



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(くるすま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

大会結果の詳細は市庁をご覧ください



市庁

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

「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。



市庁

※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



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

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)

2 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。

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



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



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)。

10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

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。

10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしたい」「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。

日場 10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

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)。

10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

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。

10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしたい」「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。

日場 10月15日(火)午後1時15分～2時半。東部地域セン

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

・420・5521
国市在宅療養相談窓口 ☎042

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。

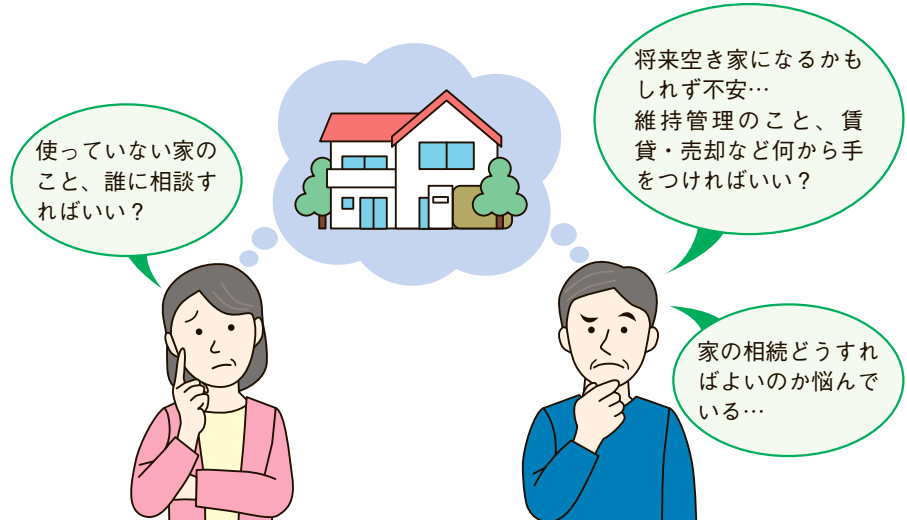
ごみ対策

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」でなければ行なうことができないため、市HPで確認いただくか、施設建設課下水道施設担当へお問い合わせください。

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

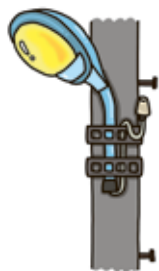


市HP

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



東京消防庁公式アプリ

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	相談内容	相談日	時間	相談員	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	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	
	9 日(水)			10月10日(木)			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	
	16日(水)										滝山相談室 (西部地域セ ンター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909	
	23日(水)							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
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)			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	
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				心身障害者 (児)相談						平日
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)			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		
税務相談(5人)	16日(水)		午後 1 時半か ら	税理士			10月 8 日(火)	住宅増改築 相談				10日(木)	午前10時～ 正午、午後 1 時～ 4 時
人権・身の上相談 (4人)		午後 1 時半から		人権擁護委 員			10月10日(木)	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	
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)			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
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)	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
年金・労災・雇用・ 保険・人事管理等相 談(4人)		社会保険 労務士		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				市商工会 ☎042・471・7577					
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 ☎042・471・7577	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	
	17日(木)			10月 2 日(水)									
	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	市商工会館	市商工会 ☎042・471・7577							

お知らせ

6年度表彰

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。

今年は10月6日(日)午後1時半から市民プラザホール(市役所1階)で表彰式典を開催し、表彰状を贈呈いたします。表彰の内訳は次の通りです。

表彰の内訳▼産業功労Ⅱ2人▼技能功労Ⅱ4人▼保健衛生功労Ⅱ2人▼社会福祉功労Ⅱ5人▼防災功労Ⅱ6人▼行政功労Ⅱ4人▼住民自治功労Ⅱ2人▼納税功労Ⅱ3人▼善行Ⅱ2人と1団体▼市民体育功労Ⅱ1人▼文化功労Ⅱ2団体▼特別栄誉スポーツ功労Ⅱ2人と2団体▼自治功労Ⅱ1人
関秘書広報課秘書係 ☎042・470・7712

近未来型市役所実現
ビジョンの策定

本ビジョンは、「市民と市の接点強化」と「庁内のデジタル環境の整備」によるフロントヤード改革(DX)を契機に、市民にも職員にもそして環境にも優しい、DXとGXを機軸とした「新たな市役所」へと変貌を遂げた姿である「近未来型市役所」を目指し、その方向性や取り組むべき内容を示すものです。

このたび、6年8月に本ビジョンを策定しましたので、公表します。ご意見やご不明点などございましたら、お問い合わせください。

ら、お問い合わせください。
関覧場所市政情報コーナー(市役所1階)、行政経営課(同6階)、各図書館、または市HPでご覧いただけます。
関行政経営課 ☎042・470・7704



市HP

東久留米市DX推進
方針の改訂

市では、社会的背景や国の動向を踏まえ、持続的かつ安定的な行政経営を行うていくため、4年8月に東久留米市DX推進方針を策定し、自治体DXを推進しています。

このたび、国の自治体デジタル・トランスフォーメーション(DX)推進計画等が改定されたことに伴い、6年8月に東久留米市DX推進方針を改訂したため、公表します。



市HP

財政健全経営計画
(改定版(実行プラン))
の改訂

実行プランは、財政健全経営に関する基本方針(改定版)に基づき、不断の行財政改革を進めながらも、地域の活性化を図り、まちの魅力を高めていく取り組みを明らかにするものです。

毎年8月を目途に、各担当

所管における検討・実施状況および社会情勢変化などに照らして、実行プランの見直しを行います。

このたび、6年8月に実行プランを改訂したため、公表します。ご意見やご不明点などございましたら、お問い合わせください。



市HP

「東久留米市デマ
ンド型交通の本格運行
へ向けた運営方針」
の策定について

東久留米市デマンド型交通は、地域公共交通の充実に向けた短期的施策として、2年3月から5年間の実験運行を行ってききましたが、実験運行での検証結果や、本市の交通環境を取り巻く状況等を踏まえ、7年度から本格運行に移行します。



市HP

関道路計画課 ☎042・470・7768

9月20日～26日は動物愛護週間

責任と愛情をもって終生飼育を

動物愛護週間は、国民の間に動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられました。この機会に飼育マナーとルールの確認をしましょう。

関環境政策課 ☎042・470・7753

猫の屋内飼いのすすめ

事故や感染症といった屋外の危険から、猫を守ることに繋がります。新鮮な水と餌やいつもきれいな専用トイレ、上下運動ができる場所などを用意してあげましょう。

猫の不妊・去勢手術

飼い主がきちんと管理できる数を超えないよう、不妊去勢手術などの繁殖制限措置を行いましょう。

犬の散歩時のルール

必ずリードをつけ、おしっこは水で流し、ふんは持ち帰りましょう。また、犬の鳴き声を不快に感じてしまう方もいます。原因を取り除く工夫をし、迷惑にならないようにしましょう。



市HP

災害の備え

避難するときはペットとともに同行を。市では、ペットの防災についてのパンフレットを作成しています。環境政策課(市役所5階)または市HPでご覧下さい。

どうぶつ愛護フェスティバル

日場①9月21日(土)午前10時から都立駒沢オリンピック公園、②9月23日(月・休)午後1時から国立科学博物館で開催④①動物愛護セレモニー、スタンプラリーなど②ポスターデザイン絵画コンクールなどの表彰式を実施。イベントの詳細は、同フェスティバルHPをご覧ください関動物愛護週間中央行事実行委員会事務局(〈公財〉日本動物愛護協会) ☎03・3478・1886(平日午前10時～正午、午後1時～3時)

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が9月21日(土)～30日(月)の10日間、「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」をスローガンに実施されます。期間中は、市内でも市交通安全協会を中心に交差点での安全指導を行います。

今年の運動の重点事項

①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底④二輪車の交通事故防止
◎9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

交通事故を未然に防ぐためには、交通ルールを守り、交通マナーを実践することが不可欠です。今後も一人ひとりが交通安全に対する意識を持って、交通事故死ゼロを目指していきましょう。

関管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



リーフレット

運転者講習会

秋の全国交通安全運動期間中に、運転者講習会を開催します。

日9月26日(木)午後6時半～8時

場市役所7階701会議室

内田無警察署員による講話、DVD放映

持運転者講習カード(お持ちの方のみ)

他参加者には交通安全グッズをプレゼント

関田無警察署 ☎042・467・0110または市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

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HP



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）

問 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、指定日時に防災防犯課窓口（市役所2階）にて貸与します

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
内 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
日 9月25日、10月23日、11



同協議会HP

市社会福祉協議会
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
内 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

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）
内 普通科および職業開発科

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）場白山公園費年会費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、無料講習見学可場渡辺 ☎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！場金野 ☎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）場土居 ☎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山々へ月3～4回計画、参加は自由です場中山 ☎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場本多 ☎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」他場大久保 ☎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。直接会場へ場日浅 ☎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、当日券は無し場阿部 ☎042・477・0237

6年度骨髄ドナーの登録

あなたの行動で助かる命があります。骨髄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 骨髄ドナー登録の説明・採血（採血量は約2ミリの）
対 18歳～54歳 詳細は日本骨髄バンク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

よもう！あそぼう！かがくの本 「たねのさくせん」

どうやったらタネを遠くまで動かせるかな。タネの模型を作って、遠くにとばす作戦を考えます。

日10月13日**日**午前10時半～11時半**場**東部地域センター 1 階講習室**内**工作と実験、関連本の読み聞かせとブックトーク**対**幼児と保護者、小学生**定**先着20人(保護者含まず)**持**筆記用具、工作ハサミ、水性ペン**注**車での来場不可**申**9月15日**日**～10月12日**土**に電話または直接東部図書館カウンターで(休館日を除く)**問**同館 ☎042・470・8022

文 化

第3回 西部地域センター みんなの交流祭

日9月28日**土**～30日**月**いずれも午前10時～午後5時**内**西部地域センターを拠点にさまざまな活動をされている方々の展示や音楽ステージなどの成果発表の場です。音楽祭や舞踊祭など、日替わりのプログラムをお楽しみください**注**車での来場不可**問**同センター ☎042・471・7210

南町地区センター 第41回地域文化祭

日10月19日**土**午前9時～午後5時、20日**日**午前9時～午後4時**場**南町地区センター**内**▼展示の部＝手芸・書道・絵画・写真他▼芸能の部＝カラオケ・日舞▼その他＝近隣保育園、小学校や市内児童館のこどもたちの作品の展示、運営委員手作りのバザー**他**南町コミュニティ図書室主催**問**同図書室 ☎042・472・1159

第2回 生き活きカントリーダンスの集い！

今年もカントリーダンスの集いを開催します。日頃の成果を発表して、爽秋のひと時をお楽しみください。**日**10月30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**申****問**10月18日**金**までに生き活き健康の会・佐藤 ☎090・5396・4544へ

まろにえ★クリスマスコンサート 出演者募集

日12月22日**日**午後2時開演(午後1時半開場) 予定**場**生涯学習センターホール**内**▼募集部門＝管弦打楽器・ゴスペル・合唱・ダンスなど▼演奏時間は1団体15分程度**対**市内、または近郊で活動している団体・個人(小学生以下の場合は成人の責任者同伴)**費**無料(交通費、楽器運搬費などは自己負担)**他**詳細は同センターで配布する募集要項をご確認ください。同センター**印**でも確認できます**申**10月14日**月**・祝までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX (042・473・7675)または直接同センターへ**問**同センター ☎042・473・7811 (第4



同センター**印**

月曜日を除く午前9時～午後9時)

スポー ツ

ターゲット・バードゴルフ競技体験会

シニアの健康維持、体力増進に最適なスポーツです。**日**10月1日**火**・8日**火**・16日**水**いずれも午前9時半～11時半(予備日22日)**場**滝山球場**内**ミニゴルフ**対**市内在住・在勤で60歳以上の健康な方**師**市ターゲット・バードゴルフ協会会員**費**無料**持**道具の貸し出し有り**他**▼主催は都・都スポーツ協会・市体育協会▼主管は市ターゲット・バードゴルフ協会**申**9月24日**火**までに(必着)、市バードゴルフ協会・担当長谷川宛て ㊟(takabo-tabo81@jcom.zaq.ne.jp)または往復はがきに体験会名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先(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**問**市体育協会事務局 ☎042・470・2722または市ターゲット・バードゴルフ協会・坂田 ☎042・473・5245

シニアヨーガ

シニアの方、初心者の方向けのヨガ教室。65歳以上・男性も大歓迎です。**日**10月11日**金**・25日**金**▼1部＝午前10時～11時▼2部＝午前11時半～12時半**場**南部地域センター 2 階和室1・2 **定**各先着6人**師**AZUSA氏(IHTA認定シニアヨガインストラクター)**費**各700円(当日払い)**持**ヨガマット・飲み物・厚手のバスタオル・汗拭きタオル**他**動きやすい服装で**申**9月28日**土**午前10時から電話または同センター窓口で**問**同センター ☎042・451・2021

第37回市民硬式テニス大会(シングルス)

日**内**①11月2日**土**(予備日11月9日)男・女シングルス2部②11月3日**日**(予備日11月10日)男・女シングルス1部**場**市内各テニスコート**費**▼会員＝1人2,000円▼非会員＝1人2,500円**他**▼参加資格など大会実施要項は同連盟**印**でご確認を(大会1週間前に掲載予定)▼主催は市テニス連盟**申**10月10日**木**までに同連盟**印**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、お振り込みください(振込手数料は自己負担)**問**同連盟**印**



同連盟**印**

くらし

東久留米てくてくさんぽ

元気で歩こう会の力久俊治氏と一緒に、南沢湧水群および周辺をの～

んびり巡り、地域の素晴らしさを再発見しましょう。

日10月1日**火**午前9時半～正午**場**南沢湧水群および周辺(市役所1階ロビー集合・解散)**内**スマホなどデジタル時代の昨今ですが、たまには目線を上げてみませんか？東久留米には素晴らしい自然がこんな身近に！運動強度は低めです**定**先着20人**師**力久俊治氏(元気で歩こう会)**費**200円(保険代込み)**持**帽子、タオル、飲み物**他**▼歩きやすい服装と靴で▼雨天の場合は、生涯学習センターにて市内の見どころ解説と東久留米の郷土史について学習します**申**9月15日**日**午前9時から電話または直接同センターへ**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)

男女平等推進センター (つながるカフェ+) 好きなマンガを片手に読書会

毎月第2木曜日に、ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場<つながるカフェ>を開催しています。今回は、好きなマンガを持ち寄って、おしゃべりを楽しみます。**日**10月10日**水**午後2時～3時半**場**市役所7階704会議室**対**ひきこもりなど生きづらさを抱えている女性**定**15人程度**持**お好きなマンガ**申**申し込みフォーム、㊟(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)または電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061へ**問**同センター(平日午前9時～午後5時)



申し込みフォーム



「割引クーポン利用」で定期購入変更にご注意

Q. SNSを利用中に出てきた「定期縛りなし」、「初回1,980円」という広告を見てお試しのつもりで美白クリームを申し込み、画面に表示された特別割引クーポンを利用して1,480円を支払った。ところが、1カ月後に美白クリームが2本同時に送られてきて2万円の請求書が入っていた。販売会社に連絡したところ、全部で5本の定期購入になっているといわれ納得できない。
A. ネットの「定期購入」に関するトラブルが今も絶えません。相談者の場合は、はじめは「定期縛りなし」のコースを申し込んでいましたが、申し込み完了前に「特別割引クーポンを利用しますか？」という画面が出て「利用する」をクリックしたために、相談者が気づかないうちに総額41,480円の定期

お持ちください、不用品！ Baton Box

中央町地区センターでは、「くるねっと」と一緒に、必要無くなったものを、必要とする方に受け渡す「Baton Box」を設置しています。開館時間内であれば自由にお持ち込みいただき、自由にお持ち帰りいただけます。食品やボックスに入らないものなど対象外もあります。**日**開館日の午前9時～午後5時**場**中央町地区センター**注**▼休館日＝毎週火曜日、祝日、年末年始▼祝日が火曜日の場合翌日も休館**問**くるねっと・石井 ☎090・5403・7178



ひとり暮らし(70歳以上)の日帰りバス旅行に参加しませんか

日帰りバス旅行を開催します。行き先は群馬、伊香保・榛名山方面です。**日**10月16日**水**午前7時**場**市役所前集合、午後6時頃帰着予定**内**市役所→ワイナリー→水沢観音→上州物産館(昼食)→竹下夢二記念館→榛名湖畔散策→市役所**対**ひとり暮らし(70歳以上)の市民の方**定**40人(応募多数の場合は抽選)**費**7,500円(申し込み時に集金)**他**雨天決行**申**9月25日**水**午前10時～11時、市役所7階704A会議室(健康保険証・緊急連絡先をお持ちください)**問**市赤十字奉仕団・宮原 ☎042・473・1952



コースに変更されていました。通信販売ではクーリングオフ制度が適用されないの、「申し込み完了」をクリックする前に商品や購入条件を注意深くチェックすることが大切です。事業者には「最終確認画面」に購入条件を明記するよう義務付けられています。解約・返品できる場合の条件(返品特約)、定期購入が条件になっている場合は継続期間、購入回数、支払い総額などが書かれています。「最終確認画面」は最後までよく読んでスクリーンショットで保存するようにしましょう。また、サイトの下の方にある「特定商取引法に基づく表示」には販売会社に関する情報が書かれています。これも撮って保存しましょう。販売会社との交渉で一部を解約できる場合もありますのであきらめずに消費者センターにご相談ください。《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 ☎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 ☎188

(8面から続く)

第16回くるねっと特別講演会
「セルフメディケーションによる
簡単な健康寿命の延ばし方」

人生100年時代となり、平均寿命と健康寿命との差(日常生活に制限のある期間)は男性でおよそ9年、女性でおよそ12年です。健康寿命を延ばし、最期まで自分らしく生きるためにはどのように過ごしたらいいか、その秘訣を知りたいありませんか？本講演会では、明治薬科大学の石井文由教授を講師にお迎えして、そのポイントとなるセルフメディケーションについてお話をさせていただきます。セルフメディケーションとは、自分の健康を自分が管理し守ることで、その方法を具体的に食習慣や運動習慣、睡眠習慣などについて指導していただき、特に、運動習慣については、健康維持・増進のためのウォーキングやスロージョギングの実践指導を行います。

日10月20日(日)午後1時半～3時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 定 先着50人 師 石井文由氏(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室寄付講座教授) 費 無料 備 タオル、飲み物 他 ▼動きやすい服装で ▼主催はくるねっと・東久留米市、協力は多摩六都科学館 申 日 9月17日(火)午前9時から電話で、くるねっと・石井(担当) ☎090・5403・7178または市生活文化課 ☎042・470・7738へ

・ イベント・講座

人 児 童 館

子どもセンターあおぞら
前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■ 幼児のつどい

日 内 9月19日(木)が「サーキット遊び」、26日(木)が「運動会ごっこと8・9月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■ 0ちゃんタイム

日 9月27日(金)午前10時半～11時半 内 栄養士による離乳食講座 対 0歳児と保護者 定 8組 申 9月17日(火)午前10時から電話または来館で

■ ベビーマッサージ

日 10月11日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各回8組 師 鈴木あゆみ氏 備 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申 10月1日(火)午前10時から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■ おはなし会

日 9月17日(火)・24日(火)いずれも午後3時50分から 内 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 当日会場で

■ 囲碁教室

日 9月18日(水)午後3時から 内 囲碁のルールを学び、楽しもう！！ 対 小学生 師 富村榮治郎氏 申 当日会場で

6. 9. 15

■ 幼児のつどい

日 内 9月19日(木)が「超運動しようの日と9月お誕生日会」、26日(木)が「運動会ごっこ」、いずれも午前10時半～11時15分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■ スポーツで元気

日 内 9月20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時が年少のお子さん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 対 ④のみ室内履き 他 動きやすい服装で 申 当日会場で

■ 演劇の日

日 9月25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

■ おはなしの日

日 9月17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 対 乳幼児と保護者 師 みくろおはなしの会 申 当日会場で

■ 赤ちゃん広場

日 9月18日(水)午前10時半～11時半 内 親子のコミュニケーションワーク 対 0歳児と保護者 師 炭田契恵子氏 申 当日会場で

■ 幼児のつどい

日 内 9月19日(木)が「リズムあそび」、26日(木)が「9月生まれのお誕生日会と運動会練習」、いずれも午前10時半～11時半 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■ スポーツで元気

日 内 9月24日(火)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 備 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

■ ベビーマッサージ

日 9月25日(水)午前10時半～11時半 対 0歳児と保護者 定 15組 師 渡辺直子氏 備 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他 動きやすい服装で 申 9月18日(火)午前9時から電話または来館で

子どもセンターひばり

ひばりが丘 地8-11 ☎042・464・9300

■ ぴよぴよママの会

日 9月18日(水)午前10時～11時半 内 体重測定、育児相談 対 0歳児と保護者 師 助産師 時 バスタオル、母子健康手帳 申 当日会場で

■ おはなしの日

日 9月18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 当日会場で

■ 幼児のつどい

日 内 9月19日(木)が「音あそびと8・9月の誕生日会」、9月26日(木)が「運動会ごっこ」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場で

■ 親子でふれあいリトミック

日 内 9月24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 備 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装で 申 9月17日(火)午前10時から電話または来館で

こ 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

■ 十小なかよし広場の中止

9月20日(金)のなかよし広場は熱中症対策のため中止です。

■ 手作り布おもちゃの会

日 10月1日(火)・15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 備 縫い針、はさみ 他 材料は1セット無料で用意 申 9月17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

■ 休館のお知らせ

9月19日(木)は館内整備のため休館します。

■ ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 10月1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 9月17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 内 10月4日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、10月18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 定 各10組 備 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 9月27日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

放課後子供教室

放課後学校の施設を活用して、安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力してこどもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。

日 2・3学期月3回程度(長期休暇中を除く)の授業終了後 場 体育館または指定された教室 内 運動遊びプログラムや地域住民・企業との交流活動など 対 小学1年生～6年生 時 汗拭きタオル、飲み物(学校のルールに準ずる) 他 ▼この事業は学校が実施するものではありません ▼市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から学童保育所に連絡をしてください。学童保育所に通所している児童の参加は午後4時までです ▼個別の対応・下校指導は行いません。帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします(お迎え希望の場合、事前にスポーツクラブネサンス東久留米24へ連絡が必要です) ▼参加に不安があ

る場合は実施している様子を見学して内容を確認の上ご参加ください ▼実施日・活動時間・活動の様子など詳細は市 内 を確認の上ご参加ください ▼学校から配付されるチラシの二次元コードまたは市 内 からスケジュールを確認して、参加する月の前月の20日までに申し込みしてください。会場の定員などにより抽選となることがあります。インターネット環境を利用できない方は電話でも申込可(日程ごとに申し込みが必要です) 内 ▼登録・実施について=スポーツクラブネサンス東久留米24 ☎070・4238・8136(平日午前11時～午後6時) ▼事業全般について=生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市 内

親子で伝統食教室～江戸時代のおやつを親子で作ろう学ぼう～

江戸時代から伝わるお菓子(おやつや茶菓子)をテーマに親子で伝統食作りを体験！(3連続講座)

日 ①11月10日(日)②11月23日(土・祝)③12月1日(日)、いずれも午前・午後 場 成美教育文化会館 内 ①干菓子作り、美味しい日本茶の淹れ方②玄米甘酒作り、簡単せんべい作り③幻の柳久保小麦でかりんとう作り、講座の振り返り 対 4歳～小中学生と保護者(こどもが主役のため大人のみの参加は不可) 定 各回親子先着15組(こども1人・保護者1人=1組、こども2人の場合は2組で申し込み) 師 一般社団法人みなむすGOHAN PROJECT 費 親子1組6,000円(2,000円×3講座) 備 申し込み後に別途お知らせします 注 ▼撮影が可能な方のみ参加ください ▼当日37度以上の熱のある方は参加不可 ▼1回ごとの単発講座ではありません 他 ▼この事業は6年度伝統文化親子教室事業<地域展開型>で、文化庁の補助金を活用しています ▼体験後にアンケートのご協力が必須条件です 申 申し込み用サイトから事前申込チケット購入 内 親子で伝統食教室公式 内 の問い合わせフォームで



申し込み用
サイト



問い合わせ
フォーム

図 書 館

えほんの森のおはなし会

大型絵本やパネルシアターなどを組み込んで、いつもと少し違う特別なおはなし会を行います。

日 10月12日(土)午後3時～3時半 場 ひばりが丘図書館えほんのもり(おはなし室) 対 乳幼児(保護者同伴可) 定 先着20人(保護者含む) 注 車での来場はご遠慮ください 申 9月15日(日)～10月10日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く) 内 同館 ☎042・463・3996





東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所
市役所 1 階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikurume.lg.jp>) のご意見箱(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

人口と世帯(令和6年9月1日現在) 人口116,348人(うち外国人2,779人)／前月比56減 男56,350人／前月比40減 女59,998人／前月比16減 世帯数56,830／前月比11増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の子犬の飼主には、毎年1回(原則4月～6月)飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせ、市が交付する「注射済票」を身に付けさせることが狂犬病予防法により義務付けられています。

まだ今年度の注射済票の交付を受けていない方は、かかりつけの動物病院で狂犬病予防注射を受け、健康課予防係で手続きをしてください。

市獣医師会に加入している下表の動物病院では、予防注射および注射済票の交付手続きができます。また、犬が死亡したときや、所有者住所等の登録内容に変更がある場合は、同係へご連絡ください。

▼注射済票交付手数料550円
▼予防注射料金は各病院へ問い合わせてください
※狂犬病予防注射済証明書(動物)



物病院発行) 健康課予防係 ☎042・477・0030

お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。6年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。

第1期＝令和5年4月1日～6年3月31日生まれの方
第2期＝平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方
第1期分は1歳の誕生日に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係まで ☎同係 ☎042・477・0030

子ども相談

9月25日(水)午前9時半～午後3時
わくわく健康プラザ相談室2
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
☎電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ ☎同係



歩き方教室 ～IN 六仙公園～

10月11日(金)午前10時～11時半(9時45分受け付け)
六仙公園(わき水広場集合)
準備体操、歩き方の指導・実践、整理体操など
※市民の方(体調確認にてお断りする場合もあります)
※先着20人(初めての方優先)
※河原賢二氏(健康運動指導士、明治安田健康開発財団健康増進支援センター)
※無料
※運動靴、飲み物、タオル、リュック
※小雨中止
※歩きやすい服装で
9月17日(火)午前8時半～10月2日(水)午後5時に、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



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。10月16日(水)・30日(水)いずれも午前10時～11時45分(2日とも参加できる方に限る)。16日は握力測定などのため9時半から受付開始
※西部地域センター
※簡単に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、医師から食事制限の指示が出ていない方(初めての方優先)
※先着12人
9月17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 ☎同係

(7面へ続く)

高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種情報

10月1日(火)より、高齢者に対するインフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります。新型コロナウイルス感染症予防接種は、今年度から定期接種へ位置づけが変更されたことに伴い、接種券や予診票などは市から発送しませんのでご注意ください。

※令和6年3月31日までに送付した未使用の接種券や予診票などは使用できません。

※インフルエンザ予防接種についても予診票は発送しません。

①10月1日以降の定期接種及び任意接種における接種記録については、海外渡航などで使用する「新型コロナウイルス感染症 予防接種証明書」は発行しません(令和6年3月31日までの接種記録については、引き続き発行しますが、10月1日以降は二次元コードが接種証明書に付きません)。

②実施医療機関や接種費用、定期接種の対象者などの詳細については、広報10月1号および市HPなどをご覧ください。

③定期接種の対象外の方は任意接種となり、全額自己負担での接種となります。

健康課予防係 ☎042・477・0030

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

表 予防注射と注射済票の交付手続きが同時にできる動物病院		
医療機関名	所在地	電話番号
かざま動物病院	中央町2-6-50	☎042・453・8111
田中動物病院	東本町4-9	☎042・474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	☎042・473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	☎042・477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	☎042・475・5562

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。
9月15日・22日・23日・29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)
9月16日＝いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科
9月15日・16日・22日・23日・29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)
9月15日・22日・29日＝前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
9月16日・23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時半)(受付は10時20分まで)
＝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)