

- ・電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金等の支給について… 2面
- ・6年11月から児童扶養手当の制度が一部変わります… 3面
- ・市民と市長の座談会 「竜馬が来る」…………… 3面
- ・市職員募集…………… 3面

発行/東久留米市 編集/企画経営室秘書広報課
〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777(代)

東久留米市ホームページ
https://www.city.higashikurume.lg.jp/



東久留米市

検索

だれでも使える 新しい移動方法

シェアサイクルで市内を巡ろう



市内の魅力あるスポットの周遊性や移動の利便性の向上等に有効であることを検証するため、シェアサイクルサービス「HELLO CYCLING」を展開するOpenStreet社と連携し、実証実験を行います。実証実験は8月1日から開始し、市内に設置した14地点のシェアサイクルサービスの貸出・返却拠点(ステーション)が利用可能です。ステーションの位置や利用方法などは、市HPをご覧ください。

☎事業全体について=産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743

利用方法等のサービスについて=HELLO CYCLINGお客様サポート窓口 ☎050・3821・8282



市HP

シェアサイクルの“3つの便利”

01 乗りたい時に借りて、
行きたい場所で返せる

シェアサイクルステーションの設置場所・利用可能状況はアプリで確認できます。



02 東久留米市
内外で使える



「HELLO CYCLING」のシェアサイクルステーションがあれば、自治体を越えての利用・返却ができます。

03 スマホアプリを
登録するだけで使える

どなたでも一度登録すれば、全国の「HELLO CYCLING」のシェアサイクルステーションを利用可能です。クレジットカードだけでなく、スマホのキャリア決済にも対応しています。

アプリのダウンロード
はこちら



HELLO CYCLING



利用料金

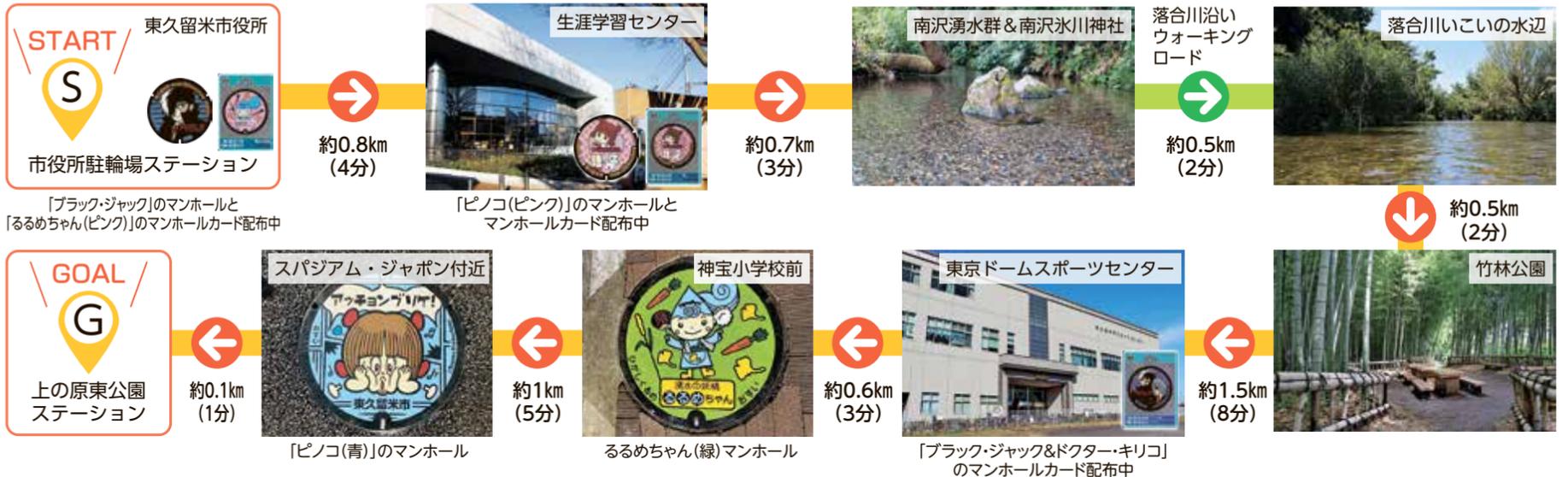
初乗30分：130円
以降15分ごと：100円
(最大12時間1,800円)

※利用車体・エリアにより料金が異なります。



シェアサイクルならお出かけルートが自由自在

市内西部の名所・マンホール巡りルートの一例 ※場所などの詳細は市HPをご覧ください。



第42回市民みんなのまつりの出演者募集

11月9日(土)・10日(日)に開催される市民みんなのまつりでは、毎年多くの出演者が演奏や合唱、創作ダンスなどのパフォーマンスを披露し、まつりを大いに盛り上げます。今年もまつりを盛り上げてくれる出演者を募集します。



市HP

参加費無料 ※出演に関する経費(運搬・交通費など)は全て出演者負担。

申し込み資格 どなたでも。ただし、申し込み多数の場合、市内の方を優先する場合があります

パフォーマンス場所 市役所ステージまたは東久留米駅西口路上ステージ

パフォーマンス時間 入・退場を含め15分以内

※同じグループを複数に分けて15分以上続けて出演することはできません。別時間枠であれば出演可能です。

提出物 ステージ出演申込書、当日使用する音源(出演者名、氏名、



市役所ステージ



路上ステージ

曲名、楽曲時間を記入してください)

申込用紙の配布期間・場所 8月13日(火)～9月9日(月)に産業政策課窓口(市役所6階)および市HPで ※申込用紙の配布および受け付けは、開庁日時の午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)です。

申 8月13日(火)～9月9日(月)に申込用紙に出演内容などを記入の上、出演者本人が産業政策課に持参し提出してください。なお、申込用紙は返却しません

※出演の可否および時間などは、審査・選考の上、決定します。なお、応募多数の場合はご希望に沿えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

☎産業政策課 ☎042・470・7743

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(非課税化・均等割のみ課税化世帯給付分)・ 定額減税補足給付金(調整給付)の支給について

☎市重点支援給付金コールセンター
☎042・470・7863(土曜・日曜日、祝日
を除く午前8時半～午後5時15分)

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、「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(非課税化・均等割のみ課税化世帯給付分)」・「定額減税補足給付金(調整給付)」を支給します。

申請書の入手方法など、詳細は市庁をご覧ください。コールセンターまでお問い合わせください。

※この給付金は、法令により非課税および差押禁止の取扱いになります。

(1) 電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(非課税化・均等割のみ課税化世帯給付分)

◆支給対象世帯

基準日(6年6月3日)時点で東久留米市に住民登録があり、6年度に新たに住民税非課税または均等割のみ課税となった世帯

※次のいずれかに該当する場合は対象外です。

- ① 5年度非課税世帯の追加給付分(7万円給付金(ただし、家計急変世帯を除く))の支給を受けている
- ② 5年度均等割のみ課税世帯給付分(10万円給付金)の支給を受けている
- ③ 他市区町村の①または②と同趣旨の給付金の支給を受けている
- ④ 世帯全員が、住民税を課税されている他の親族等の扶養を受けている
- ⑤ 租税条約に基づく住民税の課税免除の適用を受けている方がいる

◆支給額

1世帯あたり10万円
子育て世帯については、平成18年4月2日以降に生まれた児童1人あたり5万円を加算(こども加算給付)

■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などを理由に避難している方で、事情により6年6月3日以前に東久留米市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、コールセンターまたは、申請・相談受付窓口(市役所1階南出入口横特設ブース)等までご相談ください。



市庁(非課税・均等割のみ課税化世帯給付分)

表 申請方法

対象世帯	申請方法	
市から「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(非課税化・均等割のみ課税化世帯給付分)の支給について(同意書)」が届いた世帯(7月下旬より順次発送)	申請不要	同意書の内容をご確認いただき、確認期間経過後に振り込まれます。こども加算給付も対象の方は同意書記載の支給額・対象児童数もご確認ください。 ※6年6月4日～10月31日に生まれた新生児や、別居しているものの生計が同一である児童がいる場合は、別途申請が必要です。
市から「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(非課税化・均等割のみ課税化世帯給付分)申請書(請求書)」(申請書)が届いた世帯(8月上旬発送予定)	申請書などを返信用封筒で郵送・オンライン申請	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、郵送または、申請書記載のURL・二次元コードよりオンラインで申請してください。 ※こども加算給付も対象の方は同時に申請してください。
6年1月2日以降の転入者を含むなど、6年度市民税の情報が市で確認できない世帯	申請書などを入手の上、窓口または郵送で提出	申請書を手渡し、郵送または、申請・相談受付窓口(市役所1階南出入口横特設ブース)等に提出し、申請をください。 ※こども加算給付も対象の方は同時に申請してください。

(2) 定額減税補足給付金(調整給付)

◆支給対象世帯

6年度住民税が東久留米市で課税されており、基準日(6年6月3日)時点の情報で定額減税しきれないと見込まれる方

※5年中の合計所得金額が1,805万円以下の納税義務者が対象です。



市庁(定額減税補足給付金(調整給付))

支給額 定額減税しきれないと見込まれる額…①+②の合計額(1万円単位で切り上げる)

①所得税の定額減税可能額-令和6年分推計所得税額※2 (①<0の場合は0)
②住民税の定額減税可能額-令和6年度住民税額(所得割) (②<0の場合は0)

〈所得税〉

定額減税可能額
(3万円×減税対象人数※1)

令和6年分
推計所得税額※2

①

〈住民税〉

定額減税可能額
(1万円×減税対象人数※1)

令和6年度
住民税額(所得割)

②

支給額 = ① + ②

例①+②=12,000円の場合、20,000円が支給されます。

※1 減税対象人数=納税者本人+控除対象配偶者+扶養親族(16歳未満の扶養親族を含む)の数
なお、「控除対象配偶者」「扶養親族」については、国外住居者は対象外です。
※2 令和5年所得等を基にした推計額

表 申請方法

対象世帯	申請方法	
市から「定額減税補足給付金(調整給付)の支給について(同意書)」が届いた世帯(7月下旬より順次発送)	申請不要	同意書の内容をご確認いただき、確認期間経過後に振り込まれます
市から「定額減税補足給付金(調整給付)支給確認書」(確認書)が届いた世帯(8月上旬発送予定)	確認書などを返信用封筒で郵送・オンライン申請	確認書や必要書類などを同封の返信用封筒により提出、または確認書記載のURL・二次元コードよりオンライン申請してください。

※ご自身が対象と思われる方で、上記の同意書または確認書が届かない方はコールセンターにお問い合わせください。

(3) 申請について

■申請受付期間

10月31日(木)まで(必着)

申請書または確認書を市に提出後、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交付します。

■申請・相談受付窓口を開設します

期間 8月1日(木)～10月31日(木)

閉庁日時を除く午前9時～午後5時

場所 市役所1階南出入口横特設ブース

■オンライン申請時の注意点

受付開始当初はアクセスが集中し、つながりにくい状態となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

■詐欺にご注意ください

この給付金を装った特殊詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。給付金の支給にあたり、ATMの操作をお願いしたり、現金の振り込みを求めるとなどは絶対にありません。

■郵送の場合の送付先

〒203-8555 東京都東久留米市本町3-3-1 重点支援給付金担当宛て

6年11月から児童扶養手当の制度が一部変わります

6月5日に成立した「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」により、6年11月分(7年1月支給分)の児童扶養手当から、制度内容が下記のとおり変更となります。

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

◆主な変更内容

1 受給者本人の所得制限限度額を引き上げ

7年1月支給分(6年11月・12月分)から所得制限限度額が次のとおり変更されます。



市HP

扶養親族等の人数	受給資格者本人の所得制限限度額				配偶者・扶養義務者・孤児等の養育者 ※現行から変更なし
	全部支給		一部支給		
	現行	6年11月分から	現行	6年11月分から	
0人	49万円未満	69万円未満	192万円未満	208万円未満	236万円未満
1人	87万円未満	107万円未満	230万円未満	246万円未満	274万円未満
2人	125万円未満	145万円未満	268万円未満	284万円未満	312万円未満
3人	163万円未満	183万円未満	306万円未満	322万円未満	350万円未満
4人	201万円未満	221万円未満	344万円未満	360万円未満	388万円未満
5人以上	1人につき38万円加算				

2 第3子以降加算額(6,450円)を第2子の加算(10,750円)と同額まで引き上げ

		現行	6年11月分以降(変更後)
第1子	全部支給	45,500円	変更なし
	一部支給	45,490円～10,740円	
第2子加算額	全部支給	10,750円	
	一部支給	10,740円～5,380円	
第3子以降加算額	全部支給	6,450円	10,750円
	一部支給	6,440円～3,230円	10,740円～5,380円

例：対象児童3人で全部支給の場合
 現行 ⇒月額62,700円
 (45,500円+10,750円+6,450円)
 変更後⇒月額67,000円
 (45,500円+10,750円+10,750円)

※申請者の収入に応じて額が異なります。

◆制度変更に伴う手続きについて

現在、児童扶養手当の資格がある方(全部停止により手当額が0円の方も含む)は8月の現況届提出により変更後の基準に更新します。資格がない方で以下の要件に該当し、かつ、所得範囲内になる見込みの方は10月中旬に新規申請をお願いします。申請方法などの詳細は市HPをご覧ください。

○児童扶養手当の支給対象となる方

次に該当する年齢が原則18歳に達した日の属する年度末までの児童を養育している父か母、または養育者

- ①父母が離婚した児童
- ④父または母が生死不明の児童
- ⑦母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ⑤父または母に1年以上遺棄されている児童
- ⑧父または母が、母または父からの申立てにより発せられたDV保護命令を受けた児童
- ③父または母が重度の障害をもつ児童
- ⑥父または母が1年以上拘禁されている児童

市職員募集

☎職員課 ☎042・470・7716

7年1月1日および4月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種・人数などは、下表の通りです。その他受験資格などは、募集要項をご確認ください。
募集要項の配布 8月1日(木)以降、市HPから取得してください
申込受付期間 8月1日(木)～29日(木)(必着)
申込方法 市HPから申し込み後、受験票などを郵送で送付してください。詳細は募集要項をご覧ください



市HP



職員募集のポスター

表 市職員募集の職種・募集人数など

採用時期	職種	試験区分	募集人数
令和7年1月1日以降採用	一般事務	I類(大学卒程度)	若干名
		II類(短大卒程度)	
	土木技術・建築技術	I類(大学卒程度)	若干名
		土木技術・建築技術(主任採用)	
令和7年4月1日以降採用	一般事務	I類(大学卒程度)	15人程度
		II類(短大卒程度)	
	一般事務(障害者)	I類(大学卒程度)	
		II類(短大卒程度)	
	土木技術・建築技術	I類(大学卒程度)	
	土木技術・建築技術(主任採用)	I類(大学卒程度)	
	保健師	-	
児童指導(心身障害児通園施設の指導員)	-	若干名	

※試験では書類審査・適性検査・集団討論・口述による面接試験を行います。配慮が必要な方は、申し込み前にご相談ください。(例=車椅子を使用しているため、会場に配慮してほしいなど)

市民と市長の座談会

「竜馬が来る」

☎生活文化課市民相談・施設係 ☎042・470・7738

市長が市民の皆さんと直接お会いし、市民の皆さんが設定した市政に関するテーマについて意見交換を通じてご意見をなどを伺います。

- 日 ①10月20日(日)午後2時～3時、②26日(土)午前11時～正午、③26日(土)午後2時～3時

※応募団体が①～③の中から開催希望日時を1つ設定。

- 場 応募団体が手配する市内の会場(個人宅は除く)
- 市 市内に在住または在学するおおむね5人以上の団体
- 定 全3団体。上記の各日時につき1団体を募集(応募多数の場合は抽選)

他 応募団体が市政に関するテーマを設定。会場設営・司会進行なども応募団体が対応。参加人数はおおむね5人以上20人以内

申 8月15日(木)～30日(金)午後5時に、申し込みフォーム、または「市民と市長の座談会申込書」(市HPまたは生活文化課窓口などで取得可)で申し込みを
 ※申込書は生活文化課(市役所2階)へ持参してください。



申し込みフォーム (8月15日公開)





新小学一年生の就学時健康診断

7年4月に小学校へ入学予定の方を対象に、健康診断を実施します。

Table with 3 columns: 学校名, 電話 (市外局番042), 実施日. Lists schools from 第一小学校 to 本村小学校 with their respective phone numbers and health check dates.

断通知書を送付します(9月中旬ごろ発送予定)。

10月3日(水)～11月20日(水) ※受け付けは各小学校で、いずれも午後1時半から行います(左表参照)。

特別児童扶養手当を振り込みます

6年4月～7月分の特別児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

※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。



病気やけがで障害が残ったときは障害基礎年金を

次の受給要件を満たす場合、障害基礎年金が受けられます。

◎受給要件

- ①初診日において、国民年金の加入者または60歳以上65歳未満で老齢基礎年金を受給していない国内在住者
- ②初診日の前々月まで

20歳前に初診日がある時

20歳前に初診日がある時



特別児童扶養手当の申請はお済みですか

次の要件などに該当する20歳未満の障害児を養育している方で、現在手当を受けていない方は申請してください。

知的障害(愛の手帳1～3度程度)がある児童(身体に障害(身体障害者手帳1～3級程度)がある児童など)

重度の障害児(1級) 2級 3万6千円 3級 3万6千円

現在受給中の方は現況届の提出をお忘れなく

現在、受給中の方には現況届のお知らせを郵送いたします。

現況届受付期間 8月1日(水)～30日(金)

同課課成支援係 ☎042・470・7736

就学援助費の申請はお済みですか

市では、経済的な理由などにより、公立小・中学校の教育費が大きな負担となっている家庭に対して、費用の一部を援助しています。

市外からの転入などにより、まだ手続きをしていない方は、学務課(市役所6階)で至急手続きをしてください。



母子・父子自立支援プログラム策定事業

市では、児童扶養手当受給者の状況・ニーズ等に応じた個別の自立支援プログラムを策定し、これに基づいて、各種支援事業を活用することで、きめ細やかで継続的な自立・就労支援を行っています。

原則として市内に住所を有する児童扶養手当受給者(生活保護受給者は対象外) 児童青少年課(市役所2階)へ電話予約の上、ご相談ください

同課課成支援係 ☎042・470・7736

障害児福祉手当・特別障害者手当など受給対象は次の通りです(表1・表2参照)。ただし、所得制限があります。

☎障害福祉課 ☎042・470・7747

障害がある方のための手当

◎現況届等の提出が必要です

表1の手当を継続して受給する場合は、前年の所得状況や支給要件などの現況確認の届け出が必要です。

◎8月に所得判定の対象となる所得の年が切り替わります

表2の手当は、対象要件を満たし、かつ令和5年中の所得が基準額を下回る場合、支給の対象となる可能性があります。

表1 現況届等の提出が必要な手当・対象・提出期限

Table with 3 columns: 手当, 対象, 提出期限. Lists 障害児福祉手当, 特別障害者手当, and 重度心身障害者手当 with their respective criteria and deadlines.

表2 所得判定の対象となる所得の年が切り替わる手当と対象

Table with 2 columns: 手当, 対象. Lists 心身障害者福祉手当 and 心身障害者福祉手当住宅加算 with their respective criteria.

表 講座の日時と場所

日	日時	場所
1日目	9月13日(金) 午後2時～4時	市民プラザホール(市役所1階)
2日目	9月27日(金) 午後2時～4時	<p>▼東部地域包括支援センター担当地域 在住の方(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)＝東部地域センター講習室</p> <p>▼中部地域包括支援センター担当地域 在住の方(学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢一～三丁目・南町)＝中央町地区センター第3・4会議室</p> <p>▼西部地域包括支援センター担当地域 在住の方(前沢四、五丁目・滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生)＝特別養護老人ホームけんちの里</p>

認知症サポーター養成講座
「ステップアップ講座」
認知症サポーター養成講座をすでに受講した方を対象に、地域で認知症の方や家族を支えるための活動について、一緒に考える2日間の講座です。認知症サポーターから一歩進んで活動してみませんか？
日場左表の通り
内講話、グループワークなど
対すでに認知症サポーター養成講座を受講した市民の方
定先着50人程度
申8月1日(木)から電話で在住地域を担当する地域包括支援センター(東部地域包括支援センター ☎042・428・7788、中部地域包括支援センター ☎042・458・7788、生活保護センター ☎042・458・7788)に申し込みください。



1・5121、西部地域包括支援センター ☎042・472・0661(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)
☎042・470・7777(内線2501～2503)
介護保険施設サービスを利用したときは、施設サービス費(利用料)の自己負担分(負担割合)「1割」「2割」「3割のいずれか」に加え、居住費・食費・日常生活費などの費用を支払いますが、所定の要件に全て該当する方は、申請により居住費・食費の軽減制度(負担限度額認定)が受けられます。
◎居住費・食費の軽減制度(負担限度額認定)とは
所得区分に応じて居住費・食費の負担限度額(施設

表 預貯金等の基準

収入等が下記の場合	預貯金等の基準
住民税非課税世帯 合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間120万円超	単身で500万円以下、夫婦で1,500万円以下
合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間80万円超120万円以下	単身で550万円以下、夫婦で1,550万円以下
合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間80万円以下	単身で650万円以下、夫婦で1,650万円以下
高齢福祉年金受給者	単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下
生活保護受給者等	要件なし

※第2号被保険者(65歳未満)の方の預貯金等の基準は収入等に関係なく単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下です。

に支払う1日当たりの自己負担額の上限が設けられます。認定期間は、申請があった月の初日～翌年7月31日(1月～7月の申請の場合は同年7月31日まで)です。毎年8月1日を基準日として更新の手続きが必要です。施設入所や短期入所サービスの利用申し込みの予定がある場合は、早めに介護福祉課(市役所1階)で申請してください。
詳細は、広報6年6月1日号4面または市HPをご覧ください。
対象サービス▼施設サービス(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院など)▼短期入所サービス(短期入所生活(療養介護)・介護予防短期入所生活(療養介護))
要件①世帯全員および配偶者(世帯が分離している場合を含む)が住民税非課税
②預貯金など資産の合計額が基準額以下(左表参照)
③即時受け付け
※新たに施設サービスの利用予定がある方、要件に当てはまらず更新申請を行わなかった方、または更新申請をしたが認定結果が非該当であった方でも、その後の所得状況や世帯状況、預貯金などの資産状況が変り、要件に当てはまったり、申請することができず、判定の結果、承認された場合は、申請月の初日から負担限度額が適用となります。
☎042・470・7750



東久留米市シニアクラブ(各クラブ)会員募集

シニアクラブ連合会は市内20のクラブから組織され、約1,300人の会員が活動しています。各クラブへの問い合わせや入会申し込みは各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であればどなたでも入会ができますので、この機会に入会をお待ちしています。

表 東久留米市シニアクラブ一覧(氏名は敬称略)

クラブ名	会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話
1 上の原クラブ	小川 洋子	上の原・神宝町・金山町など	カラオケ教室、カラオケワイワイ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビクス、スカットボール、脳トレなど	090・7015・3061
2 落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・1077・6288
3 門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
4 氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台	ラジオ体操、歩こう会、折り紙手芸の会、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、健康マグネット吹き矢、太極拳、ボウリング、囲碁など	090・1122・8357
5 丸美会	阿蘇 茂男	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビクス、サロン活動など	042・471・6491
6 銀杏会	川岡 光子	中央町・本町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロビクス、詩吟、カントリーダンス、輪投げ、スカットボール、おしゃべりサロンなど	042・474・6712
7 悠々会	森田 多吉	中央町・本町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、詩吟、唄おう会、スカットボール、輪投げなど	042・478・9833
8 福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟など	090・2761・5457
9 小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町・氷川台・前沢・下里	グラウンドゴルフ、カラオケ、ウォーキング、健康体操、焦がし絵教室など	042・473・0956
10 野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、エアロビクス、ストレッチ体操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
11 ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフなど	042・477・0737
12 中央クラブ	鈴木 美津子	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、茶道、カントリーダンス、カラオケなど	042・473・0116
13 雅友会	山之口 大	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、ボウリング、唄おう会、卓球、いきいき体操、書道、ストレッチ体操、レクダンスなど	090・2935・7419
14 前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢地区	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
15 滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、唄おう会、民謡、カントリーダンス、健康麻雀、囲碁、ボウリング、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、踊り、ポッチャ、ウォーキング会、バドミントン、談話室(サロン活動)、料理の会など	080・5066・4955
16 草の実会	佐藤 千恵子	滝山・柳窪・前沢・下里・八幡町など	健康麻雀、カラオケ、社交ダンス、カントリーダンス、詩吟、俳句、舞踊、大正琴、レクダンス、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ研究会、唄おう会、習字、手芸、ストレッチ体操など	042・471・2607
17 メダカの会	竹本 卓爾	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、輪踊り、わくわく体操、茶道など	090・5497・7126
18 滝山住宅悠々会	上田 和俊	滝山団地周辺	わくわくすこやか体操、ラジオ体操、ジョギング、防災カフェ、防災ボランティア、歩こう会、輪投げ、囲碁など(講師の先生募集中)	080・7946・1125
19 いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅周辺	グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケ、合唱、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
20 西美里会	江川内 勉	久留米西住宅周辺	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

東久留米市シニアクラブ連合会 会長 貫井 勝義 ☎042・471・0625

住環境

8月26日は 火山防災の日

5年6月に「活動火山対策特別措置法」が一部改正され、国民の間に広く活動火山対策についての関心と理解を深めるため、8月26日を「火山防災の日」とすることが定められました。8月26日は、明治44年に日本で最初の火山観測所が浅間山に設置され観測が始まった日です。

噴火災害から身を守るためには、気象庁が発表する火山防災情報に基づき、噴火警戒レベルに応じた行動をとることが重要です。

「火山防災の日」をひとつのきっかけとして、噴火災害の発生に備えましょう。

☎東京管区気象台 ☎042・497・7217



お知らせ

受験生チャレンジ支援 貸付事業

都では、受験生を持つ生計中心者に対し、学習塾などの費用や受験費用を無利

子で貸し付けています。高校・大学・専門学校などの対象校に入学した場合、返済が免除されます。なお、4年度より収入要件が緩和され、連帯保証人が不要となりました。

貸付対象 中学3年生、高校3年生、6年4月1日時点で20歳未満の高校・大学の中退学者・浪人生など

貸付金額 ▼ 学習塾等貸付金 20万円 ▼ 受験料貸付金 20万円 ▼ 中学3年生などが2万7400円、高校3年生などが8万円(いずれも上限額)

他 利用には一定の条件があります。詳細は市HPをご覧ください

申 7年1月31日(金)までに福祉総務課(市役所1階)へ。都の事業ですが、申し込みは同課が窓口となります。申請書は7年1月24日(金)までに事前に連絡の上、同課に受け取りに来てください。郵送での手続きも可能です

☎福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7749



全国家計構造調査にご協力を

調査の目的が統計法に基づき5年ごとに実施する重要な統計調査で、家計における消費や所得、資産などの実態を明らかにするためのもので、全国のコンピュータによ



て、無作為に選ばれた地域に居住している世帯調査の方法8月上旬から調査員が対象となる地域の世帯を訪問し、世帯主の氏名などをお尋ねします。その後、9月上旬から家計簿や調査票の記入のお願いに伺います

他 ▼ 調査員は調査員証を携帯しています ▼ 調査票の回答内容は統計法によって厳重に保護され、統計作成の目的以外に使用されることはありません

☎福祉総務課統計調査担当 ☎042・470・7810



市内情報の検索は くるくるチャンネル

東久留米市の情報サイト「くるくるチャンネル」は市内情報満載のサイトです。また、市内や近隣の役立つ情報を簡単に検索できるウェブサイト「くるくる案内所」では、「#くるくる案内所」をつけてSNSで情報共有もできます。

◎ 出張くるくるチャンネル案内所

サイトに登録を希望される団体の受け付けやSNSの使い方などを対面で相談できます。

日 毎月第3水曜日午前10時～11時45分(8月を除く)

場 市役所1階屋内ひろば

他 詳細はくるくるチャンネルHPをご覧ください



い 市コミュニティサイト運営委員会事務局 ☎(kurumechan@com.zaq.ne.jp) または生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738

盛土規制法の運用開始

盛土等による災害から人命を守るため、「宅地造成及び特定盛土等規制法」(盛土規制法)が新たに定められ、都では7月31日から運用が開始されました。

東久留米市は全域が宅地造成等工事規制区域に指定され、市内で盛土等を行う場合は都の許可が必要となるほか、過去に宅地造成などで盛土等が行われた土地を常時安全な状態に維持する努力義務が土地所有者等に課されます。

詳細は都HPをご確認ください

☎市都市計画課住宅開発指導担当 ☎042・470・7782



職員募集

会計年度任用職員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



① 学童保育所児童厚生指導員(専門職・産休育休代替職員)

勤務時間 月曜～土曜日、月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)

募集人数 1人

報酬月額 21万7970円

応募資格の有無 有

② 学童保育所児童厚生員(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)

募集人数 若干名

報酬時給 1174円

応募資格の有無 有

《共通事項》

任用期間 9月1日～7年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

勤務場所 市内学童保育所

募集説明会 8月7日(水)午前11時から(40分程度)・市役所5階502会議室

申込期間 8月9日(金)まで

☎ 児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



私有地のハチ対策

☎環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、私有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチの巣は、手入れ不足の庭木などに作られることが特に多いため、手入れを充分にしてください。

◎ハチの巣を取り除くとき

薬局などで購入したハチ専用の駆除スプレーでの駆除も可能ですが、特にスズメバチは凶暴で攻撃性が強いので専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎駆除業者の紹介

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。

☎ 駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください



スズメバチ



STOP! 電気火災

☎東久留米消防署危険物係 ☎042・471・0119

電気火災の占める割合は年々増加傾向にあり、死者も発生しています。火を使用している意識がないため、火災に気づきにくく危険です。電気火災の原因を理解し、火災の発生を防ぎましょう。

■主な火災の原因

●トラッキング現象

コンセントと差し込みプラグの間に溜まったほこりが湿気を含むことで、電気が流れて発火する。

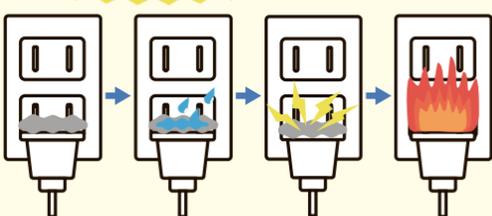
●過電流(たこ足配線)

コンセントに複数の電気機器をつなぎ、許容量を超えて使用することで発熱し、発火する。

■火災の防止方法

- コンセントにほこりをためないよう掃除をする。水をかけない。
- たこ足配線をしない(許容電流を超えて電気を使用しない)。
- 電気プラグはしっかりと差し込む。コードを束ねて使用しない。
- 電気機器の使用方法を理解し、間違った使い方をしない。故障や不具合の有無を確認する。

トラッキング現象のメカニズム



①コンセントとプラグの隙間にほこりがたまる
②ほこりが湿気を吸う
③火花が出る
④火災発生

官公署 など

都営住宅入居者募集

種類・対象①ポイント方式(家族向けのみ)②ひとり親世帯向け、高齢者世帯向け、心身障害者世帯向け、多子世帯向け、特に所得の低い一般世帯向け、車いす使用者世帯向け

②抽せん方式①単身者向け、車いす使用者向け(単身、世帯向け)、シルバークリア(単身・一人世帯向け) ※②は居室内で病死などがあつた住宅を一部含みます。

※①・②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。

案内配布期間・場所土曜・日曜日を除く8月1日(木)～9日(金)に、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で募集案内を配布(配布期間中は都住宅供給公社からも取得できます)

※8月3日(土)・4日(日)いずれも午前9時半～午後5時は、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。

申8月16日(金)までに①が同公社募集センターに(必着)、②が渋谷郵便局に(必着)、募集案内に同封の申込用紙・封筒に必要事項を記入の上郵送、または都営住宅入居者募集サイトで

問同公社募集センター ☎03・3498・8894(土曜・日曜日、祝日を除く)

8月1日(木)～16日(金)は ☎03・5467・9269 または ☎0570・010・810(土曜・日曜日、祝日を除く)



東京都住宅供給公社



都営住宅入居者募集サイト



eLTAX電子納税が大変便利です

地方税共通納税システムでeLTAX電子納税が大変便利です。

インターネットバンキングなどでの納付やダイレクト納付に加えて、クレジットカード納付も可能です。詳細はeLTAXHPをご確認ください。

問立川都税事務所 ☎042・523・3171



eLTAXHP



6年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験の実施

病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された方などに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するための認定試験を文部科学省が実施します。合格した方には高等学校の入学資格が与えられます。

◎受験案内など

受検案内配布期間 8月30日(金)まで 受検案内配布場所 都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2-18-1、都庁第二本庁舎16階北側) 問同課 ☎03・5320・6752

◎願書・試験日など

願書受付期間 8月30日(金)まで(消印有効) 願書受付場所 文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第二係(千代田区霞が関3-2-2) 試験期日 10月17日(木) 合格発表 11月26日(火)に結果通知発送予定

試験科目 国語・社会・数学・理科・外国語(英語)

試験会場 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-1-313)

問同係 ☎03・5253・4111(内線2643・2024)



都立東久留米総合高校 公開講座「簿記入門」

全4回。10月6日・13日・20日・27日のいずれも日曜午前10時～午後4時(午後0時半～1時半は休憩時間) 場都立東久留米総合高等学校内 定員10人(応募多数の場合は抽選) 費3320円(受講料・テキスト代) 申8月30日(金)までに(消印有効)、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入の上、〒203-0052、幸町5-18-46、都立東久留米総合高等学校公開講座宛て郵送を

宛て郵送を 問同校 ☎042・471・2510



市民伝言板(前期分)の申し込み受付中

広報ひがくるめ「市民伝言板」の前期分(6年10月1日号分まで)を現在、受け付けています。

市民伝言板の申し込みは、原則、市HPの申し込みフォームからの電子申請となります。場所を問わずいつでも申し込み可能なため、ぜひご利用ください。

※郵送、電話、FAX、メールでの申し込みはできません。

※申し込みフォームでの申し込みが難しい方は、窓口でも受け付けが可能です。

市HPで掲載にあたっての詳細を必ずご確認ください

問秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP

市民伝言板

会員募集

◆社交ダンス「enjoy」M.S.=日 月 2～3回。金曜日午前10時～11時半他場市民プラザ(市役所1階)他場入会金1,000円、会費月3,000円他他忙しい生活の合間にA級の指導者のもとで楽しく健康に! 9月開始問村上 ☎090・9811・0699

◆健康野球ブラックキャッツ=日 毎週木曜日午前8時半～正午場滝山球場費月1,000円他他60歳以上の高齢者同士が紅白に分かれて走攻守の試合を楽しみます。見学可問佐藤 ☎090・8006・7823

◆日本空手道 禅空=日 毎週火曜～土曜日午後5時～7時40分場大門町2-6-2、鈴木中央ビル102費会費月7,000円(同一家族何人でも変わらず)他昨年設立されたばかりのフルコンタクト空手道場です問鈴木 ☎090・5216・8881

◆前沢ときわ会=日 毎週木曜日午前10時～正午他場西部地域センター費会費年1,200円他他カントリーダンス始めませんか。楽しく健康づくりしませんか問鈴木 ☎080・6520・1133

◆仙武館空手道教室(松涛館流)=日 毎週

日曜日午前10時～午後0時半他場南町小学校費入会金5,000円、会費月3,000円他他体験入門から始められて納得の上ご入会下さい(小学生以上)問土居 ☎042・475・9375

◆マーガレット・ダンスサークル=日 月 3回。9月以降の土曜日午後3時40分～4時40分場市民プラザ(市役所1階)他他会費3カ月7,000円他他社交ダンス初心者講習会(3カ月)。プロの指導でワルツを。初級者歓迎問横山 ☎090・6516・1905

◆東久留米自然ふれあいボランティア=日 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年1,000円他他どなたでも参加できます。詳しくは、くるくるチャンネルを問豊福 ☎042・475・7643

◆東久留米市スポーツウエルネス吹矢協会=日 毎週金曜日午前9時～11時他場スポーツセンター他場入会金1,000円、会費1回200円他場スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で様々な健康効果が期待できます問土居 ☎090・3314・0902

◆富岡カラオケ教室=日 月 2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半場中央町地区センター費入会金1,000円、会費月1,500円他他発声と歌の練習を楽しくして

います。気楽に見学に来て下さい問アオイ ☎090・8843・1330

◆吹矢サークル風々=日 毎週火曜日午後1時40分～3時50分場スポーツセンター費入会金500円、会費月750円他他中した時の爽快感、外した時の残念感、吹矢で学ぶ呼吸と集中力問有松 ☎042・420・7737

催し

◆夏の平和朗読劇(市民朗読劇の会)=日 8月18日(日)午後2時開演(1時半開場)場市民プラザホール(市役所1階)費無料他市の平和行事として始まり、30年目の平和朗読劇。毎年市民参加です問春田 ☎042・473・0769

◆第27回駅前夏祭り(東久留米駅前商店会)=日 8月3日(土)午後5時～9時場東久留米駅北口周辺他クルメイザーショーやうちわの無料配布。こどもが喜ぶ催し物が盛りだくさん問竹内 ☎042・471・0007

◆英会話カフェ(ウラウライングリッシュ)=日 8月4日(日)午後1時半～3時と25日(日)午前10時半～正午場前沢4丁目の個人宅費参加費2,500円(コーヒー&ケーキ付き)他ネイティブスピーカーのリードで楽しく英語でおしゃべりしましょう。

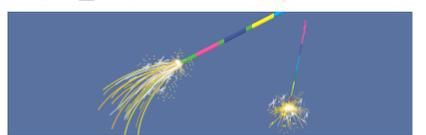
定員各7人問浦崎 ☎090・6184・6437

◆講演会「誰のための終活か?」(東久留米市福島県人会)=日 9月7日(土)午後2時開会(1時半開場)場成美教育文化会館3階大研修室費参加費500円他あなたの終活は誰のためですか?終活の見えざる本質について問大矢 ☎042・475・8532

◆第28回納涼盆踊り大会(下里ふるさと会)=日 8月10日(土)・11日(日)いずれも午後6時～9時半場下里氷川神社問島崎 ☎042・471・1385

◆公開講演会「新しい騎馬民族説」(謎解き・古代史の会)=日 8月29日(土)午後2時～4時場市民プラザホール(市役所1階)費参加費500円他講師:榎田鉄男氏(古代史研究家)。邪馬台国と纏向政権、三世紀の日本が甦ります問斎藤 ☎090・7235・4649

◆第50回あじさい公園手作り盆踊りの夕べ(あじさい公園手作り盆踊りの会)=日 8月16日(金)(宵祭)・17日(土)(本祭)、いずれも午後6時～9時場あじさい公園(滝山3-7)他どなた様も踊りにいらして下さい問大谷 ☎090・5496・7590



2024向山緑地若返り事業シンポジウム

☎環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753

市では、「向山緑地若返り事業」として、2019年～2023年の5年間で樹林地や雑木林を再生および光環境を整えるために老木化した樹木を剪定・伐採してきました。そこで、「向山緑地若返り事業」の検証や振り返りなどを行うとともに、樹木の若返りや適正管理の必要性に関するシンポジウムを開催します。



剪定に伴い発生した木材を用いた樹木プレート

- 📅** 8月24日(土)午前9時半開場
- ① **講演会** = 午前10時～正午頃、市民プラザホール(市役所1階)
 - ② **現地見学** = 午後1時半～3時、向山緑地公園
 - ③ **パネル展示** = 午前9時半～午後3時、市役所1階屋内ひろば
- 📍** ①「向山緑地の歴史、向山緑地を利用した人々の沿革」「向山緑地若返り事業」からみる水源林の価値と支払い」
- ② 講師同行のもと、向山緑地公園へ現地訪問。現地にて、「向山緑地若返り事業」の振り返りを行います
- 👤** 奈良忠寿氏(自由学園最高学部准教授)、蔵治光一郎氏(東京大学大学院農学生命科学研究科教授)
- 📍** 当日会場で



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HP (フードドライブ)



市HP (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)

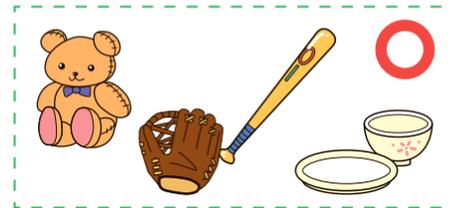
ご家庭で使わなくなった、でもまだ使える「おもちゃ類」と「食器類」を回収する取り組みです。回収した品物は海外でリユースされます。



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

(10面から続く)

スポーツ習慣定着促進事業 (縄跳び編)

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動する意欲につながることを目指します。

全8回。9月3日～10月22日の毎週火曜日午後5時～6時。スポーツセンター第1体育室。小学1年生～3年生。定30人(応募多数の場合は抽選)。無料。飲み物、タオル、室内履き。8月3日(土)～20日(火)に電話で同センターへ。同センター。042・470・7900

第35回ジュニアテニス(硬式)大会

9月15日(日)(予備日22日)午前9時～正午(午前8時半集合)。柳窪テニスコート。市内在住・在学・在テニススクールの中学生。定8人程度。費500円(当日集金)。主催は市テニス連盟。8月27日(火)までに(消印有効)。

往復はがきに住所・氏名・電話・学校名またはスクール名・学年(返信用にも住所・氏名)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。同連盟からのエントリーも可能です。同連盟



同連盟

暮らし

第14回学校給食栄養展 「食はたのしみ」～のぞいてみよう 学校給食の世界!～

市の学校給食のあゆみや給食のレプリカ、給食室で使用している道具の展示、給食室の1日を動画放映するコーナーなどを設けています。ぜひ気軽にご来場ください。

8月21日(水)午前9時～午後4時。市民プラザホール(市役所1階)。学務課保健給食係。042・470・7779

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大正【星・電車】ロマン ～100年前の夏に輝く赤い星～

清瀬駅が開業して間もない大正13年夏の夜空を再現し、ひときわ明るく見えた赤い美光の星を紹介し、プラネタリウムドームに広がる電車の運手席からの映像を当日の星空解説とともに楽しみください。

9月23日(月・休)までの開館日。8月は午後1時10分～55分、3時50分～4時35分(上映時間45分間)。8月の休館日=5日(月)・19日(月)・26日(月)。9月の上映スケジュールは多摩六都科学館でご確認ください。観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円)。協力は西武鉄道株式会社、清瀬市郷土博物館ほか。当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売。同館。042・469・6100



市体育協会主催スポーツイベント

市体育協会事務局 042・470・2722



市体育協会

初心者アーチェリー教室

アーチェリーの基本技術を学んでみませんか。

全3回。9月7日・14日・21日いずれも土曜日午後7時～9時。スポーツセンター弓道場。市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)で3日間参加できる方。定8人(応募多数の場合は抽選)。市アーチェリー協会会員。参加費1,000円(保険料)



第2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。

全4回。9月4日・11日・18日、10月2日いずれも水曜日。Aコース=午前10時～11時。Bコース=午前11時～正午。スポーツセンター内プール。市内在住・在勤・在学で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)。市水泳連盟推薦による有資格者。費1,600円。水着・水泳帽・タオル

《共通事項》

8月2日(金)午前10時～15日(木)午後5時に(必着)、市体育協会の申し込みフォーム、または郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名・希望コース(アクアフィットネスの場合のみ)・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先・在学の場合は在学先(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



ハンギョボール体験会

東久留米市体育協会事務局 042・470・2722

「ハンギョボール」とは、ハンドボールの盛んな富山県氷見市で生まれた、ハンドボールの生涯スポーツ化を目指す「ゆるスポーツ」です。氷見市と東久留米市では、長年にわたりハンドボールの盛んな地域として、同競技を通じてお互いに交流を図っています。

氷見市の指導員と一緒に、老若男女誰もが気軽に楽しめるスポーツを体験してみませんか。

9月8日(日)午前9時～正午。スポーツセンター第1体育室。市内在住・在勤・在学の方で健康な方。定先着100人。氷見市スポーツ振興課。無料。室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル。8月2日(金)午前10時～20日(火)午後5時に(必着)、市体育協会の申し込みフォーム、または郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先・在学の場合は在学先(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、東久留米市体育協会事務局宛て郵送を



過去の開催時の様子

ハンギョボールとは

ハンドボールが盛んで聖地とも呼ばれ、寒ブリで有名な街「富山県氷見市」で生まれたゆるスポーツ。得点すると脇に抱えたブリが出世していきます。出世の段階(ポイント)は「コズクラ=1pt・フクラギ=2pt・ガンド=6pt・ブリ=7pt」の順で、氷見市でのブリの呼び名になっています。ゴールを決めたら「出世!」とコール。でも熱くなりすぎて、大事なブリを落とすと冷蔵庫送り。チームメンバーみんながブリに出世できるよう協力してプレーするゲームです。

体験会の申し込みはこちらから



東久留米市体育協会

ハンギョボールの詳細はこちらから



氷見市

■バックギャモンの日

日 8月10日(土)午後2時から(内)大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!! (対)小学生以上(師)日本バックギャモン協会(申)当日会場

■中学・高校生世代筋肉の祭典

日 8月10日(土)午後5時半から(内)体力測定など(対)中学・高校生世代(持)室内履き(他)動きやすい服装で(申)当日会場

■ネットの日

日 8月11日(日)午後3時から(内)ネットを利用して、バレーボールやバドミントンで遊んでみよう! (対)小学生以上(持)室内履き(申)当日会場



■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042-474-6653



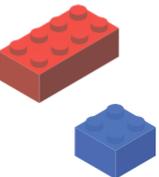
外観

■リバーシ大会

日 8月6日(火)午後3時半から(内)みんなて勝負をしよう! (対)小学生以上(申)当日会場

■木製ブロックの日

日 8月11日(日)午後2時~3時(内)木製ブロックで自由に遊ぼう(対)幼児~中学・高校生世代(申)当日会場



■おはなし会

日 8月14日(水)午後3時~3時半(内)絵本の読み聞かせなど(対)小学生(師)東部図書館(申)当日会場

■ブロックの日

日 8月15日(木)午後3時半から(内)ブロックで自由に色々なものを作ろう! (対)小学生(申)当日会場

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042-464-9300



外観

■おはなしの日

日 8月7日(水)午後3時45分から(内)絵本の読み聞かせや素話(対)小学生(師)水曜おはなし会(申)当日会場

■ヤングミーティング

日 8月16日(金)午後5時半から(内)児童館をより良い場所にするためにみんなで話し合います(対)中学・高校生世代(申)8月2日(金)午後5時半から来館



■親子でふれあいリトミック

日 8月20日(火)午前10時半~11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分~11時45分が歩き始めている未就園児と保護者(内)音に合わせて心と体を動かそう(定)各15組(師)千葉理恵子氏(持)飲み物、汗拭きタオル(他)動き

やすい服装で(申)8月13日(火)午前10時から電話または来館

子育て

こども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042-420-6743



地域活動室

■休館のお知らせ

8月31日(土)は施設の安全点検のため滝山ひろばは休館します。

■8月のイベントのお休み

8月のねんねの会、はいはいの会、手作り布おもちゃの会、なかよし広場、おはなし広場はお休みです。

■つながろう! ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 9月12日(木)午前10時~11時半(場)こども家庭センター2階会議室(保育は地域活動室)(内)多胎児保護者の交流、相談、講師のお話、情報交換(対)市内在住で、多胎児の0歳~就学前の保護者、多胎児出産予定の方(定)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)3歳未満は移動経費補助の対象事業になります(申)8月13日(火)午前10時から電話または同センター



■地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042-420-9011



幼児室

■おはなし広場

日 8月19日(月)午前11時~11時半(内)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)8月9日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原

■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。

■小山小学校(屋内)

日 ①8月3日(土)②17日(土)③24日(土)、いずれも午後1時半~4時半(場)視聴覚室(内)①日焼け止め帽子作り②かわいいカタツムリ作り③アイスクリーム工作(対)乳幼児~小学生



■野火止地区センター(屋内)

日 ①8月5日(月)②19日(月)、いずれも午後1時半~4時半(場)第一、第二会議室(内)①かわいいカタツムリ作り②アイスクリーム工作(対)乳幼児~小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 8月10日(土)午前10時~正午(内)たのしいお水遊び(対)乳幼児~小学生

《共通事項》

■無料(持)タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子(注)▼徒歩か自転車で来場を▼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(申)当日会場(場)児童青少年課(係)042-470-7735



図書館

8月の休館日

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

黒目川リバーウォッチング

黒目川で川の生き物を捕まえ、図書館の本で名前や特徴を調べます。日 8月18日(日)午後1時~4時(場)東部地域センター1階講習室と黒目川周辺(対)小学生(小学3年生以下は保護者同伴)(定)先着20人(保護者含む)(師)菅谷輝美氏(新河岸川水系水環境連絡会代表)(持)水の中に入ってもよい靴(脱げないようにかかとのある靴を。サンダル不可)、着替え一式(履き替え用の靴もお持ちください)、タオル、帽子、飲み物、手あみ(他)▼川で観察を行うため、ぬれてもよい服装で参加を▼協力は新河岸川水系水環境連絡会(申)8月1日(木)~17日(土)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く)☎同館 ☎042-470-8022



文化

放課後講座「スライムをつくろう」

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。日 8月21日(水)午後2時~4時(制作時間は30分程度)(場)生涯学習センターロビー(内)好みの色でスライムをつくり(対)小・中学生(定)先着30人(要整理券)(師)生涯学習センタースタッフ(持)無料(持)筆記用具(申)当日午前9時から同センター窓口で整理券配布。受講開始時刻は整理券に記載あり☎同センター ☎042-473-7811(第4月曜日を除く午前9時~午後9時)



お日さまサンサンフェスティバル 地域の子どもたちみんなあつまれ



障害のある子どもたちと地域の子どもたちが遊びを通して楽しいひと

時を過ごす催しです。地域の方、お子さん、親子、また、お友達とさそいあってご参加ください。



日 8月23日(金)午前の部=午前10時~正午、午後の部=午後1時~3時(入れ換え制。どちらかを選んでお申し込みください)(場)生涯学習センター(内)ユニカール・ポッチャ・人形劇・輪投げ・つりぼり・音あそび・太鼓、ホールでは音と光と風船で遊びます(持)飲み物、汗拭きタオル(申)8月15日(木)までに、電話(平日午前9時~午後5時)、FAXまたは市文化協会(場)から申し込みを。FAXの場合はイベント名・氏名・住所・電話番号・年齢・午前か午後かを記入の上、送信を☎同協会 ☎042-477-4700 (FAX同)



同協会(場)

バクさんとうたおう!

大人気のバクさんの軽妙なトークとリードでみんなで歌いましょう。日 8月25日(日)午後1時半開演(1時15分開場)(場)南部地域センター2階講習室1・2(定)先着60人(費)500円(要予約・当日集金)(持)筆記用具(申)8月5日(月)午前9時から電話または同センター窓口で☎同センター ☎042-451-2021



歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで結成された「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7日(月)午後2時開演(1時半開場)(場)生涯学習センターホール(定)先着500人(費)前売2,500円、当日3,000円(全席自由席)(注)未就学児の入場不可(申)8月8日(休)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☎同センター ☎042-473-7811



スポーツ

ワンダー「KARATE」スクール

気軽に空手道を体験してみませんか。ストレス解消に効き目あり。日 9月1日(日)午前10時~午後3時(体験教室は午後1時~3時)(場)スポーツセンター第1・2武道場(内)市空手道連盟合同練習および体験教室(対)同連盟会員(体験教室は市民の方)(師)同連盟役員(持)タオル、飲み物(他)運動のできる服装で(申)当日会場(場)同連盟・榎本(午後5時~8時) ☎042-473-1195



(9面へ続く)

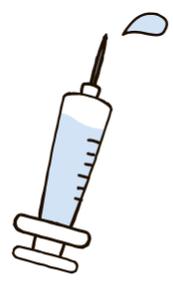
けんこう

子ども相談

8月6日(火)午前9時半～午後3時
 場わくわく健康プラザ相談室2
 内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
 幼児と保護者
 申電話で健康課保健サービス係
 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

8月21日(水)場わくわく健康プラザ
 6年3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)
 母子健康手帳、予診票
 日程の都合がつかない方は、次回9月18日(水)でも接種可
 申当日会場
 健康課予防係
 ☎042・477・0030



食事・健康相談

自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。
 8月23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
 申市庁の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係
 ☎042・477・0022へ
 同係



10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう。
 8月26日(月)午前10時～11時半
 場市民プラザホール(市役所1階)
 定先着40人(要予約)
 師森永とし枝氏(介護予防指導員)
 費200円(当日集金)
 持飲み物、タオル
 他動きやすい服装
 申8月2日(金)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

脳の健康教室 水曜日クラス

脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。
 8月28日～7年2月19日の毎週水曜日(祝日を除く)午前10時～11時
 場浅間町地区センター
 次の条件をすべて満たす方
 ▼市内在住の65歳以上の方
 ▼1人で会場に通える方
 ▼初回参加で、おおむね毎回参加のできる方
 ※介護保険サービスの利用がない方を優先。
 定先着12人
 持筆記用具、飲み物
 申8月1日(木)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
 同係

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。
 全8回。8月30日～10月18日の毎週金曜日
 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)
 対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
 定各先着

15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先)
 持タオル、室内履き、飲み物
 他動きやすい服装
 申8月1日(木)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
 同介護福祉課地域ケア係
 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

体力測定会 (市シニアクラブ連合会主催)

ご自身の体力を把握し、健康づくりに役立てましょう。
 8月9日(月)午後0時半～3時半(正午から受け付け)、スポーツセンター体育室
 ②10月23日(水)午後1時～4時(0時半から受け付け)、わくわく健康プラザ体育室
 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
 対市内在住の60歳以上の方
 持室内用の運動靴、飲み物
 他動きやすい服装
 申①は9月2日(月)、②は10月16日(水)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・細田
 ☎080・1077・6288へ
 同会・細田

お楽しみ基礎体力測定会

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。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。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る方、ぜひご参加ください。
 9月9日(月)午後2時～4時
 場市民プラザホール(市役所1階)
 対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
 定先着50人
 師東久留米市リハビリテーション協議会専門職
 持タオル、飲み物、筆記用具
 他運

動できる服装や靴
 申8月2日(金)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
 同係

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



たいこ体験
 8月4日(日)午後2時からと午後3時から
 太鼓の体験をしよう!
 師あじさい公園手作り盆踊りの会
 申当日会場
 ジャンジャンタイム
 8月7日(水)午後2時半～3時半
 小学生
 持上履き
 他動きやすい服装
 申当日会場

中央児童館
 中央町1-10-11 ☎042・476・2161



小学生筋肉の祭典
 8月3日(土)午後3時から
 内体力測定など
 対小学生
 持室内履き
 他動きやすい服装
 申当日会場
 おはなし会
 8月6日(火)・13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
 対小学生
 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
 申当日会場

(12面から続く)

受けて安心! がん検診

健康課特定健診係 ☎042・477・0013

大腸がん検診

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、誕生月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。
 10月31日(木)まで
 場市庁をご覧ください
 便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではありません。
 対市内在住の7年3月末時点の年齢で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
 費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。ただし、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
 申直接実施医療機関へ



同時に受診が可能です

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

8月の受診対象は10・11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のために健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、7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
 診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり
 対市内在住で7年3月末時点の年齢で次の①～③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
 ③無保険者健診＝40歳以上の生活保護受給者等
 他6年3月以降に国民健康保険に加入した方などで、個別の通知が届かない方は健康課特定健診係
 ☎042・477・0013へお問い合わせください
 申直接実施医療機関へ



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式Facebook



市公式動画チャンネル



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〉 食品衛生月間、電気使用安全月間、道路ふれあい月間、水の週間(1日～7日)、道の日(10日)、山の日(11日)

受けて安心！がん検診

健康課特定健診係 ☎042・477・0013

市では、国の指針に基づき、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの5大がん検診を実施しています。がん検診を受けることは、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことにつながります。自費よりも安く受診できますので、「検診の時間がとれない」「元氣だから大丈夫」などとお考えの方こそ、一度市のがん検診を受けてみませんか。

市のがん検診は、年齢や時期によって受けられる検診が異なります。詳細は右表をご覧ください。
※明らかな症状がある場合は、その症状に応じた適切な検査や治療が必要になります。必ず医療機関を受診しましょう。

市のがん検診一覧表

種類	対象	実施時期	受診方法	検診場所	費用
乳がん	6年12月31日時点で40歳以上かつ奇数年齢の女性	6月～7年3月14日(金) (医療機関により異なります)	下記参照	指定医療機関等	1,000円
子宮頸がん	6年12月31日時点で20歳以上かつ奇数年齢の女性	9月～7年1月	広報9月1日号でお知らせします	わくわく健康プラザ	500円
胃がん	7年3月31日時点で40歳以上の方	▼春6月・7月(春は終了)	直接医療機関へ	市内実施医療機関	1,500円(65歳以上は無料) 追加の喀痰検査500円
大腸がん(※)		▼秋11月・12月			
肺がん		6月～10月			
		5月(今年度終了)			

※特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象者は、健診と同時に受けてください。

乳がん検診

複十字病院、わくわく健康プラザでの検診車での検診申し込みを開始します。

📍**日場**▼複十字病院=10月1日(火)～7年2月28日(金)(休診日を除く)、複十字病院健康管理センター(清瀬市)▼**検診車**=右下表参照、わくわく健康プラザ(公益財団法人東京都予防医学協会の検診車)

🏠**内容**、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)
※視触診は実施しません。

👩**対象**市内在住の40歳以上の女性で、6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

💰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。ただし、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HP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

📄**申**8月1日(木)～14日(水)に原則申し込みフォームでお申し込みください。申し込みフォームで検診車(わくわく健康プラザ)を予約する場合、申し込み時に、受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、期間中(消印有効)に1人1枚のはがきに必要な事項(右下図参照)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郵送を。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は9月中旬から順次送付します



申し込みフォーム

表 乳がん検診 検診車実施日 (10月・11月分)

10月	20日(日)・21日(月)・22日(火)
11月	15日(金)・16日(土)・18日(月)

※各日、午前・午後を選択できます。
※12月～7年2月実施分の申し込みは広報10月1日号、12月1日号でご案内します。

アルテミスウイメンズ
ホスピタルでは、6月1日から乳がん検診を実施中です。受診をご希望の方は、同院HPからご予約ください。



同院HP

図 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)
左表から第2希望まで選択ください※
第1希望 ○月○日 午前
第2希望 △月△日 午後

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、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。

大腸がん検診などの詳細は11面、けんこうとイベント・講座は11～8面に掲載しています

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)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

内科・小児科
※薬の処方は最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
8月4日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
8月11日・12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)

歯科
8月4日・11日・12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4日・12日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
8月11日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

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」のこの場所に 広告を掲載しませんか

📄**規格**=縦98mm・横56mm(カラー刷り)▼**掲載号**=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📄**広告デザイン**は広告主で作成していただきます📄**所定**の申込書(市HPから取得可)に必要な事項を記入し、**広告デザイン**(EPS形式またはPDF形式)を必ず添付の上、秘書広報課広報係宛て📧(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)で送信を📄**同係**☎042・470・7708