

物価高騰等の影響を受けた市民の皆さんの生活を支援します

下水道使用料の減免 基本料金を最大で4カ月免除します

市では、物価高騰等の影響を受けた市民・事業者の方への支援策として、下水道使用料のうち基本料金を最大で4カ月間免除します。今回の免除を受けるにあたっては、申請などの手続きは必要ありません。
 園施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・7758

◆減免内容
 下水道使用料のうち基本料金(1カ月当たり10㎡まで)を免除します。
 ※1カ月の基本料金(税込み)は、759円です。
 ※基本料金以外の使用料は減免になりませんのでご注意ください。

◆減免対象者
 次のいずれかに該当する東久留米市下水道使用者(ただし、公共施設等は除外)
 ①5年11月1日時点で下水道を使用中の方
 ②5年11月2日～6年1月または2月の検針月の定例日までに下水道を使用開始された方

◆減免期間
 5年11月検針分～6年2月検針分。減免期間は、下表の通り奇数月検針と偶数月検針の方で異なります。

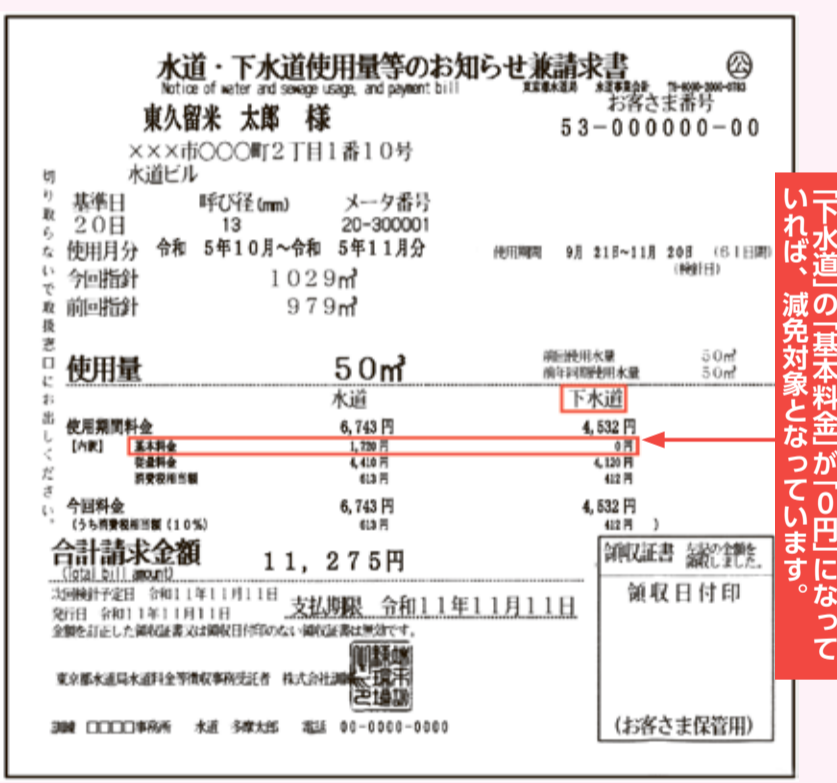
表 減免の対象期間

検針月	5年10月	11月	12月	6年1月	2月
奇数月が検針の方		●検針日		●検針日	
	●減免期間(4カ月間) →				
偶数月が検針の方			●検針日		●検針日
	●減免期間(4カ月間) →				

※減免期間中途での使用中止や開始により、減免期間が3カ月以下となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆減免内容の確認方法
 東京都水道局が検針時に発行する「水道・下水道使用量等のお知らせ兼請求書」には、今回の減免額は表示されず、下水道の基本料金の項目に0円と表示されます(下図参照)。
 東京都水道局アプリでの表示も同様となります。

図 減免の確認方法



「下水道」の基本料金が「0円」になっていれば、減免対象となっています。

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！

開催期間 10月1日(日)～11月30日(木)(2カ月間) ※予算額に達した場合、早期に終了する場合があります

市では、地域経済にかかるデジタル化を進めること、および物価高騰等により影響を受けている市民の負担を軽減することを目的に、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・楽天ペイ]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。
 園市キャッシュレス決済ポイント還元キャンペーンコールセンター ☎0120・321・517(土曜・日曜日、祝日を含む午前10時～午後6時)

付与率利用金額の最大25%
 1 決済事業者あたりの付与上限 ▼ 1 決済あたりの付与上限=1,000円相当 ▼ 1 カ月あたりの付与上限=5,000円相当
 ※期間中の付与上限10,000円相当
 対象キャッシュレス決済 4 スマホ決済(以下の2次元コードからスマートフォンにアプリをダウンロードできます)



対象店舗 4つのスマホ決済サービスのうち少なくとも1つ以上利用可能な市内中小店舗(大企業、コンビニチェーン店などは対象外)



「東久留米市デジタル田園都市国家構想総合戦略」の策定に向けて市民説明会を開催します

企画調整課 ☎042・470・7702

「東久留米市デジタル田園都市国家構想総合戦略」の策定に向けて、その素案について市民の皆さんに説明を行うとともに、意見を伺うため説明会を開催します。森本英香氏(早稲田大学法学部教授・元環境事務次官)による講演なども予定していますので、ぜひご参加ください。

日 10月14日(土)午前10時～正午

場 市役所 7階701会議室

定 60人(申し込み多数の場合は抽選し、ご参加いただけない方には、個別にご連絡します)

申 10月8日(日)までに(消印有効)、申し込みフォームまたは☐(kikakuchosei@city.higashikurume.lg.jp)、郵送(〒203-8555、市役所企画調整課宛て)、FAX(042・470・7804)のいずれかの方法で、市民説明会への参加希望・住所(町名まで可)・氏名・電話番号・☐アドレス(ある方のみ)を記入の上、お申し込みください

※手話通訳希望者はその旨を申し込み時に明記してください。



市HP



申し込みフォーム

指定収集袋「容器包装プラスチック用」を無料配付します

ごみ対策課 ☎042・473・2117



新デザインの容器包装プラスチック用

市では、家庭ごみの減量と分別を考えていただくきっかけとして、指定収集袋「容器包装プラスチック用」(20リットル20枚)を市内全戸に配付します。また、ごみの分別が分かりやすくなるよう指定収集袋のデザイン変更を来年度に予定しており、今回お配りするのは変更後のものです。

10月下旬から順次配付しますので、家庭ごみの減量と分別への皆様のご協力をお願いします。

男女共同参画情報誌

「ときめき」

第70号を発行しました

主な内容▼ときめきインタビュー=榎本義樹氏(やさいのおうち東久留米)▼特集=「男らしさ」を考え直す～ジェンダー差別は男性をもつらくする～▼東久留米市第4次男女平等推進プランを策定しました▼フィフティ・フィフティから=専門相談案内など

配布場所「ときめき」は、市HPから最新号とバックナンバーをご覧になれる他、男女平等推進センター(市役所2階)、市内案内板(同1階)、東久留米駅の市情報BOXで最新号を配布しています

生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738



「ときめき」第70号の表紙



市HP

表1 4年度 健全化判断比率

※()は前年度数値。単位%。

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
東久留米市比率	- (-)	- (-)	△0.1 (△0.1)	- (-)
早期健全化基準	12.14 (12.12)	17.14 (17.12)	25.0 (25.0)	350.0 (350.0)
財政再生基準	20.0 (20.0)	30.0 (30.0)	35.0 (35.0)	

表2 4年度 資金不足比率

※()は前年度数値。単位%。

	資金不足比率
東久留米市比率	- (-)
経営健全化基準	20.0 (20.0)

(1)実質赤字比率 実質赤字比率は、一般会計等の実質赤字額の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、実質

(2)連結実質赤字比率 連結実質赤字比率は、一般会計等、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、将来負担額より

(3)実質公債費比率 実質公債費比率は、地方債元利償還金、公債費に準ずる債務負担行為など、実質的な債務すべてに関係する償還額の標準財政規模に対する割合(過去3カ年平均)を示しています。

(4)将来負担比率 将来負担比率は、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、将来負担額より

(5)資金不足比率 資金不足比率は、公営企業会計の事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について4年度決算に基づく指標を公表します。

健全化判断比率 4年度決算に基づく算定結果は、実質赤字比率、連結実質赤字比率および将来負担比率が「(数値なし)」、実質公債費比率がマイナス0.1割となり、いずれも早期健全化基準を下回る結果となっています(表1参照)。

赤字額がない(実質収支額が黒字である)ため、「(数値なし)」となっています。

連結実質赤字比率は、一般会計等のほか、公営事業会計、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、この合計額が赤字とならないため、「(数値なし)」となっています。

実質公債費比率は、地方債元利償還金、公債費に準ずる債務負担行為など、実質的な債務すべてに関係する償還額の標準財政規模に対する割合(過去3カ年平均)を示しています。

将来負担比率は、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、将来負担額より

資金不足比率は、公営企業会計の事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について4年度決算に基づく指標を公表します。

健全化判断比率 4年度決算に基づく算定結果は、実質赤字比率、連結実質赤字比率および将来負担比率が「(数値なし)」、実質公債費比率がマイナス0.1割となり、いずれも早期健全化基準を下回る結果となっています(表1参照)。

赤字額がない(実質収支額が黒字である)ため、「(数値なし)」となっています。

連結実質赤字比率は、一般会計等のほか、公営事業会計、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、この合計額が赤字とならないため、「(数値なし)」となっています。

資金不足比率は、公営企業会計の事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について4年度決算に基づく指標を公表します。

健全化判断比率 4年度決算に基づく算定結果は、実質赤字比率、連結実質赤字比率および将来負担比率が「(数値なし)」、実質公債費比率がマイナス0.1割となり、いずれも早期健全化基準を下回る結果となっています(表1参照)。

赤字額がない(実質収支額が黒字である)ため、「(数値なし)」となっています。

連結実質赤字比率は、一般会計等のほか、公営事業会計、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、この合計額が赤字とならないため、「(数値なし)」となっています。

実質公債費比率は、地方債元利償還金、公債費に準ずる債務負担行為など、実質的な債務すべてに関係する償還額の標準財政規模に対する割合(過去3カ年平均)を示しています。

将来負担比率は、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、将来負担額より

資金不足比率は、公営企業会計の事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について4年度決算に基づく指標を公表します。

健全化判断比率 4年度決算に基づく算定結果は、実質赤字比率、連結実質赤字比率および将来負担比率が「(数値なし)」、実質公債費比率がマイナス0.1割となり、いずれも早期健全化基準を下回る結果となっています(表1参照)。

赤字額がない(実質収支額が黒字である)ため、「(数値なし)」となっています。

連結実質赤字比率は、一般会計等のほか、公営事業会計、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、この合計額が赤字とならないため、「(数値なし)」となっています。

実質公債費比率は、地方債元利償還金、公債費に準ずる債務負担行為など、実質的な債務すべてに関係する償還額の標準財政規模に対する割合(過去3カ年平均)を示しています。

将来負担比率は、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合を示しています。4年度は、将来負担額より

資金不足比率は、公営企業会計の事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について4年度決算に基づく指標を公表します。

国民年金 だより

国民年金第1号被保険者の産前産後期間の保険料免除の手続きはお済みですか

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。免除として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

免除期間 出産予定日または出産日の月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日の月の3カ月前から6カ月間) ※出産とは、妊娠85日(4カ月)以降の出産をいいます(早産・死産・流産および人工妊娠中絶を含む)。

届出時期 出産予定日の6カ月前から 届き先 市保険年金課(市役所1階) 持参物 基礎年金番号通知書(基礎年金番号通知書など)またはマイナンバーカード(マイナンバーカード) 費用 無料 注意 届出後、手続きする方の本人確認書類(運転免許証など)に加えて、次の書類をご用意ください。



77(内線) 2333() 2337()



市HP



こどもと教育

児童手当などを振り込みます

6月～9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▼児童手当 10月10日(火)▼児童育成手当 10月11日(水)▼ひとり親家庭住宅手当 10月13日(金)

※金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

学校一斉公開日

学校一斉公開日は、市の教育について考える機会として、保護者の皆さんをはじめ、多くの市民の方に各学校の取組を参観していただく日です。

公開日 10月21日(土)

公開時間・内容 下表参照

※公開時間は予定ですので、各学校からの案内などをご確認の上、来校してください。

※時間割や内容などの詳細は、各学校にお問い合わせください。

他最新の情報は、市HPや各学校HPに掲載しますので、来校の際はご確認ください。各小学校または指導室指導係 042・470・7781、(Shido@city.higashiku-rumei.jp)



表 各小学校の公開時間・内容

Table with 2 columns: 学校名・電話番号, 公開時間・内容. Lists 10 elementary schools with their respective open house times and activities.

表 各中学校の公開時間・内容

Table with 2 columns: 学校名・電話番号, 公開時間・内容. Lists 7 middle schools with their respective open house times and activities.

就業する意欲のある方 10月2日(月)～16日(月)に、オンライン申し込み(各申し込み先のHPから)または所定の申込書(市区町村窓口またはHPから入手)を郵送(簡易書留。当日消印有効)で申し込みを

子育てに関する利用者支援 市では、子育て中の方や妊婦の方が、主に保育に関する施設や地域の子育て支援事業の中から、必要な支援を選択して円滑に利用できるように、利用者支援員が窓口などで情報提供・相談・助言などを行う「利用者支援事業」を実施しています。

ファミリーサポートセンターのご案内

ファミリーサポートセンターは、こどもを持つ家庭の支援事業として厚生労働省と都が推進している事業です。実施主体は市で、市社会福祉協議会が委託を受けて運営し、子育ての手助けをしてほしい方(ファミリー会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(サポート会員)が会員となって、地域で助け合う組織です。

利用料金▼平日および土曜日の午前9時～午後5時 1時間あたり700円▼平日および土曜日の午前9時～午後5時以外の時間 1時間あたり900円

5年度東京都子育て支援員研修(第3期)受講生募集 保育や子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員の養成研修」です。

※カリキュラムや日程など、研修の詳細は、募集要項または各申し込み先のHPをご確認ください。



都福祉局HP



株式会社東京リーガルマインドHP



都福祉保健財団HP (地域保育コース)



高齢者福祉

「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相談会です。

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、担当者と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。

10月20日(金)午後1時～5時 市民プラザホール・屋内ひろば(市役所1階)

福祉の仕事に興味のある求職の方 他映像の放映や作業所で制作した作品などの販売も予定 障害福祉課地域支援係 042・470・7747 (4面へ続く)



市内私立幼稚園・認定こども園

市内の私立幼稚園と認定こども園では、6年度に入園する園児を募集します。応募方法などの詳細は、直接各園へお問い合わせください。

表 私立幼稚園と認定こども園の募集概要

Table with 5 columns: 幼稚園名(所在地、電話番号), 募集人員(満3歳児, 3歳児, 4歳児, 5歳児), 開所時間, 願書の配付開始日, 受付開始日. Lists 7 private kindergartens and recognized child development centers.

(3面から続く)

介護のしごと入門研修

介護について知りたい方、勉強したい方、働きたい方、全7回の研修で介護の仕事の基礎を学んでみませんか。研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方に相談できる「おしごと相談会」を開催します。

なお、同研修は厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけられます。

事前説明会

10月24日(火)午前10時～11時半

場市民プラザホール(市役所1階)

他説明会に参加できなくても、研修に申し込むことは可能です

研修

日全7回。11月8日・15日・22日・29日・12月6日・13日・20日、いずれも水曜日の午前10時～午後3時 ※終了時間は日程により異なります。

場成美教育文化会館

対市内での介護の仕事に興味のある方で、全7回の研修とおしごと相談会に参加できる方

定先着30人

他1歳以上の未就学児の保育あり(定員5人)。申し込み時にお伝えください

申10月2日(月)～26日(木)に、株式会社ツクイスタッフへ

電話(☎03・4546・8393)、FAX(☎03・6772・7052)、E(souinfo@tsuki-staff.net)または申し込みフォームで

問介護福祉課地域ケア係

042・470・777(内線2503) 申し込みフォーム



認知症介護者家族会

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていませんか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。事前にお申し込みの上、ご参加ください。

10月17日(火)午後1時15分～2時45分

場東部地域センター会議室

2

対上の原・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

注10月は東部地域包括支援センター主催(中部・西部地域包括支援センターは11月に開催します)

申東部地域包括支援センター ☎042・428・778

8または ☎042・473・996へ



東久留米市地域自立支援協議会研修会

10月26日(木)午前10時～正午

場市民プラザホール(市役所1階)

内容親子のかかわりを考える一性教育の視点から

「、日常的な家庭での親子関係、障害児サービスと家庭の役割などを性教育の視点から考えます」

対市内の障害児者保護者、施設職員および関係機関職員など

師斎藤利之氏

費無料

申10月13日(金)までに(閉庁日時を除く)、直接障害福祉課窓口(市役所1階)で

問同課 ☎042・470・7747、FAX(☎042・475・8181)



清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間パネル展示

重い病を抱える方やその家族の心身のさまざまなたらさを和らげる取り組み(緩和ケア)についてのパネル展示、資料配布を行います。清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間HPでも動画や資料を見ることが出来ます。

日10月2日(月)午後2時頃～13日(金)午後2時頃

場市役所1階屋内ひろば(エレベーター裏)

他近隣緩和ケア病棟や自宅で受けられる緩和ケア、患者力フェ、ACP(人生会議)についての資料などもあります

問市在宅療養相談窓口 ☎042・420・5521



清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間HP

高齢者のみまもりに関する支援をご案内します

市では、高齢者のみまもりに関する事業を多数実施し、さまざまな視点から高齢者のみまもりに取り組んでいます。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、担当の地域包括支援センターへご相談ください。各事業は下表の通り、対象となる方の要件などがありますので、詳細は担当までお問い合わせください。

表 高齢者のみまもりに関する事業一覧

Table with 4 columns: 事業名, 対象者, 内容, 担当. Lists various support services for the elderly such as network projects, meal services, life surveys, emergency response, etc.

6年度4月認可保育園などの「入園のしおり」配布

6年4月からの認可保育施設入所申し込みに必要な入園のしおりを配布、公開します。申請方法などの詳細は、市HPをご確認ください。

場10月27日(金)から、子育て支援課(市役所2階)で配布(市HPでも公開)

内容受け入れ予定数については11月6日(月)に子育て支援課窓口、市HPで公開予定です。申請を希望する方は、次のいずれかの方法で申し込んでください

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(ぴったりサービス) ▼窓口(要事前予約)

※「就労証明書」の取得に時間がかかる方は、早めに準備してください。「就労証明書」の様式は、市HPで公開しています(証明書の有効期限は作成日から3カ月以内です)。

対新たに保育園などに入所を希望する方、6年度4月から転所を希望する方

注5年度の入所申請をしている方も、6年度4月からの入所を希望する場合は、必ず再度申し込みをしてください ▼ 電子申請(市HP)での申し込みは受け付けていません

問同課保育・幼稚園係 ☎042・470・7745



市HP (4月の1次申請案内)



市HP (認可保育施設空き状況)



新年度申請窓口 専用予約フォーム

保育施設入所の対象となる保護者

Table with 2 columns: 保護者の状況, 入所申請・入所の条件. Lists conditions for childcare facility enrollment such as employment status, health, and care needs.

令和6年4月(一次)入所申請スケジュール

Table with 2 columns: 日程, 内容. Shows the schedule for childcare facility enrollment applications from October to February.

東京都シルバーパス 新規(10月〜3月) 購入手続き

都営交通・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

有効期限6年9月30日(月) 対都内に住所を有する満70歳以上の方 費次の通り

①住民税が課税の方 2万510円 ②住民税が非課税の方 1000円

③住民税が課税で、合計所得金額が135万円以下の方 11000円

必要書類(本人確認書類、健康保険証など) 前記費用の②・③に該当する方は次の(ア)〜(ウ)のいずれか1点も追加が必要となります

(ア)介護保険料額決定通知書兼納入通知書の所得段階区分欄に「第一段階〜第六段階」のいずれかの記載のあるもの (イ)住民税課税証明書または非課税証明書

(ウ)生活保護受給証明書 (注) (ア)は再発行できません。お手元がない場合は(イ)を取得してください

(ウ)は5年4月1日以降に発行され、生活扶助受給が確認できるものに限り、申請最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券販売所などのシルバーパス発行窓口で専用電話 ☎03・5308・6950 (平日午前9時〜午後5時)

住環境

10月9日月祝のごみ収集

10月9日は祝日ですが、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。

小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。 ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。

確認ください。 ④ごみ対策課 ☎042・473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118 またはインターネットで)



消防団員募集

消防団員は、仕事を持ちながら「わが街を災害から守る」という使命感のもと、幅広い活動を行っています。

「大切な人、大切な自分の街を守りたい」とそんな気持ちをお持ちの方、地域に密着した消防団に入団しませんか。

入団資格 市内在住・在勤の18歳以上で、志のある身体強健な方

消防団の身分・処遇 消防団員は特別職の地方公務員です。報酬や手当などは市の規定により支給されます。

場合は表彰されます 消防防災課消防担当から居住地または勤務地を担当する区域の分団長に連絡し、ご本人と分団長が面談の上、分団長の推薦のもと、消防団長が任命します。

分団によっては入団ができない場合があります。 消防防災課消防担当 ☎042・470・7769

油・断・快適！下水道

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。

この行動が川や海の良好な水環境につながります。 国土施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・7775

8、都下水道局流域下水道本部 ☎042・527・4828

大雨や台風への備えを

日本では毎年のように大雨や台風などの風水害に見舞われています。いざという時に正しい対応ができるよう、知識や対策を身につけて備えましょう。

家の周りの確認を 側溝や雨水ますのごみや土砂を取り除き、雨水を排水できるようにする。 風で飛びやすい物は屋内に入れる。 東京マイ・タイムライン 風水害への備えや災害が発生したときにとるべき行動を、家族構成や地域の特性に合わせてあらかじめ時系列で決めておく冊子です。

(市役所2階)で配布しています。いざという時の備えとして活用ください。 関東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119

第28回環境フェスティバル実行委員募集

6年6月の環境月間に、市内最大規模の環境イベントとして環境フェスティバルを開催します。企画内容の検討や運営など、中心的な役割を担う実行委員会の委員を募集します。

募集をお待ちしています。 会議開催日時 11月〜6年7月までの毎月第3火曜日 (6月を除く) 午後6時から2時間程度

報酬なし ①10月20日(金)までに(必着)、環境フェスティバル実行委員応募」と明記して、住所・氏名(ふりがな)・所属団体名(所属している方)・電話番号・メールアドレス(お持ちの方)を記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛て郵送、FAX(042・470・7809)、Eメール(kyosaisaku@city.higashi-yokohama.jp)または同課(市役所5階)へ直接持参を

※応募の結果は、11月の第2週目までに第1回実行委員会の開催通知と合わせてお知らせします。 ◎第1回実行委員会 11月21日(火)午後6時から 市役所7階701会議室(予定) 同課 ☎042・470・7753

防犯ボランティア 団体・わんわんパトロール隊員募集

市では、安全で安心して暮らすことのできる住みよいまちづくりを目的に、「自分たちのまちは自分たちで守ろう」と考えている団体・事業者や、愛犬の散歩をしながら地域や子どもたちの安全を見守り、不審者をチェックするボランティアを随時募集・登録しています。

他登録していただいた方や団体に、防犯用品を配付・貸与しています。 配付品 防犯ステッカー(大・小2種) 貸与品 腕章、合図灯、防犯パトロールベスト、防犯ボランティア団体は「自動車用マグネットシート」、わんわんパトロール隊は「わんわんパトロール」わんわんパトロール「わんわんパトロール」など

防犯防災課防犯防犯担当 ☎042・470・7769

「安全・安心まちづくり」ネットワーク 市民のつどい開催

10月11日(水)から10日間実施される「全国地域安全運動」の一環として開催します。 この運動は、「特殊詐欺」や住宅地で頻発する「侵入盗」など、市民の身近で発生している各種犯罪の被害防止を重点として「守ろうよ 私の好きな 街だから」をスローガンに掲げ、安全で安心な街づくりを目的として行うものです。

10月5日(木)午後1時から(正午開場) 場生涯学習センターホール

「安全・安心まちづくり」市民宣言、防犯講演、参加者全員による大抽選会など 定先着500人 他防犯協会、田無警察署主催 申当日会場 ☎042・467・0110

5年度表彰 功労者を表彰します

市では、市の公益の増進に寄与し、市民の生活と文化の向上に特に功労のあった方を表彰します。表彰される方は次の通りです(敬称略・順不同)。

表彰状 産業功労者 五十嵐純一、粕谷基、大島昇 技能功労者 村山三郎、保健衛生功労者 阿部頼子、植松弘美、神谷貴充 社会福祉功労者 沢田早苗、防

災功労者 岩崎裕彦、工藤征暢、島崎義治、田中広樹 行政功労者 古井祐司、浦崎友恵、佐藤佳弘 住民自治功労者 早川重義、山口秀法 納税功労者 小沢文世、三富四郎 環境功労者 駒田智久 公益の増進に関する功労者 佐藤芳一

市民体育功労者 横山健二、保坂聡 文化功労団体 東久留米交響楽団、絵がみ連盟 特別栄誉スポーツ功労者及び団体 一戸彩音、東久留米市立西中学校女子ハンドボール部 同課書広報課係 ☎042・470・7712

「用途地域等の変更新案」および「生産緑地地区の変更新案」の縦覧

「東村山都市計画用途地域・高度地区・防火地域及び準防火地域・特別工業地区の変更新案(東久留米市決定案)および「東村山都市計画生産緑地地区の変更新案(東久留米市決定案)」を取りまとめたので、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 10月6日(金)〜20日(金) (開庁日時を除く) 縦覧場所 都市計画課(市役所5階) 市内在住の方および利害関係のある方

意見書の提出方法 縦覧期間中に(必着)、〒203-8555、市役所都市計画課宛て郵送、Eメール(toshiketakura@city.higashikyurumei.jp)、FAX(042・470・7809)または直接同課へ提出

用途地域等の変更新案について 同課土地利用計画担当 ☎042・470・7782 生産緑地地区の変更新案について 同課計画調整担当 ☎042・470・7762

解体・改修等を行う施 工業者の皆さんへ

アスベストの事前調査には資格が必要です。大気汚染防止法の一部を改正する法律により、10月1日より解体工事等を行う際には、石綿の有無についての事前調査を「必要な知識を有する資格者」に行わせる義務が生じます。

必要な資格 特定建築物石綿含有建材調査者(特定調査者) 一般建築物石綿含有建材調査者(一般調査者) 一戸建て等石綿含有建材調査者(一戸建て調査者) 9月30日以前に一般社団法人日本アスベスト調査診断協会に登録されている者

他石綿の有無について分析調査をする場合、調査の結果、石綿含有建材の使用が確認された場合の除去工事等の費用の目安については市HPをご覧ください 環境政策課生活環境係 ☎042・470・7770

駅西口のWiFi サービスを再開します

東久留米駅西口周辺のWiFi サービスについて は、公衆無線LAN設備の一時撤去に伴い提供を休止していましたが、同サービスの提供を再開します。 サービス再開日 10月1日(日) 同課産業政策課 ☎042・470・7743 (6面へ続く)



（5面から続く）
くるくる商店めぐり

地域に根差した小規模店は「入るのに敷居が高くて」「こんなものが売られていないのか分らない」だけ、気になる！そんな方はぜひご参加ください。
日10月26日(休)〜28日(出)、いずれも午前10時〜午後0時半(雨天時中止。中止の場合は前日に東久留米市商工会から連絡します)
場東久留米駅西口階段付近集合

地域の小規模店をめぐり、商品・サービスの魅力を体験します(お土産あり)。また、店舗をめぐる移動中、駅周辺の歴史に関する豆知識も学べます。
定 各日先着5人
NPO法人ten c 中小企業支援センター
費 無料
他 参加される方はぜひ、SNSで同イベントの紹介をお願いします▼詳細は市HPをご覧ください
日 10月2日(月)午前9時から
電話で同商工会へ

職員募集

学童保育所 会計年度任用職員

①児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職(育児代替職員含む))
勤務時間月曜〜土曜日、月報額月額21万2880円
応募書類▼市販履歴書(写真貼付)▼資格証明書の写



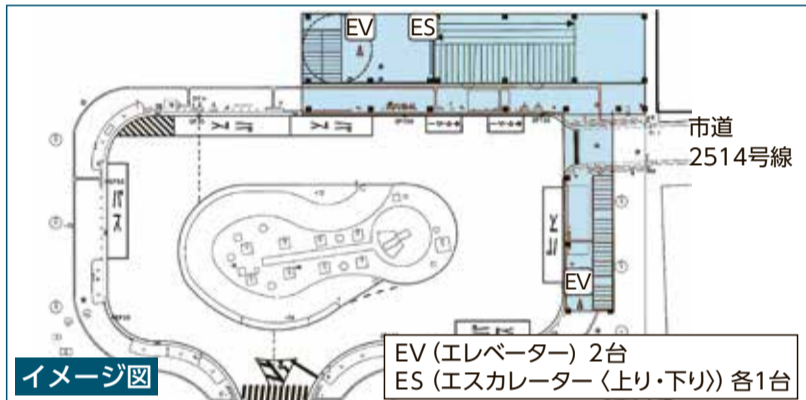
124時間、午前8時15分〜午後7時の間で4〜7時間のシフト勤務(変則勤務あり)
勤務内容学童保育所における児童の育成支援など
応募資格保育士、社会福祉士、学校教員免許法第4条に規定する免許のいずれかの有資格者、または放課後児童支援員認定資格研修を修了した者もしくは受講資格を持つ者
報酬月額21万2880円
応募書類▼市販履歴書(写真貼付)▼資格証明書の写

東久留米駅西口昇降施設について

令和5年第3回市議会定例会において、担当部長、富士見テラス部も含めた昇降施設の現行法適合に向けて方策等を検討し、取りまとめたことに関して行政報告を行いましたので、その内容を皆さまにお知らせいたします。

東久留米駅西口昇降施設の現行法適合に向けては、これまで、施設の大規模改修工事、いわゆる改修の中で、建築基準法適合のほか、施設が道路内の建築物であることについて道路区域と都市計画道路区域との整合を図るべく、東京都からの意見等も踏まえ調整等を進めてまいりました。

結果、現状施設の改修を行うには、当該施設敷地を道路区域と都市計画道路区域から除外することは必須であり、特に、都市計画道路区域については、当該減少面積分を駅前広場に隣接する敷地から新たに確保する必要があるなど、駅前広場全体の都市計画を変更することとなり、改修による現行法適合は大変難しい状況であります。こうした状況において、様々な検討を重ねた結果、都市計画施設としての決定や、道路内の建築物



EV (エレベーター) 2台
ES (エスカレーター(上り・下り)) 各1台

改築により、駅前広場を利用される方々の安全性の確保や利便性の向上も期待されますが、東京都や特定行政庁、交通管理者、鉄道事業者のほか、隣接する地権者の方々の関係機関等との協議が必要になります。

「児童厚生指導員として仕事をすることで大切にしたいこと」について考えや意見を原稿用紙で800字以内にとめた小論文(募集人数若干名(育児代替職員は1人))
②児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)勤務時間月曜〜土曜日、月75時間程度、午前8時15分〜午後6時の間で4〜7時間のシフト勤務(変則勤務あり)
勤務内容学童保育所における児童の育成支援の補助など
報酬時給1133円
応募書類市販履歴書(写真貼付)
募集人数若干名
《共通事項》
任用期間11月1日〜6年3月31日(6年3月31日以降は条件付きで再度任用の場合あり)
※育児代替職員は5年11月30日まで、再度任用はありません。
注提出された履歴書などは返却しません
他祝日および年末年始(12月29日〜1月3日)は勤務日に含めません。交通費相当額と期末手当の支給は、別途市の規定により支給します▼①については社会保険の加入あり、また、育児代替職員を希望する場合は、その旨を履歴書に記載をお願いします
日10月12日(休)までに(閉庁日時を除く)、応募書類を直接児童青少年課児童青少年係(市役所2階)へ持参を。書類選考後、面接の上決定
募集説明会
日10月6日(金)午前11時から(30分〜1時間程度)

官公署など

都の最低賃金改正

東京都の最低賃金は、10月1日から時間額1113円に改正されます。
※都内で働く全ての労働者に適用されます。
東京労働局労働基準部賃金課 ☎03・3512・1614、または東京働き方改革推進支援センター ☎0120・232・865

社会福祉協議会からのお知らせ

ミニデイホーム・サロン見学&体験会
ボランティアが運営する支え合いの居場所での見学&体験会です。
日11月1日(休)〜12月28日(休)のうち半日程度。日時は各団体による
場市内、ミニデイホーム・子育てサロン・みんなのサ

市民伝言板

会員募集

- ◆東久留米スポーツウエルネス吹矢協会=日 月4回。金曜日午前9時〜11時 場スポーツセンター 費入会金1,000円、会費1回200円 他スポーツウエルネス吹矢の呼吸法で健康と集中力を学習できます 場土屋 ☎090・3314・0902
- ◆太極拳(わかばの会)=日 月3回。月曜日午前10時〜正午 場西部地域センター 他費入会金500円、会費月1,500円 他太極拳のゆったりと気持ちの良い動きで、転倒予防と免疫力アップを 場塩澤 ☎042・472・9688
- ◆自然環境(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土曜日および土曜日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1回1,000円 他どなたでも参加できま

催し

- ◆写団東久留米写真展2023(写団東久留米)=日 11月1日(休)〜5日(日)午前10時〜午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで) 場スペース105(市役所向かい) 他風景、スナップ、人物等の写真 場高橋 ☎090・3040・5195
- ◆ジョン・チャヌ愛のコンサート(ヴァイオリン)(東久留米愛のコンサート実行委員会)=日 10月21日(出)午後2時開演(午後1時半開場) 場成美教育文化会館 費3,000円(学生1,000円) 他車椅子席あります。ご連絡下さい。未就学のお子様はご遠慮下さい 場白沢 ☎090・2647・3121

- ◆第29回東久留米市文化協会茶道会錦秋の茶会(東久留米市文化協会茶道会)=日 11月26日(日)午前の部は午前10時から、午後の部は正午〜午後1時受け付け 場浄牧院 場入場料3,000円 他だれもが「お茶の文化」を楽しめるひととき。要予約、当日券は無し 場阿部 ☎042・477・0237
- ◆相続・空き家・遺言の相談会(NPO法人ブループレートプロジェクト)=日 10月14日(出)〜11月30日(休)の毎日午前9時〜午後6時まで 場生涯学習センター 他完全事前予約制。初回50分。まずはご相談下さい 場工藤 ☎090・9106・7647
- ◆多胎児家庭(パパ・ママ・プレパパ・プレママ)の交流会(東久留米双子・三つ子の会「くるめツインズ」)=日 月1〜2回。水曜日午前10時〜正午 場生涯学習センター 他費500円 他多胎児家庭の交流会。情報交換しながらお話ししましょう 場高田 ☎090・4007・9265

ロン活動場所
内団体の見学・参加または運営のボランティア
対市民の方
費食費・材料費などの実費(200円から各団体による)
他詳しくは市社会福祉協議会HPをご確認ください
日10月2日(月)〜12月15日(金) 545() (volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp)
に、市社会福祉協議会に電話、FAXまたはで送信を
場同協議会 ☎042・47047
9、FAX(042・47664
545() (volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp)

(8面から続く)

ニュースポーツデー&体力チャレンジコーナー(スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。今月は特設の体力チャレンジコーナーもお楽しみください。

10月7日(土)午前10時～午後4時(都合のよい時間にどうぞ)場スポーツセンター第1体育室内体力チャレンジコーナー、ボッチャ、モルック、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、輪投げ、リングキャッチ他費100円(未就学児無料)持室内履き(運動靴)他1人でも参加可。運動ができる服装で申当日会場で同生涯学習課042・470・7784



市庁

akiヨガレッスン

10月16日(月)・23日(月)・30日(月)午後5時半～6時半場市民プラザホール(市役所1階)内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。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500円(当日集金)持飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)他各1回のみレッスンの申し込み可。10月6日(金)正午から電話または直接市民プラザ窓口で同プラザ042・470・7813

クライミング体験会

10月17日(火)、11月14日(火)、12月12日(火)、いずれも午後7時～9時場スポーツセンター第1体育室内トップロープによるスポーツクライミング体験。高校生以上のクライミング初心者定10人程度師市山岳連盟費500円持靴下(シューズ貸し出しのため)

主催は市山岳連盟申当日会場で同連盟・藤重090・4240・6393

ヨガ教室

10月22日(日)午後1時～1時45分と2時15分～3時場大門町地区センター内大人気のヨガインストラクターによる本格的ヨガ教室です。定各先着10人(要予約)師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)費各500円(当日集金)持飲み物、タオル、ヨガマット申10月1日(日)午後1時から電話で東部地域センターへ同地域センター042・470・8020

第1回活き活き「カントリーダンスの集い！」

今回が初開催です。日頃の成果を発表し、爽秋のひと時をお楽しみください。

10月25日(水)午後1時～4時場成美教育文化会館グリーンホール費無料。同活き活き健康の会・佐藤090・5396・4544

水上運動会

10月29日(日)午前10時～正午(9時半開場)場スポーツセンタープール内プールの中でゲームをして楽しく過ごしましょう。小学生定先着80人。費500円持水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(100円)他当日午前9時～午後0時半は貸し切り利用のためプール一般開放は中止します(午後0時半より開放)申10月1日(日)～22日(日)に電話で同センターへ同センター042・470・7900



同センター

交流祭でヨガ体験

「南部みんなの交流祭」でヨガと健康体操の体験教室を開催します。10月29日(日)▼ヨガ=午前10時～10時45分▼健康体操=午前11時15分～正午場南部地域センター講習室1・2。定各先着20人師中村陽子氏(YMCメディカルトレーナー他)持飲み物、

タオル、ヨガマット他動きやすい服装で申10月1日(日)から電話(042・451・2021)または同センター窓口で同センター

子どもの体力運動能力向上事業 第3回スポーツ教室「陸上」

全8回。10月31日～12月19日の毎週火曜日午後5時～6時場スポーツセンター第1体育室内運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。運動が苦手、学校体育以外で運動をする機会のない小学1～3年生定先着30人持飲み物、タオル、室内履き申10月20日(金)までに電話でスポーツセンターへ同センター042・470・7900

くらし

特設行政相談

10月12日(木)・13日(金)午前10時～午後5時(4時半まで受け付け)場東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階「行政・法律・暮らしの相談コーナー」)内情報通信、登記、相続、税金、その他行政等の困りごとについての相談。時間は1組当たり原則20分以内▼参加機関=関東総合通信局(12日のみ)、東京法務局、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局費無料。主催は総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所申当日会場で(先着順)同東京総合行政相談所03・3987・0229

行政相談週間 特設行政相談所

10月16日(月)～22日(日)は「行政相談週間」です。この週間は、行政相談(委員)制度を周知し、広く国民の皆様にこの制度を利用していただくために設けているものです。市では、行政相談委員による特設行政相談所を開設します。10月18日(水)午後1時半～4時場市役所1階屋内ひろば内道路、社会福祉、医療保険、郵便などをはじめとした国の仕事などについて、「説明に納得できない」「処理が間違っている」などの苦情や要望を受け付けます。費無料。総務省行政相談センターきくみみ東京の「行政苦情110番」(0570・090110(IP電話などをご利用の場合は、03・3363・1100)、FAX

03・5331・1761)でも相談を受け付けます。申当日会場で同生活文化課042・470・7738

司法書士・税理士による無料法律相談会

東京司法書士会田無支部、東京税理士会東村山支部では、さまざまな法律問題の解決にむけて、休日無料法律相談会を開催します。10月21日(土)午前10時～午後4時場市役所1階市民プラザホール内不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、会社等法人登記、クレサラ問題、家族信託、税務などの相談費無料。申当日会場で同東京司法書士会田無支部・志村042・469・3092

はじめてのスマホ体験

会場時間はいずれも午後1時半～3時半①11月2日(木)が市民プラザ、体験機種=iPhone②9日(木)が西部地域センター、体験機種=Android③16日(木)が東部地域センター、体験機種=Android④30日(木)が南部地域センター、体験機種=iPhone内1人1台スマホを貸し出します。実際にスマホを触って体験できます。定各回先着10人師スマートフォンアドバイザー申10月4日(水)午前10時から電話で各開催場所へ①=市民プラザ042・470・7813②=西部地域センター042・471・7210③=東部地域センター042・470・8020④=南部地域センター042・451・2021

データで知ろう!地域の今～子育てしやすいまちづくりに向けて

身近なデータを活用し、ジェンダーの視点から地域の現状を読み取り、課題解決へのヒントを探ります。10月21日(土)午後2時～4時場市役所7階704会議室定先着30人(要申し込み)師中野洋恵氏(国立女性教育会館客員研究員)他共催は大門中地区青少年健全育成協議会地域コミュニケーション小委員会申10月2日(月)午前9時から、市庁の申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(042・472・0061)で申し込みを同センター



市庁

多摩東京移管130周年記念イベント「超たまらん博」

今年、多摩地域が神奈川県から東京府(当時)へ移管されて130年目にあたる節目の年です。これを記念して、多摩地域の魅力を発信するイベントを実施します。多摩30市町村等による販売・PRブース(特産品、グルメなど)や多摩産食材を使用したグルメの提供、多摩の木材を使用した丸太切りの体験ワークショップなど超たまらん企画が盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、イベント特設サイトをご覧ください。

10月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時。場JR立川駅北口サンサンロード(立川市曙町2丁目) 同多摩の魅力発信プロジェクト事務局03・5738・8904または都総務局行政部振興企画課03・5388・2443



イベントのポスター



イベント特設サイト

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

秋の企画展 「プラネタリウム100年 歴史としくみ」

人々を驚かせた当時の革新的な技術・装置から、時代とともに進化を重ねてきたプラネタリウム100年の歩みをたどります。10月7日(土)～11月5日(日)午前9時半～午後5時(10月10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)は休館)場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)費入館券520円(4歳～高校生210円) ※10月11日(水)～29日(日)は市民割引あり。詳細は同館ををご覧ください。申当日会場で(自由参加)同館042・469・6100



第3回ふれあいコンサート

11月12日(日)午後1時半開演(1時間開場) 南部地域センター2階講習室1・2 武蔵野音大別科終了生などによる、日本・伊・独・仏・米・オペラアリア(24曲)をお楽しみください。ゲスト=橋本夏季氏(ソプラノ・東京藝術大学(院)卒) 定先着100人(要予約) 参加費800円 協力はマッシュモの会 10月1日(日)から同センター窓口でチケット販売 同センター ☎042・451・2021



プラザ ピアノフリーナイト Vol.4 出演者募集

11月15日(水)午後6時半~7時半 市役所1階屋内ひろば 演奏時間は1人15分。11月のテーマ「シネマに恋して」をイメージした曲を自由にお弾きください 18歳以上の方 4人(応募多数の場合抽選) 連続弾ならばに弾き語り。他の楽器との合奏は不可 電話または直接同プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

市民大学短期コース市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して

市民同士の学び合いの場になることを目指します。

6年2月5日(月)~3月29日(金) 生涯学習センター 講義、体験学習 市内在住・在勤・在学の方 10人程度 謝金 1回コース=2,500円 3回コース=7,500円 10月2日(月)~16日(月)に(必着)、「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会窓口または同協会から取得可)に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民大学短期市民講師申込み」係宛て郵送、または同協会



窓口で。応募用紙をもとに選考します 同事務局 ☎042・477・4700

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

10月3日(火)・24日(火)、11月7日(火)・21日(火)、12月5日(火)・19日(火)、いずれも午後6時45分~8時15分 スポーツセンター第1体育室 小・中学生 市山岳連盟 靴下(シューズ貸し出しのため) 主催は都・都体育協会・市体育協会 当日会場 市体育協会事務局 ☎042・470・2722 (7面へ続く)



東京文化財ウィーク2023

「村野家住宅(願想園)」秋の特別見学会

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。

「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成



▲村野家住宅(主屋)

23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。 11月15日(水) 12月2日(土)、いずれも午前10時から午後1時からの2回(1時間半) 村野家住宅前集合(柳窪4-15-41。「柳窪一丁目」バス停から徒歩11分) 各回先着50人 500円(資料代・茶菓代・維持協力費) 英語での案内も可能ですのでお問い合わせください 主催は株式会社兼七、協力は市教育委員会 ①は10月31日(火)、②は11月17日(金)までに(必着)、往復はがきに参加希望日と午前・午後の希望、氏名(同伴2人まで連記可)、住所、電話番号、返信用に宛名を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七内「村野家住宅特別見学会係」宛て郵送を 株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」 ☎042・344・6735または市郷土資料室 ☎042・472・0051

10月28日(土)~11月5日(日)に、都内各地の文化財の公開が行われる「東京文化財ウィーク2023」が開催されます。市内で関連して行われるイベントなどをご紹介します。

2023年柳窪 秋の見学会

武蔵野の面影濃い地域である柳窪地域を巡るイベントです。江戸から明治へと時を経て語りかけるたたずまいを感じられるほか、小平霊園内のさいかち窪を水源とする黒目川散策、国の登録有形文化財「村野家住宅」や地元の名産「柳久保小麦」の畑など見逃せない景観と出会えます。

11月26日(日)午前9時半から午後1時からの2回(約2時間半) 集合場所=西武バス「柳窪一丁目」バス停から南へ80メートル先の四つ角・コンビニエンスストア前 各回30人(応募多数の場合は抽選) 600円(資料・保険代など) 主催はNPO法人東久留米の水と景観を守る会、柳窪の環境・景観の保全を考える会 11月13日(月)までに(必着)、通常はがきに氏名、申込者全員の郵便番号、住所、代表者の電話番号(お持ちの方は携帯電話)、午前・午後の希望を記入の上、〒203-0023、南沢1-5-13-002、武石百合子宛て郵送または mizu.keikan@gmail.com で送信を 東久留米の水と景観を守る会・武石 ☎042・472・0342または同会・鈴木 ☎090・2210・5305

いつでも見学できる史跡

- 東京都指定史跡「新山遺跡」の縄文時代の柄鏡形住居跡(下里3-21、下里中学校校庭北側道路)
東京都指定史跡「下里本邑遺跡」(野火止3-4、下里第2住宅内)の遺跡公園・遺跡館(外部から遺跡の様子や旧石器時代~平安時代までの出土遺物が見られる施設)
市指定史跡「小山台遺跡」(小山1-10)の遺跡公園・縄文時代復元住居跡



▲新山遺跡



▲小山台遺跡

第52回市民文化祭

市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露する場である「第52回市民文化祭」を9月30日(土)・10月14日(土)~11月19日(日)に開催します。各種催事の日程・場所は右表のとおりです。内容など詳細は市文化協会ををご覧ください。

オープニング式典・特別公演

10月14日(土)午後1時~3時 特別公演=東久留米交響楽団、曲目「スター・ウォーズ」・「くるみ割り人形」他 無料

市民文化祭実行委員会・市文化協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、月曜~金曜日午前9時~午後5時)



市文化協会

表 第52回市民文化祭日程

会場は生涯学習センター(※は別会場)。会場がホールなのは時間変更の場合あり。

Table with columns: 催事, 日程, 開催時間, 会場. Includes events like 社交ダンスの集い, 囲碁大会, 市民お茶会, etc.

展示部門(展示時間は午前10時~午後5時(各展示の最終日は午後4時まで))

Table with columns: 展示, 開催日, 会場. Includes exhibitions like 華道展, 美術展, 書道展, etc.

Table with columns: ホール, 日程, 開催時間. Includes events like ハワイアン&フラダンスの集い, 邦楽の集い, etc.

(10面から続く)

市立4児童館合同 幼児のつどい運動会

10月5日(水)午前10時半～11時20分(10時から受付開始) 場スポーツセンター 対1～4歳児と保護者 時室内履き、飲み物、幼児のつどいの名札他 ▼動きやすい服装で ▼当日は児童館の一部の部屋の利用が制限されます 申当日会場で 各児童館

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

10月6日(金)午前10時～11時半 場本村小学校相談室 対お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 時徒歩か自転車由来場を 申当日会場で

わくわく赤ちゃん広場

10月11日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、25日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 対親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定各10組 対ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 時バスタオル他 兄弟姉の保育あり(先着各3人) 申10月4日(水)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

10月23日(月)午前11時～11時20分 対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0歳～未就学児と保護者 定10組 申10月10日(水)午前10時から電話または同センターで

養育家庭体験発表会

10月31日(水)午後2時～4時 場市民プラザホール(市役所1階) 対里親の方や児童相談所などが登壇するシンポジウム・養育家庭をサポートする方々の体験談や里親制度の説明。発表会終了後に、里親に関する個別相談 対都内在住・在勤・在学で里親制度に関心のある方 申10月2日(月)午前10時から電話または同センターへ

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

10月3日(水)が第六小学校プレイルーム、12日(水)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 対お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 時スリッパ 対徒歩か自転車由来場を 申当日会場で

おはなし広場

10月16日(月)午前11時～11時半 対ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対1歳以上の乳幼児と保護者 定10組 申10月10日(水)午前10時から電話または同センター上の原で

ちびっこ育児 おしゃべり広場

10月24日(水)午前10時～11時半 対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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対1～2歳児の保護者 定8人 対お子さんの保育あり(要予約) 申10月11日(水)午前10時から電話または同センター上の原で

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子ども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。

■本村小学校(屋内)

10月17日(火)午後4時～5時半 場体育館 対楽しい運動遊び～ミニレクリエーション～ 対小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

10月21日(土)午前10時～正午 対ミニ運動会をしよう 対乳幼児～小学生

■野火止地区センター(屋内)

10月23日(月)午後1時半～4時半 場第一、第二会議室 対ハロウィン工作 対乳幼児～小学生

《共通事項》

対無料 対タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 対徒歩か自転車由来場を。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 対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 申当日会場で 対児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

わかさ学園発達相談室 『ことば』の学習会

「ことばを育む毎日の暮らし～ことば・こころ・からだの不思議な関係～」をテーマに、毎日の生活の中でのお子さんの「ことばの育み方」や「ちょっとした困りごと」への対応について学びます。

11月16日(水)午前10時～正午 場西部地域センター2階わかさ学園分室 対乳幼児の保護者 対先着40人 対藤森めぐみ氏(言語聴覚士) 対 ▼マスク着用で ▼保育あり(若干名。「ことばの教室」を未利用の方で先着順。ご家庭などで保育が可能な方はご協力ください) 申 10月4日(水)午前9時から電話でわかさ学園発達相談室 ☎042・467・5077へ

図書館

10月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館です。 対中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本 「じしゃくはめいたんてい」

磁石につくものをつかないものを調べ、磁石を使った工作をします。

10月15日(日)午前10時半～11時半 場東部地域センター1階講習室 対観察と工作、テーマ関連本の紹介や展示 対小学生 対先着20人 対筆記用具、はさみ 対車での来場不可 対協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申10月1日(日)～14日(土)に電話または東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 対同館 ☎042・470・8022

ストーリー・フェスタ 2023 ～多言語によるおはなし会～

ネイティブ・スピーカーが、自分の国の言葉で絵本を読みます。簡単

な手遊びも学べます。

10月25日(水)午後3時半～4時半 場中央図書館1階北開架室 対協力は東久留米国際友好クラブ 申当日会場で 対同館 ☎042・475・4646

子ども読書週間

10月21日(土)～11月12日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館では全館でこどもたちの年代に合わせたおすすめの本のブックリストを配布するほか、こどもを対象としたさまざまなイベントを実施します。詳細は図書館 対または図書館SNSをご覧ください。



図書館HP



図書館SNS

■マンガのへや

「芸術」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

10月21日(土)～11月12日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで) 場中央図書館1階北開架室 対小学生以上 対同館 ☎042・475・4646

■秋空おはなし会

野外で行う秋の特別なおはなし会をお楽しみください。

11月5日(日)午前11時～11時半 場中央図書館前の芝生(雨天の場合は1階北開架室) 対幼児～小学生 申当日会場で 対同館 ☎042・475・4646

■としょかんにんじゃ にんにん!

忍者に関する楽しい読み聞かせや手遊び、クイズを行います。ミッションをクリアすると「としょかんにんじゃにんていしょ」がもらえます。

10月29日(日)午前10時半～11時半 場西部地域センター3階第2・3講習室と滝山図書館児童コーナー 対3歳～小学2年生(保護者同伴可) 対先着10人(保護者含まず) 対車での来場不可 申10月1日(日)～28日(土)の午前9時～午後7時に電話または直接滝山図書館カウンターへ(毎週金曜日休館) 対同館 ☎042・471・7216

■秋の読書週間展示

「2023夏休みシールラリー」の参加者から寄せられた感想カードで紹介された本を展示します。

10月26日(木)～11月9日(木)の午前9時～午後7時 場ひばりが丘図書館児童室 対車での来場不可 対同館 ☎042・463・3996

情報活用講座「ネット・AI時代の『確かな情報』の探し方 ～情報リテラシーって何だろう～」

便利なネット検索ですが、何が正しい情報か迷ったことはありませんか。スマートフォンなど手持ちの端末と図書館の資料を使って、「確かな情報」の見分け方を身に付ける講座です。

11月12日(日)午前10時～正午 場中央図書館2階多目的室 対小学校高学年以上 対先着15人 対梅澤貴典氏(中央大学職員、図書館司書) 対スマホ、タブレット、ノートパソコンなどの端末(持



図書館HP

参できる場合) 申10月1日(日)～11月9日(休)の午前9時～午後7時に電話、中央図書館カウンター(休館日を除く)または図書館 対で 対中央図書館 ☎042・475・4646

文化

市民大学中期コース無料公開講座

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。

■落語の舞台から見た法律～民法法を学ぶ～

10月4日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け) 対落語を切り口にして法律を楽しく学びます 対菅原貴与志氏(弁護士、慶應義塾大学教授)

■世界食料危機から考える食料安全保障

11月1日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け) 対これからの日本の食料安全保障について学びます 対阮蔚氏(農林中金総合研究所理事研究員)

《共通事項》

対生涯学習センターホール 対100人程度 対手話通訳あり 申当日会場で 対市文化協会事務局 ☎042・477・4700

第2回 市民プラザ みんなの交流祭

10月8日(日)午前10時～午後4時 場市民プラザホール・屋内ひろば・屋外ひろば(市役所1階) 対市民の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。絵本を無料でプレゼントする「絵本バンク」やバザーなども実施 対同プラザ ☎042・470・7813

うたごえ広場「なごえり」

10月8日(日)午後1時半開演(1時開場) 場西部地域センター3階多目的ホール 対昭和の名曲を通じて活躍中のフォーク歌手「和/NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏によるトークとともに、懐かしい歌をみんなと一緒に歌いましょう 対先着120人 対なごえり♪(和/NAGOMI・絵里) 対300円 申電話または直接同センター窓口で 対同センター ☎042・471・7210

放課後講座

「ハロウィンこもり飛行機とばし」

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。

10月25日(水)午後4時～5時 場生涯学習センターフラット 対こもりのように翼を動かして飛ぶ不思議な紙飛行機を作り、広い空間でみんなで遊ぼう 対小・中学生 対先着12人 対生涯学習センタースタッフ 対無料 対筆記用具 申10月1日(日)午前9時から電話または同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時) 対同センター



10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

10月23日(月)午前10時～11時半 市民プラザホール(市役所1階) 椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう 定員30人(要予約) 講師 森永とし枝氏(介護予防指導員) 費用200円(当日集金) 持ち物 タオル 運動しやすい服装 10月3日(火)午前10時から電話または市民プラザ窓口で問同プラザ 042・470・7813

「おとなも子ども」も要注意！ロコモティブシンドローム(予防講座)

10月は「骨と関節の啓発月間」です。年齢に伴い筋力の低下や骨、関節の疾患など運動器の障害により、「立つ、座る」などの機能が低下することをロコモティブシンドロームといいます。体力が落ちてくる40代頃から、日頃の運動の取り組みが大切です。最近では、こどもの外遊びの減少による運動機能の低下から、「こどものロコモ」も問題になってきています。ぜひこの機会に、ロコモ予防の生活習慣について学びませんか。

10月27日(金)午前10時～正午 市民プラザホール(市役所1階) 市民の方 定員50人程度 講師 子田純夫氏(東久留米市医師会副会長) 費用無料 手話通訳希望の方は事前にご連絡ください 10月2日(月)から電話または市 申し込みフォームで問健康課保健サービス係 042・477・0022 市



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。コースはいずれも全8回。10月27日(金)～12月22日(金)の毎週金曜日 ①午前10時～11時半 ②午後2時～3時半 場 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歳以上で、要支援・要介護認定がなく、医師より運動制限を指示さ

れていない方 各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先) 持ち物 マスク、タオル、室内履き、飲み物 動きやすい服装で 10月2日(月)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 070・4238・8136(土曜・日曜日・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は、042・476・7654へ 介護福祉課地域ケア係 042・470・7777(内線2501～2503)

若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・低栄養予防のために～

元気が出る食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。全2回。11月6日(月)・20日(月)いずれも午前10時～11時45分(6日は握力測定などのため9時15分から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) 簡単で栄養のある食事や料理方法についての講義など 市内在住の65歳以上で、2日とも参加可能で、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先) 定員12人 10月3日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 042・470・7777(内線2501～2503)へ 問同係

口腔ケア講演会 健康はお口から～防ごうオーラルフレイル～

「口が渇く」「飲み込みにくい」「固いものが食べにくい」などの症状は、口腔機能が低下している恐れがあります。お口の動きやケアを学び、毎日の生活に取り入れることで健康維持に取り組みませんか。 11月9日(木)午後2時～4時(1時半から受け付け) 場 市民プラザホール(市役所1階) おおむね65歳以上の市内在住・在勤で興味のある方 定員50人 講師 菊谷武氏(日本歯科大学・口腔リハビリテーション多摩クリニック院長) 10月2日(月)午前10時から電話で介護福祉課地域ケア係 042・470・7777(内線2501～2503)へ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で送信を問同係

「QUPiO Plus」ポイントアップキャンペーン

市国民健康保険のインターネットサービス「QUPiO Plus」では、登録後のログインや健(検)診の受診、市が指定した健康イベントなどの参加によりポイントが付与されます。貯まったポイントは健康グッズを中心とした商品と交換できます。今回10月に行うキャンペーンでは、ログインなどのポイントが大幅にアップする他、「生活習慣改善チャレンジコース」と「生活習慣改善クイズコース」を実施予定です。たくさんポイントが貯まり、まだ始めている方にもお得な内容です。詳細は同サービス会員登録後のお知らせ機能・メールマガジンなどでご案内します。会員登録の際は「国民健康保険被保険者証(東久留米市)」と「メールアドレス」が必要です 国民健康保険＝保険年金課 042・470・7733 特定健康診査＝健康課 042・477・0013



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

0ちゃんタイム

10月6日(金)午前10時半～11時半 職員によるふれあい遊びや絵本、母親同士の情報交換など 0歳児と保護者 当日会場

幼児のつどい

10月12日(木)午前10時半～11時半 内 リトミック 1～4歳児と保護者 当日来館

ベビーマッサージ

10月13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 定員各8組 講師 鈴木あゆみ氏 持ち物 バスタオル、飲み物 動きやすい服装で 10月2日(月)午前10時から電話または来館

わらべうたスマイル講座

10月18日(火)午前10時半～11時半 内 「五感を育てる」わらべうたと育児の悩み相談 0歳児と保護者 定員6組 講師 原悠子氏 10月10日(火)午後1時半から電話または来館

ベビーヨガ

10月20日(金)午前10時～10時半が2～6カ月児と保護者、10時50分～11時20分が7～12カ月児と保護者 定員各8組 講師 崎田千佳子氏 持ち物 バスタオル、飲み物 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 動きやすい服装で 10月10日(火)午前10時から電話または来館

中央児童館 中央町1-10-11 042・476・2161

利用時間について

10月9日(月・祝)は小学生行事のため、開館～午後5時の間利用できない部屋があります。

おはなし会

10月3日(火)・10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

あつまれ0ちゃん

10月6日(金)午前11時～11時半 内 絵本の読み聞かせやふれあい遊びの後は、のんびりおしゃべりタイム 0歳児と保護者 当日会場

トランポリンの日

10月11日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が3時45分～4時25分、中高生世代優先が4時半～5時 内 トランポリンで色々な技に挑戦してみよう！ 小学生以上 跳びやすい服装で(スカート不可) 当日会場

幼児のつどい

10月12日(木)午前10時半～11時15分 内 音あそび 1～4歳児と保護者 当日会場

けやき児童館

大門町2-10-5 042・474・6653

おはなしの日

10月10日(火)午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 毎月1回おはなしの会 当日会場

赤ちゃん広場

10月11日(水)午前10時半～11時半 内 助産師さんによる体重測定と育児相談 0歳児と保護者 ひがくるめ助産師会 当日会場

幼児のつどい

10月12日(木)午前10時半～11時半 内 「10月生まれのお誕生日会と秋を楽しもう！！」 1～4歳児と保護者 当日会場

リトミック講座

10月14日(土)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 内 リトミック団体による音楽イベント 定員各15組 講師 千葉氏(リトミック研究所) 当日会場

子どもセンターひばり

ひばりが丘地8-11 042・464・9300

すくすく広場

10月11日(水)午前10時半～11時半 内 赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク 0歳児と保護者 定員8組 講師 炭田契恵子氏 10月4日(水)午前10時から電話または来館

幼児のつどい

10月12日(木)午前10時半～11時10分 内 パラバルーンであそぼう、10月誕生日会 1～4歳児と保護者 当日会場

防災教育の日

10月15日(日)午後3時半から 内 地震・火災を想定した訓練 利用者全員 当日会場

スポーツの日

10月21日(土)午後3時から 内 バスケ教室 小学生 持ち物 室内履き 10月14日(土)午後3時半から来館

ひばり

10月21日(土)午後5時半から 内 バスケ教室 中学・高校生世代 持ち物 室内履き 10月7日(土)午後5時半から来館

(9面へ続く)

第4弾！ 歩くるめマップを使って 歩こう！キャンペーン

問健康課保健サービス係 042・477・0022 市



市では、5月からウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」(以下、「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。

実施期間 6年3月29日(金)まで

対市民の方

参加方法 ①「全域版マップ」を入手 ②好きなコースを歩く ③全域版裏面に歩いたコースを記入 ④記入した全域版マップを健康課窓口を持っていくとプレゼントがもらえます

プレゼント ▼コース別缶バッジ ▼全域版マップ「ウォーキング記入欄」3箇所全て記入された方にスポーツタオル(いずれも期間中1人1回まで、無くなり次第終了)

マップ入手場所 わくわく健康プラザ・市役所・図書館・各地域センター・各地区センター・スポーツセンター・生涯学習センターなど(市からも取得可)



キャンペーンのチラシ

(12面から続く)

特定健診・後期高齢者健診

10月の受診対象は2・3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・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、9月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

場市内実施医療機関 市内在住で6年3月末時点で次の①・②のいずれかに該当する方。①特定健診=40歳~74歳の東久留米市国民健康保険加入者②後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者 5年3月以降に国民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へ問い合わせください 直接実施医療機関へ 同係

大腸がん検診

日10月31日(火)まで ※東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生日ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒にお受けください。場市 参照 便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査

ではありません。市内在住の6年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。また、生理中を避けて受診してください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方 500円(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。受給証明書などの提出が必要です。 検診結果は医療機関で直接お聞きください。検体を提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。また、医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、期間に余裕をもって受診してください 直接実施医療機関へ 健康課特定健診係 042・477・0013



市 市

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

日10月1日(日)~6年1月31日(火) 下表の実施医療機関。近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に扱います(6年1月31日(火)まで)。近隣市で接種を受ける場

合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください(市内の実施医療機関で接種を受ける場合は予診票不要) 市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方 2,500円(1人1回のみ)

※生活保護受給者などは無料。受給証明書などの提出が必要です。 健康保険証などの本人確認書類および次に該当する場合は以下の書類 ▼近隣市で接種を受ける方=東久留米市の予診票(市役所1階総合案内、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布) ▼②に該当する方=身体障害者手帳の写し 実施医療機関に予約の上、受診してください。接種の際は、実施医療機関で配布の説明書をお読みください

高齢者に対するインフルエンザ予防接種の償還払い

市外の医療機関や老人ホーム等に入院、入所中のため東久留米市指定医療機関で接種ができない方は、事前に必要な手続きをしていただくことにより、償還払い(払い戻し)制度を利用できる場合があります。詳細は市 または健康課予防係へお問い合わせください。

同係 042・477・0030

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日10月13日(金)午後1時半~4時15分(予約制。1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階 生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定 健康診断の結果表、食事記録など 市 または電話で健康課保健サービス係 042・477・0022へ 同係



市 市

第92回市民のための医療講座

今年冬の感染症について~インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を中心に~

日10月14日(土)午後2時~4時 場市役

所7階701会議室 定先着60人 師谷山大輔氏(公立昭和病院感染科医長) 司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長) 当日会場で健康課保健サービス係 042・477・0022

BCG予防接種

日10月18日(水) 場わくわく健康プラザ 5年5月生まれの乳児と保護者(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) 母子健康手帳、予診票 日程の都合がつかない方は次回11月15日(水)でも接種可 当日会場で健康課予防係 042・477・0030

5くら離乳食

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。

日10月18日(水)午後1時~2時45分 場わくわく健康プラザ 講話と実演の見学、調理実習 生後5カ月~1歳未満児の保護者 定先着10人 師管理栄養士 申し込み時にご確認ください 対象児の保育あり 日10月2日(月)から市の申し込みフォーム、または子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで健康課保健サービス係 042・477・0022



市 市

すくすく子育て相談

日10月20日(金)午前9時半~午後2時 場わくわく健康プラザ 育児の相談、身体測定 対乳幼児と保護者 同電話で健康課保健サービス係 042・477・0022へ

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

東久留米市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。

場下表の実施医療機関 市内に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳~2歳になる誕生日の前日までの幼児 費2,000円 母子健康手帳、本人確認書類(保険証など) 実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります 同会 042・473・5661

表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

表 令和5年度高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関(東久留米市)

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

(★)アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。



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)

〈今月の月間・週間案内〉食品ロス削減月間、健康強調月間、全国労働衛生週間(1日~7日)、法の日(1日)、安全安心なまちづくりの日(11日)、鉄道の日(14日)

けんこうとイベント・講座は7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年秋開始接種の接種券発送スケジュール

前回接種を7月1日~15日に行った方の秋開始接種用の接種券は、10月6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。

10月実施の集団接種

予約開始日時10月4日(水)午前9時から接種日時10月28日(土)・29日(日)いずれも正午~午後5時(ワクチンは各日1,100人分予定)会場わくわく健康プラザ、市民プラザ ※市民プラザは集団接種のため、終日通常の利用はできません。対3~7回目の秋開始接種用の接種券をお持ちの満16歳以上の方

使用するワクチンモデルナ社製1価ワクチン(XBB.1.5)

予約方法①集団接種予約サイトでのウェブ予約②市コールセンターへの電話による代行予約 ※集団接種予約サイトはシステムメンテナンスのため、10月3日(火)午後5時~4日(水)午前9時は利用できません。

市庁

集団接種予約サイト
市庁



市庁
市庁

がある方などの相談)

10月はピンクリボン月間で

乳がんは、日本人女性に一番多いがんで、9人に1人が発症している身近な病気です。早期発見・治療により90%以上が治癒すると言われています。早期発見には、ブレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣)の習慣がとても大切です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る(セルフチェック)②乳房の変化(しこり、皮膚のくぼみ、血性の乳頭分泌など)に気づく③乳房の変化に気づいたら、医師に相談する④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

ピンクリボン月間に合わせたパネル展示やリーフレット配布など

10月2日(月)~31日(火)わくわく健康プラザ1階健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

乳がん検診

6年2月29日(木)まで(医療機関の休診日を除く)複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)、アルテミスウイメンズホスピタル(内)問診、視触診(※複十字病院健康管理センター、アルテミスウイメンズホスピタル)、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)市内在住の40歳以上の女性で、5年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①~④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方②妊娠中、授乳中、卒乳後半

年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方費1,000円(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。受給証明書などの提出が必要です。実施医療機関の特徴を市庁に掲載しています。なお、申し込み状況によってはご希望に添えない場合があります。▼複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ)をご希望の方は10月1日(日)~16日(月)に申し込みフォーム、または1人1枚のはがきに必要事項(下図参照)を記入の上、〒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



乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」
① 希望検診場所
② 生年月日(和暦)
③ 年齢
④ 氏名(フリガナ)
⑤ 住所
⑥ 電話番号
⑦ 希望日
(検診車を希望の方のみ)下表から選択※
第1希望 ○月○日 午前
第2希望 △月△日 午後
第3希望 □月□日 午前
往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表 乳がん検診 検診車実施日一覧
11月 10日(金)午後・20日(月)・24日(金)
12月 15日(金)・22日(金)・23日(土)・24日(日)
6年1月 20日(土)・22日(月)・23日(火)
6年2月 5日(月)・13日(火)・17日(土)

※11月10日以外は各日、午前・午後を選択できます。

郵送を。11月から申し込み結果を順次返信します▼アルテミスウイメンズホスピタルをご希望の方は同院からウェブ予約 ※検診枠が埋まり次第受け付け終了。同係 ☎042・477・0013

5年度成人用肺炎球菌定期予防接種

対象者で接種を希望する場合は、4月上旬に送付済みの個別通知をご覧ください、医療機関へ予約してください。

6年3月31日(日)まで市内実施医療機関(個別通知に医療機関一覧を同封しています)成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で、5年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳に到達する方費2,500円注▼平成30年4月の通知で接種した方は対象外のため個別通知は送付していません▼過去に自費で接種した方は対象外です▼接種日現在60歳~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方(身体障害者手帳の写しが必要)も対象となります。詳細はお問い合わせください。対象者で通知が届いていない場合は健康課予防係まで同係 ☎042・477・0030



(11面へ続く)

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
※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。
10月1日・8日・9日・15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
10月1日・8日・9日・15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)
10月1日・9日=前田病院
(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
10月8日・15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