晴らしいです。

主催は山岳連盟。詳細は同連盟ををご覧ください。

11月19日(土)午前7時10分に東久留米駅 市山岳連盟。改札前集合。場JR青梅線宮ノ平駅～青梅駅。コース＝宮ノ平駅→要害山→赤ぼっこ(昼食)→天祖神社→青梅駅(解散)▼歩行時間＝約3時間半。対18歳以上費参加費800円(保険料含む)、交通費約1,140円(各自精算)持弁当、飲み物、雨具、帽子、手袋、防寒着、マスクなど。雨天などで中止の場合は、前日正午までに連絡します。11月8日(火)までに電話または(joji.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山へ。同連盟・中山 ☎090・4675・7148



第3回アクアフィットネス教室

水の中で歩いたり音楽にあわせて体を動かしたり、楽しみながら体力づくりをしませんか。主催は市体育協会。

全4回。11月30日、12月7日・14日・21日のいずれも水曜日。▼Aコース＝午前10時～11時 ▼Bコース＝午前11時～正午。場スポーツセンター。市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)定各コース30人(応募多数の場合は抽選)師市水泳連盟推薦の有資格者費参加費1,600円持水着、水泳帽、タオル。11月1日(火)午前10時～11日(金)午後5時に市体育協会申し込みフォームから、または往復はがきで申し込み。往復はがきの場合、11月11日(金)までに(必着)、教室名・希望コース・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



第32回東久留米市民駅伝大会

5年1月8日(日)午前8時半～午後

1時(雨天中止)場第七小学校校庭内。滝山周回コース。詳細は市体育協会を。ご確認ください。▼一般の部(男子・女子)＝市内在住・在勤・在学で正選手5人、補欠2人まで ▼小学生の部・中学生の部(男子・女子)＝市内在住・在学で正選手5人、補欠2人まで ※小学生は5年生以上。1チーム2人まで4年生の参加可。

費▼一般の部＝1チーム3,000円 ▼中学生の部＝1チーム2,000円 ▼小学生の部＝1チーム1,000円。主催は市体育協会。各優勝チームは5年3月12日(日)の「第32回TakasakiCityはるな梅マラソン大会」に派遣します。11月24日(木)までに(必着)、市体育協会に記載の必要事項を記入の上、〒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、FAX(042・470・4600)、または(joji.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山へ。同連盟・中山 ☎090・4675・7148



暮らし

第50回暮らしフェスタくるめパネル展示(東久留米市消費生活展)

今年で第50回目を迎える暮らしフェスタくるめは、「変動する暮らしと私たち～守ろう明るい未来のために～」をテーマに、暮らしの中の消費生活の向上を図ることを目的に、実行委員会と市の共催で開催しているイベントです。今年はパネル展示として行います。ウィズコロナといわれる中で、生活スタイルの変化やそれに伴う考え方の変化について、だれもが地域の暮らしの中で安心して明るい未来を描くためのきっかけとなるような展示になっています。また、民法改正による成年年齢引き下げや消費者トラブルについてもご紹介いたします。トラブル対応方法などを知り、正しい消費者知識の向上にお役立てください。

11月12日(土)午前8時半～17日(木)午後3時。場市役所1階エレベーター裏スペース。生活文化課 ☎042・470・7738

たまるくとウィーク～東久留米編～

多摩六都科学館では、11月15日(火)～20日(日)に東久留米市の魅力を発見できるイベント「たまるくとウィーク～東久留米編～」を開催します。

期間中は、市内在住・在勤・在学の方は入館料が半額になります(大人＝520円→260円、4歳～高校生＝210円→100円)。本人確認書類を受付で提示してください。

※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。

11月15日(火)～20日(日)午前9時半～午後5時

場同館

同館 ☎042・469・6100または企画調整課042・470・7702

東久留米市民限定・プラネタリウム事前予約

11月20日(日)午後3時50分からの回は、市民に限り事前予約できます。

定着234人

11月17日(木)正午～19日(土)正午に同館を申し込みを

無料シャトルバス

11月20日(日)限定で東久留米駅西口と多摩六都科学館の間の無料シャトルバスを運行します(時刻表は右表参照)。

たまるくとウィークとは

圏域5市(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京)の魅力を週替わりで紹介するイベントです。期間中はミュージアムショップの「たまるくと特産品コーナー」で各市の特産品を販売します。関連イベントなどは同館を。ご覧ください。

11月8日(火)～12月18日(日)



11月20日(日)限定 無料シャトルバス時刻表

Table with 2 columns: 東久留米駅西口発 多摩六都科学館行, 多摩六都科学館発 東久留米駅西口行. Rows show departure times from 8:45 AM to 5:10 PM.

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大型映像「恐竜超世界 受け継がれるいのち」

土曜・日曜日、祝日午前11時50分から。場多摩六都科学館サイエンスエッグ。独特な進化を果たした2体の恐竜について迫ります。巨大な手を持つ「ディノケイルス」と恐竜界随一の知性の高さを持つ「トロオドン」。6,600万年前の地球を舞台に、親から子へ受け継がれる知恵、そして生命。厳しい生存競争のなか、懸命に生きる親子の物語です。約35分間。※NHKで放映した番組を、ドーム用に編集した映像です。定着234人。観覧付入館券(展示室・大型映像1回)1,040円(4歳～高校生420円)小学生2年生以下は保護者と一緒に観覧してください。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



■ 幼児のつどい

日 11月10日(木)が「収穫遊び」、17日(木)が「忍者ごっこ」いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 1～4歳児と保護者 各部12組 10日分が11月4日(金)、17日分が11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ ポッチャの日

日 12日(土)午前10時半からと11時20分からの2部制 小学生 各部15人 本市スポーツ推進委員会 当日会場で

■ 防災教育の日

日 13日(日)午後3時半から 避難訓練と消防署の方からの防災の話 利用者全員

■ 工作戦隊

日 20日(日)午後2時からと2時45分からの3部制 スノードームを作ろう 小学生 各部5人 11月13日(日)午前10時から電話または来館で

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ おはなしの日

日 11月8日(火)・15日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 みくりおはなしの会

■ 赤ちゃんひろば

日 9日(水)午前10時半から 助産師さんによる体重測定・育児相談 0歳児と保護者 ひがくるめ助産師会 持バスタオル 当日会場で(参加人数によってお待ちいただく場合があります)

■ おはなし会

日 9日(水)午後3時～3時半 絵本の読み聞かせなど 小学生 協力は東部図書館

■ 幼児のつどい

日 10日(木)が「ふうせんあそび」、17日(木)が「ゆうびんやさんごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 1～4歳児と保護者 各部15組 10日分は11月4日(金)、17日分は11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ ポッチャの日

日 12日(土)午後2時からと2時50分からの2部制 小学生 各部20人 本市スポーツ推進委員会 当日会場で

■ 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 11月10日(木)が「リズム遊び」2～4歳児と保護者、17日(木)が「クリスマス工作・11月誕生日会」1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 各部15組 10日分が11月4日(金)、17日分が11月11日(金)いずれも午後1時半から電話で

■ ポッチャの日

日 13日(日)午後2時からと2時50分からの2部制 小学生 各回20人 本市スポーツ推進委員会 当日会場で

■ わらべうたで子育て

日 15日(火)午前10時半～11時半 かわらべうたや子育てのお話 0歳児と保護者 8組 原悠子氏 11月8日(火)午前10時から電話または来館で

■ ぴよぴよママの会

日 16日(水)午前10時～11時半 体重測

定・育児相談 0歳児と保護者 12組 助産師 持バスタオル、母子健康手帳 11月9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 11月4日(金)午前10時～11時半 本村小学校1階相談室 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児親子 徒歩か自転車 当日会場で

■ わくわくおはなし広場

日 11月28日(月)午前11時～11時半 同センター地域活動室 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 0歳～未就学児と保護者 6組 11月14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

■ 小山小なかよし広場

日 11月1日(火)午前10時～11時半 小山小学校視聴覚室 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児親子 徒歩か自転車 当日会場で

■ おはなし広場

日 11月21日(月)午前11時～11時半 同センター上の原乳児室 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 1歳以上の乳幼児と保護者 6組 11月14日(月)午前10時から電話または同センターで

■ 児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子供達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■ 野火止地区センター(屋内)

日 11月7日(月)午後1時半～4時半 第一・第二会議室 親子のあそび場、芸術の秋工作 乳幼児～小学生

■ 小山台遺跡公園(屋外)

日 11月19日(土)午前10時～正午 みんなで芸術家 乳幼児～小学生

■ 本村小学校(屋内)

日 11月22日(火)午後4時～5時半 体育館 楽しい運動遊び～わくわくスポーツテスト～ 小学生

《共通事項》

費無料 持 マスク、タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 徒歩か自転車 来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 当日会場で 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

11月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は11月15日(火)、滝山・ひばりが丘・東部図書館は23日(水)祝も休館です。 問 中央図書館 ☎042・475・4646

本や文学に関する講演会 「結城かおる氏」

東久留米市在住の小説家・結城かおる氏による、中国史で活躍した女性や宮廷での生活についての講演会です。

日 11月20日(日)午後1時半～3時 東部地域センター1階講習室 中学生以上 定 先着30人 結城かおる氏 注 車での来場不可 他 長時間の会となるため、小さなお子さんへはご遠慮ください 申 11月1日(火)～19日(土)に電話または直接東部図書館カウンター(休館日を除く)で 問 同館 ☎042・470・8022

よもう!あそぼう!かがくの本 「海そうのはなし」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回は「わかめ」を題材に海藻の話をして、陸の植物との違いについても考えます。

日 11月13日(日)午前10時半～11時半 中央図書館1階北開架室 実験と観察のほか、テーマ関連本の読み聞かせやブックトーク 小学生 定 先着12人 持 筆記用具 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 申 11月1日(火)～12日(土)に電話または直接中央図書館カウンター(休館日を除く)で 問 同館 ☎042・475・4646



図書館の本は宝の山、調べて作ろう

クリスマスのスノードームを作ってみよう。どうすれば雪が降るように見えるか、図書館の本でその不思議を調べます。

日 12月4日(日)午前10時半～正午 滝山図書館多目的室 資料で調べてスノードームを作成し、液体の種類によって雪の降り方が違うことを体験する 小学生(保護者同伴可) 定 先着8人 注 車での来場不可 申 11月1日(火)

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

冬のジャンボ梨「冬将軍伝説」

「冬将軍伝説」は榛名地域のジャンボ梨の登録商標で、梨の中でも特に「大きくておいしいもの」に使われるブランドです。通常より長い期間枝につけたまま大きく育てる梨で、1個1kg～2kgあり、日持ちがよいため贈答用として人気があります。



クリスマス頃がおいしい王秋、正月が食べ頃の愛宕、節分まで食べられる新雪などがあり、なかでも愛宕と新雪はすぐ食べても甘いですが、3カ月くらい保存して追熟させることで酸味がぬけて甘みが増し、まるやかになります。



ジャンボ梨「冬将軍伝説」

問 売店について=JAはぐくみ西部営農センター ☎027・374・0256(月曜～金曜日午前8時半～午後5時)

▼それ以外=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) ※売店や旬のくだもの情報は、はるナビ(http://harunavi.pya.jp/wp/)でもご覧いただけます。

(高崎市榛名支所地域振興課)

(12面から続く)

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

11月15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 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど

BCG予防接種

11月16日(水)午後1時半~3時受け付け 4年6月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)

もぐもぐ幼児食教室

11月30日(水)午後1時15分~2時45分 幼児食のメニューの実演と講話、読み聞かせや親子遊びなど

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。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。

コースはいずれも全8回、11月25日~5年1月20日の毎週金曜日①午前10時~11時半②午後2時~3時半 スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3) 市内在住のおおむね65歳以上の方で、要介護認定がなく、医師から運動制限を指示されていない方

成人歯科検診

11月30日(水)までの診療時間内 市内で実施医療機関をご確認ください 歯と歯ぐきの診断 市内在住で、5年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方(対象者には8月末にご案内と受診券を送付済みです)



施医療機関へ健康課特定健診係 042・477・0013

子宮頸がん検診

5年1月31日(火)までの診療時間内 下表の実施医療機関 市内在住の20歳以上の女性で、12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の条件に該当する方はご遠慮ください。

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

Table with 2 columns: 検診機関名, 診療時間. Lists various medical facilities and their operating hours for cervical cancer screening.

骨粗しょう症検診

12月19日(月)午前9時~午後4時(予定) 骨密度測定(前腕部エックス線撮影) ※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。



〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を ※受診決定の通知は12月上旬から順次発送します。

骨粗しょう症検診申し込みはがき記入項目. Includes fields for name, age, address, phone number, and preferred time slot.

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 11月10日(木)が「サーキットあそび」、17日(木)が「ちょこっと秋まつり」

ポッチャの日 13日(日)午前10時半からと11時20分からの2部制

ベビーヨガ 25日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制

中央児童館 中央町1-10-11 ☎042・476・2161 おはなし会 11月1日(火)・8日(火)・15日(火)

いきいき健康家族 No.205 皆さんのよく耳にする「老人性白内障」について

老人性白内障ということばを一度は聞いたことがある方も多いと思います。目はカメラと同じで、レンズとフィルムから構成されています。

で安心して運転ができなくなる。また、トンネルに入ったり出たりする時に見え方が異なる。このような症状がある方は白内障が出てきていることを疑います。



↓**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

◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・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(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉 子供・若者育成支援推進強調月間、児童虐待防止推進月間、過労死等防止啓発月間、教育・文化週間(1日～7日)、「119番」の日(9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

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を受診していない方へ

市では6月～10月に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防に重点をおいた健診を実施しました。次の対象に該当する方は、健康課にお申し込みいただくと、11月中に市内実施医療機関で健診を受けられます。

☎11月1日(火)～30日(水) 市内実施医療機関 ☎ すでに市から受診券が送

付されたが、指定月に受診できなかった方▼3月以降新たに東久留米市国民健康保険に加入した40～74歳の方▼3月以降他市から転入した後期高齢者医療被保険者の方 ☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

大腸がん検診・胸部レントゲン検査・肝炎ウイルス検査について

特定健診などの受診期間の延長に伴い、実施期間を11月30日(水)まで延長します。

☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

健康づくり推進員活動パネル展示

「健康づくり推進員」は、市長の委

嘱を受けた市民ボランティアで、健康づくりを身近な地域のなかに広める活動をしています。この機会に、市の健康づくり活動を知り、あなたも健康になる取り組みを始めませんか。

☎11月14日(月)午後1時半～16日(水)午後2時半 市役所1階屋内ひろば ☎健康づくり推進員の魅力、わくわく

元気plus+、わくわく歩くるめマップなどのパネル展示。下表の日程で、会場にて健康づくり推進員が展示物の説明などを行います。健康づくり推進員対応時に来場しアンケートに答えて頂いた方には、プレゼントをお渡しします ☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

(11面へ続く)

表 健康づくり推進員対応時間

日時	対応内容
11月14日(月)午後1時半～3時	①展示物の説明②ウォーキングキャンペーン・わくわく元気plus+カードの申請受付
11月15日(火)午前10時～11時半、午後1時半～3時	①展示物の説明②ウォーキングキャンペーン・わくわく元気plus+カードの申請受付③「ベジチェック」(野菜摂取の充足度)体験(アンケートに答えた方のみ)
11月16日(水)午前10時～11時半、午後1時半～2時半	

第2弾 ウォーキングコースの魅力を紹介

③六仙公園コース&滝山コース編

市では、5年3月末までわくわく歩くるめマップを活用したウォーキングキャンペーンを実施中です。キャンペーンの詳細は市 ☎ またはチラシをご覧ください。マップは5種類、計8つのコースを掲載しています(右下表参照)。今回はコース紹介の第2弾として、「③六仙公園コース&滝山コース」の魅力をお届けします。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

■ウォーキングマップ③の魅力

六仙公園コースは、市のほぼ中央に位置する広大な六仙公園を中心としたコースです。緑が生い茂り、子どもから大人までのんびり散策ができます。公園内には縄文時代中期の遺跡である六仙遺跡もあり、古代にタイムトリップした気分になります。また、落合川広場では、川魚やカルガモ、サギなどに会えることもあります。

滝山コースは、比較的アップダウンも少なく遊歩道も整備されていて、季節ごとに木々や花の移ろいを楽しむことができます。特にこの時期の南町緑地保全地域は、美しく木々が紅葉し、空気も澄み、森林浴にピッタリです。

ワンポイントアドバイス

寒暖差の激しい秋は、歩く前には肌寒くても、ウォーキングしていると汗ばむこともあります。体温調節できるよう、パーカーなど脱ぎ着しやすいスタイルで、水分補給と適宜休憩をとりながら、ご自分のペースで歩きましょう。

六仙公園コース

知らない地域を知ることが出来た

地元の自然をあらためて確認し気持ちよく歩けた

六仙公園は大きな公園で遺跡の説明もあり良かった

南町緑地保全地域

表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」

色	コース
紺色	全域版(全コース掲載)
ピンク色	①上の原コース&黒目川コース
黄緑色	②落合川コース&たての緑地コース
黄色	③六仙公園コース&滝山コース
青色	④下里コース&柳窪コース



市 ☎

休日・準夜間診療

保険証をご持参ください(保険証がないと自費診療になります)

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

※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

11月3日・6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)

11月13日=いくせ医院
(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科

11月3日・6日・13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)

11月3日・13日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

11月6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・水曜・金曜日(午後7時半～10時20分)
=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)

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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください