



東久留米市

検索

東久留米市出身

いちの え あや ね

一戸彩音選手を

パリ2024パラリンピックで応援しよう！



画像提供＝日本ボッチャ協会

選手プロフィール

生年月日 2006年3月26日(18歳)
略歴 東京都立小平特別支援学校卒業
所属 株式会社スタイル・エッジ

競技日程は
日本ボッチャ協会の
HPやSNSをチェック！



日本ボッチャ協会HP



X



Instagram

8月28日(水)～9月8日(日)にフランスのパリで開催される「パリ2024パラリンピック」のボッチャBC3クラスに東久留米市出身の一戸彩音選手が出場します。

一戸選手は、2024年に開催された「第25回日本ボッチャ選手権大会」で優勝、同年カナダで開催の「Montreal 2024 World Boccia Cup」の団体(ペア・チーム)種目で優勝するなど、メダルの獲得が期待される選手です。本市出身の選手をみんなで応援しましょう。

生涯学習課 ☎042・470・7784

今年の夏は 沸とう京 熱中症から命を守る行動を！

暑予防について＝健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

クーリングシェルターについて＝環境政策課 ☎042・470・7753



市HP
(熱中症について)

予防のポイント

●こまめな水分補給



起床時・活動前後・入浴前後・入眠前など、コップ1杯程度の水分をこまめに取りましょう。

●バランスの良い食事



暑さで食欲が落ちている時も、食べやすいもので良いので、まずは朝ごはんから取りましょう。

●暑さに関する情報をチェック

暑さ指数(WBGT)や熱中症(特別)警戒アラートは、暑さを予測する目安になります。市の防災防犯情報サービス「安心くるめーる」や都の熱中症対策ポータルサイトを活用し、暑さに関する情報を確認しましょう。



市HP
(安心くるめーる)



都熱中症対策ポータルサイト

●しっかりと睡眠



寝室のエアコンは直接体に風が当たらないよう調整し、吸湿性・通気性の良い寝具を使いましょう。

暑さ指数(WBGT)とは…①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指数

【数値の目安】

▼28以上＝熱中症発症のリスクが高い

▼33以上＝「熱中症警戒アラート」が発表

▼都道府県内すべての暑さ指数情報提供地点で35以上＝「熱中症特別警戒アラート」が発表

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	例：ウォーキング・庭の草むしり・布団の上げ下ろしなど
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	例：ジョギング・ランニングなど

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より改編

クーリングシェルターを新たに指定しました

市では、冷房施設のある16箇所の公共施設および民間施設1箇所(イオンモール東久留米)を気候変動適応法に定める「クーリングシェルター」として指定しました。熱中症特別警戒アラートが発表された場合に暑さをしのぐ場所として開放します。対象施設については今後順次追加予定です。

※施設の休館日や施設修繕などで臨時休館となる場合は、熱中症特別警戒アラートが発表された場合でも開放できませんのでご注意ください。

このマークが目印

指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER



クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)一覧表

公共施設

	施設名	所在地		施設名	所在地
1	東久留米市役所(1階・2階ロビー)	本町3-3-1	9	さいわい福祉センター	幸町3-9-28
2	西部地域センター	滝山4-1-10	10	わくわく健康プラザ	滝山4-3-14
3	南部地域センター	ひばりが丘団地185	11	中央児童館	中央町1-10-11
4	東部地域センター	大門町2-10-5	12	子どもセンターひばり	ひばりが丘団地8-11
5	上の原連絡所	上の原1-4-11-105	13	子どもセンターあおぞら	前沢4-25-8
6	野火止地区センター	野火止2-1-83	14	生涯学習センター	中央町2-6-23
7	南町地区センター	南町3-9-45	15	東京ドームスポーツセンター東久留米	大門町2-14-37
8	中央町地区センター	中央町6-1-1	16	中央図書館	中央町2-6-23

民間施設

施設名	所在地	受入可能人数	開放日時
イオンモール東久留米	南沢1-17-62	6,567人	月曜日～日曜日、午前10時～午後9時

～私の好きが「多摩」にある～

多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎080・4586・0036、
都総務局行政部振興企画課 ☎03・5388・2443

多摩の魅力をめぐるデジタル de スタンプラリー

実施期間
10月31日(木)まで

多摩全域をフィールドに、さまざまなおすすめスポットを巡るデジタルスタンプラリーを実施します。全員もらえる参加賞、さらにスタンプを集めると抽選で豪華な賞品が当たります。
特設サイトでは、歴史や文化、自然、体験、映えスポット、グルメなど、おすすめスポットを7つの魅力別に紹介！知れば知るほど好きになる多摩地域の魅力と出会ってみませんか。



スタンプラリー
特設サイト

市内の対象スポット

南沢氷川神社



竹林公園



多摩の魅力発信
プロジェクト
マスコットキャラクター
「たまらんにゃ〜」

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25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、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。

📅9月4日(水)～6日(金)午前9時～午後4時
(4日は設営完了後から)

📍市役所1階屋内ひろば

📌パネル展示。6日のみ次のコーナーを設置します

▼作品等販売コーナー＝参加事業所によるパンや作品などの販売

▼就労相談コーナー(午後1時～4時)＝障害者就労支援室のスタッフが就労に関する相談をお受けします

☎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)



昨年開催時の様子

市民手話まつり

聴覚障がい者の方々への理解と、「手話」を広めることを目的として、市民手話まつりを開催します。

📅9月14日(土)午前11時～午後4時

📍市民プラザ(市役所1階)

📌手話教室・ミニコーナー・展示(ろう者協会・手話サークルなど)。午後1時半～3時に「みんなの手話」出演の寺澤英弥氏による講演会を行います(手話通訳あり)

📌先着100人(事前申し込み制)

📌8月15日(木)午後1時から氏名・☎アドレスを☎で市ろう者協会事務局☎(higashikurume.deaf.tokyo@gmail.com)へ。☎不可の方のみ電話で同事務局 ☎080・9509・2183へ

☎同事務局

ちょこっと手話紹介



ありがとう



元気



おつかれさま



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

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

国民健康保険滞納
世帯主等特別措置

9月2日(月)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・森林環境税(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**



ファミサポカフェ

地域の子育て支援を利用したい人・手伝いたい人の交流カフェです。

日 9月13日(金)午前10時～正午(時間内出入り自由)

場 市民プラザホール(市役所1階)

内 保育付きカフェ、事業説明会(予約不要)

対 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、ファミサポ会員

加入会希望者は、顔写真・本人確認書類(健康保険証

運転免許証など)

申 電話番号または直接同セン



同センター☎



日中一時支援事業・
移動支援事業

◎日中一時支援事業

日中一時支援事業は、障害者・児を日常的に介護している家族の一時的な休息

(レスパイト)・疾病・冠婚葬祭などの際に、見守りな

どの支援が必要な障害者・児を一時的に預かり、日中

活動の支援を行うものです。

※3歳以上で身体・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

じ、課税世帯は1回あたり

▼4時間未満1200円▼

4～8時間未満1400円▼

▼8時間以上1600円▼

宿泊1800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、必要不

可欠な社会参加および余暇

活動の外出時の移動を支援

するものです。

対 小学生以上で、視覚・知

的・精神障害者手帳をお持ち

ちの方(視覚障害者は同行

支援との併用はできません

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

たは体幹1級の障害があり

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)

利用日数1カ月あたり▼小

学生110時間▼中学生以上

1120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11

30分につき90円(介護あり

判定の方は30分につき16

0円)▼非課税世帯11無料

◎共通事項

利用期間は、申請日～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。すでに利用登録され

ている方には、10月1日(火

からの決定通知書を9月20

日頃に発送します。

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



障 受給者証の更新

◎心身障害者医療費助成制度は、都の助成によ

り、医療機関での自己負担

(保険診療分)の一部または

全部が免除される制度です。

自己負担割合は、所得判定

対象者の住民税の課税状況

により異なります(課税の方

は1割、非課税の方11自

己負担なし)。以前から

受給者証をお持ちの方には、

下表の所得制限基準額を基

に所得の判定を行い、9月

1日(日)から使用する受給者

証を、8月下旬に送付しま

す。

◎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、

8月中旬に送付します。

◎新たに受給対象となる方

現在障 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。

◎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

※6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

▼乳医療証(乳幼児医療費

助成制度)をお持ちの方

※⑦医療証(義務教育就

学児医療費助成制度)また

は⑧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)。

(4面へ続く)

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)	4日(水)	午前10時から	弁護士	8月29日(木)	市役所2階 相談室	施設建設課 ☎042・470・7756
	11日(水)					
	18日(水)					
	25日(水)					
不動産・相続・会社の 登記等相談(5人)	4日(水)	午後1時から	司法書士	8月27日(火)		中央相談室 ☎042・473・3667
表示登記・土地の境界 等登記相談(4人)		午前10時から	土地家屋 調査士			
相続・遺言・成年後 見等手続き相談 (5人)	11日(水)	午後1時から	行政書士	9月5日(木)		児童青少年課 ☎042・470・7736
税務相談(5人)			税理士	9月10日(火)		
人権・身の上相談 (4人)	18日(水)	午後1時半か ら	人権擁護委 員	9月12日(木)		障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
不動産取引相談 (5人)	5日(木)	午後1時から	宅地建物 取引士	8月29日(木)		
交通事故相談(5人)	25日(水)	午前10時から	弁護士	9月19日(木)		さいわい福祉セ ンター ☎042・477・2711
年金・労災・雇用・ 保険・人事管理等相 談(4人)			社会保険 労務士			
女性の悩みごと相談 (各日4人)	2日(月)	午前10時半～ 午後4時半	女性カ운 セラー	8月21日(水)	直接会場で	
	9日(月)					
	19日(木)			9月4日(水)		
	20日(金)					
	30日(月)					
女性弁護士による法 律相談(4人)	6日(金)	午前9時半～ 午後0時半	女性弁護士	8月23日(金)	生活文化課 ☎042・470・7738	
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		福祉総務課 ☎042・470・7741
			市商工会 ☎042・471・7577		市商工会 ☎042・471・7577	

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先	
耐震相談	9月は実施しません(次回は10月11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)	中央相談室 ☎042・473・3667	
	月曜～ 金曜日			滝山相談室 (西部地域セ ンター内)	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	
知的障害者 相談	11日(水)	午前10時～ 正午	知的障害者相 談員	市役所1階 相談室	障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181	
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	直接会場で	
住宅増改築 相談	12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		市消費者センター ☎042・473・4505
消費者相談	平日		消費生活相談 員	市役所2階 生活文化課		
行政相談	11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	

表 各地域包括支援センターの連絡先・担当地区

名称・電話番号	担当地区
●東部地域包括支援センター ☎042・473・9996	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
●中部地域包括支援センター ☎042・470・8186	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
●西部地域包括支援センター ☎042・472・0661	前沢四・五丁目、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

(3面から続く)

認知症介護者家族会 「介護者向け学習会」

認知症の方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていますか。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市内3箇所で開催している「認知症介護者家族会」を催しています。

9月は介護者の方を応援する「介護者向け学習会」を東部・中部・西部地域包括支援センター合同で開催します。事前にお申し込みの上ぜひご参加ください。

日 9月7日(土)午前10時〜正午(9時45分から受け付け) 場市民プラザホール(市役所1階)

内▼1部(講義)Ⅱ介護ひとりで抱え込んでいませんか

!?▼2部グループワークⅡ知ろう認知症の世界 ①次のいずれかの方①認知症の方を現在介護している方②関心のある方

定 30人(応募多数の場合は①の方を優先)

師 地域包括支援センター職員

申 8月15日(木)午前9時から電話でお住まいの地域を担当する地域包括支援センター(左上表参照)へ

住環境

ラジオシエイクアウト訓練を実施します

コミュニティFM局「TOKYO854くるめ」の番組内で、自宅で行える「シエイクアウト訓練」を実施します。「TOKYO854くるめ」が聴けるラジオやアプリを入れたスマートフォンがあれば誰でも参加することが出来ます。

日 8月27日(火)午前11時〜11時54分

内▼番組名Ⅱラジオで防災！シエイクアウト訓練▼参加方法Ⅱできるだけ事前登録をお願いします。当日、FMラジオ(85・4MHz)またはスマホやパソコンで番組をお聴きください。

※事前登録方法など、詳細は特設HPをご覧ください。Ⅱシエイクアウト訓練とはⅡ2008年にアメリカで始まった、地震の際の安全確保行動である「命を守る

3動作」を約1分間で行う防災訓練です

内 防災防犯課防災防犯担当 ☎042・470・7769



特設HP



FMプラプラ TOKYO854 公式アプリ

「アラート全国一斉情報伝達試験」

「アラート」(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験を次の日程で行います。

日 8月28日(水)午前11時頃

内 防災行政無線から「これは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、中止となる場合があります 内 防災防犯課 ☎042・470・7769



国民保護ポータルサイト

日常生活での事故からこどもの身を守る

東京消防庁管内では、1日に約36人のこども(12歳以下)が救急車で搬送されています。特に1歳児、2歳児が多くなっています。

◎「転落・墜落」「窒息・誤飲」「おぼれ」には十分に注意しましょう

こどもは日々成長し、行動範囲が広がることでさまざまな事故が起こります。

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19日(月)から都営住宅のシルバークリア(高齢者集合住宅)の入居者を募集します。

種類・対象単身者向け▼大門町二丁目(大門町2-10)Ⅱ3戸Ⅱ1戸(1DK)▼幸町二丁目(幸町1-11他)Ⅱ2戸(1DK)

2人世帯向け▼大門町二丁目(大門町2-10)Ⅱ3戸(2DK)▼柳窪三丁目(柳窪3-13)Ⅱ2戸(2DK)

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

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

案内配布期間・場所 8月19日(月)〜9月2日(月)(閉庁日時を除く)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、東部地域センターで

シニアのための やさしいスマートフォン(スマホ)教室

スマホをお持ちでない方や、持っているけどあまり使えていない方などが、基本的な使い方から日常よく使う機能および「防災」に関する操作などについて学べます。主催者がスマホを用意するため、お持ちでない方も気軽にご参加ください。

日 5会場。時間はいずれも午前10時〜正午

- ①9月4日(水)=八幡町地区センター
- ②9月5日(木)=中央町地区センター
- ③9月6日(金)=南町地区センター
- ④9月9日(月)=浅間町地区センター
- ⑤9月11日(水)=野火止地区センター

対 60歳以上の方

定 各会場16人(事前申し込み制、先着順)

師 スマホアドバイザー

費 無料

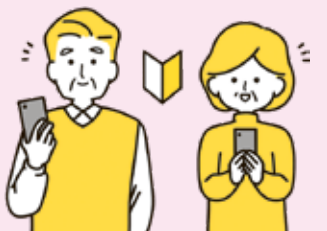
持 スマホ(お持ちの方のみ)、筆記用具

注 申し込みが8人以下の場合、開催中止の場合有

他 市社会福祉協議会主催

申 8月19日(月)午後1時〜28日(水)午後5時に、電話で同協議会地区センター担当 ☎042・479・5550(火曜日・祝日を除く午前9時〜午後5時)に氏名・住所・電話番号の連絡を

※申し込み締め切り後、各会場の定員に満たない場合、募集期間を延長する場合があります。



特設行政相談所

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・要望はありますか。そんなときは「行政相談委員会」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。

日 8月28日(水)午後1時半〜4時 場 屋内ひろば(市役所1階) 費 無料

事務報告書の公表

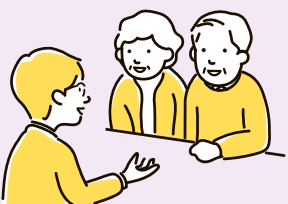
事務報告書は、市の事業の概要、事業費、取組み内容等を取りまとめた「施策報告書」、市民目線による行政需要の把握を行うための「市民アンケート調査」や「利用者モニタリング」などを総称したものであり、市民目線による行政需要の把握や市民に対する説明責任を果たすものです。このたび、6年度の事務報告書を取りまとめましたので、市HPで公表します。

内 行政経営課 ☎042・470・7704

地域包括支援センターの 「ランチ」を設置します

10月1日より在宅介護支援センターが地域包括支援センターの「ランチ(窓口)」になります。「ランチ」は高齢者の身近な相談窓口として、地域包括支援センターと連携し、地域で暮らす高齢者のみなさんを支える機関です。介護予防の情報提供や、介護保険の申請受付も行います。担当地域にお住まいの方の総合相談は「ランチ」で承ります。

担 当地域 野火止、八幡町、幸町二〜五丁目、小山四・五丁目
内 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501〜2503)



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、その成果や実績等を把握するために、18歳以上の市民の中から無作為に抽出した2000人を対象に令和6年度市民アンケート調査を行いました。

このたび、同調査の結果がまとまりましたので、お知らせします。ご協力ありがとうございました。

有効回答数(回答率) 685人(34・3割)(郵送による回答464人、インターネット回答221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で閲覧可能) 042・470・7704



市HP

官公署
など

地域福祉権利擁護事業
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説明会を開催します。

①9月3日(火)午後2時～3時半 ②9月13日(金)午前10時～11時半

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

①各開催日の前日午後5時までに、氏名・年齢・住所・電話番号を市社会福祉協議会相談支援担当宛て電話または申し込みフォームで
②同日担当 042・479・6294



申し込み
フォーム

市社会福祉協議会
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・講演会を通じた啓発活動などを行っています。

ボランティア相談

「ボランティアをしたい」「こんなボランティアさんを知りませんか」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

登録人数登録52人、団体登録27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

同市社会福祉協議会ボランティアセンター



同センターHP

社会貢献型後見人養成講習受講者
応募説明会

認知症高齢者の増加とともに、成年後見制度の利用者も増加しています。市社会福祉協議会では財産管理や施設入所手続きなどができない人などの権利を守り、同じ市民の目線に立つて支援する「社会貢献型後見人」を養成するにあたり、応募者向けの説明会を開催します。

①9月6日(金)午前10時～11時半 ②9月11日(水)午後2時～3時半

場わくわく健康プラザ2階社協会議室

①成年後見制度の概要、社会貢献型後見人についての説明、応募の流れ

②以下の①～⑤をすべて満たす方 ①市内に住居がある方 ②社会福祉に理解と熱意があり、心身ともに健康な方 ③応募時に20歳以上でおおむね65歳未満の方 ④基礎講習(1月～2月の間で6日)全日程に参加可能な方 ⑤社協の地域福祉権利擁護事業生活支援員として活動可能な方(実地研修含む)

⑥定各日先着15人

⑦費用無料

⑧特筆記用具

⑨各開催日の前日午後5時までに、氏名・年齢・住所・電話番号を市社会福祉協議会成年後見制度推進機関

同市社会福祉協議会ボランティアセンター

行政情報アプリ「マチイロ」でも
「広報ひがしくるめ」を
ご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。
※通信料は利用者の負担になります
同秘書広報課広報係 042・470・7708



マチイロ



申し込み
フォーム

宛て電話または申し込みフォームで
同機関 042・479・0294

第42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点近い作品が展示されます。

①9月28日(土)午後1時～5時、
29日(日)午前10時～午後5時
30日(月)午前10時～午後4時半

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

同市社会福祉協議会 042・475・0739



「ポトス、そして学園の部屋」
社会福祉法人しおん保育園
しおん学園(忘れな草) C. さんの作品

市民伝言板

会員募集

◆観世流謡曲同好会 春秋会=①月2回。第2・第4金曜日午後1時半～4時 場滝山団地第2住宅集会所 会費年2回2,000円 他一緒に楽しく謡いませんか。経験者歓迎。見学可 同井上 080・7726・4158

◆英語を聴く練習会=①毎月3回。土曜日または日曜日午前10時～11時45分 場東部地域センター 費入会金1,000円、会費月2,000円 他YouTubeで英語を繰り返し聴く練習。中級。9月開始 同忍田 042・473・2095

◆フォークダンス(バラの会)=①月2回。第2・第4土曜日午後1時～3時 場スペース105(市役所向かい) 他費会費月1,500円 他健康で明るく楽しい生活を送りたい方、是非ご参加ください 同阿久津 042・476・1106

◆東久留米歌友会=①月2回。第1・第3水曜日午後1時～5時 場西部地域センター 費会費月2,000円 他大いに歌って笑って、更に健康!人生これから!お待ちしてます 同篠崎 090・1042・5744

催し

◆滝山・前沢みんなの夏祭り(NPO法人東久留米ふれあいの街)=①8月24日(土)・25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 同横井 080・6729・1636



スポーツ

秋季バスケットボール大会

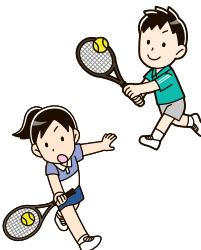
日 9月21日(土)・10月26日(土)いずれも午前9時～午後6時50分 場 スポーツセンター第1体育室 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム 費 1チーム5,000円(令和6年度分新規登録費別途3,000円) 他 主催は市バスケットボール連盟 申 申し込み方法は同連盟 問 をご覧ください 問 同連盟 〆 (higashikurume.b.a@gmail.com)



同連盟 問

第103回市民硬式テニス大会(ダブルス)

日 ①10月6日(日)(予備日10月13日)男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部 ②10月20日(日)(予備日11月17日)シニアダブルスA、B 場 市内各テニスコート 対 ①男子1・2部、女子1・2部 ②シニアA・B 費 〆 会員=1人1,000円 〆 非会員=1人1,500円 ※ペア分をお振り込み下さい。 他 〆 参加資格など大会実施要項は同連盟 問 で確認を(大会1週間前に掲載予定) 〆 主催は市テニス連盟 日 9月12日(土)までに同連盟 問 で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上、参加費をお振り込みください(振込手数料は自己負担) 問 同連盟 問



同連盟 問

第22回市民硬式テニス大会団体戦

日 10月8日(火)(予備日15日) 場 市立・滝山・小山テニスコート 対 男子団体戦、女子団体戦 費 1チーム6,000円 他 〆 参加資格など大会実施要項は同連盟 問 で確認を(大会1週間前に掲載予定) 〆 主催は市テニス連盟 日 9月12日(土)までに同連盟 問 で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上、参加費をお振り込みください(振込手数料は自己負担) 問 同連盟 問



同連盟 問

くらし

市民自主企画講座「どうなる介護保険、国保、後期高齢者医療」

安心して高齢期を迎えるために介護保険の制度や活用内容、また、国保・後期高齢者の医療制度がどうなっていくかについても学習します。 日 9月8日(日)午後1時半～4時 場 生涯学習センター 対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着50人 師 平野隆之氏(東京社会保障推進協議会事務局長) 費 200円(資料代) 持 筆記用具 他 企画運営は新日本婦人の会東久留米支部、主催は市教育委員会、主管は市文化協会 日 8月15日(木)～9月4日(火)に、同協会 問 の申し込みフォーム、電話またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、送信を 問 同協会 〆 042・477・4700(FAX 同)。

電話受付は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時



市文化協会 問

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11日・18日・25日、10月2日、いずれも水曜日午前10時～正午 場 生涯学習センター 対 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」 〆 市内在住・在勤・在学で、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法人ウィズアイ、NPNC認定ファシリテーター) 持 筆記用具、飲み物 他 〆 1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約) 〆 主催は市教育委員会、主管は市文化協会 日 8月15日(木)～30日(金)に、同協会 問 の申し込みフォーム、電話またはFAXで。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 問 同協会 〆 042・477・4700(FAX 同)。電話受付は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)またはメール 〆 (office@h-bunnka.or.jp)で



市文化協会 問

地域セミナーin東久留米

「偶然をキャリアの転機にする!～積極的にチャンスをつかもう～」就職に必要な知識や面接対策に係るセミナーを実施します。

日 9月25日(火)午後2時～4時 場 市役所7階701会議室 対 「ブランド・ハップンスタンス」というキャリア理論をもとに偶然の出会いを転機につなげる方法をお伝えします 〆 全年齢対象 定 50人 師 大島睦美氏(2級キャリア



「〇〇ペイで返金します」は要注意!～新たな詐欺が発生しています～ Q. ネット通販で、欲しかった商品が安く販売されているのを見つけ注文した。代金前払いだったので、指定された銀行口座に代金1万円を払ったが商品は届いていない。昨日突然、販売業者から「欠品になったので代金を返金する」とメールが届いた。メールには「返金は〇〇ペイです。後ほど電話する」と書いてあった。本当に返金してもらえるだろうか。 A. 代金が異常に安いサイトや、代金を個人名義の口座に振り込ませるサイトは詐欺サイトの可能性があります。また、〇〇ペイでしか返金できないと言われたら怪しいと疑いましょう。ネット通販の代金を銀行振り込みしているにも関わらず、返金は決済アプリで行うのはきわめて不自然です。販売業者から「決済アプリを使って返金する」と言われ、スマートフォンなどで返金手続きを誘導されているうちに「返金」してもらおうはずが、いつの間にか「送金」してしまっていた、という新手の詐欺の相談が消費者センターに寄せられています。「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑い、無視しましょう。相手が見えないネット取引は十分な注意が必要です。困ったときは消費者センターや警察等に相談しましょう。 《消費者相談》まずは電話で相談を ● 平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター 〆 042・473・4505 ● 平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始を除く)＝消費者ホットライン 〆 188

★ 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ボランティア会 会員募集

来場者と触れ合いながら、科学の面白さを伝えてみませんか。 〆 〆 一般＝週1回程度活動できる18歳以上の方 〆 〆 ジュニア＝月2回程度活動できる小学5年生～高校生(相当年齢)。保護者の同意が必要 〆 〆 いずれも若干名 〆 日 9月8日(日)までに(必着)、同館の 問 掲載のフォームまたは同館・市役所・生涯学習センター・中央図書館に配架の応募用紙に記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館「ボランティア会担当」宛て郵送、または持参を(午前9時半～午後5時。8月19日(月)・26日(月)、9月2日(月)～5日(木)の休館日を除く)

※締め切り後、面談の日程を連絡します。 ※ジュニアは、応募多数の場合は抽選の後面談。圏域5市(西東京市・小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市)在住の方を優先 問 同館 〆 042・469・6100



同館 問

(8面から続く)

■スポーツで元気

日 8月23日(金)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時が年少年代④午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上**他**動きやすい服装で**申**当日会場で

■卓球大会

日 8月24日(土)午後3時から**対**小学生**申**当日会場で

■演劇の日

日 8月28日(水)午後3時半～4時20分**内**シアターゲームや台本の読み合わせをやってみよう!**対**小学生**申**当日会場で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ボードゲーム大会

日 8月17日(土)午後3時半から**内**ボードゲームで遊ぼう**対**小学生**申**当日会場で

■コマ大会

日 8月20日(火)午後3時半から**内**みんなで勝負をしよう!**対**小学生以上**申**当日会場で

■リトミック講座

日 8月24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**各15組**師**千葉氏(リトミック研究所)**申**当日会場で

■スポーツで元気

日 8月26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10分～11時50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**定**①・②は各12組程度③は15組程度**時**④のみ室内履き**注**参加人数により、交代制になる場合があります**他**動きやすい服装で**申**当日会場で

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■環境整備の日

日 8月29日(木)午後3時半から**内**児童館や近隣をきれいにしよう**対**利用者全員**申**当日会場で

■離乳食講座(初期向け)

日 9月3日(火)午前10時～11時**対**4カ月～8カ月の乳児と保護者**定**8組**師**ひばり保育園の栄養士**申**8月27日(火)午前10時から電話または来館で

■バドミントン大会

日 9月4日(水)午後3時半から**対**小学4年生～6年生**申**8月28日(火)午後3時半から来館で

■ベビーマッサージ

日 9月6日(金)午前10時半～11時半**対**0歳児と保護者**定**20組**師**渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師)**時**バスタオル、オムツ、授乳ケープ**申**8月29日(木)午前10時から電話または来館で



歯科医師会 コラム

大規模災害、コロナ禍、生活習慣病と歯科

今年は甲辰(きのえたつ)ということで、大きな成長や発展が期待される年ということですが、元日の午後4時10分、最大震度7の能登半島地震、たいへん大きな災害が起こりました。今なお、たいへんなご苦勞をされている被災地の皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

歯科医師会では、2022年3月に発災後72時間以降に出動する、日本災害歯科支援チーム(Japan Dental Alliance Team: JDAT)を創設し、1月13日厚生労働省より出動依頼が発出されました。現在も歯科関連職種によるチームが、歯科治療だけでなく、口腔ケアを含めた口腔健康管理を普及啓発し、誤嚥性肺炎による災害関連死の防止に力を尽くしております。

またコロナ禍では、市の歯科事業や学校歯科健診等で、日頃からのマスク、手袋、フェイスガード等の着用と診査器具の滅菌の徹底に加え、さらなる感染予防策を講じて実施しました。

この結果、3歳児のう蝕有病者率は、令和2年度の9.2%から令和4年度は6.3%と低下しました。これは平成27年度が12.7%なので、7年間で半減したことになります。また、市内中学1年生のDMFT

指数(一人う蝕の経験数)は、令和4年度は0.7と、この15年で半分になりました。令和2年度は0.8でしたのでこちらも減少しており、歯科保健指導の成果が表れました。

一方、市内小学生の歯周疾患の平均値は、令和元年度が0.47%、令和2年度が0.81%、令和3年度が2.46%、そして令和4年度が0.98%となり、コロナ禍の生活リズム、生活・学習環境等の影響により口腔衛生状態の悪化につながったことが予想されます。

市の令和6年度から11年度の「第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画」では、今後の施策の取り組み項目として、新たに「歯周病予防の普及啓発」が記載されました。その内容は「糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼすことから、関連データに基づき、糖尿病リスクの高い者に対して、成人歯科検診の受診勧奨の検討・実施をしていく」とされております。

今年も健康増進法に基づく東久留米市成人歯科検診が9～11月に市内歯科医師会会員の医院で実施されます。より質の高い健康づくりの入り口として大いにご活用下さい。

(東久留米市歯科医師会)



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

■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。

■手作り布おもちゃの会

日 9月3日(火)・17日(火)いずれも午前10時～11時半**場**同センター地域活動室**内**オリジナルの布おもちゃ作り**対**0歳児と保護者**定**各6組**時**縫い針、はさみ**他**材料は1セット無料で用意**申**8月20日(火)午前10時から電話または同センターで

■地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 9月3日(火)午前10時～11時半**内**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**他**お子さんの保育あり(要予約)**申**8月20日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■上の原赤ちゃん広場

日 9月6日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、20日(金)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**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**各10組**時**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23日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■第2回子育て講座「親子でリトミック」

日 9月18日(水)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)と保護者**師**太田咲子氏(たんぽぽリトミック主宰)**費**無料**時**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21日(水)午前10時から電話または同ひろば上の原で



図書館

図書館の本は宝の山、調べて作ろう「おきあがりこぼし」

なぜ「おきあがりこぼし」は、なんでも起き上がるのだろうか。仕組みや作り方を調べ、実際に作ってみよう。**日** 9月8日(日)午前10時半～正午**場**西部地域センター3階第2・3講習室**対**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(水)～9月7日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く)**問**同館 ☎042・471・7216

■お金の不思議大発見! ～新しいお札について～

国立印刷局の職員を迎え、新紙幣の発行を通して日本の独自技術やお札に関する興味深いお話を伺います。あわせて関連資料を展示します。

日 9月14日(土)午後2時～3時半**場**南部地域センター2階講習室1・2**対**小学3年生～6年生**定**先着30人**師**喜多野和氏(独立行政法人国立印刷局)**時**筆記用具**注**車での来場不可**申**8月15日(水)～9月12日(水)に電話またはひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く)**問**同館 ☎042・463・3996

■よもう! あそぼう! かがくの本「たのしいローマ数字」

古代ローマの人たちが使っていたローマ数字、今でも使われているんだよ。ローマ数字を書いてみよう。**日** 9月22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**内**ローマ数字について調べたあと、関連本の読み聞かせと紹介をします**対**小学生(保護者同伴可)**定**先着12人**時**筆記用具**注**車での来場不可**他**協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」**申**8月15日(水)～9月21日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く)**問**同館 ☎042・471・7216



文化

市民大学中期コース 無料公開講座開催

市では生涯学習事業の一環として、市民大学中期コースを開催しています。「学びを通して暮らしと文化を高めよう」をコンセプトに、15回の講座を実施しています。皆さんの生涯学習の一助として、次の講座を無料で公開します。どなたでも受講できます。

日 9月18日(水)午前10時～正午(9時半から受け付け)**場**生涯学習センターホール**内**「天気・気象の最前線～新しい時代の扉が開く～」と題し、天気・気象のことを楽しく学びます**定**100人程度**師**田家康氏(日本気象予報士会、東京支部長)**費**無料**他**手話通訳あり**申**当日会場で**問**市文化協会事務局 ☎042・477・4700

■サークル見学会☆見学者募集

生涯学習センターでは、多数のサークルが各種生涯学習を行っています。実際のサークル活動を自由に見学していただけますので、ぜひお越しください。

日 9月1日(日)～30日(月) ※各団体の活動日ごとに、随時開催します。**場**生涯学習センター**対**同センターで活動するサークルの新規入会を検討される方**他**参加団体の一覧・日程は同センターHPに掲載する他、窓口でも配布します**申**開催期間中に直接会場で**問**同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



