

- ・まだ使える品物のリユース(再利用)にご協力を… 2面
- ・屋根工事の訪問販売に注意…………… 2面
- ・9月は障害者雇用支援月間です…………… 4面
- ・新型コロナウイルスワクチン関連情報…………… 8面



## いつでもどこでも簡単/ オンライン手続きを 利用してみませんか

市の一部の申請や届け出は、インターネットを利用して手続きが可能です。手続きの一覧は市HPに掲載していますので、ぜひご利用ください。  
※手続きによっては申請要件などがありますので、必ず詳細を確認してください。



市HP  
(オンライン手続き)

### 粗大ごみの回収申し込み

申請状況の確認や取り消しもインターネットで行えます。申し込みできる品目は市HPをご覧ください。

▼申込内容(受付番号・申込日・品目ごとの金額・収集日)は、申し込み後の確認ができませんので、必ず控えてください▼申し込み後、別途粗大ごみ処理券の購入が必要です  
☎ごみ対策課 ☎042・473・2117

休日や夜でも申し込みできて便利!



### 道路・公園などの不具合の通報

「道路通報システム」「公園施設等通報システム」は、市が管理する道路や公園などで損傷や不具合を発見した際に、スマートフォンのカメラ機能や位置情報を利用し、場所や写真などを合わせて通報できます。

通報いただいた内容は市で確認し、状況に応じた対応を行います(通報内容確認は平日の開庁時間に実施します)。

#### ■通報の対象

- ▼道路=段差・側溝の詰まり・カーブミラー破損など
- ▼公園など=遊具の破損・トイレの異常など

☎道路通報システムについて=管理課道路・河川施設担当

☎042・470・7767

公園施設等通報システムについて=環境政策課緑と公園係

☎042・470・7753



### 公共施設の利用予約

「公共施設予約システム」では、市内の公共施設を予約できます。施設の予約には利用者登録が必要です。

※施設に関する問い合わせは、各施設までお願いします。

#### ■予約可能な施設

- ・スポーツセンター
- ・生涯学習センター
- ・各地域センター
- ・市民プラザ・市民ひろば など

### 他にもこんな手続きが オンラインでできます

現在約70種類



- 各種検診の申し込み
- 図書館の所蔵資料の予約
- 保育施設等の利用申し込み
- り災証明書の発行申請
- デマンド型交通「くるぶー」利用登録申請
- 不在者投票用紙等の請求

など

### 市のデジタルサービス に関するアンケートに ご協力ください

所要時間は5分程度です。より良いサービス提供のため、回答へのご協力をお願いします。  
☎行政経営課 ☎042・470・7704



アンケート  
入力フォーム

# まだ使える品物のリユース(再利用)にご協力を

ごみ対策課 ☎042・473・2117

市では、ごみの減量に向けた取り組みとして、まだ使える品物を再利用(リユース)する取り組みを行っています。ご家庭で使わなくなった次の品物がありましたら、ごみ対策課(八幡町2-10-10)までお持ちください。



市庁 (フードドライブ)



市庁 (リユースチャレンジ)

## フードドライブ(食品の回収)

食品ロスの削減を目的として、ご家庭で使いきれない食品を集め、福祉団体などの必要としている方々へ寄付する取り組みです。



フードドライブで集まった食品

### 回収できるもの

- 未開封で破損していないもの(賞味期限等の表示が見え、中身に影響がない程度の破損は可)
- 賞味期限まで2カ月以上あるもの(米・塩・砂糖・ガムなどを除く)
- 常温保存が可能なもの

### (具体例)

缶詰、乾物、乾麺、粉類(小麦粉など)、インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品、お茶、コーヒー、その他飲料(アルコール除く)、お菓子、調味料、お米

### 回収できないもの

生鮮食品・酒類など

## リユースチャレンジ(おもちゃ類・食器類の回収)

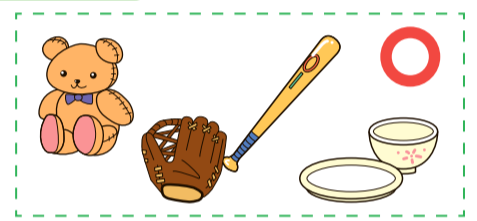
ご家庭で使わなくなった、でもまだ使える「おもちゃ類」と「食器類」を回収する取り組みです。回収した品物は海外でリユースされます。



リユースチャレンジで集まったおもちゃや食器

### 回収できるもの

ぬいぐるみ・模型・ボードゲーム・カードゲーム・ラジコン・スポーツ用品・椀・皿・コップ・鍋・フライパン・ティーポットなど



### 回収できないもの

- 稼働するのに電源コードが必要なもの
- 破損・汚損により使用できないもの
- 回収ボックス(幅85cm×奥行45cm×高さ75cm程度)に入らない大きさのもの

### (具体例)

紙・容器包装プラスチック製品、つまようじ・竹串・ストロー類、刃物類、銃・刀剣玩具、CD・DVDなどのディスク、ペット用品、本・絵本、日本人形・ひな人形

## その工事、本当に必要ですか？

## 屋根工事の訪問販売に注意

「近所で工事をしているが、お宅の屋根が傷んでいるのが見えた。無料で点検する」と突然訪問してきた事業者に見せられ、その場で高額な屋根工事を契約してしまう相談が後を絶ちません。

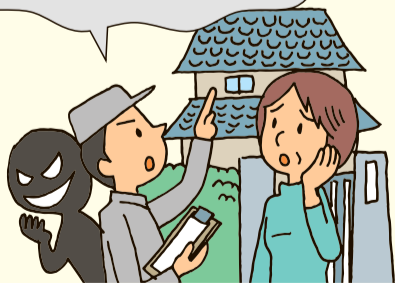
その場ですぐ契約せず、まずは信頼できる人や機関に相談するようにしましょう。



市庁

### 不安をあおって 契約を急がせる事業者に注意

風で飛んだら危ない  
お隣に迷惑がかかりますよ  
今なら無料で点検します



その場で高額な契約を迫ったり、しつこく勧めてくる場合は、悪質な事業者である可能性が高いです。

### トラブルを防ぐポイント

#### ●点検させない

屋根は自分で見て確認することが困難で、不安をあおられる原因になります。悪質な事業者の場合、点検箇所をわざと壊して工事を勧誘するケースもあります。

#### ●すぐに契約しない

本当に必要な工事なのか、複数の事業者から見積りを取ったり、家族や身近な人に相談して検討しましょう。

#### ●契約内容をよく確認する

契約する場合でも、説明された内容と契約書(見積書)が合っているかよく確認しましょう。

### 不安や疑問を感じた場合は 市消費者センターに相談を

契約してしまったときも、書面が交付されていない場合や記載に不備がある場合、クーリング・オフ期間である8日間を過ぎていても解約できる可能性があります。困ったときは、市消費者センターにご相談ください。

特に、高齢者は本人が気づいていない場合が多く見受けられますので、周囲の方による見守りが大切です。

#### 相談先(まずは電話で相談を)

市消費者センター ☎042・473・4505  
(平日の午前10時～正午、午後1時～4時)  
消費者ホットライン ☎188  
(平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時)



8月31日(木)納期限	
納期内納付にご協力ください(納税課 ☎042・470・7729)	
市民税・都民税(普通徴収)	第2期
国民健康保険税	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
介護保険料	第2期

### 国民健康保険滞納世帯主等特別措置

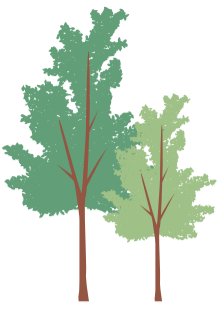
国民健康保険税を滞納すると、次の特別措置が適用される場合があります。

事情があつて納付が困難な場合は、必ず保険年金課(市役所1階)および納税課(同2階)へご相談ください。

特別措置の内容現在使用している被保険者証を返還していただきます。返還後は、短期被保険者証(有効期限が短い被保険者証)を交付します。

注 滞納が改善されない場合は、資格証明書の交付や保険給付の一部または全部差し止め、さらには保険給付の額が滞納保険税に充てられる場合があります。

問 同課国保年金資格係 ☎042・470・7732



### ファミリーサポート・カフェ

地域の子育て支援を利用したい方・手伝いたい方の交流カフェです。

日 9月5日(火)午前10時～正午(時間内出入り自由)

場 市民プラザホール、会議室(市役所1階)

内 保育付きカフェ、事業説明会(予約不要、10時および11時開始)、出張ままっぶ広場

注 ファミリー・サポート・センターの利用や活動を考えている市民、ファミリーサポート会員

定 事業説明会は各回先着10人

人 入会希望者は、顔写真・本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

問 電話または直接同センターへ ☎042・475・3294

### 移動支援事業

児童を一時的に預かり、日中活動の支援を行うものです。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)

利用日数月7日間

利用者負担額利用時間に応じ、課税世帯は1回あたり

- ▼4時間未満 2,000円
- ▼4～8時間未満 4,000円
- ▼8時間以上 6,000円
- ▼宿泊 8,000円

※ 非課税世帯は各額の半額。

◎ 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。

注 小学生以上で、視覚・知的・精神障害者手帳をお持ちの方(視覚障害者は同行支援との併用はできません)、または、身体障害者手帳の交付を受けている両上肢および両下肢に1級または1級以上の障害があり、車いすでの単独移動が困難な方(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)

利用時間1カ月あたり▼小学生 10時間▼中学生以上 20時間

※ 小学生・高校生は夏季期間の場合、10時間加算。

利用者負担額▼課税世帯 30分につき85円(介護あり判定の方は30分につき160円)▼非課税世帯 無料

◎ 共通事項

利用期間は、申請日より最初に到達する9月30日です。利用希望の方は、申請が必要ですので、障害福祉課(市役所1階)までお越しください。

注 各種医療保険に加入し、

### 障 受給者証の更新

さい。すでに利用登録されている方には、10月1日(日)からの決定通知書を9月20日過ぎに発送します。利用登録の継続を希望しない方は、同課までご連絡ください。

問 同課 ☎042・470・7747

◎ 所得超過の方

◎には所得制限があり、所得超過により資格が喪失する方には、消滅通知書を送付します。

◎ 新たに受給対象となる方

現在◎受給者証をお持ちでない方で、新たに◎を受給するためには、障害福祉課(市役所1階)へ申請が必要です。

注 各種医療保険に加入し、



次の手帳をお持ちの方。①身体障害者手帳1級・2級(内部障害は3級まで)②愛の手帳1度・2度③精神障害者保健福祉手帳1級

申請に必要なもの対象者の健康保険証、①③の手帳

※ 5年1月2日以降に市内に転入した方は個別にお問い合わせください。

対象外の方▼65歳以上で初めて①③の手帳に該当する方▼生活保護受給世帯の方▼後期高齢者医療制度の加入者で住民税が課税の方

注 医療証(乳幼児医療費助成制度をお持ちの方)

注 医療証(義務教育就学児医療費助成制度)または医療証(高校生等医療費助成制度)をお持ちで、所得判定対象者の住民税が非課税の方は、◎を申請してください。

問 同課管理係 ☎042・470・7747

表 ◎所得制限基準額

扶養親族等の人数	所得額
0人	360万4,000円
1人	398万4,000円
2人	436万4,000円
3人	474万4,000円
4人	512万4,000円
5人	550万4,000円

※ 所得判定対象者は受給者本人。ただし、20歳未満の方は、国民健康保険法の世帯主か社会保険の被保険者(本人が国民健康保険法の世帯主か社会保険の被保険者であれば20歳未満でも本人)。

## 9月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先		
法律相談(各日8人)	6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)	午前10時から	弁護士	8月24日(木) 9月14日(木)	市役所2階相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738		
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	6日(水)	午後1時から	司法書士	8月22日(火)				
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	6日(水)	午前10時から	土地家屋調査士	8月22日(火)				
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	13日(水)	午後1時から	行政書士	9月7日(木)				
税務相談(5人)	13日(水)	午後1時から	税理士	9月12日(火)				
人権・身の上相談(4人)	20日(水)	午後1時半から	人権擁護委員	9月14日(木)				
不動産取引相談(5人)	7日(水)	午後1時から	宅地建物取引士	8月24日(木)				
交通事故相談(5人)	7日(水)	午後1時から	弁護士	8月24日(木)				
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)	27日(水)	午前10時から	社会保険労務士	9月21日(木)				
女性の悩みごと相談(各日4人)	4日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	8月23日(水)				
	11日(月) 22日(金)			9月6日(水)				
	25日(月)							
女性弁護士による法律相談(4人)	1日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	8月18日(金)			市商工会	市商工会 ☎042・471・7577
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可			市商工会	市商工会 ☎042・471・7577
耐震相談	9月は実施しません(次回は10月13日(金)実施予定)					施設建設課 ☎042・470・7756		
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	滝山相談室(西部地域センター内)	中央相談室 ☎042・473・3667		
		滝山相談室 ☎042・475・8909						
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員	市役所2階児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736			
身体障害者相談	8日(金)	午前10時～正午	身体障害者相談員	市役所1階相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181			
知的障害者相談	13日(水)		知的障害者相談員					
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711			
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員	市役所2階ワークコーナー	直接会場			
住宅増改築相談	14日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所1階屋内ひろば				
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所2階生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505			
行政相談	13日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	市役所2階生活文化課	生活文化課 ☎042・470・7738			
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員	市役所1階福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741			

(4面へ続く)

# 個人や地域の防災力を高めましょう

4年5月に「首都直下地震等による東京都の被害想定」が見直され、地震発生時に一人でも多くの方が消火器などによる初期消火を実施できれば、火災による被害を大幅に軽減できる効果があると発表されました。

「自分(家族)の命は自分(家族)で守る」自助の意識と「自分たちのまちは自分たちで守る」共助の意識を高め、市民一人ひとりが防災行動力を向上させましょう。

☎東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

## 個人(自助)の取り組み

**■防災セットや備蓄品の用意・確認**  
いつでも逃げられるよう生活に必要な最低限のものが入った防災セットの準備や最低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。



**■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。



**■避難先の確認**  
災害に備え自宅から近い避難所はどこか確認しましょう。また、状況に応じて、安全な自宅で避難生活を送る「在宅避難」や、親戚・知人宅など、避難所以外の安全な場所に避難する「分散避難」も検討しましょう。



## 地域・組織(共助)の取り組み

共助とは、災害時に自分(家族)の安全を確保したのちに、地域や組織のみんなと助け合うことです。主な共助の取り組みとして、▼日頃からの顔の見える関係づくり▼近所の助け合い▼自主防災活動への参加▼自治会や各種イベントで行う地域の防災訓練への参加などがあります。



### 地域活動支援事業(通所訓練)利用者募集

さいわい福祉センターでは、一般就労が困難な障害者に対する創作的活動または生産活動の機会の提供および社会適応訓練を行っており、利用者を随時募集しています。

市内在住で、知的障害または身体障害をお持ちの18歳以上の方  
定若千名  
利用期間3年間  
申元同センター ☎042・477・2711(平日午前9時〜午後5時)

### お知らせ

#### 都営住宅(東久留米市地元割当)の入居者募集

8月21日(月)から都営住宅のシルバークリア(高齢者集住住宅)の入居者を募集します。

種類・対象①単身者向け  
前沢二丁目(前沢2-16) 1戸(1DK) ▼大門町二丁目(大門町2-12) 4戸(1DK) ▼中央町二丁目(中央町1-5) 11戸(1DK) ▼柳窪三丁目(柳窪3-13) 11戸(1DK) ②2人世帯向け ▼中央町二丁目

(中央町1-5) 11戸(2DK)

※8月上旬に実施された都の定期募集に申し込んでいた場合でも申し込み可能です。両方に当選した場合、どちらか一方を辞退する必要があります。

申込資格申込者が市内に継続して3年以上居住していること、65歳以上であることなど。詳細は募集案内をご確認ください。

案内配布期間・場所 8月21日(月)〜9月4日(月)に(閉庁日時を除く)、都市計画課(市役所5階、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所 東部地域センターで) 9月4日(月)までに(消印有効)、募集案内に同封の

#### 第3回市議会定例会

5年第3回市議会定例会が8月31日(木)〜9月26日(火)の日程で開催の予定です。一般質問が9月4日(月)〜7日(木)、常任委員会が11日(月)〜13日(水)、予算特別委員会が14日(木)、決算特別委員会が20日(水)〜22日(金)の予定です(いずれも土曜・日曜日、祝日は休会)。

議会事務局 ☎042・470・7789

#### 特設行政相談所を開設します

国・都・市などの行政機関やJR・NTTなどの公共性の高い法人、公的行政機関から委任され補助金を受けている法人などについて、苦情や意見・要望はありませんか。そのようなときは「行政相談委員」が相談に応じます。行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者です。

8月23日(水)午後1時半〜4時  
場市役所1階屋内ひろば  
費無料  
申直接会場  
問生活文化課 ☎042・470・7738

# 9月は障害者雇用支援月間です

## 障害者雇用支援月間とは

障害者の職業的自立の意欲を喚起するとともに、障害者の雇用に関する国民、とりわけ事業主の関心と理解を一層深めるために厚生労働省が定めた月間です。

この間、厚生労働省や都などさまざまな機関が、PRや啓発活動を実施しています。

## 障害者就労支援事業

障害者就労支援室では障害のある方から一般就労に関する相談および支援をしています。また、障害者雇用を検討している事業主からの相談も受け付けています。

**主な相談・支援内容** ▼求職活動に関すること ▼就職に向けた準備に関すること ▼職場定着に関すること ▼離職に関することなど

**利用できる方** 市内在住・在勤で障害のある方

**利用料** 無料

☎▼身体障害、知的障害、難病の方 = 就労支援室さいわい ☎042・477・3100 ▼精神障害の方 = 就労支援室あおぞら ☎042・476・2625

## 第24回障害者雇用促進パネル展

市では、障害者雇用についての理解を深めていただくために、障害のある方の就労に向けた取り組みや地域の事業所で働く様子をパネル展示でご紹介します。

日 9月6日(水)〜8日(金)午前9時〜午後4時(6日は設営完了後から)

場市役所1階屋内ひろば

内 パネル展示、就労相談、作品販売(参加事業所の利用者が作成した物品など)  
他 最終日の8日(金)午前10時〜午後3時半には、就労相談コーナーを会場に設けます。障害者就労支援室のスタッフが就労に関するご相談をお受けします  
問 障害福祉課 ☎042・470・7747、または各就労支援室(就労支援室さいわい ☎042・477・3100、就労支援室あおぞら ☎042・476・2625)



昨年度のパネル展

5年度市民アンケート調査結果の公表

市では、市の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、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5年度市民アンケート調査を行いました。

このたび、調査結果を取りまとめたため、市HPなどで公表します。ご協力ありがとうございました。

有効回答数(回答率) 695人(34.8%) (▼)郵送回答 1483人 ▼インターネット回答 212人

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) 関行政経営課 ☎042・470・7704



市HP

5年度施策報告書の公表

市では、これまで業務改革・改善のツールとして行政評価制度を活用してきましたが、自治体DX(デジタル・トランスフォーメーション)を推進する中で、このたび、事務事業評価表および施策評価表を改め、施策報告書として取りまとめました。

市民目線による行政需要の把握を行うための「市民アンケート調査」や「利用者モニタリング」と併せて、市HPで公表します。

関行政経営課 ☎042・470・7704



市HP

官公署など

地域福祉権利擁護事業の生活支援員募集説明会

認知症や知的・精神の障がいなどにより、日常生活に不安のある方が、安心して地域で暮らすため、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理等を支援する地域福祉権利擁護事業の生活支援員を募集するための事業説明会を開催します。

①9月6日(水)午後2時〜3時半 ②9月12日(火)午前10時〜11時半

場 わくわく健康プラザ2階 社協会議室 市内在住の方

開 各開催日の前日午後5時までに、氏名・年齢・住所・電話番号を電話(☎042・479・6294)またはFAX(☎476・4545)で市社会福祉協議会相談支援担当へ

社会福祉協議会 ボランティアセンター

ボランティアセンターはボランティアをしたい個人・団体と、ボランティアの応援を求めている個人・団体をつなぐ中間支援組織です。活動場所の提供や各種養成講座・講演会を通して啓発活動などを行っています。

ボランティア相談・活動の場の提供 「ボランティアをしたい」「こんなボランティアさん知りませんか」など、さまざまなボランティア相談を随時受け付けています。

また、特技を活かした活動やボランティアを行いたい方向けの個人・団体のボランティア登録も受け付けています。

登録・紹介までの流れ ①ボランティアしたい内容の相談 ②登録カードの提出 ③ボランティア活動を紹介します。

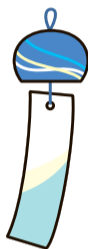
登録数 個人登録63人、団体登録24団体。特技ボランティア一覧を同センターHPに掲載しています。

ボランティア交流室 オープンスペース(占有不可・予約不要)として少人数での打ち合わせなどに利用できます。行政や関係機関の報告書、福祉に関する書籍などの閲覧・貸し出し、福祉関連のチラシやパンフレットなどがあります。

利用日 平日午前8時半〜午後5時(祝日、年末年始を除く) 対市民活動団体など



同センターHP



市ホームページのトップページにバナー広告を掲載しませんか



市HP

市のホームページのトップページのアクセス件数は、月に約6万5千件(4年度の月平均)です。現在、このトップページのバナーについて広告を募集しています。

基準 公共性と品位を損なわないもの。詳細は、市HPの広告掲載取扱要綱および取扱基準をご覧ください

規格 縦60ピクセル、横150ピクセル。50キロバイト以内。GIF形式。トップページの下部に常時掲載し、右上部にもランダムに掲載します。

掲載期間 1カ月単位で6年4月分まで

掲載料 1枠当たり月2万円

申所定の申込書に必要事項を記入の上、秘書広報課広報係宛て(isho koho@city.higashikurume.lg.jp)で提出してください。申込書は市HPから取得できます

関同係 ☎042・470・7708



市HPトップページ上部ランダム掲載部分



市HPトップページ下部常時掲載部分

第41回

いのちかがやけ 作品展

障がいを持つ方と持たない方の相互理解を目的として始まった作品展です。市内の未就学児童から特別支援学級の児童・生徒、各団体、生涯現役の方々の絵画・写真・書・折り紙・工作など例年900近い作品が展示されます。

日 9月23日(土)祝午後2時〜5時、24日(日)・25日(月)午前10時〜午後5時

場 市役所1階屋内ひろば

他 市後援。運営は、東久留米市手をつなぐ親の会

関 市社会福祉協議会 ☎042・475・0739



昨年度の作品



わかくさ学園生徒による共同制作作品

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市山岳連盟 = 日 月 2〜3回。土曜または日曜日午前7時〜午後5時 場 奥武蔵、秩父、奥多摩などの山々 費 入会金500円、会費月500円 他 近郊の山々にふれて、楽しみや喜びをみつけ健やかな体をつくろう 関 中山 ☎090・4675・7148

◆手話学習・交流(金曜手話サークル) = 日 月 2回。第1・第3金曜日午後7時〜9時 場 市民プラザ(市役所1階)または生涯学習センター 費 会費月300円 他 ろう者協会の会員と交流を通じろう者の言語手話を学びましょう 関 築山 ☎080・9509・2183

◆古武術(練心武友会) = 日 毎週日曜日午前11時半〜午後1時40分 他 湯スポーツセンター 費 入会金3,000円、会費月3,000円 他 小学生以上、未経験の方、誰でもできます 関 細谷 ☎042・421・4075

◆体操(自衛術教室) = 日 月 3回。火曜日午後1時半〜3時半 場 生涯学習センター 費 入会金3,000円、会費月2,500円 他 日本最初の健康体操。自分で自分の体を耕しましょう 関 柴田 ☎090・8035・1068

◆ハングル教室 = 日 月 4回。火曜日午前9時〜9時50分 他 市民プラザ(市役所1階)または東部地域センター 費 会費月5,000円 他 韓国女性会が会話中心に指導。入門クラスです。初級も有。見学可 関 相田 ☎080・1212・8612

催し

◆にじメディア上映イベントvol.13~16(にじメディア制作委員会) = 日 8月26日(土)・9月9日(土)午後1時半〜4時 場 さいわい福祉センター 費 参加費500円 他 要予約。オンラインもあり。オンラインのみ別日もあり。詳細はにじメディアHPへ 関 齋藤 ☎042・458・0712

◆シンポジウム「農でつながる・つなげる私達の皆農宣言」(くるめ・いっぽの会) = 日 8月20日(日)午後2時〜4時半 場 清瀬市生涯学習センター(アミュー)6階会議室 費 入場料500円 他 耕せていない農家と耕したい市民をつなげたい 関 宮秋 ☎042・470・3050

◆滝山・前沢みんなの夏祭り(NPO法人東久留米ふれあいの街) = 日 8月26日(土)

・27日(日) ※交通規制午後4時〜8時半 場 滝山中央通りおよび周辺地域 他 駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。祭り終了午後9時 関 横井 ☎080・6729・1636



地域子ども家庭支援センター上の原



上の原赤ちゃん広場

日 9月1日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、15日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半同センター上の原乳児室(内)親子の触れ合い遊び、はいはいの会は栄養士、ねんねの会は助産師による相談、体重測定他(定)各10組(持)バスタオル、母子健康手帳(他)きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 8月25日(金)午前10時から電話または同センター上の原で



第2回子育て講座「親子でリトミック」 日 9月29日(金)午前10時からと午前11時からの2部制(場)東部地域センター講習室(内)親子で楽しくリズムに合わせて遊びましょう(対)市内在住で1歳～3歳児(未就園児)親子(師)太田咲子氏(たんぽぽリトミック主宰) 費 無料 (持)お出かけグッズ(着替え・紙おむつなど)、飲み物、汗拭きタオル(注)動きやすい服装で(申)8月29日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

図書館



豆本を作ろう!

大正時代の絵本をハードカバー豆本に仕立てて、製本の仕組みを学びます。 日 9月17日(日)午後1時半～4時半(場)南部地域センター2階講習室(内)中学生以上(定)先着10人(師)田中葉氏(日本豆本協会会長) (注)車での来場不可(申)8月15日(火)～9月16日(土)に電話またはひばりが丘図書館カウンターへ(金曜日休館) 同館 ☎042・463・3996

図書館の本は宝の山、調べて作ろう

いざというときに役立つ工作を通して、防災について調べます。 日 9月17日(日)午前10時半～正午(場)滝山図書館多目的室(内)小学生(保護者同伴可) (定)先着10人(保護者を除く) (注)車での来場不可(申)8月15日(火)～9月16日(土)に電話または同館カウンターへ(金曜日休館) 同館 ☎042・471・7216

文化

Steven's English Room

言語獲得能力が目覚ましく発達する未就学時期。ネイティブな英語に触れあい、体感すれば、英語好きに。英語が「楽しい」を感じることから始めましょう。

日 原則毎週金曜日(9月1日(金)から) ①午後1時15分～2時②午後2時半～3時15分(場)東部地域センター和室 (対)①2・3歳児②4・5歳児(定)各先着4組(保護者同伴) (師)スティーブンス氏(費)各1,000円(持)筆記用具(申)8月15日(火)午前9時から電話で同センターへ(同)同センター ☎042・470・8020

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。

日 10月6日(金)午後2時開演(午後1時半開場) (場)生涯学習センターホール(内)▼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)先着500人(費)全席自由席。前売2,500円、当日3,000円(注)未就学児入場不可(申)8月18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)で(同)同センター ☎042・473・7811

スポーツ

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。

日 9月4日(月)・11日(月)午後5時半～6時半(場)市民プラザホール(市役所1階) (定)各先着20人(要予約) (師)aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) (費)各日500円(当日集金) (持)飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) (他)4日・11日各1回のみレッスンの申し込み可(申)8月19日(土)午前10時から電話または市民プラザ窓口で(同)同プラザ ☎042・470・7813

第34回テニス市民大会(ジュニア)

日 9月17日(日)午前9時～正午(8時半集合。予備日24日) (場)柳窪テニスコート(内)▼種目＝男女別シングルス(対)市内在住・在学・在テニススクールの中学生(費)1人500円(大会当日に集金) (他)主催は市テニス連盟(申)8月29日(火)までに(消印有効)、はがきに住所・氏名・電話番号・学校名またはスクール名・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て郵送を。連盟役員への直接申し込みもできます(同)同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後6時～9時)



メダリストが教える親子でボール投げ教室

日 9月18日(月)午前10時～正午(場)スポーツセンター第1体育室(内)ボール投げが苦手な子どもを対象に親子で楽しい時間を過ごしましょう(対)小学生(初心者)と保護者(定)50組(師)峰幸代氏・渥美万奈氏(ともに東京2020オリンピックソフトボール金メダリスト) (持)室内履き・運動できる服装・タオル・飲み物(申)8月18日(金)から電話または直接同センターへ(同)同センター ☎042・470・7900



ピラティス教室 木曜クラス

カラダしなやかに、気持ちよく。背骨を伸ばして、バランスの取れた自分を目指しませんか。

日 毎月第1・第3木曜日。午後2時～3時と3時半～4時半の2部制(場)西部地域センター3階講習室(定)各先着15人(師)佐藤佳奈氏(BESJ認定マットピラティスインストラクター他) (費)1回500円(持)飲み物、タオル、ヨガマット(希望者に貸し出し可) (注)動きやすい服装で(申)電話または直接同センター窓口で(同)同センター ☎042・471・7210



暮らし

Jアラート全国一斉情報伝達試験

日 8月23日(水)午前11時頃(内)防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が流れます(注)災害の発生などにより、中止と



国民保護ポータルサイト

なる場合があります(内)防災防犯課 ☎042・470・7769

しつけ～ほめることから始めよう(保育付き)

保育付き家庭教育講座。ほめることをベースに前向きな子育てについて考えてみませんか。毎日のちょっとした出来事、感じたことを一緒に話し、自分に合った子育てプランを考えてみましょう。

日 9月13日・20日・27日、10月4日、いずれも水曜日午前10時～正午(場)生涯学習センター(内)第1回「はじめまして」、第2回「ほめる」、第3回「教える」、第4回「子育てプラン」(対)市内在住・在勤・在学中、子育て中、または子育てに携わっている方(定)16人(応募多数の場合は抽選) (師)黒田一美氏(NPO法人ウイズアイ NPNC認定ファシリテーター) (持)筆記用具、飲み物(他)▼1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)▼主催は市教育委員会、主管は市文化協会(申)8月15日(火)～9月1日(金)に、市文化協会(内)の申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上送信を(同)同協会 ☎042・477・4700 (FAX)同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)または(office@h-bunnka.or.jp)



市文化協会(内)



消費生活の正しい知識 Q & A 契約書面の電子化について Q. 訪問販売などで義務付けられている契約書の交付が、電子メールでできるようになったそうですが、どんな点に注意したらいいでしょうか。 A. 今年の6月から、電子メールなどの電子データで契約書面を交付できる改正特定商取引法が施行されました。契約書面は紙での交付が原則ですが、消費者の承諾があれば電子交付が可能です。申し込みから契約書交付までオンライン上で完結できるため、ネット取引に慣れている人にとっては便利になるでしょう。交付の際事業者は、消費者がパソコンなどの機器をもち、インターネットが使えるか、必要な操作ができるかなどを確認し、電子交付を承諾するという「承諾書面」を交付することになっています。また、契約書面を電子メールやSNSなどで送ってもらう方法は消費者が選択でき、事業者は消費者が希望すれば第三者にも契約書を交付する義務があります。特定商取引法では、訪問販売や電話勧誘などの契約で、契約書の交付を義務付け、一定期間なら無条件で解約できるクーリングオフ制度を定めていますが、電子メールなどで契約書が交付されると第三者の目につきにくく、クーリングオフ期間が過ぎてしまうおそれがあります。電子交付に少しでも不安があるときは、紙の書面をもらう方がいいでしょう。《消費者相談》 ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター ☎042・473・4505 ●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時＝消費者ホットライン ☎188

(8面から続く)

理学療法士による「わくわくすこやか体操」を試してみませんか!

9月9日(土)午前10時~11時半と午後2時~3時半の2部制... 理学療法士によるセラバンドを使用した講習... 各部先着各10人... 介護老人保健施設ケア東久留米理学療法士... 飲み物、タオル他... セラバンドは同センターで用意します... 動きやすい服装で... 8月15日(火)午前9時から電話で東部地域センターへ... 同センター ☎042・470・8020



体力測定会

ご自身の体力を把握し、健康づくりに役立てましょう。
9月11日(月)②10月17日(火)、いずれも午後1時半~4時 ※午後0時半から受け付け... ①わくわく健康プラザ体育室②スポーツセンター第一体育室... 握力測定、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行... 市内在住の60歳以上の方... 先着各20人... 室内用運動靴・飲み物他... 動きやすい服装で... 市シニアクラブ連合会主催... ①は9月4日(月)、②は10月10日(火)までに、希望日・氏名・電話番号を、電話で市シニアクラブ連合会体育部長・細田へ... 同会・細田 ☎080・1077・6288



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ボランティア会 会員募集

多摩六都科学館... 一般=週1回程度活動できる18歳以上の方... ジュニア=月2回程度活動できる小学5年生~18歳(高校生) ※保護者の同意が必要。... 定員... 募集... 9月10日(日)までに(必着)、市役所・公民館・図書館などに配架または同館... 掲載の応募用紙に記入の上、持参または〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。 ※持参の場合、8月21日(月)・28日(月)、9月1日(金)・4日(月)~7日(木)は休館です... 同館 ☎042・469・6100



ボランティアの様子

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



館庭(屋外広場)

- じどうかんタイム(水あそび)
8月23日(水)午後3時半~4時15分
内色水や水てっぽうであそぼう... 小学生... タオル、着替え(水着は不要)
8月9日(水)午前10時から、事前配布の申込用紙に記入の上、来館で
幼児のつどい
8月24日(木)が「水あそび」、午前10時半からと11時5分からの2部制... 9月7日(木)が「消防士さん来館」、午前10時半から... 1~4歳児と保護者... ①は各部12組、②は定員無し... ①はタオル他... ①はぬれてもいい服装で... ①は8月18日(金)午後1時半から電話で、②は当日会場で
スポーツで元気
9月6日(水)午前10時半~11時が首が据わったお子さん~ハイハイまでのお子さん、11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半~3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から... リーフスポーツの体操の先生による簡単な運動遊び... 各10組... 飲み物他... 動きやすい服装で... 8月29日(火)午後1時半から電話または来館で
ベビーマッサージ
9月8日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制... 首が据わった9カ月までのお子さん... 各部4組... 鈴木あゆみ氏... 持... バスタオル、飲み物他... 動きやすい服装で... 8月28

日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



乳・幼児専用室

- 囲碁教室
8月16日(水)午後3時から... 囲碁のルールを学び楽しもう... 小学生... 富村榮治郎氏... 当日会場で
おはなし会
8月22日(火)・29日(火)いずれも午後3時50分から... 絵本の読み聞かせや素話など... 小学生... 他... 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館... 当日会場で
中学・高校生世代演劇の日
8月22日(火)午後5時半から... 集まった人たちで、演じる楽しさを実感しよう... 中学生・高校生世代... 当日会場で
乳幼児さんと遊ぼう
8月24日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制... 水遊び... 1~4歳児と保護者... 各部7組... 他... 中学生・高校生世代の方が参加することがあります... 8月18日(金)午後1時半から電話で
リバーシ大会
8月26日(土)午後3時から... 小学生... 当日会場で

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



児童図書室

- ドッジボールの日
8月17日(木)午後3時半から... みんなでドッジボールをして楽しもう... 小学生... 当日会場で
ボードゲーム大会
8月19日(土)午後3時から... 内ボードゲームで遊ぼう... 小学生... 当日会場で
コマ大会
8月22日(火)午後3時半から... 内コマを回して勝負しよう!... 小学生... 当日会場で
スポーツで元気
8月28日(月)①午前10時半~11時がハイハイまでのお子さん②午前11時15分~11時45分が歩き始めのお子さん③午後2時半~3時15分が園児年代④午後3時半~4時半が小学生以上... ①・③は各15組程度。②は12組程度... 他... 動きやすい服装で... ①・④は当日会場で。②・③は8月21日(月)午前9時から電話で
リトミック講座
9月6日(水)午前10時半~11時が首が据わったお子さんと保護者、11



時15分~11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者... リトミック団体による音楽イベント... 各15組... 千葉氏(リトミック研究所) 8月23日(水)午前9時から電話または来館で

子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



外観

- 環境整備の日
8月29日(火)午後3時半から... 内児童館や近隣をきれいにしよう... 利用者全員... 当日会場で
離乳食講座(初期向け)
9月5日(火)午前10時~11時... 4カ月~8カ月の乳児と保護者... 8組... 師... ひばり保育園の栄養士... 8月29日(火)午前10時から電話または来館で
リバーシ大会
9月6日(水)午後3時半から... 小学生... 8月30日(水)午後3時半から来館で
ベビーマッサージ
9月8日(金)午前10時半~11時半... 0歳児と保護者... 20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... 9月1日(金)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



くつろぎスペース

- つながろう! ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」
9月14日(木)午前10時~11時半... 同センター... 内多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換... 市内在住で、多胎児の0~2歳児親子... 5組... 師... 上田朋子氏(双子の母・音楽療法士) 持... 保育に必要なもの他... 対象者には郵送で個別にご案内しています... 3歳未満は移動経費補助の対象事業になります... 8月24日(木)午前10時から電話または同センターで
手作り布おもちゃの会
9月5日(火)・19日(火)いずれも午前10時~11時半... 同センター地域活動室... 内オリジナルの布おもちゃ作り... 0歳児と保護者... 各6組... 持... 縫い針、はさみ他... 材料は1セット無料で用意... 8月29日(火)午前10時から電話または同センターで





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)

人口と世帯(令和5年8月1日現在) 人口116,716人(うち外国人2,499人) / 前月比40減 男56,578人 / 前月比44減 女60,138人 / 前月比4増 世帯数56,419 / 前月比24減

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

# けんこう

## 新型コロナウイルス ワクチン関連情報

■令和5年秋開始接種が始まります  
9月から、市内医療機関による個別接種、市の集団接種、都が設置する大規模接種会場などで接種が可能です。接種開始日、接種券発送スケジュール、集団接種実施日などの詳細は、決まり次第お知らせします。

■令和5年春開始接種の接種券発送  
令和5年春開始接種の対象の方に

下表の通り接種券を発送予定です。  
**国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 **市HP**  
 (聴覚に障害がある方などの相談)



### お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。5年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。  
**国▼第1期**=令和4年4月1日～5年3月31日生まれの方 **▼第2期**=平

成29年4月2日～30年4月1日生まれの方**国**第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別通知を発送します。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係まで**国**同係 ☎042・477・0030



### 子ども相談

**国**8月23日(水)午前9時半～午後3時 **国**わくわく健康プラザ相談室2**国**お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします**国**幼児と保護者**国**電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ**国**同係



ます**国**市**国**または電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ**国**同係



### お楽しみ基礎体力測定会

体を動かしながらできる具体的な介護予防・フレイル予防の方法が気になっている方、ぜひご参加ください。  
**国**9月5日(火)午後2時～4時**国**市民プラザホール(市役所1階)**国**お楽しみながらご自身の体の状態を簡単にチェックする方法や介護予防・フレイル予防に役立つ体操「わくわくすこやか体操」をご紹介します**国**医師から運動を止められていない、おおむね65歳以上の方**国**先着30人**国**市リハビリテーション協議会専門職**国**飲み物、筆記用具**国**▼運動できる服装や靴で参加を▼参加者には、セラバンド(筋力アップのゴムバンド)をお渡しします**国**8月15日(火)9時から、電話で介護福祉課地域ケア係へ**国**同係 ☎042・470・7777(内線2501～2503) (7面へ続く)



表 令和5年春開始接種の接種券の発送時期 (1)65歳に到達する方(次回接種3回目～6回目)

対象	発送(予定)日
8月1日～15日に65歳に到達する方	8月8日(火)
8月16日～31日に65歳に到達する方	8月22日(火)

(2)前回の接種を5月1日～5月7日までにを行った以下の方

対象	発送日
65歳以上の方(次回接種3回目～6回目)	8月8日(火)
5回目接種を市が発行する接種券で行った59歳以下の方(次回接種6回目)	

※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。なお、上記以外の方(例=60歳～64歳で基礎疾患をお持ちの方、医療従事者、高齢者施設等の従事者の方など)は、接種券の交付依頼が必要です。詳細は市HPまたは広報5年4月1日号をご確認ください。

**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。

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120・670・440 (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)

**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。  
 8月20日・27日=休日内科診療所 (滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

**歯科**  
 8月20日・27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)

8月20日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)  
 8月27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・木曜・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

「広報ひがしくるめ(市内全戸配布)」のこの場所に広告を掲載しませんか

**国**▼規格=縦98mm・横56mm(カラー刷り) **▼掲載号**=6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HPでご確認ください。 **▼掲載料**=1枠(1号当たり)4万円**国**広告デザインは広告主で作成していただきます**国**「東久留米市広告掲載申込書」に必要事項を記入し、広告原稿(EPS形式またはPDF形式)を添付の上、秘書広報課広報係宛て☎(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)で送信を ※同申込書は市HPから取得できます。**国**同係 ☎042・470・7708

**市HP**