



東久留米市 LINE公式アカウント スタート！

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



小・中学校、 学童保育所 利用の保護者は

- ★ LINEから欠席連絡が可能
- ★ LINEで学校や学童保育所からのお知らせを確認
- ★ 児童の学童保育所への登降所通知を受け取り可

東久留米市 LINE公式アカウントで できること

- ★ LINEから簡単に各種オンライン申請可能
- ★ LINEからごみ出しの情報や防災情報を簡単に確認
- ★ 市からのお知らせは欲しい情報のみを受け取り可

友だち追加は こちら

下記二次元コード
または@higashikurumeでID検索



LINE (友だち追加)

LINEの操作方法も 学べる

スマホ連続講座(高齢者向け)

☎市社会福祉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)

「友だち追加」をはじめとしたLINEの操作方法や、キャッシュレス決済など、スマートフォンの操作方法について全10回にわたって学べる講座です。



- 回全10回。時間はいずれも午前9時半～正午
- ▼木曜コース＝10月3日(木)以降の毎週木曜日
- ▼金曜コース＝10月4日(金)以降の毎週金曜日
- 場中央町地区センター
- 内講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか
- 対60歳以上の方
- 定各コース先着12人程度
- 師鈴木雄大氏(くるすスマホ総合相談所代表)ほか
- 費7,000円(10回分)
- 注申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合あり
- 他主催は市社会福祉協議会
- 印9月19日(木)午後1時から氏名・住所・電話番号・年齢を同協議会地区センター担当へ電話で連絡を

燃料電池ごみ収集車がまちなかを走ります

ごみ対策課 ☎042・473・2117



燃料電池ごみ収集車(イメージ)
※技術検討実証車
(スーパー耐久レース展示車両)
写真提供: トヨタ自動車株式会社

市では、2050年までに温室効果ガス排出量実質ゼロ(ゼロカーボン)の実現を目指しており、その試みの一つとして、燃料電池ごみ収集車(水素自動車)1台を東京都より無償で借り受け、試験運用を10月から開始します。燃料電池ごみ収集車は、水素と酸素から電気を作り、走行時にCO₂を一切排出しません。走行および作業時も静かなことから、ごみ収集時の作業環境や生活環境の向上にも貢献します。

試験運用は令和8年2月までを予定しており、将来的な導入に向け、車両性能の体感や導入効果を検証してまいります。

7位入賞おめでとう!

いちのえ あやね
一戸彩音選手



8月28日～9月8日にフランスのパリで開催された「パリ2024パラリンピック」のボッチャBC3クラスで、東久留米市出身の一戸彩音選手が個人戦で7位入賞を果たしました。

一戸選手、この度はおめでとうございます。一戸選手のこれからのさらなるご活躍を期待しています。

生涯学習課 ☎042・470・7784

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

大会結果の詳細は
市庁をご覧ください



市庁

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり!

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりをお得に、気軽に行うきっかけづくりになる取り組みです。4月から「東くるめわくわく元気plus+」ガイドブック(以下ガイドブック)をリニューアルしました。ぜひご活用ください。

※この取り組みは、市健康増進計画「わくわく健康プラン 東くるめ(第2次)」推進体制の一環として実施してきました。この計画期間が令和6年度末での満了に伴い、6年度末で終了となります。

参加方法

- ①ガイドブックを読んで健康づくりの目標を選択する
- ②目標に2～3週間取り組み、健康ポイントを貯める
- ③ポイントを貯めた後に「東くるめ元気plus+カード」を申請(市庁からも申請可)
- ④市内100店舗以上の登録店で買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得(カードの有効期限は6カ月です。期限が切れる3週間前から再チャレンジできます)

ガイドブック配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」〈1階〉など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX

※市庁からも取得可。

対象者16歳以上で市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

カード申請場所健康課(わくわく健康プラザ内)または産業政策課(市役所6階)

※市庁からも申請可。

健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁



ガイドブックの表紙

5・3294へ
電話で同センター ☎042・47

申請開催1週間前までに電話で同センター ☎042・47



同センター

他登録後、会員登録の顔合わせあり、サポート会員は講習会(7年6月予定)の受講が必要で

認定先着10人(事前予約制)持事前送付資料、入会希望者(保護者の顔写真、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

場 東部地域センター会議室

時 10月17日(木)午前10時～11時

ご参加ください。10月17日(木)午前10時～11時に、まずは事業説明会にご参加ください。

お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。利用したい人、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。

ファミリー・サポート・センター会員募集

こどもと教育

9月30日(月)納期限
納期内納付にご協力ください
国納税課 ☎042・470・7729

国民健康保険税 第3期
後期高齢者医療保険料 第3期
介護保険料 第3期

生市活民

日場 10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

小山
対象地域 上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・

支援センター主催です(中部地域包括支援センターは11月に開催します)。

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

認知症介護者家族会

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

円市在宅療養相談窓口 ☎042・420・5521

場 市役所1階屋内ひろば(エレベーター裏)

日 9月30日(月)午後2時～10月11日(金)午後2時

料 配布を行います。同週間内では、その他の取り組みを紹介しています。

重い病を抱える方やその家族の心身のさまざまなつ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。同週間内では、その他の取り組みを紹介しています。

清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間パネル展示

高年齢者福祉

申請 東部地域包括支援センター ☎042・428・778
または ☎042・473・98
9月6日
◎西部地域にお住まいの方
対象地域 前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生
日場 10月11日(金)午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室
申請 西部地域包括支援センター ☎042・472・066
1へ



同週間

ひきこもり家族会

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしていない」「関わり方がわからない」など、同じ悩みを抱える方同士で悩みを分かち合い、つながり、支え合う集まりです。お話を聞いただけでもかまいません。ほっとできる場として、気軽にご参加ください。

日 ①10月20日②11月10日③12月8日、いずれも日曜日午後2時～4時(1時45分から受け付け、入退室自由)

場 ①市役所7階701会議室②中央地区センター2階第3・4会議室

対 対ひきこもりでお悩みの家族または本人
定 各回先着20人
申 各開催日の4日前までに申し込みフォーム
または直接
市地域福祉コーディネーター担当(市社会福祉協議会ボランティアセンター)へ
問 同担当 ☎042・475・0739



住環境

9月16日月祝および23日月休のごみ収集

9月16日・23日は祝日および休日ですが、いずれも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。



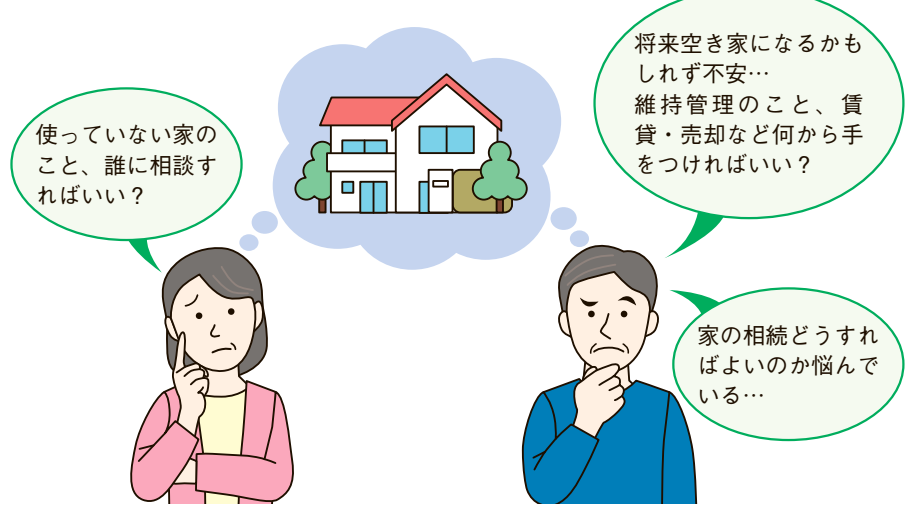
ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。

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)

浄化槽から公共下水道への切り替えを
快適な住環境へ

公共下水道への切り替えを行うと、浄化槽の定期点検や清掃などが不要となるだけでなく、浄化槽から発生する悪臭の問題も解決でき、周辺の住環境が向上します。公共下水道汚水は、公衆衛生の向上や河川の水質保全に資することを目的に整備され、現在は市内全域で使用できるようになっていますが、公共下水道接続率は100%に達していません。浄化槽をご利用の方は、早急に公共下水道への切り替えをお願いします。なお、公共下水道への切り替え工事は「東久留米市指定下水道工事店」でな

空き家のことを専門家に相談しませんか



空き家の維持管理や、売却等の処分、相続登記など、さまざまなお悩みについて、市と協定を結んでいる各分野の専門家が話を伺う相談会を開催します。

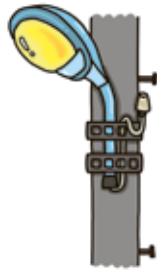
空き家については、近隣の方々から市へ多くの相談が寄せられます。空き家を放置すると、樹木や雑草の繁茂、家屋の破損などが発生し、敷地内のみならず、周辺にも悪影響を及ぼします。空き家をお持ちの方は、この機会に相談会へお越しいただき、お気軽にご相談ください。

- 日 10月12日(土)午後1時半受付開始
- 場 スペース105(市役所向かい)
- 対 空き家をお持ちの方、空き家を相続予定の方
- 定 先着20組(事前予約制) ※予約の無い方でも、当日の枠に空きがあればご参加いただけます。
- 師 空き家対策専門家(司法書士、土地家屋調査士、東久留米市商工会など)
- 費 無料
- 申 9月17日(火)～10月11日(金)に(閉庁日時を除く)、電話で環境政策課生活環境係 ☎ 042・470・7753へ
- 図 同係



防犯灯の維持管理費の補助金交付

市では、補助対象となる防犯灯や装飾灯を管理している自治会、管理組合および商店会に対し、6年度上半期(4月1日～9月30日)にかかった費用(電気料金



※汲み取り式トイレをご利用の方も、公共下水道への接続工事により、住環境が向上しますので、早急に接続をお願いします。

図 同担当 ☎ 042・470・7759

・器具取替経費の補助金を交付します。

なお、過去に補助金の申請をしている自治会、管理組合および商店会については、9月中に案内の通知文を送付する予定です。

申 10月18日(金)までに、必要書類を持参の上、管理課道路・河川施設担当(市役所5階)へ申請してください

図 同担当 ☎ 042・470・7767

高齢者・身体が不自由な方を守るう

高齢者や身体が不自由な方は、いざという時に助けを必要としています。皆さんの「口頃の対策」が命を救う大きな力になります。

▼火災IIコンセントプラグにほこりが溜まっていないか。電気配線の折れ曲がりがないか。日頃から掃除や点検を実施しましょう。

▼転倒II家の中の段差などに注意し、よく通る場所には手すりを取り付けましょう。夜の移動時には必ず明かりをつけましょう。

▼窒息・誤飲II食材を細かく切り、よく噛んで、飲み物などを飲みながら食事を



しましよう。

◎東京消防庁公式アプリ
万が一に備え、アプリで応急手当方法を確認しましょう。

図 東久留米消防署防災安全係 ☎ 042・471・0119



10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)	2日(水)	午前10時から	弁護士	9月26日(木)	市役所 2 階 相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
	9日(水)					
	16日(水)					
	23日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	2日(水)	午後1時から	司法書士	9月24日(火)		
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)	9日(水)	午後1時から	行政書士	10月3日(木)		
税務相談(5人)	16日(水)		午後1時半から	税理士		
人権・身の上相談(4人)		10月10日(木)				
不動産取引相談(5人)	3日(木)	午後1時から	宅地建物取引士	9月26日(木)		
交通事故相談(5人)	23日(水)	午前10時から	弁護士	10月17日(木)		
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)	7日(月)	午前10時半～午後4時半	女性カウンセラー	9月18日(水)	市商工会	各予約開始日の午前9時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061
	17日(木)					
	21日(月)					
	28日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	4日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	9月20日(金)		
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		

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	11日(金)	午後2時～4時	東久留米建築設計協会会員	市役所 1 階 屋内ひろば	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	9日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員	市役所 1 階 相談室	前月末までに障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
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	10日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所 1 階 屋内ひろば	
消費者相談	平日		消費生活相談員	市役所 2 階 生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	10月は実施しません(次回は11月13日(水)実施予定)				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

デマンド型交通
「くるぶー」
をご利用ください

東久留米市デマンド型交通「くるぶー」は、利用登録した方の予約時間に合わせて、自宅と乗降場間（鉄道施設および公共・公益施設など32箇所）、または乗降場同士を運行する乗合型の地域公共交通です。

乗合運行のため、同じ時間帯に予約した方が他にいた場合は複数の方が同乗し、それぞれの希望する場所から乗降場まで車両が送迎を行います。身近な交通手段として、ぜひご利用ください。

対市内在住で次のいずれかに該当する方▼70歳以上の方▼妊婦の方▼0歳～3歳児

※利用登録者の介助者・保護者・同一世帯の方も同乗できます（同乗者は登録者と同じ乗降場でのみ乗り降りできます）。

▼登録料Ⅱ無料▼利用料金Ⅱ1人1回500円（同乗者を含めた2人以上での利用は1人1回300円。小学生以下は無料）

運行日平日（土曜・日曜日、祝日、年末年始は運休）
運行時間午前9時（利用者出発）～午後5時（利用者到着）

乗降場鉄道施設および公共・公益施設など32カ所

申請利用登録申請書に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください
①道路計画課（市役所5階）窓口②郵送（〒203-8555、市役所道路計画課宛て郵送を）③FAX（042・470

・7809）④インターネット（市HPまたは専用フォームから）
問 同課道路計画係 ☎042・470・7768



専用フォーム



市役所前を走る「くるぶー」

「自動通話録音機」を
無償で貸し出します

特殊詐欺被害防止のため市民の方に自動通話録音機を貸与します。今年度、貸し出しを行っている自動通話録音機が残り10数台となりました。貸し出しを希望する方は、防災防犯課までお電話ください。

対市内在住で65歳以上の方
貸出回数先着10数台（1世帯につき1台）

本人確認書類または公的機関が発行した住所・氏名が確認できる郵便物など（窓口での貸与の際に本人確認を行います）

申 電話で防災防犯課へ貸し出し希望の旨を連絡ください。日程調整の上、指定日に防災防犯課窓口（市役所2階）にて貸与します

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。



市HP

◎公立保育園の保育補助職員
任用期間任用の日～7年3月31日
勤務時間月曜～土曜日、午前7時～午後7時の間で4～7時間のシフト勤務
※勤務時間は要相談。
勤務場所次の公立保育園のいずれか
▼はくさん保育園（下里3-12-23）▼はちまん保育園（八幡町2-14-22）▼まえざわ保育園（前沢1-5-30）▼ちゅうおう保育園（中央町1-2-4）
募集人数若干名
報酬時給1174円～1256円（勤務日・勤務時間帯による）
応募資格の有無無
申込期間随時
問 子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042・470・7745

官公署
など

市社会福祉協議会
成年後見制度無料
専門相談
日 9月25日、10月23日、11

月27日、いずれも水曜日午後2時から（1組60分）
場 わくわく健康プラザ2階
社協会議室
対 成年後見制度や任意後見制度の手続き方法などに関する相談
対 市内在住の方および福祉関係者
定 各日先着2組
師 奇数月は社会福祉士、偶数月は司法書士
費 無料
申 問相談日の1週間前までに電話で市社会福祉協議会相談支援担当（成年後見制度推進機関）☎042・479・0294へ

ミニデイホーム・サロンの見学&体験会

ミニデイホーム・サロンは、主に日中に孤立しがちなひとり暮らし高齢者、障害者、乳幼児を抱える親などを対象に趣味・健康・交流活動などを通して顔の見える関係をつくる支え合いの居場所です。今回、見学会を開催します。
詳細は、市社会福祉協議会HPをご覧ください。
日 10月1日（火）～11月29日（金）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・みんなのサロン活動場所
対 市内在住の方。各団体により参加条件あり
費 食費・材料費などの実費
申 10月1日（火）～11月29日（金）に電話（☎042・475・0739）、FAX（042・476・4545）、または✉volunteer@higashikurume-shakyo.or.jpと協議会へ

問 同協議会
無料法律相談
日 ①10月13日②11月10日③12月8日、いずれも日曜日午後2時から（1組40分）
場 中央町地区センター
対 遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見・任意後見制度利用、権利侵害、身上保護、福祉サービスの苦情その他権利擁護に関する相談
対 市内在住で次のいずれかに当てはまる方と親族・関係者▼65歳以上の高齢者▼愛の手帳所持者またはそれに準ずる者▼精神保健福祉手帳所持者またはそれに準ずる者
定 各日先着4組
師 弁護士
費 無料
申 問①は9月17日（火）～10月9日（水）、②は10月15日（火）～11月6日（水）、③11月15日（金）～12月4日（水）に電話で市社会福祉協議会相談支援担当（成年後見制度推進機関）☎042・479・0294へ



同協議会HP

都立東久留米特別
支援学校学校公開

知的障害特別支援学校の教育を広く地域の皆さんに理解していただくため、授業・施設を公開します。
日 10月16日（水）午前10時～午後0時15分（午前9時50分から受け付け）
場 都立東久留米特別支援学校（野火止2-1-11）
対 内普通科および職業開発科

の授業公開など
定 先着100人
申 事前申込制。10月2日（水）までに同校HPに掲載された方法で申し込みを
問 同校 ☎042・477・0761、またはFAX 042・477・0764
日 10月22日（火）午後2時～4時
場 市民プラザホール（市役所1階）
対 任意後見制度、遺言、死後事務委任、家族信託等、制度の概要や対象者、利用方法についての説明
対 市内在住の方
定 先着40人
師 山下隆志氏（池袋公証役場）

老い支度講座「老後に
役立つ制度のお話し」

6年度骨髓ドナーの登録
あなたの行動で助かる命があります。骨髓ドナー登録にご協力をお願いします。
日 10月28日（月）午後1時半～3時
場 多摩小平保健所



申し込みフォーム



内 骨髓ドナー登録の説明・採血（採血量は約2ミリの）
対 18歳～54歳（詳細は日本骨髓バンクHPをご覧ください）
定 3人（予約制）
申 問 10月21日（月）までに電話で同保健所地域保健担当 ☎042・450・3111へ

市民伝言板

会員募集

◆白山体操クラブ＝日 毎日午前9時～10時（雨天中止、年末年始休み）場 白山公園 費 会費年1,200円 他 体験歓迎。30年続いているクラブです。楽しくみんなで練功体操 清水 ☎042・472・4463
◆和会＝日 月2回。月曜・木曜日午前10時～午後4時 場 八幡町地区センター 他 費 入会金1,500円、会費月3,500円 他 他 数字譜でどなたも簡単に弾けます。初心者歓迎、無料講習見学可 岡渡辺 ☎042・475・6475
◆桑の実コース＝日 月2回。水曜日午後1時半～3時半 場 生涯学習センター 他 費 入会金1,000円、会費月5,000円 他 他 女性コースです。発声練習～歌の練習です。一緒に歌いましょう！ 岡金野 ☎042・472・0339
◆仙武館空手道教室（松清館流）＝日 毎週日曜日午前10時～午後0時半 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） 岡土居 ☎042・475・9375
◆東久留米市山岳連盟・トレッキングクラブ＝日 毎月第1水曜日午後6時半～8時 場 コミュニティホール東本町 費 入会金500円、

催し

会費年2回3,000円 他 他 近郊の低山から遠方のアルプス級の日々へ月3～4回計画、参加は自由です 岡中山 ☎090・4675・7148
◆マチュール＝日 月1回。曜日未定午前10時～正午 場 東久留米北口商店街（東本町14-29） 費 会費1回3,200円 他 他 ハロウィンリース作り。もこもこ黒猫と秋のお花のアレンジリース 岡本多 ☎042・473・3648
◆滝山マンドリンアンサンブル第40回研究発表会（滝山マンドリンアンサンブル）＝日 10月6日（日）午後2時開演（1時半開場） 場 生涯学習センターホール 費 無料 他 他 映画『魔女の宅急便』より「カルメン幻想曲」「黄昏前奏曲」 他 岡大久保 ☎042・474・7779 ◆読書感想会（いづみ読書会）＝日 10月9日（火）午前10時～正午 場 中央町地区センター 費 無料 他 他 芥川受賞作品、九段理江読みませんか。直接会場へ 岡日浅 ☎042・421・9737
◆第30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17日（日）午前の部10時からと午後の部1時からの2部制 場 浄牧院 費 参加費3,500円 他 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 岡阿部 ☎042・477・0237