

- ・5年度決算の概要をお知らせします……………2面
- ・家庭ごみの収集状況などについてお知らせします…4面
- ・認知症介護者家族会……………6面
- ・国勢調査の調査員を募集しています……………9面



あなたの子育てを、一緒に協力してサポート ファミリー・アテンダント事業

12月から下記の子育て家庭を対象に「見守り訪問員による定期訪問」と「伴走支援員による育児の伴走支援」の2つの訪問支援を行う「東久留米市ファミリー・アテンダント事業」が始まります。対象者には11月中旬～下旬に通知を送付します。申し込み方法など、詳細は通知をご覧ください。
☎こども家庭センター母子支援係 ☎042・420・6742



見守り訪問員による定期訪問

対象 令和5年12月以降に出生し、生後5カ月～1歳を迎える月までの乳児を養育する家庭

月1回、市の委託を受けた見守り訪問員が事前に予約いただいた日時にご自宅を訪問し、お子さんや保護者の方の状況をお伺いするほか、困りごとや悩みの聞き取りおよび子育て情報などの提供を行います。

訪問後に
育児用品カタログの中から
好きな育児用品
(紙おむつや離乳食など)
を無料でお届け！



伴走支援員による育児の伴走支援

対象 見守り訪問員による定期訪問を受けた家庭

伴走支援員が育児の不安や悩みの解消にむけて一緒に考えたり、家事・育児に関するさまざまな活動を保護者の方と一緒にを行います。



たとえば
こんな活動をサポート

- ・赤ちゃんの授乳・沐浴・おむつ替え
 - ・洗濯・買い物などの家事
 - ・公園で一緒に遊ぶ
- など



マイナンバーカードがあれば 市役所に行かなくても各種証明書を 取得できます

課税・非課税証明書について＝課税課市民税係 ☎042・470・7725
納税証明書について＝納税課管理係 ☎042・470・7729
その他の証明書・コンビニ交付について＝市民課住民記録窓口係 ☎042・470・7722

安くて早い
コンビニ交付



市印
(コンビニ交付)

コンビニなどに設置してあるマルチコピー機(キオスク端末)で、証明書を取得できます。



いつでもどこでも
オンライン申請



市印
(オンラインで
できる手続き)

パソコンやスマートフォンからインターネットを利用して申請することで、証明書が自宅に郵送で届きます。
※証明書発行手数料に加え、郵送料がかかります。

それぞれ次の項目から申請できます
届出・証明「住民票の写しの郵送での交付」
税・保険「市・都民税課税(非課税)証明書申請」
年金「納税証明書申請」

対象の証明書

- ・住民票の写し
- ・課税・非課税証明書
- ・納税証明書
- ・印鑑登録証明書
(コンビニ交付のみ)
- ・戸籍全部・個人事項証明書
(コンビニ交付のみ)



市LINE公式アカウントを 友だち追加しておく より便利に!

メニュー画面の
「証明書」をタップする
ことで簡単にアクセスで
きます。



市LINE公式
アカウント



受信ジャンルの設定はこちら

5年度決算の概要をお知らせします

図財政課 ☎042・470・7706

5年度の一般会計決算額は、歳入額が513億3,205万7,244円、歳出額は486億8,839万4,041円となりました。

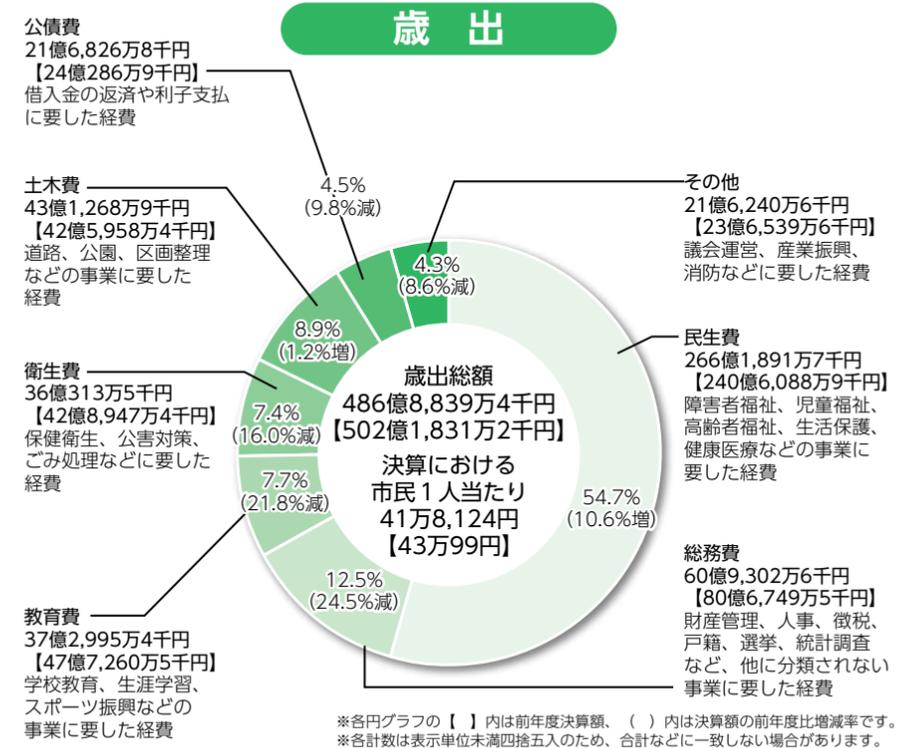
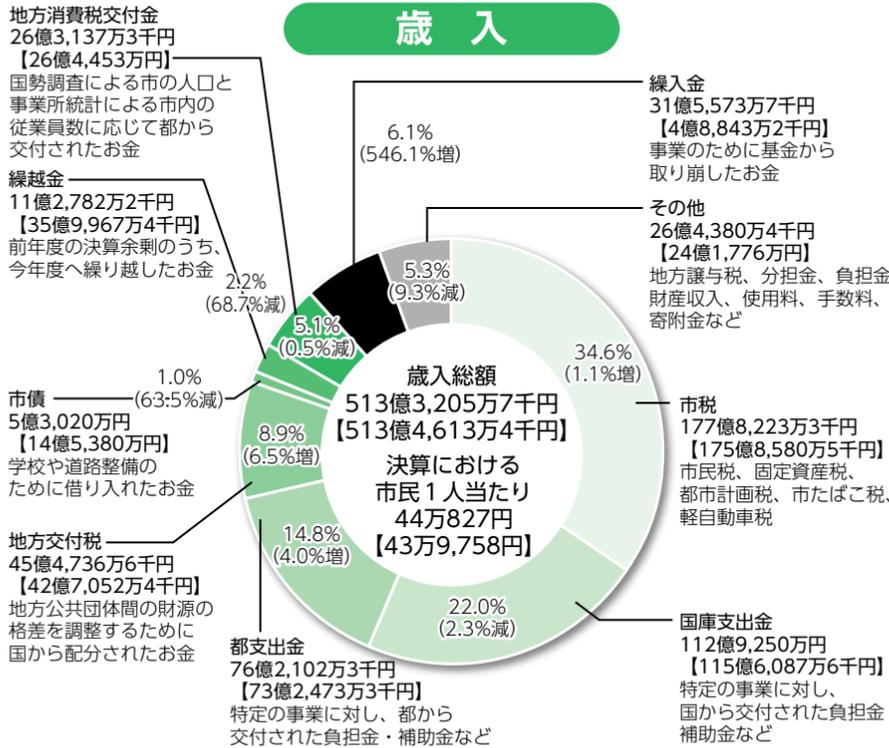
また、一般会計と国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の3つの特別会計を合計した歳入額は、775億445万1,363円、歳出額は747億5,642万1,493円となりました。下水道事業会計の収益的収入は、22億7,855万3,126円、収益的支出は、21億6,788万4,211円、資本的収入は、9億6,240万1,321円、資本的支出は、14億6,680万747円となりました。

一般会計の歳入は、子育て世帯等臨時特別支援事業費補助金や学校施設環境改善交付金などの国庫支出金が減少したほか、普通財産売払代金や地方債の減少などにより、歳入総額は前年度に比べて減少しました。

歳出は、基金積立金のほか予防接種委託などの衛生費の減少や小・中学校の大規模・中規模改修工事などの教育費の減少などにより、歳出総額は前年度に比べて減少しました。

一般会計

一般会計は、市民の皆さんに納めていただく市税を中心に、地方交付税や国・都支出金、市債などを財源として、福祉、道路等のインフラや公共施設の整備、教育、保健衛生など、市民生活を支える基本的経費が計上されています。



※各円グラフの【 】内は前年度決算額、()内は決算額の前年度比増減率です。 ※各計数は表示単位未満四捨五入のため、合計などに一致しない場合があります。

市税収入の状況 ※6年3月31日現在の人口：11万6,445人

税目	5年度	
	決算額	市民一人当たり
個人市民税	79億7,373万円	6万8,476円
法人市民税	6億2,874万円	5,400円
固定資産税	70億1,887万円	6万276円
都市計画税	13億8,224万円	1万1,870円
市たばこ税	6億4,569万円	5,545円
軽自動車税	1億3,296万円	1,142円
合計	177億8,223万円	15万2,709円
(参考：4年度決算額)	175億8,581万円	15万6,615円

目的別支出の状況(主な内訳)

目的	5年度	
	決算額	市民一人当たり
総務(総務費)		
一般管理	9億4,424万円	8,109円
財産管理	5億1,655万円	4,436円
行政管理	5億5,155万円	4,737円
コミュニティ振興	2億2,988万円	1,974円
徴税	4億7,298万円	4,062円
福祉(民生費)		
高齢者	40億554万円	3万4,399円
障害者	47億3,418万円	4万656円
子育て	104億8,752万円	9万64円
生活扶助	42億5,594万円	3万6,549円
環境・ごみ処理(衛生費)		
保健衛生	17億1,886万円	1万4,761円
公害対策	7,287万円	626円
清掃	18億1,140万円	1万5,556円
産業振興(農林業費・商工費)		
農業	9,410万円	808円
商工	2億5,153万円	2,160円
生活基盤(土木費)		
道路	27億8,584万円	2万3,924円
河川	3,831万円	329円
公園	1億6,198万円	1,391円
教育・文化(教育費)		
小学校	15億5,854万円	1万3,384円
中学校	7億7,306万円	6,639円
図書館	4億138万円	3,447円
生涯学習センター	9,902万円	850円
社会教育	1億1,403万円	979円
スポーツ	3,531万円	303円
防災(消防費)		
消防	15億1,324万円	1万2,995円
借入返済(公債費)		
市債元金利子償還	21億6,827万円	1万8,621円

性質別支出の状況

性質	5年度		4年度	
	決算額	市民一人当たり	決算額	市民一人当たり
人件費	63億5,280万円	5万4,556円	61億2,072万円	5万2,421円
扶助費	172億5,371万円	14万8,170円	161億4,763万円	13万8,298円
公債費	21億6,827万円	1万8,621円	21億3,055万円	1万8,247円
物件費	77億9,014万円	6万6,900円	81億7,768万円	7万38円
維持補修費	1億2,902万円	1,108円	1億2,966万円	1,110円
補助費等	47億4,923万円	4万785円	53億5,616万円	4万5,873円
積立金	23億5,197万円	2万198円	29億3,874万円	2万5,169円
投資及び出資金・貸付金	0円	0円	0円	0円
繰入金	49億814万円	4万2,150円	46億3,533万円	3万9,700円
前年度繰上充用金	0円	0円	0円	0円
投資的経費	29億8,112万円	2万5,601円	43億1,680万円	3万6,972円

※性質別の金額は、「一般会計」と「公営事業会計以外の特別会計」の数値を組み替えて作成した決算統計(地方自治体の決算についての統計)上の数値です。

市有財産の状況

財産	現在高	市民一人当たり
土地(公園や施設の敷地など)	594,585.92㎡	
建物(学校や生涯学習センターなど)	199,741.99㎡	
工作物(防火貯水槽など)	1,701カ所	
物権(地上権)	5,547.53㎡	
出資による権利(出資金や出えん金)	2,248万3千円	193円
物品(自動車や地域防災無線など)	179点	
債権(施設借上敷金など)	1,759万5千円	151円
基金(財政調整基金など)	112億7,014万2千円	9万6,785円

※基金現在高には特別会計に属するものも含まれています。

市債借入れの状況

発行目的	残高	市民一人当たり
下水道債	51億5,890万8千円	4万4,303円
土木債	17億2,891万4千円	1万4,847円
教育債	33億8,389万8千円	2万9,060円
総務債	2億5,195万円	2,164円
民生債	2億8,169万円	2,419円
衛生債	9,742万円	837円
消防債	2億4,231万8千円	2,081円
その他(減税補てん債、臨時財政対策債など)	168億4,791万8千円	14万4,686円
合計	279億9,301万6千円	24万397円
(参考：4年度末残高)	294億9,319万5千円	25万2,597円

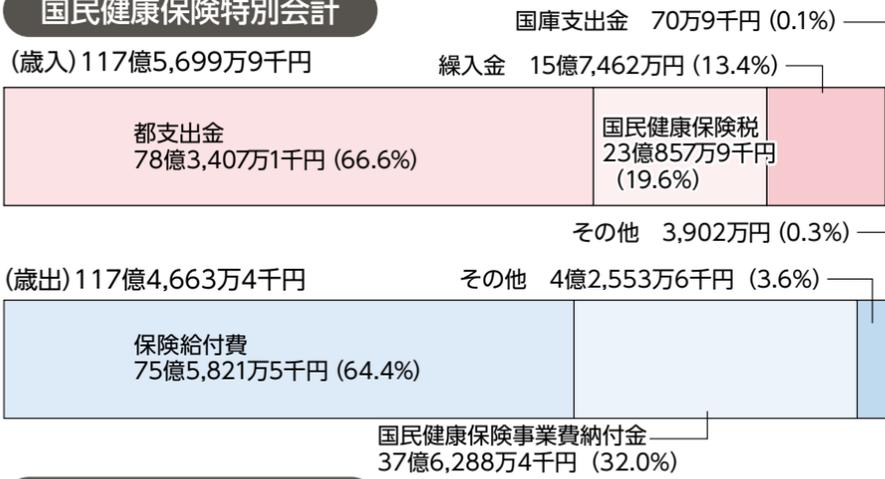
5年度に実施した主な事業

総務費	
再生可能エネルギー等を活用した非常用電源確保事業	1億7,326万3千円
窓口デジタル化事業	3,869万7千円
民生費	
(仮称)こども家庭センター開設準備事業	2,956万円
衛生費	
新型コロナウイルスワクチン接種事業	3億7,670万7千円
農林業費	
原油価格・物価高騰対応農業用機器等整備支援事業	1,201万4千円
商工費	
ふるさと納税による寄附者への贈呈品送付事業	4,298万6千円
土木費	
道路舗装補修事業	2億8,696万4千円
放置自転車等対策事業	6億4,907万1千円
デマンド型交通運行事業	2,940万1千円
東3・4・13号線及び東3・4・21号線整備事業	9億7,828万2千円
消防費	
消防事務委託事業	13億1,050万6千円
教育費	
小・中学校改修事業	2億2,324万4千円

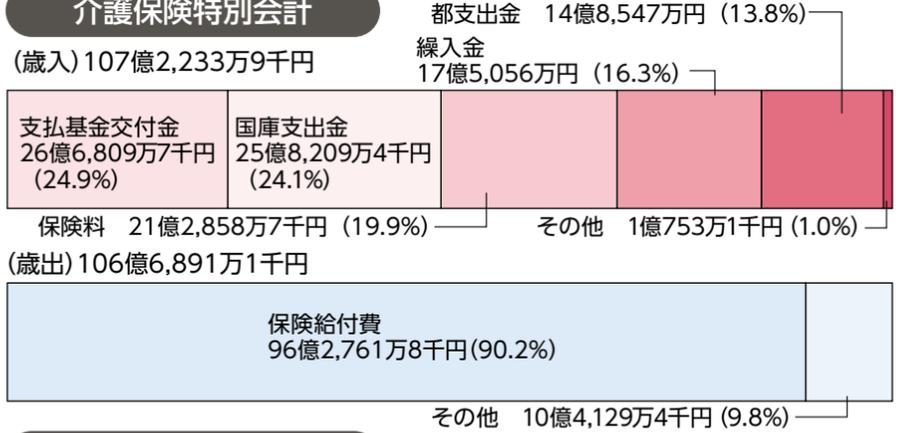
特別会計

特別会計は、効率的な運営やその経理を明確にするために、一般会計から独立させたもので、市では国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の3つの会計と下水道事業会計を設けています。

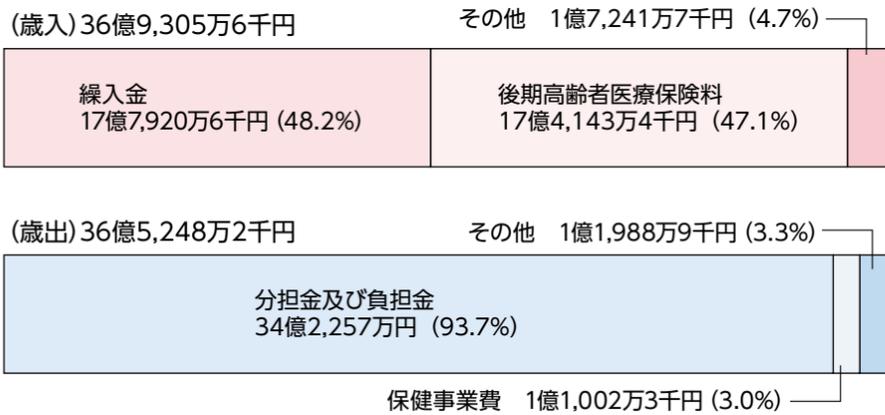
国民健康保険特別会計



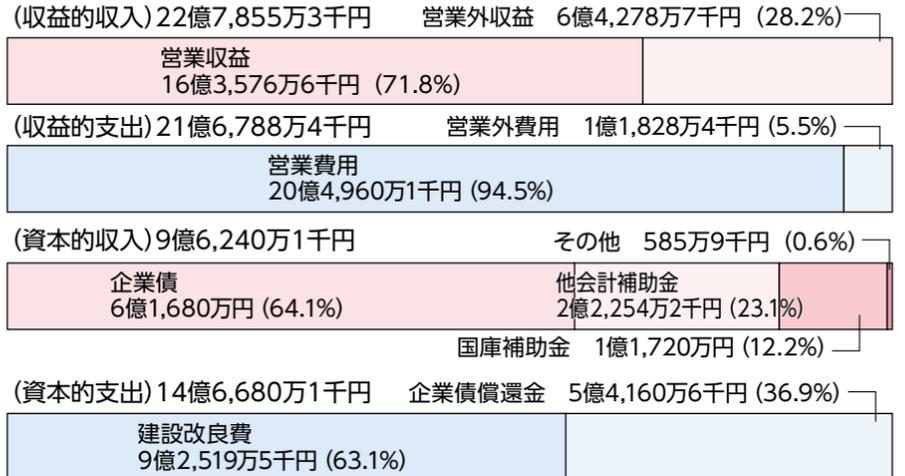
介護保険特別会計



後期高齢者医療特別会計



下水道事業会計



中でも、都水道局ご協力の下実施した市民参加による応急給水訓練は初めての試みです。元日に発生した能登半島地震では約13万6千戸が断水したとのことであり、地域住民の方々にも応急給水を体験していただけたことは有意義であったと思います。

さて、10月27日に令和6年度東久留米市総合防災訓練を実施しました。以前から実施している、市建設業協会や市職員による道路啓開訓練、消防署による救出救助訓練、市医師会等による医療救護所開設にかかる図上訓練、各展示ブースにおける防災情報の普及啓発に加え、自衛隊による足湯体験や東京都水道局滝山サービステーションでの市民参加による応急給水訓練と盛り沢山で充実した内容となりました。

財政構造の弾力性を表す指標である経常収支比率は94.0パーセントとなりました。これは、予算の中で経常的に支出しなければならぬ事業が占める割合が高く、臨時的経費に充当できる財源が少ないということになります。よく多摩格差と言われますが、23区平均の経常収支比率は76.5パーセントであり、多摩26市平均である90.2パーセントと比較してもその差は歴然です。

市では、学校給食費無償化の取り組みに際し、市町村総合交付金の拡充により多摩地域への財源の手当てを実施するなど、新たな歓迎すべき動きも出てきました。引き続き、国や東京都からの交付金など特定財源の獲得や行財政改革にも注力し財源確保に努め、市政発展に努めてまいります。

令和6年第3回定例会におきまして、令和5年度各会計決算が認定されました。市税は約1億7千800万円、歳出では福祉関係経費である民生費が約2億6千100万円、54.7パーセントを占めています。少子高齢社会の進行等により、依然として市財政は厳しいと言わざるを得ません。



市長 富田 竜馬

12月の無料相談

Table with columns: 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. Lists various consultation services like legal, tax, and social security.

家庭ごみの収集状況などについてお知らせします

市では、平成29年7月に家庭ごみの戸別収集(小型廃家電類を除く)を開始し、同年10月に燃やせるごみ、燃やせないごみ、容器包装プラスチックの3品目について、家庭ごみ処理の有料化を開始しました。

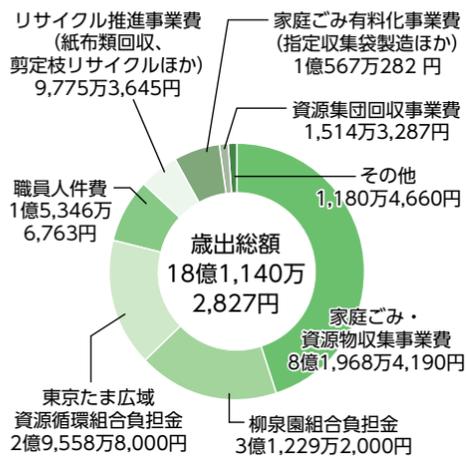
現時点において、家庭ごみの排出状況、ごみと資源物の処理や再資源化に係る経費など、多くの問い合わせをいただいている内容や、市からのお願いなどについてお知らせします。

ごみ対策課 ☎042・473・2117(八幡町2-10-10)

5年度のごみ処理経費

ごみと資源物の収集量の比較

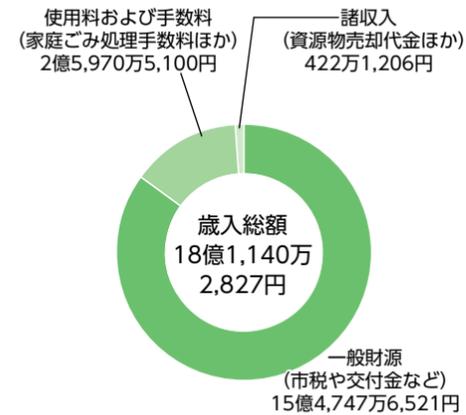
◆歳出



5年度におけるごみ処理に係る経費(清掃費)の歳入・歳出決算総額は、それぞれ18億1,140万2,827円となりました。前年度から約3,473万円の増加となっており、歳出総額のうち14億2,756万4,190円(約79%)が、排出されるごみの処理に必要な家庭ごみ・資源物収集事業費や、柳泉園組合負担金および東京たま広域資源循環組合負担金で占められています。

歳入は、家庭ごみ処理手数料を含む使用料および手数料の2億5,970万5,100円や、資源物売却代金などの諸収入の422万1,206円を特定財源として、ごみ処理に係る歳出の一部に充当しているものの、大部分である15億4,747万6,521円(約85%)は市税や交付金などの一般財源となっています。

◆歳入



(単位: トン)

項目	平成28年度(有料化前)	令和4年度	令和5年度
燃やせるごみ	16,383	13,884	13,454
燃やせないごみ	2,206	1,743	1,870
粗大ごみ	77	100	90
有害ごみ	36	35	35
ごみ小計	18,702	15,762	15,449
資源物	6,092	7,101	6,544
うち、容器包装プラスチック	1,494	1,793	1,536
行政収集総量(※1)	24,794	22,863	21,993

※1 行政収集総量は市で収集したごみと資源物の合計量であり、集団回収や、中間処理場への持ち込みごみを含まないもの。

項目	平成28年度(有料化前)	令和4年度	令和5年度
1人1日あたりの排出量(g)(※2)	580.6	535.6	515.2
総資源化率(%)	37.1	37.9	37.3

※2 行政収集総量÷(人口×365日)により算出(人口は各年10月1日時点を使用)。

行政収集総量は、有料化実施後、各年度において有料化実施前の平成28年度と比較して減少しており、5年度は前年度から約4%減少しています。各項目の推移は、燃やせるごみの収集量が前年度から約3%減少、燃やせないごみの収集量が前年度から約7%増加し、資源物のうち、容器包装プラスチック収集量は前年度から約14%減少しました。

市では、循環型社会の形成に向けた取り組みの基本的・長期的な方向性を示す一般廃棄物処理基本計画(令和4年3月策定)において、令和18年度末までに「1人1日当たりの家庭系ごみ排出量」を「505g」とすることを目標としています。家庭系ごみのさらなる減量や、適切な資源の再利用に向けて、市民の皆さんのご協力をお願いします。

ごみの減量に向けた市の取り組み

まだ使える品物のリユース

ご家庭で使わなくなった次の品物がありましたら、ごみ対策課までお持ちください。

■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。

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

回収できないもの

生鮮食品、酒類など



市印

■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。

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



市印

ペットボトルの水平リサイクル「ボトルtoボトル」

市では、令和5年4月よりコカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社と協働し、使用済みペットボトルを回収・リサイクル処理した上でペットボトルとして再生し、飲料の容器として用いる、ペットボトルの水平リサイクル「ボトルtoボトル」に取り組んでいます。

この取り組みにより、石油由来原料からペットボトルを作る場合と

比べて約60%のCO₂を削減することができます。

「ボトルtoボトル」には、きれいなペットボトルの回収が必要不可欠になります。引き続き、ペットボトルの適切な排出にご協力をお願いします。

ごみの出し方について

ごみ分別カレンダー

地区	東地区	西地区
曜日	上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町、南沢、中央町	小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
月	容器包装プラスチック・PETボトル	燃やせるごみ・びん
火	燃やせるごみ・びん	容器包装プラスチック・PETボトル
水	燃やせないごみ・有害ごみ	燃やせないごみ・有害ごみ
木	缶・紙類・布類	燃やせるごみ・びん
金	燃やせるごみ・びん	缶・紙類・布類

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。
 ごみと資源物の収集は、その日の交通事情、天候や排出量の影響を受けるため、毎日同じ時間に収集することを確約できるものではありません。また、収集車が収集した後に残されたごみ・資源物については、再度の収集はしていませんのでご注意ください。

ごみの分別方法については市HPからごみ分別辞典「ごみサク」もご覧ください。

■電話以外でも粗大ごみの申し込みができます

電話での粗大ごみ収集の申し込みは、月曜日や休日の翌日、午前8時半の受付開始直後に集中し、電話が繋がりにくくご迷惑をおかけしてしまうことがあります。

インターネット、FAX、LINEでも申し込みができ、24時間受け付けていますので、ぜひご利用ください。

受付電話番号 ☎042・473・2118(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分受け付け)

受付FAX番号 FAX042・477・6755(24時間受け付け)



市HP(ごみサク)



粗大ごみ
インターネット
受付フォーム
(24時間受け付け)

市LINE公式アカウントを友だち追加しておくにより便利に！

市LINE公式アカウントでは、粗大ごみの申し込みや、ごみ分別辞典「ごみサク」での検索、ごみの日通知の登録などを行うことができます。

ごみの日通知の登録を行うと、収集日の前日午後7時に、翌日出せるごみの種類をお知らせします。ぜひご利用ください。



市LINE
公式アカウント

メニュー画面の「ごみ」からアクセスできます



捨てる方に注意が必要なもの

リチウムイオン電池等使用製品



実際の発火事故の様子
(画像提供：東京消防庁)

リチウムイオン電池をはじめとした小型充電式電池は、日常生活で使用するさまざまな機器に使用されています。これらを使用した製品が、指定収集袋の中に混入することにより、ごみ処理過程での発煙・発火事故の原因となっています。指定収集袋には入れず、正しい分別にご協力をお願いします。

リチウムイオン電池等使用製品の例 モバイルバッテリー、ゲーム機、ハンディファン、扇風機、デジカメ、コードレス家電、電動歯ブラシ、音楽プレーヤー、タブレット端末など



市HP

モバイルバッテリー、電子タバコ、電気シェーバー、電動歯ブラシ (特定4品目)

有害ごみの日(水曜日)に出してください。

出し方 戸建て住宅にお住まいの方は、特定4品目のみを透明または半透明の袋に入れて出してください。共同住宅にお住まいの方で、有害ごみ専用回収容器がある場合には容器に直接入れてください。有害ごみ専用回収容器がない場合には特定4品目のみを透明または半透明の袋に入れて出してください。なお、出す際には、端子部分をビニールテープなどで絶縁処理してください

特定4品目以外で、リチウムイオン電池等を製品本体から取り外せる場合

取り外した電池は、ビニールテープなどで+極と-極を絶縁した上で、リサイクル協力店にお持ちいただくか、リサイクルBOX(市役所本庁舎やごみ対策課に設置)に入れてください。電池以外の部分は、材質によって分別して捨ててください。

特定4品目以外で、リチウムイオン電池等を製品本体から取り外せない場合

小型家電回収ボックス(市役所本庁舎やごみ対策課、地域センターなどに設置)に入れてください。



パソコン

市では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である「リネットジャパンリサイクル株式会社」と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンの宅配便を活用した無料回収、リサイクルを進めています。詳細は市HPをご覧ください。



市HP

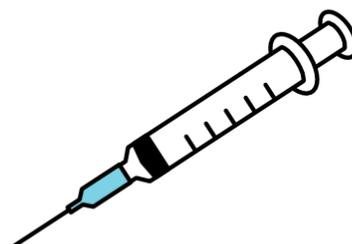
回収手順

- ① 同社HPまたは同社お問い合わせ専用窓口 ☎0570・085・800(午前10時～午後5時)から申し込み
 - ② 不要なパソコンをダンボールに詰める
 - ③ 宅配業者(佐川急便)が希望日時に回収
- ▼ パソコンを含む1箱分の回収料金・リサイクル料金が無料
 - ▼ 古くても、故障していても「どんなパソコン」でも回収可能
 - ▼ パソコンと一緒に、プリンタなどの周辺機器も一緒に回収可能
- ※ 上記のほか、パソコンメーカーによる回収もあります。回収方法・料金等の詳細は、各メーカーに確認してください。

ご自宅で使用した注射針(在宅医療廃棄物)

収集作業時に針刺し事故が発生しています。インスリン自己注射などの在宅医療に係る使用済み注射針は、ごみとして出さず、処方を受けた医療機関(病院・診療所)または薬局に返却してください。東久留米市薬剤師会では、在宅医療に伴う使用済み注射針の回収事業を行っています。

なお、輸液パックなどについては、衛生処理の観点から燃やせるごみにお出しく下さい。



市HP



12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

国民健康保険税	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
介護保険料	第5期

国民健康保険高額療養費(外来年間合算)支給申請の勧奨通知を送付します

年間を通して高額な外来診療を受けている方の負担を軽減するため、自己負担額の年間上限額(14万4千円)を超えた世帯へ、12月中旬に支給申請の勧奨通知を送付します。

計算対象期間 5年8月1日～6年7月31日

対 7月31日現在、70歳以上75歳未満で所得区分が一般または非課税世帯の方

問 保険年金課国民健康保険係 ☎042・470・7733

交通事故などに遭った場合の治療と国民健康保険・後期高齢者医療制度

交通事故・傷害事件・他人の飼犬に噛まれた・飲食店での食中毒など、他人の行為が原因で負傷や病気になる場合の医療費は、被害者に過失がない限り、原則相手(加害者)が全額を

負担することになるため、保険診療にする必要がありません。

ただし、国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入の方で、保険診療を希望される場合は、まず保険年金課にご連絡ください。届出により保険診療を受けることができる場合があります。

注 連絡および届出前に示談などをした場合や、届出がない場合は、保険診療にできなくなる場合があります。

問 同課国民健康保険係 ☎042・470・7733

同 課高齢者医療係 ☎042・470・7846

こどもと教育

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 12月12日(木)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)、チラシをねじってリース作り

入 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)

問 電話または直接ファミサポセンター ☎042・475・3294



市社協HP

第6回生き生き高齢者作品展展示作品を募集します

高齢者の皆さん、日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか。

日 7年1月17日(金)午前9時～20日(月)正午(作品の搬入は1月16日(木)午後0時10分～3時、搬出は1月20日(月)午後0時10分～2時)

場 生涯学習センター2階、第1～4集会学習室

対 60歳以上の市民の方

他 応募作品などの規格などは右表参照(一人一作品限り)

費 無料

注 作品展示位置は、主催者が指定します 電源は使用できません

主 主催は生き生き健康の会

申 12月11日(木)までに(必着)、往復はがきに「高齢者作品展参加」と明記し、作品の種目とサイズ(縦・横・高さをメートル法で記入)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0044、柳窪2-15-56、佐藤宛て郵送を

問 同会・佐藤 ☎090・5396・4544

表 第6回生き生き高齢者作品展規格

種目	内容
手工芸	各種フラワー・籐芸・木目込み人形(いずれも50cm×50cm以内)、和紙ちぎり絵(10号以内)、和紙工芸、手縫ネクタイ、皮工芸、手編み、紙粘土、押し花絵(10号以内)、七宝焼き、パッチワーク、和裁、洋裁
陶芸	40cm×40cm以内
彫刻	縦40cm×横40cm×高さ70cm以内
美術	油絵・水彩画・デッサン・版画(いずれも10号まで)、日本画、水墨画
写真	パネル(額付き全紙以内)
書道・ペン習字	半切り・茶掛け(裏打ち以上)、掛け軸(条幅以内)、額(50cm×90cm以内で釈文を付ける) ※すべて風鎮なし
短歌・俳句・俳画	色紙または短冊
その他	絵手紙、てん刻、カリグラフィーなど

認知症介護者家族会

～認知症の方を介護するご家族の交流会～



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。12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1月に開催します)。事前にお申し込みの上ぜひご参加ください。

参加者の声

認知症という病気だから仕方がないと思いつつ、イライラしてしまい、気持ちのやり場がありませんでした。

別居の家族もなかなかわかってくれません。この家族会で他の人も同じように苦労していることがわかり、気持ちが楽になりました。

◎東部地域にお住まいの方

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・小山

日場 12月17日(火)午後1時15分～2時半。東部地域センター会議室2

申問 東部地域包括支援センター ☎042・428・7788または ☎042・473・9996へ

◎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 12月13日(金)午後1時15分～2時半。西部地域センター第2講習室

申問 西部地域包括支援センター ☎042・472・0661へ



Jアラート全国一斉情報伝達試験

11月20日(水)午前11時頃 防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が流れます



国民保護ポータルサイト

042・470・7769



野外焼却はやめましょう

一般廃棄物(家庭ごみなど)や産業廃棄物は法令で処理方法が定められており、野外での焼却は原則禁止されています。詳細は市庁をご覧ください。

野外焼却をしないために一般廃棄物や家庭ごみは、次のような方法で処理しましょう。

▼自宅の落ち葉や剪定枝は敷地がある場合には埋め戻す▼燃やせるごみとして小出しにする(剪定枝は電

話予約により、ごみ対策課で回収します) 野外焼却の例外的焼却を行う場合は、焼却禁止の例

外事項に該当する場合があります。

▼伝統的行事、風俗慣習的行事のための焼却行為は、お焚き上げ・お祭りなど▼学校教育および社会教育活動上必要な焼却行為は、キャンプファイヤーなど▼市長が特にやむを得ないと認める焼却行為は災害時の応急対策のためや、樹木や農作物の病害虫の防除など、農業を営む上で行わざるを得ないもの

また、やむを得ず焼却禁止の例外行為を行う場合は、生活環境に配慮しましょう。▼枝木や落ち葉はよく乾燥させる▼量は必要最低限にする▼時間は極力短くする▼天候、風向き、時間帯を考慮する

ただし、例外事項に該当する場合でも、周辺からの通報や苦情が発生した場合、現場での指導の対象になります。

環境政策課 ☎042・470・7753、ごみの出し方についてはごみ対策課 ☎042・473・2117

エアゾール缶による火災事故をなくそう

エアゾール缶などを捨てる場合は、中身を使い切り、有害ごみとして捨てましょう。

使用上の注意点▼エアゾール缶などは、暖房器具などの高温となる場所を避けて保管しましょう▼カセットボンベはカセットコンロ本体に正しく装着されていることを確認してから使用しましょう▼カセットコンロを複数並べて鉄板をのせた

り、カセットボンベカバーを覆うような大きな鍋などを使うことや、練炭などの炭おこしは、燃料ボンベが過熱され、破裂する危険があるので絶対に行わないでください

東久留米消防署予防課危険物係 ☎042・471・0119



お知らせ

パブリックコメント募集

市では、次の計画案などに関するご意見を市民の皆さんなどから募集します。



市庁

東久留米市GX推進方針(素案)

私たちが生まれ住むこの地球環境を次の世代に引き継げるよう、市民・事業者・行政が一体となり「2050年ゼロカーボン社会の実現」を目指すため「東久留米市GX推進方針」の素案を取りまとめましたので、市民の皆さんのご意見を募集します。

募集期間11月18日(月)～12月9日(月) 閲覧方法期間中に、市政情報コーナー(市役所1階)、企画調整課(同4階)、各図書館、市庁でご覧いただけます(各施設の閉庁日・休館日を除く)

提出方法期間中に(必着)、「東久留米市GX推進方針(素案)」と明記して、住所

・氏名・年代・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所企画調整課宛て)、FAX(042・470・7804)、Eメール(kakuchosei@city.niga-shikurumei.jp)または同課へ持参で提出を。□頭

のご意見はお受けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、市庁で公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください

◎東久留米市健康増進計画 わくわく健康プラン(素案) 市では、市民・関係機関が協働して健康づくりを推進する計画の素案を取りまとめましたので、市民の皆さんのご意見を募集します。

募集期間11月18日(月)～12月9日(月) 閲覧方法期間中に、市政情報コーナー(市役所1階)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、市庁でご覧いただけます(各施設の閉庁日・休館日を除く)

提出方法期間中に(必着)、「東久留米市健康増進計画(第3次)素案」への意見と明記して、住所・氏名・年代・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-0033、滝山4-13-14市役所健康課宛て)、Eメール(kenko@city.nigashty.niga-shikurumei.jp)またはFAX(042・477・0033)で提出を。□頭のご意見はお受けできません。お寄せ

いただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、市庁で公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください

同課 ☎042・477・0022

都営住宅(東久留米市地元割当)の入居者募集

種類・対象家族向け(2人以上)▼氷川台二丁目(氷川台1-15ほか)11戸(2DK)▼前沢二丁目(前沢2-1)11戸(3DK)▼幸町一丁目(幸町1-9ほか)11戸(3DK)

※今回、単身者向けの募集はありませんのでご注意ください。申込資格申込者が市内に居住していること、所得が一定の基準内であることなど。詳細は募集案内をご確認ください。

※11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、両方に当てはまる場合は、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11月18日(月)～12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

申込方法・期限12月2日(月)までに(消印有効)、募集案内に同封の申込用紙・申込封筒に必要事項を記入の上郵送、または同課へ持参を ※10月より郵便料金が変更になっております。貼付する切手をお間違えないようにしてください。

同課計画調整担当 ☎042・470・7762



マンション管理計画認定制度

マンション管理計画認定制度は、管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして認定を受けることができる制度です。この認定を受けることで、融資における金利の優遇や税制優遇などのメリットを受けることができます。



市庁

市内に所在する分譲マンションの管理組合 同都市計画課計画調整担当 ☎042・470・7762



11月23日(土)は終日市役所本庁舎を閉館します

11月23日(土)は、市庁舎内電気設備の点検などを行うため、館内は停電となります。それに伴い、終日、市役所本庁舎を閉館します。庁舎1階市民プラザ・屋内

ひろば・金融機関ATM・地下駐車場などもご利用いただけません。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

6年度明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示

選挙への関心を高めることを目的に明るい選挙ポスターコンクールに応募のあった作品を展示します。6年度は市内の小・中学生から応募があった97点の作品を展示します。

応募作品のうち4点をポスターコンクールの第2次審査を行う東京都選挙管理委員会事務局に推薦しました。 11月26日(火)～28日(木) 市役所1階屋内ひろば 同選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



明るい選挙推進協会



犯罪被害者週間

国では、「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日以前の1週間(11月25日～12月1日)を「犯罪被害

者週間」と定めています。同週間は、犯罪被害者などが置かれている状況や名譽生活の平穩への配慮の重要性などについて、国民の理解を深めることを目的としています。

犯罪被害者やその家族の痛み

傷害、性犯罪、交通犯罪などによる被害は、ある日突然、理不尽に誰の身にも起こり得ます。犯罪被害に遭うと、身体を傷つけられ、生命を奪われるなどの身体的被害のほかに、稼ぎ手が失われることにより収入が途絶え、生活ができないといった財産的被害や、メディアの取材や周囲の心無い中傷により、精神的苦痛を受けます。こうした犯罪後に生じる二次的被害に苦しんでいる方々がいます。当事者の置かれた状況や心理状態をよく理解し、再び平穩な生活を取り戻せるよう、寄り添う気持ちを持つことが大切です。

◎ご相談ください 市では、犯罪被害に遭われた方やご家族からの相談をお受けしています。市の関係部署や各専門機関と連携しながら、問題解決に向けて取り組めます。

同生活文化課市民相談・施設係 ☎042・470・7738





5 園係 ☎042・470・774

申込期間 随時



市HP

募集人数 若干名

報酬時給 1174円〜1256円

勤務時間 午前7時〜午後7時

勤務場所 東久留米市公立保育園

募集の詳細は市HPをご覧ください。

公立保育園の保育補助職員(会計年度任用職員)募集



職員募集



官公署など

夜間人権ホットライン

東京都人権プラザでは、次の日程で夜間に電話による人権(法律)相談を実施します。

12月9日(月)午後5時〜8時

相談先電話番号 ☎03・6722・0124

またはこちらのメールアドレス an@tokyo.jinken.or.jp



同相談室HP

ハロートレーニング(公的職業訓練)を活用して就職につなげよう!

希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識などを習得することが出来る

ハローワーク三鷹職業訓練

費用 無料(テキスト代等自己負担あり、一部有料科目あり)

①野菜たっぷり

練習 ☎0422・68・8200



eLTAx電子納税が大変便利です

地方税共通納税システムでの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。



eLTAxHP

東京都税事務所 ☎042・523・3171



「からだ気くばりメニュー」へ行ってみませんか

都では、都民が健康的な食生活を通じて、生活習慣病の予防や生活習慣の改善に取り組みます。

からだ気くばりメニューでは、健康づくりに役立つ以下のいずれかの取り組みを行っています。

①野菜たっぷり

1食当たり、1日の野菜

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から、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に関する操作などについて学べます。

①12月2日(月)=浅間町地区センター

- ②12月4日(水)=野火止地区センター
③12月5日(木)=南町地区センター
④12月6日(金)=八幡町地区センター
⑤12月11日(水)=中央町地区センター

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11月18日(月)午後1時〜29日(金)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・年齢・住所・電話番号・受講希望日の連絡を

※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。



摂取目標量(350グラム以上)の約3分の1にあたる120グラム以上の野菜を使用したメニューを提供しています。

②栄養バランス 主食・主菜・副菜を組み合わせた1食分のメニューを提供しています。

③減塩サポート 減塩食材を使用するなど、減塩に配慮したメニューや工夫に取り組んでいます。

④高齢者に配慮したメニュー 肉・魚・卵・大豆製品を使い、高齢者の食べやすさに配慮したメニューを提供しています。

⑤お店の情報は都HPで広くPRするほか、ステッカーなどのPR資料の配布も受けられます。



同メニュー店ステッカー

市民伝言板

会員募集

◆M2スポーツ新体操=日毎週金曜日午後3時半〜7時他 ☎わくわく健康プラザ

◆2001年会(囲碁)=日毎週月曜、木曜日午後1時〜5時 ☎東部地域センター

◆あしたの食卓=日2回。第1・第3水曜日午前9時半〜午後3時 ☎西部地域センター

の男女募集。献立、料理、会食まで自主運営 ☎伊藤 ☎042・475・7908

◆東久留米市中途失聴者・難聴者協会=日2回、土曜日午前10時〜正午 ☎生涯学習センター

催し

◆ゆいまあるカフェ=日毎月第4土曜日午前10時〜正午 ☎ゆいまある(南沢2-3-11)

◆登校拒否・不登校・中退者のための進路学習会(NPO法人オニバスの種)=日11月24日(日)午後1時半〜4時半 ☎成美教

育文化会館3階大研修室 ☎参加費500円 ☎不登校を経験したこどもの進路を考える学習会です。

◆冬の花レッスン(1)クリスマス(2)お正月(マチュール)=日(1)11月24日(日)・27日(水)(2)12月8日(日)・11日(水)いずれも午前10時と午後1時から ☎清寿フラット1F

◆第14回バードフォトクラブ写真展(バードフォトクラブ)=日12月3日(火)〜7日(土)午前10時〜午後5時 ☎生涯学習センターロビー

◆英会話カフェ(ウラウライングリッシュ)=日11月16日(土)・30日(日)いずれも午後1時半〜3時 ☎前沢四丁目の個人宅

◆文庫開館・プーさんクリスマス会(自治会文庫)=日12月4日・18日いずれも水曜日午後3時半から、8日・22日いずれも日曜日午後1時から、クリスマス会は22日(日)午前10時半から ☎第二公務員住宅第2集会所(文庫)、第1集会所(クリスマス会)

スポーツ

出前ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

毎月1回スポーツセンターで開催しているニュースポーツデーを出前開催。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を体験できます。

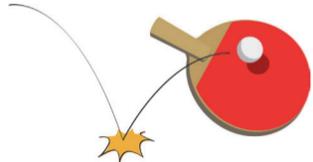
11月23日(土)祝午後1時～4時(入退場自由。今回は午後からの開催です)場所わくわく健康プラザ体育館内容ボッチャ、モルック、ラージボール卓球他費用100円(未就学児無料)室内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル他1人での参加可生涯学習課 ☎042・470・7784



市庁

市民卓球大会

12月15日(日)午前9時半から(9時受け付け)場所スポーツセンター第1体育室内▼種目=①お楽しみダブルス大会②男子シングルス③女子シングルス④ラージボール大会⑤中学生大会⑥小学生大会⑦①～④市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された高校生以上の方⑤⑥市内在住・在学の方⑧①～④は1人500円(連盟登録の方は無料)⑤⑥は無料⑦①は受付時に自身のランク(A、B、C)を自己申告。AランクとCランクのペア、Bランク同士のペアを当日抽選にて決定⑨当日会場で同連盟・芦葉 ☎090・4121・1051または石塚 ☎080・6626・3914



シニアスポーツ推進事業 シニアソフトテニス技術講習会

12月1日(日)午前9時受け付け(予備日8日)場所滝山テニスコート内容ソフトテニス経験者で原則60歳以上の方定員30人程度講師ヨネックスコーチ・選手(予定)費用テニスシューズ、ラケット、タオル、飲み物、昼食他主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 11月23日(土)祝までに(必着)、はがきに講習会名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送または電話で市ソフトテニス連盟・寺内 ☎090・6012・4378へ 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



暮らし

人権週間事業 〈シネマdeおしゃべり〉

12月4日～10日は人権週間です。映画と上映後のおしゃべりを通じて、人権について考えます。

12月8日(日)午後2時～4時場所市庁プラザ(市役所1階)内容上映作品=わたしはダフネ▼映画紹介=ある朝、突然母が逝った。残ったのは悲観論者の父と、日々の暮らしを愛するダウン症の娘。この悲しみ、ふたりならきっと乗り越えら



市庁



申し込みフォーム

れる…。イタリアのちいさな家族の物語。ベルリン国際映画祭パノラマ部門国際批評家連盟賞受賞。2019年公開。上映時間94分。監督はフェデリコ・ボンディ 定員先着50人 11月15日(金)午前9時から、申し込みフォームまたは電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061へ 同センター



国勢調査の調査員を募集しています

令和7年10月1日から実施される国勢調査に統計調査員として活動して下さる方を募集しています。

調査の開始前に説明会で詳しい仕事の内容を説明しますので、未経験の方でも安心してご応募ください。

期間 7年8月下旬～10月下旬(予定)

対象 おおむね20歳以上で健康な方、警察・税務・選挙に直接関係のない方、暴力団およびその関係者ではない方

仕事内容 ▼説明会に参加 ▼担当調査区の巡回および書類の作成 ▼世帯訪問および調査票などの配布 ▼調査票の回収 ▼調査関係書類の整理および提出

報酬 1調査区約3万5千円程度(予定)。1調査区約40～70世帯で、原則2～3調査区を担当

他詳細は市庁をご覧ください

市庁の申し込みフォームまたは直接総務課(市役所4階)で申込書を記入。その後、面接を経て登録が完了となります

総務課統計調査担当 ☎042・470・7810



市庁

さあ、一緒に！
国勢調査員大募集

調査期日
2025年
10月1日

国勢調査2025

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。

注 通信用料は利用者の負担になります
秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



消費生活の正しい知識

「簡単な作業を行う副業」に応募したらお金を請求された！

Q. SNSの広告を見て、すきま時間を利用してスマホで簡単な作業(タスク)を行うという副業サイトに応募した。メッセージアプリに誘導され、最初の作業は「動画を見て、スクリーンショットを撮って送るだけ」で100円になるというもので、2千円以上になると実際にお金を引き出せた。もっと高額な報酬が得られると誘われて、1万円を振り込むと、報酬を上乗せした1万3千円が入金されたので信用し、その後3万円を4回振り込んだが、「あなたにミスがあったのでタスクが完了せず、他の参加者に迷惑をかけている。処理費用として20万円を振り込むように」と請求されている。やめたい

がお金は戻ってくるだろうか？

A. 「簡単に稼げる」と強調する広告は詐欺の可能性が高いので、うのみにしないようにしましょう。最初に少額の報酬が得られることで信用させる手口です。途中からさまざまな理由をつけて金銭を要求されるのはおかしいと思しましょう。契約した事業者の連絡先が分からず振り込み先が個人名の場合、返金交渉が難しくお金を取り戻すことは困難です。なお、副業サイトに登録するためという理由で、住所や氏名だけでなく口座情報や免許証の写真を送るよう求められることがあります。悪用される可能性があるため、信頼できない相手に個人情報を開示するのはやめましょう。

《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 ☎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

図書館

冬のおたのしみ会

人形劇や手遊び、大型絵本の読み聞かせなど、冬の特別なおはなし会を開催します。

12月18日(水)午前11時～11時半と午後3時～3時半 南部地域センター 2階講習室 1・2 乳幼児～小学6年生の児童と保護者 各回先着50人(保護者含まず) 車で来場不可 11月16日(土)～12月17日(火)に電話またはひばりが丘図書館で(休館日を除く) 同館 042・463・3996

クリスマスおはなし会

図書館スタッフによるクリスマスの絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなど季節を楽しむおはなし会を行います。

12月21日(土)午後2時～2時半と2時45分～3時15分 滝山図書館多目的室 乳幼児～小学生(保護者同伴可) 各回先着10人(保護者含まず) 車で来場不可 11月16日(土)～12月19日(木)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同館 042・471・7216



文化

みんなdeアート サンタからクリスマスカード

おしえて、みんなの夢。オーナメントと一緒に“大きくなったら何になりたい!”の夢を書いたサンタクロース宛ての手紙をお持ちください。クリスマスにサンタからグリーティングカードが届きます。

11月20日(水)～12月16日(月) 市民プラザ事務所 小学生まで 手紙はオーナメントと一緒にお願いします。手紙のみの受け付けはできません 同プラザ 042・470・7813

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

熟睡プラ寝たリウム

プラネタリウムでぐっすり眠って日頃の疲れを癒しませんか? 星空のもと、みなさんを快眠へといざないます。

11月23日(土)祝午後5時10分～55分 24日(日)午後5時10分～5時55分 27日(水)午後1時10分～1時55分 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) ①どなたでも(小学2年生以下は保護者と一緒に観覧してください) ②③中学生以上 先着各234人 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生相当420円) 協力=日本プラ寝たリウム学会 当日会場で同館 042・469・6100

みんなdeアート 東久留米のクリスマス2024

あなたがつくる、クリスマス。市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでは、今年も皆さんの心のこもったオーナメントを大募集します。

ツリー展示期間=11月下旬から 12月24日(火)まで 市役所1階屋内ひろば、各地域センターロビー 市民プラザ 042・470・7813、西部地域センター 042・471・7210、東部地域センター 042・470・8020、南部地域センター 042・451・2021



大人のための健康リトミック

歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう!

12月18日(水)午前10時から 東部地域センター講習室 音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間の本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスン 先着25人 師林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 500円(当日集金) 飲み物、タオル 車で来場不可 他動きやすい服装・靴で 11月16日(土)午前9時から電話で同センター 042・470・8020



まるでえ★クリスマスコンサート

公募により集まった出演者がクリスマスを盛り上げるパフォーマンスを披露します。あたたかなクリスマスと一緒に過ごしませんか。0歳か

ら入場可能です。 12月22日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 先着500人 入場無料(要整理券) 11月15日(金)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



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。

7年1月24日(金)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演 歌声カルテット 先着500人 全席自由席。前売2,500円、当日3,000円 未就学児入場不可 11月16日(土)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

柳泉園組合 冬の2大イベント

冬の施設見学会&夜景観賞会

いつもとは違う雰囲気の可燃ごみ焼却施設を見学しませんか。見学後はロマンチックな夜景を眺めることができます。

12月18日(水)・20日(金)いずれも午後5時から約2時間 各日先着50人



えんとつのぼり

100mのえんとつをらせん階段で登り、頂上では360度の絶景を眺めることができます。

12月26日(木)・27日(金)いずれも午前10時半からと午後3時半から(約1時間半) 小学4年生以上の体力に自信のある方(小学生は保護者同伴必須) 各回先着10人 飲み物・タオル 動きやすい服装で

《共通事項》

同組合管理棟 11月18日(月)から電話で同組合総務課庶務文書係 042・470・1545



販売中! 「ガイドマップ東久留米」

ガイドマップ東久留米は年1回改訂しており、現在6年度版を発行しています。本冊子は、新たに市内に転入した方に無料で配布するほか、希望する方を対象に生活文化課(市役所2階)で有償頒布しています。

大きさはA1判(ジャバラ折り3つ山+2つ折り) 色=カラー刷り その他=表面のイラストマップには市内地域に点在する公園や緑地、ぶらりスポットや東久留米歳時記などが載っています。裏面は東久留米全図のほか、東久留米駅発着のバス路線やバス停も表示しています

1部100円 秘書広報課広報係 042・470・7708



ガイドマップ東久留米の表紙

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



■ 幼児のつどい
日 11月21日(木)が「忍者ごっこ」、28日(木)が「カレンダー作りと11月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場

■ 秋のおはなし会
日 11月24日(日)午前10時半～11時が幼児と保護者、午前11時～11時半が小学生以上 絵本の読み聞かせや素話など 滝山おはなし会 午前中は図書室の通常利用はできません 当日会場



中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



■ おはなし会
日 11月19日(火)・26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 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

■ 囲碁教室
日 11月20日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう!! 小学生 富村榮治郎氏 当日会場

■ 幼児のつどい
日 11月21日(木)午前10時半から 「しあわせの食育道と11月お誕生日会」 1～4歳児と保護者 当日会場

■ スマイルタイム
日 11月22日(金)午前10時半～11時半 体重測定、助産師による育児相談や保護者の交流。その他の相談もできます 0歳児と保護者 協力はひがくるめ助産師会 当日会場

■ 幼児のつどい「さつまいもほり」
日 11月28日(木)午前10時半から 住吉農園 1～4歳児と保護者 20組 軍手、シャベル、持ち帰り用の袋、長靴、汚れてもいい服 ▼ 大きさや形、個数が異なることがあります ▼ 持ち帰りは1組1株のみ 11月22日(金)午後1時半から来館または電話で ※ 申込開始時に希望者が定員を超える場合は抽選。ただし、来館での申し込みを優先します。



けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■ お知らせ
11月23日(土)祝は「施設点検日」のため児童館はお休みです。

■ 赤ちゃん広場土曜日編
日 11月16日(土)午前10時半から パパも遊ぼう! 0歳児と保護者 東久留米助産師会 当日会場

■ おはなしの日
日 11月19日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 みるくおはなしの会 当日会場

■ 幼児のつどい
日 11月21日(木)が「製作あそび けやきギャラリー」、28日(木)が「11月、12月生まれのお誕生日会とクリスマス工作」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 当日会場

■ ベビーマッサージ
日 11月27日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 動きやすい服装で 11月20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
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



■ ぴよぴよママの会
日 11月20日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 助産師 持バスタオル、母子健康手帳 当日会場

■ おはなしの日
日 11月20日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場

■ 幼児のつどい
日 11月21日(木)午前10時半～11時10分が「新聞紙遊び」、28日(木)午前10時半～11時10分が「アスレチック遊びと11月誕生日会」 1～4歳児と保護者 当日会場

■ すくすく広場
日 11月26日(火)午前10時半～11時半が「わらべうたで子育て」 12月6日(金)午前10時半～11時半が「ベビーマッサージ」 0歳児と保護者 ①8組 ②20組 ①原悠子氏 ②渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持②のみバスタオル、オムツ、授乳ケープ ①11月19日(火)午前10時から電話または来館で ②11月28日(木)午前10時から電話または来館で

■ 小学生クリスマス会
日 12月15日(日)午後1時半～4時 子どもたちによる発表など 小学生 12月14日(土)正午～15日(日)は利用できない部屋があります 11月25日(月)午後3時半から来館で参加券配布(無料) ※ 電話不可



市立児童館合同新春観劇会
日 7年1月11日(土)午後2時～3時半(午後1時半開場、途中休憩あり) 場生涯学習センター大ホール 劇「寝太郎物語」 ▼ 出演=劇団民話芸術座 4歳児～高校生世代(幼児は保護者同伴) 定先着430人 12月1日(日)午前10時から各児童館でチケットを配布(無料) 中央児童館 ☎042・476・2161、けやき児童館 ☎042・474・6653、子どもセンターひばり ☎042・464・9300、子どもセンターあおぞら ☎042・471・7071

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

■ 手作り布おもちゃの会
日 12月3日(火)・17日(火)いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者 各6組 縫い針、バスタオル、はさみ 材料は1セット無料で用意 11月19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
11月21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 12月3日(火)午前10時～11時半 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 1～2歳児の保護者 定8人 他お子さんの保育あり(要予約) 11月19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 12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 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 持バスタオル、母子健康手帳 他 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 11月29日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で



子育て応援アプリ 「くるめっこナビ」をご利用ください

妊娠中の方や0歳～未就学児のお子さんを子育て中の方を対象に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。
☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

アプリの機能を一部ご紹介

- 予防接種スケジュールの管理
お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。
- 成長記録
お子さんの身長体重や健診の結果などを記録できます。
- メール配信・プッシュ通知
年齢に合わせた市からの子育て情報を自動で受け取れます。

Android用
ダウンロードサイト

iOS用
ダウンロードサイト

くるめっこナビ



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11月1日現在) 人口116,412人(うち外国人2,831人) / 前月比59増 男56,369人 / 前月比30増 女60,043人 / 前月比29増 世帯数56,923 / 前月比70増

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

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。

対▼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
他第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

日11月20日(水)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 対幼児と保護者
申問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ



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。

日12月6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階内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 持健康診断の結果表、食事記録など
申市HP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



らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。

日12月11日(水)午後1時~3時場わくわく健康プラザ内講話と実演の見学、調理実習 対生後5カ月~1歳未満児の保護者 定先着10人 師管理栄養士 持申し込み時に確認してください 他対象児の保育あり 申11月15日(金)から市HP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同課保健サービス係☎042・477・0022



ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、特に冬季に流行する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

主な症状吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱

通常、これらの症状が1~2日続いた後、自然治癒し、後遺症もありません。感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

潜伏期間(感染から発症までの時間)24~48時間

治療方法このウイルスに効く抗ウイルス剤はありませんので対処療法が行われます。体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう

感染の予防方法▼手洗いをしっかり行う▼食品中のウイルスを殺菌するため、加熱が必要な食品は中心部までしっかり火を通す▼家族が感染した場合、ウイルスに感染した人のふん便や吐物からの二次汚染を防止するため、調理器具などを次亜塩素酸ナトリウムや加熱の方法で殺菌する(感染した人のふん便には1カ月程度は菌が含まれています)

問健康課保健サービス係☎042・477・0022



広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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。

11月17日・24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)

11月23日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
11月17日・23日・24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)

11月17日・24日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
11月23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)