

秋冬の野菜大集合 旬の味覚を楽しもう！ 昼市を開催します

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者の会および農業経営者クラブ会員が生産した新鮮な農産物を販売します。栄養価が高く美味しい旬の野菜で、食卓を彩ってみませんか。ぜひご来場ください。

農産物政策課農政係 ☎042・470・7743

日時 12月14日(土) 午後1時半から
(少雨決行)
※商品が無くなり次第終了

場所 市役所1階屋外ひろば
旬のネギやブロッコリー、シクラメンなどを販売予定。詳細は市HPをご確認ください。

環境保全対策のため、エコバッグの持参をお願いします



市HP



東京都農業祭の品評会で市内の生産者の方々が受賞しました！

10月25日・26日に東京国際フォーラムで第53回東京都農業祭の品評会が開催されました。この品評会は、都内の生産者の栽培技術・品質向上と東京の農畜産業が担う重要性を理解していただくことを目的に毎年開催され、特に優秀な作品には、金賞などが授与されます。今年は1,000点を超える農畜産物が出品され、見事、市内の生産者の方々が受賞しました。おめでとうございます。受賞は次の通りです。
農産物政策課農政係 ☎042・470・7743

金賞



東京都野菜生産団体連絡協議会
会長賞
ネギ・小金井尚史氏

優良賞

| | |
|-----------------|---------------|
| ブロッコリー 奥住光男氏 | 梨 島崎光司氏 |
| ハウレンソウ 篠宮仁氏 | ダイコン 高野政則氏 |

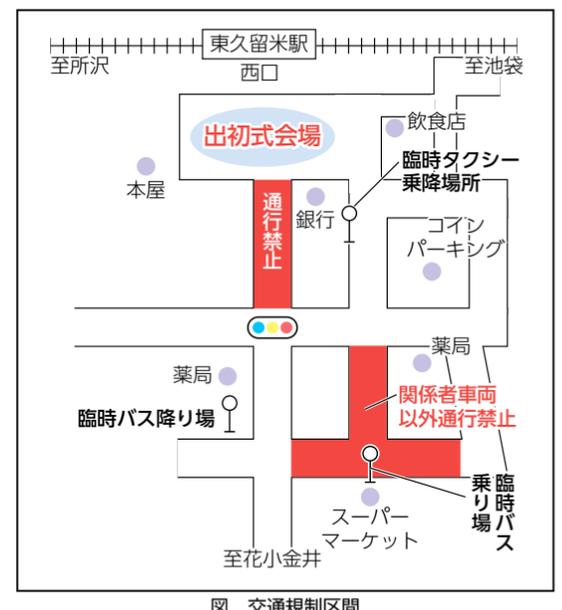
良好賞

ダイコン
三沢敏雄氏

消防団出初式を 開催します

農防防災課 ☎042・470・7769

- 日 7年1月7日(火)午前10時～正午ごろ(午前9時45分からパレード入場、荒天中止)
- 場 東久留米駅西口ロータリー
- 内 ▼消防団による一斉放水▼消防少年団による演技▼消防団員の永年勤続表彰と退団者への感謝状贈呈
- 注 午前9時～午後0時半は駅西口ロータリーから最初の交差点までの間で交通規制を行うほか、バス・タクシー乗降場所を変更します(右図参照)。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします▼当日午前10時に開催を告げるサイレンが市内一斉に鳴ります。火災ではありませんので、ご注意ください



市職員募集

☎職員課 ☎042・470・7716

7年4月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種は、看護師と土木技術です。その他受験資格などは、募集要項をご確認ください。

募集要項の配布市庁から取得してください

申込受付期間12月26日(木)まで(必着)

申込方法市庁から申し込みをした後、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



市庁

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4月1日以降採用 | 看護師 (心身障害児通園施設の看護師) | - | 若干名 |
| | 土木技術 | I類(大学卒程度) | 若干名 |
| | 土木技術(主任採用) | I類(大学卒程度) | |

※試験では適性検査、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)

5年度人事行政の運営などの状況をお知らせします

市では、市民の皆さんに市の人事行政についてお知らせするため、人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、市職員の給与の状況などの概要を公表しています。なお、詳細は市庁および市政情報コーナー(市役所1階)で12月2日(月)よりご覧いただけます。

1 職員の任免および職員数に関する状況

(1)採用、退職など(5年度)

| 職員数 | 5年 | 5年4月2日~6年4月1日 | | 6年 |
|-----|--------|---------------|------|--------|
| | 4月1日現在 | 採用など | 退職など | 4月1日現在 |
| 職員数 | 594人 | 30人 | 25人 | 599人 |

※職員数は、一般職に属する職員数です。

(2)部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

| 部門 | 区分 | 職員数 | | 対前年増減数 | 主な増減理由 |
|---------|-----|----------------|----------------|------------|-----------------------|
| | | 5年 | 6年 | | |
| 普通会計部門 | 議会 | 9人 | 10人 | 1人 | 役職定年者の活用による体制強化 |
| | 総務 | 117人 | 117人 | 0人 | |
| | 税務 | 49人 | 47人 | △2人 | 欠員不補充 |
| | 民生 | 194人 | 200人 | 6人 | 欠員補充、業務量の増加 |
| | 衛生 | 49人 | 47人 | △2人 | 職員の退職及び再任用短時間職員の配置 |
| | 労働 | 0人 | 0人 | 0人 | |
| | 農水 | 4人 | 4人 | 0人 | |
| | 商工 | 5人 | 5人 | 0人 | |
| | 土木 | 55人 | 52人 | △3人 | 人員の見直し、欠員不補充 |
| | 小計 | 482人 | 482人 | 0人 | (参考:人口1万人当たり職員数41.4人) |
| 教育 | 教育 | 58人 | 62人 | 4人 | 産休・病休等対応補充、欠員補充 |
| | 消防 | 0人 | 0人 | 0人 | |
| | 小計 | 540人 | 544人 | 4人 | (参考:人口1万人当たり職員数46.7人) |
| 公営企業部門等 | 下水道 | 7人 | 7人 | 0人 | |
| | その他 | 47人 | 48人 | 1人 | 新規事業、業務見直し |
| | 小計 | 54人 | 55人 | 1人 | |
| 合計 | | 594人 [867人] | 599人 [867人] | 5人 [0人] | (参考:人口1万人当たり職員数51.4人) |

※1 職員数は、一般職に属する職員数です。

※2 []内は、条例定数の合計とその増減人員数です。

(3)年齢別職員構成の状況(6年4月1日現在)

| 年齢 | 20歳未満 | 20歳~23歳 | 24歳~27歳 | 28歳~31歳 | 32歳~35歳 | 36歳~39歳 | 40歳~43歳 | 44歳~47歳 | 48歳~51歳 | 52歳~55歳 | 56歳~59歳 | 60歳以上 | 計 |
|----|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---|
| | 職員数 | 0人 | 15人 | 32人 | 52人 | 86人 | 64人 | 66人 | 87人 | 77人 | 64人 | 40人 | |

※職員数は、一般職に属する職員数です。

2 職員の競争試験の状況(5年度)

| 職種 | 受験申込者数(書類選考実施) | 筆記試験受験者数 | 筆記試験合格者数 | 最終合格者数 | 競争率(倍) |
|------|----------------|----------|----------|--------|--------|
| 一般事務 | 192人 | 178人 | 118人 | 25人 | 7.7 |
| 土木技術 | 4人 | 2人 | 2人 | 0人 | - |
| 建築技術 | 3人 | 3人 | 2人 | 1人 | 3.0 |
| 保健師 | 12人 | 11人 | 8人 | 6人 | 2.0 |
| 栄養士 | 15人 | 14人 | 13人 | 3人 | 5.0 |
| 看護師 | 1人 | 1人 | 1人 | 1人 | 1.0 |

3 職員の給与の状況

(1)人件費の状況(普通会計決算)

| 区分 | 住民基本台帳人口(6年1月1日) | 歳出額(A) | 人件費(B) | 人件費率(B/A) | (参考)4年度の人件費率 |
|-----|------------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| 5年度 | 11万6,512人 | 486億8,439万4千円 | 63億5,280万2千円 | 13.0% | 12.3% |

(2)職員給与費の状況(普通会計決算)

| 区分 | 職員数(A) | 給与費 | | | | 一人当たりの給与費(B/A) |
|-----|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| | | 給料 | 職員手当 | 期末・勤奨手当 | 計(B) | |
| 5年度 | 540人 | 20億4,332万1千円 | 5億8,103万5千円 | 8億9,509万1千円 | 35億1,944万7千円 | 651万7千円 |

※1 職員手当には、退職手当を含みません。

※2 職員数は、5年4月1日現在の一般職に属する普通会計部門の職員数です。(再任用短時間勤務職員を除く)

※3 給与費については、再任用短時間勤務職員の給与費が含まれており、職員数には当該職員を含んでいません。

(3)ラスパイレース指数の状況(各年4月1日現在)

| | 東久留米市 | 全国市平均 |
|-------|-------|-------|
| 令和5年 | 97.9 | 98.6 |
| 平成30年 | 100.8 | 99.1 |

※ラスパイレース指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

(4)職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額(5年4月1日現在)

| 区分 | 一般行政職 | | | |
|-------|-------|-----------|-----------|--------------|
| | 平均年齢 | 平均給料月額 | 平均給与月額 | 平均給与月額(国ベース) |
| 東久留米市 | 41.3歳 | 31万2,257円 | 43万0,255円 | 36万0,126円 |
| 国 | 42.4歳 | 32万2,487円 | - | 40万4,015円 |

| 区分 | 技能労務職 | | | |
|---------|-------|-----------|-----------|--------------|
| | 平均年齢 | 平均給料月額 | 平均給与月額 | 平均給与月額(国ベース) |
| 東久留米市 | 52.2歳 | 31万5,070円 | 35万9,039円 | 34万8,574円 |
| うち清掃作業員 | 53.3歳 | 31万5,455円 | 35万4,964円 | 35万1,300円 |
| うち学校給食員 | 49.9歳 | 31万9,871円 | 35万3,716円 | 35万1,859円 |
| うち用務員 | * | * | * | * |
| 国 | 51.2歳 | 28万6,942円 | - | 32万9,178円 |

- ※1 「平均給与月額」とは、5年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
- ※2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当および時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。ただし、期末・勤奨手当は含まれません。
- ※3 「平均給与月額(国ベース)」とは、国家公務員の平均給与月額に時間外勤務手当、特殊勤務手当などの手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものです。
- ※4 個人情報保護の観点から、対象となる職員数が1人または2人の場合は「アスタリスク(*)」としています。その他、数値のない欄については、「ハイフン(-)」としています。

(5)等級別・職制上段階別の職員数の状況(5年4月1日現在)

| 職制上の等級 | 標準的な職務内容 | 職員数 | 構成比 |
|--------|-----------------------|------|-------|
| 5級 | 参事の職務で部長及びこれに相当する職務 | 10人 | 1.8% |
| 4級 | 副参事の職務で課長及びこれに相当する職務 | 34人 | 6.0% |
| 3級 | 主事の職務で課長補佐及びこれに相当する職務 | 13人 | 2.3% |
| 2級 | 主事の職務で係長及びこれに相当する職務 | 92人 | 16.3% |
| 1級 | 主事の職務で主任及びこれに相当する職務 | 218人 | 38.6% |
| 1級 | 主事の職務で定型的な業務を行う職務 | 198人 | 35.0% |

※端数処理のため、構成比の合計が100%にならない場合があります。

イ 行政職給料表(二)等級別標準職務表

| 職務の等級 | 標準的な職務内容 | 職員数 | 構成比 |
|-------|-------------------|-----|------|
| 4級 | 主事の職務で統括技能長の職務 | - | - |
| 3級 | 主事の職務で技能長の職務 | - | - |
| 2級 | 主事の職務で技能主任の職務 | 27人 | 100% |
| 1級 | 主事の職務で定型的な業務を行う職務 | - | - |

※端数処理のため、構成比の合計が100%にならない場合があります。

(6)職員手当の状況

| 区分 | 東久留米市 | | | | 国 | | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------|---------------|---------|---------------|
| | 1人当たりの平均支給額 | | 支給割合 | | 1人当たりの平均支給額 | | 支給割合 | | |
| 1人当たりの平均支給額 | 163万5千円 | 期末手当 | 2.40月(1.35月) | 勤奨手当 | 2.25月(1.1月) | 245万5千円 | 2.45月(1.375月) | 205万5千円 | 2.05月(0.975月) |
| 支給割合 | | 4.65月(2.45月) | | 4.50月(2.35月) | | | | | |
| 職務段階別加算 | 有り | | 有り | | | | | | |

※1 ()内は、再任用職員に係る支給割合です。

※2 1人当たりの平均支給額は、特別職を除いた額です。

退職手当(5年4月1日現在)

| 区分 | 東久留米市 | | 国 | |
|-------------|----------------------|-----------|---------------------------|-------------|
| | 自己都合 | 定年・勤奨 | 自己都合 | 定年・応募認定 |
| 勤続20年 | 23.00月分 | 19.6695月分 | 24.586875月分 | 24.586875月分 |
| 勤続25年 | 30.50月分 | 28.0395月分 | 33.27075月分 | 33.27075月分 |
| 勤続35年 | 43.00月分 | 39.7575月分 | 47.709月分 | 47.709月分 |
| 最高限度 | 43.00月分 | 47.709月分 | 47.709月分 | 47.709月分 |
| 1人当たりの平均支給額 | 371万6千円 | 1,851万5千円 | - | - |
| 定年前早期退職特例措置 | 定年前1年につき2%を割増(最大20%) | | 定年前1年につき3%を上限とした割増(最大45%) | |

※1 1人当たりの平均支給額は、5年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額となっています。

※2 1人当たりの平均支給額は、特別職を除いた額です。

地域手当(5年4月1日現在)

| 区分 | 支給実績(5年度決算) | | 国の制度(支給率) | |
|-----|-------------|---------|-----------|---------|
| | 支給率 | 支給対象職員数 | 支給率 | 支給対象職員数 |
| 全地域 | 10% | 605人 | 6% | |

時間外勤務手当

| 区分 | 支給実績(5年度決算) | 支給実績(4年度決算) |
|--------------------|-------------|-------------|
| 職員1人当たり支給年額(5年度決算) | 2億5,047万6千円 | 47万6千円 |
| 職員1人当たり支給年額(4年度決算) | 2億4,500万5千円 | 46万1千円 |

その他の手当(5年4月1日現在)

| 手当名 | 内容および支給単価 | 国の制度との異同 | 国の制度と異なる内容 | 支給実績(5年度決算) | 支給職員1人当たり平均支給年額(5年度決算) |
|--------|--|----------|------------------|-------------|------------------------|
| 扶養手当 | 配偶者(課長職を除く) 6,000円 配偶者(課長職) 3,000円 子ども 9,000円 その他の親族 6,000円 16歳~22歳の子どもがいる場合の加算 4,000円 | 異なる | 支給対象者、支給単価 | 3,721万円 | 19万820円 |
| 住居手当 | 当該年度末35歳未満の借家・借間に居住する世帯主など 1万5千円 | 異なる | 支給対象者、支給区分、支給単価 | 1,089万円 | 16万147円 |
| 通勤手当 | ・交通機関を利用する職員に対しては6カ月通勤定期代を一括支給 ・バス利用の者に対しては必要金額をICカードなどの使用金額に換算し支給 ・交通用具(自動車、自転車など)使用者に対しては、用具の種類、距離によって細分化された一律の金額を毎月支給 | 異なる | 交通用具使用者の使用距離、支給額 | 4,026万4千円 | 8万6,034円 |
| 管理職手当 | 部長職9万8,800円 課長職6万5,985円 | 異なる | 支給対象額 | 4,100万円 | 89万1,310円 |
| 休日勤務手当 | 休日において正規の勤務時間中に勤務することを命ぜられた職員に対して支給 勤務1時間当たりの単価×135% | 異なる | 勤務1時間当たりの単価算出方法 | 732万3千円 | 5万2,681円 |
| 夜間勤務手当 | 正規の勤務時間として午後10時から翌日の午前5時までの間に勤務することを命ぜられた職員に対して支給 勤務1時間当たりの単価×25% | 異なる | 勤務1時間当たりの単価算出方法 | 88万9千円 | 29万6,381円 |

特別職の報酬などの状況(5年4月1日現在)

| 区分 | 給料月額など |
|------|--|
| 給料 | 市長 96万円 副市長 84万円 教育長 77万円 |
| 報酬 | 議長 55万円 副議長 51万円 議員 48万円 |
| 期末手当 | 市長 副市長 教育長 議長 副議長 議員 (5年度支給割合)4.65月分 |
| 退職手当 | (算定方式) 支給率 (1期の手当額) (支給時期) 市長 96万円×在職年数×400/100 1,536万円 任期終了時 副市長 84万円×在職年数×300/100 1,008万円 任期終了時 教育長 77万円×在職年数×250/100 577万5千円 任期終了時 「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額および支給率に基づき、1期勤めた場合における退職手当の見込額です。 |

4 職員の分限および懲戒処分

| 区分 | 分限 | 懲戒 |
|--------|-----------------------|----|
| 5年度の状況 | 休職13件 いずれも心身の故障による | 0件 |

5 職員の研修および人事評価制度の状況(5年度)

(1)職員の研修の状況

| 区分 | 内容 | 件数 | 延べ人数 |
|--------|--|-----|--------|
| 独自研修 | 年度ごとに作成する研修計画により開催する市役所独自の研修(新任職員研修、待遇研修など) | 33件 | 2,571人 |
| 研修所研修 | 職員研修所において開催される研修(新任研修、現任研修など) | 62件 | 317人 |
| 専門派遣研修 | 専門的知識や能力の向上を図るため、各課からの要望に基づき、他団体へ研修生を派遣する研修(国や東京都、その他の団体などが開催する専門研修) | 77件 | 968人 |

(2)人事評価制度の実施状況

職員の能力・業績を公正に把握し、能力・実績に基づく人事管理を行うことにより、人材育成に努め、住民サービスの向上を図ることを目的として人事評価制度を実施しています。

| 評価の要素 | 評価の期間 | 評価結果 | 評価対象者 | 全職員 |
|-----------|------------|--------------|-------|-----|
| 業績評価、能力評価 | 4月1日~3月31日 | 勤奨手当および昇給へ反映 | | |



マイナンバーカード
受け取りの臨時夜間
開庁

日12月19日(木)午後6時～8時(7時40分まで受付)

場市民課窓口(市役所1階)
内マイナンバーカード受け取りの手続きを行います。当日は、本人確認などを行います。カードは後日郵送します。詳細は、郵送されたマイナンバーカード受け取りのご案内または市庁をご確認ください

注必要書類を持参の上、ご本人が市役所へ来庁してください

申次のいずれかの方法で▼
専用コールセンター ☎0120・0178・33(午前8時半～午後5時) 土曜・日曜日、祝日を除く
▼専用予約サイト



社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を
年末調整・確定申告
にご利用ください

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告の際、対象の年の1月1日～12月31日に納付した全額が社会保険料控除の対象になります。自

市民課住民記録窓口係 ☎042・470・7722

納期内納付にご協力を

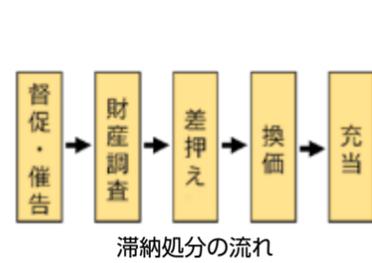
市税などの納付は、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアのほか、スマホやパソコンからもできます。詳細は市庁をご覧ください。病気や失業、事業の廃止など、やむを得ない事情により市税などの納付が困難な方は、そのままにせず、納税課にご相談ください。電話相談も随時受け付けています。



市税を期限までに納付しないといつなるの？

納期限までに納付しないと、延滞金を併せて納付する必要があります。また、督促などを送付しますが、それでも納付がない場合には勤務先へ給与状況などの照会をするなど財産の調査を行います。同調査の結果、

財産が判明した場合は、国税徴収法などに基づく差押えを執行し、差押えた財産は、公売、取立により換価(換金)し、未納の税金に充当します。



事業者の方へ
償却資産申告書のご提出を

償却資産とは、事業を営んでいる方が、その事業に用いるために所有している構築物・機械・器具などの資産であり、固定資産税の課税の対象となります。償却資産を市内に所有している方は、7年1月1日

分以外の家族の保険料も納付した場合、ご自身の控除とすることも可能です。社会保険料控除を受けるためには、申告の際に納付したことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付・提出が必要で、日本年金機構ではこの証明書を、6年1月1日～9月30日の間に保険料を納付された方には10月下旬から11月上旬にかけて順次、10月1日～12月31日の間に初めて保険料を納付された方には7年2月上旬

時点の資産の所有状況を、7年1月31日(金)までに申告してください。6年度に申告書を提出した方には、12月上旬に申告書と申告方法についての案内を発送します。償却資産を所有する方で、案内が届かない場合はお問い合わせください。申告は申告書の郵送のほか、eLTAXによる電子申告、窓口での提出により行うことができます。eLTAXでの申告の詳細は市庁をご覧ください。課税課家屋資産税係 ☎042・470・7727



12月は児童手当の定期払月です

10月分および11月分の手当を指定預金口座へ振り込みます。
振込予定日12月10日(火)
※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。
児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

7年度新入学予定の児童・生徒のご家庭へ
市教育委員会では、7年4月に小・中学校入学予定の児童・生徒のご家庭へ、就学指定校や入学期日などを記載した入学通知書を12月中旬に発送します。お子さんが就学する学校は、住

民基本台帳の住所に基づき指定されます。7年1月7日(火)までに入学通知書が届かない場合は、学務課までご連絡ください。
学務課学事係 ☎042・470・7779

学校給食費の納め忘れはありませんか

市立小学校では、保護者の皆さんから納入される給食費で安全な食材を購入し、衛生的な調理を行い、児童へ栄養バランスの取れた学校給食を提供しています。学校給食費は納め忘れがないよう、納入にご協力をお願いいたします。
学務課保健給食係 ☎042・470・7779

高齢者・福祉

児童発達支援センター わかくさ学園 入園児募集
弱心身に障害や発達に遅れを有する就学前(6歳未満)の児童
募集人員▼7年2月入園希望11人▼7年4月入園希望119人程度(選考審査により入園の可否を決定)
申12月2日(月)～6日(金)に、所定の入園申請書(わかくさ学園で配布)に必要事項を記載の上、直接同学園へ申し込みを
同学園 ☎042・467・3275

後期高齢者医療制度に加入している方へ

12月2日から現行の保険証は発行を終了します

12月2日から現行の保険証は発行を終了し、マイナンバーカードでの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行します。12月1日までに交付した保険証および限度額適用(・標準負担額減額)認定証は有効期限が切れるまで使うことができます。

◎マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問い合わせ
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178(5番を選択し、音声ガイダンスにしたがってお進みください)
受付時間▼平日=午前9時半～午後8時▼土曜・日曜日、祝日=午前9時半～午後5時半(年末年始を除く)
※マイナンバーカードの健康保険証情報の誤りなども連絡可
国民年金課高齢者医療係 ☎042・470・7846

◎12月2日～7年7月31日に新たに資格取得される方などには「資格確認書」をお送りします(申請不要)
マイナ保険証の保有状況にかかわらず、12月2日～7年7月31日に新たに資格取得する方、保険証の記載事項に変更があった方には、「資格確認書(オレンジ色・有効期限7年7月31日)」を送付します。医療機関等で提示することにより、これまでの保険証と同様に保険診療を受けることができます。

◎マイナ保険証の利用登録解除について
マイナンバーカードと健康保険証利用登録は任意であるため、利用登録の解除を希望する方については、11月1日から解除申請の受付を開始しています。解除申請は保険年金課(市役所1階)または郵送でお手続きできます。詳細は市庁をご覧ください。



※後期高齢者医療制度以外の方は、加入している健康保険(保険者)にご確認ください。



防災キャラバン

自分たちの住む地域で災害が発生した場合の備えや対策を考えるきっかけとして参加してみませんか。

日12月14日(土)午前11時〜午後3時(雨天荒天などによる中止の場合は22日(日))

場都立六仙公園

内災害時に役立つ日常備蓄品の紹介や在宅避難時のトイレの使用方法などを体験できます

他主催は防災キャラバン実行委員会

防災防犯課 ☎042・470・7769

環境ポスター作品展示

12月の地球温暖化防止月間にあわせて、市内の小・中学生が作成した環境に関するポスターを展示します。

環境問題に対する作品を通じて、こども達からのメッセージをぜひご覧ください。

展示場所・期間▼市役所1階エレベーター裏スペース

12月2日(月)〜13日(金)▼イオンモール東久留米1階北側通路 12月19日(木)〜25日(水)

環境政策課計画調整係 ☎042・470・7753

TOKYO交通安全キャンペーン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して、

12月1日(日)〜7日(土)は「TOKYO交通安全キャンペーン」期間です。

このキャンペーンは、春・秋と

並ぶ「第三の交通安全運動」として都内で実施されるもので、都民一人ひとりに交通安全意識の普及、浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、年末期における交通事故および渋滞の防止を図ることを目的としています。

キャンペーンの重点項目

- ①高齢者を始めとする歩行者の安全の確保②夕暮れ時と夜間の交通事故防止③二輪車の交通事故防止④自転車と特定小型原動機付自転車等利用時の交通ルール遵守の徹底⑤飲酒運転の根絶⑥違法駐車対策の推進

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先 ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 ③夜間はライトを点灯 ④飲酒運転は禁止 ⑤ヘルメットを着用

道路交通法の改正

道路交通法が改正され、11月1日から自転車運転しながら携帯電話等を操作する「ながらスマホ」と「自転車」の酒気帯び運転「傘さし運転」ヘッドホン着用などの行為は絶対に行わないようにしましょう。

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



・7764

野火止用水6市共同クリーンデー参加者募集

東京の北西部を流れる野火止用水の沿川6市と都が野火止用水6市共同クリーンデーを開催します。

日12月7日(土)午前9時〜10時頃(8時50分から受け付け)

場野火止遊園(野火止2-11)集合

対市内在住・在勤の方

持軍手

他汚れてもよい服装で

日12月6日(金)午後5時まで

場電話で環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753

園係 ☎042・470・7753

警戒などに積極的に精励されたことから、受賞となりました。

消防団員募集

消防団員は、仕事を持ちながら「わが街を災害から守る」という使命感のもと、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています。

日12月23日(月)までに(消印有効)、申し込みフォーム

場またははがきに「第2回消費者講座希望」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-1855、市役所生活文化課宛て郵送を

園同課市民協働係 ☎042・470・7738

申請同課消防担当 ☎042・470・7769

お知らせ

今年からNISAが新しくなったと聞くけど難しく「老後に備えて資産運用したいけど何から始めればいいかわからない」という方に資産運用のプロがNISAやiDeCoをはじめ、基礎知識をわかりやすくお教えします。

日7年1月19日(日)午前10時〜11時半

場市民プラザホール(市役所1階)

園株式、債券、投資信託の特徴と仕組みや投資のリスクなどについて解説するほか、最近増えている投資詐欺など金融トラブルを避ける方法もお教えします

対60人(応募多数の場合は抽選)

園伊藤魅和氏(金融経済教育推進機構インストラクター)

園12月23日(月)までに(消印有効)、申し込みフォーム

場またははがきに「第2回消費者講座希望」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-1855、市役所生活文化課宛て郵送を

園同課市民協働係 ☎042・470・7738

パブリックコメント募集

東久留米市地域福祉計画(第4次改定)東久留米市成年後見制度利用促進基本計画・東久留米市再犯防止推進計画(素案)

地域福祉として進める支援や仕組みづくりについての計画 提出方法期間中に(必着)、「東久留米市地域福祉計画(第4次改定)東久留米市成年後見制度利用促進基本計画・東久留米市再犯防止推進計画(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例=30代)・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所福祉総務課宛て)、☎(fukushisomu@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7808)、または同課窓口で提出を 園福祉総務課(市役所1階) ☎042・470・7749

第3期東久留米市子ども・子育て支援事業計画(素案)

教育・保育および地域子ども・子育て支援事業に関する計画 提出方法期間中に(必着)、「第3期東久留米市子ども・子育て支援事業計画(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例=30代)または学年・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、こども家庭センター宛て)、☎(kodomokatei@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・471・0909) または同センター窓口で提出を 他同素案は各児童館でも閲覧可能 園こども家庭センター(わくわく健康プラザ内) ☎042・420・6741

東久留米市第3次特別支援教育推進計画(素案)

市の特別支援教育を更に推進するために取り組むべき施策の計画 提出方法期間中に(必着)、「東久留米市第3次特別支援教育推進計画(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例=30代)・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、教育委員会指導室特別支援教育係宛て)、☎(shido@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7811)、または同課窓口で提出を 園指導室特別支援教育係(市役所6階) ☎042・470・8032

第四次東久留米市子ども読書活動推進計画(素案)

こどもたちの読書環境の整備と読書活動を推進するための計画 提出方法期間中に(必着)、「第四次東久留米市子ども読書活動推進計画(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代(例=30代)・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、中央図書館宛て)、☎(tosho@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・475・6631)、または同館窓口で提出を 園中央図書館(同館2階事務室) ☎042・475・4646

共通事項 募集期間12月2日(月)〜23日(月) 閲覧方法募集期間中に、市政情報コーナー(市役所1階)・問い合わせ先部署、各図書館、市庁舎でご覧いただけます(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く) 電話や来庁による口頭でのご意見は受け付けできません。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、市庁舎で公開します。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 市庁



第4回市議会定例会

令和6年第4回市議会定例会が12月2日(月)～23日(月)の日程で開催の予定です。



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。

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。



12月1日～1月31日は 寄附禁止強化期間です

政治家が選挙区内の人や団体にお金や物を贈ることは、時期や理由を問わず法律で禁止されています。

中小企業等資金融資 制度のご案内

市では、市内の中小企業者(金融保険業・不動産業・風俗営業を除く)に低利率で融資をあっせんし、利率や信用保証料の一部を市が助成しています。

す▼融資までに4週間前後かかりますので、お早めにお申し込みください。



職員募集

児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職・育休代替職員)

募集の詳細は市HPをご覧ください。



任用期間7年1月1日～3月31日(終了後再度任用の場合あり)

勤務時間月曜～土曜日、月12.4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)

勤務場所市内学童保育所 募集人数若干名 報酬月額21万7970円 応募資格の有無有

募集説明会12月4日(水)午前11時から(40分程度・市役所2階204会議室)

官公署 など

東村山税務署からの お知らせ

7年1月～4月下旬の間は、東村山税務署の駐車場が確定申告会場となるため、駐車することができません。



職員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。

任用期間7年1月1日～3月31日(終了後再度任用の場合あり)



勤務時間月曜～土曜日、月12.4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)

勤務場所市内学童保育所 募集人数若干名 報酬月額21万7970円 応募資格の有無有

募集説明会12月4日(水)午前11時から(40分程度・市役所2階204会議室)

申込期間12月12日(木)まで 問児童青少年課児童青少年係 042・470・7735

18歳以上の方(都職員および当該地域の市職員を除く)

任期最長2年 7年1月24日(金)までに(消印有効、作文・感染症や食の安全などの健康に関する課題に取り組み、安心して心身ともに健やかな生活を送るために、地域でできること、協議会委員として提案したいこと)1200字以内と、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を記載の上、郵送(〒187-0002、小平市花小金井1-31-24、多摩小平保健所企画調整担当宛)または(〒1153504@secton.metro.tokyo.jp)で送信を。詳細は同保健所HPをご覧ください。

問同保健所 042・450・3111

国税の納付はキャッシュレス納付で

金融機関や税務署の窓口に行かなくても、国税の納付手続きができる便利な「キャッシュレス納付」をご利用ください。

詳細は国税庁HPをご覧ください。

問東村山税務署 042・394・6811

北多摩北部地域保健医療協議会 委員募集

地域の保健医療サービスのある方などを検討する委員を募集します。

問小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市 在住で7年4月1日時点で

歯科理工士 提出期限・方法7年1月15日(水)までに保健所またはオンラインで厚生労働省へ

問都保健医療局医療人材課 03・5320・4434

薬剤師については同局業務課 03・5320・4503

◎調理師業務に従事する方 今年調理師業務従事者届の該当年です。

提出期限・方法7年1月15日(水)までにオンラインまたは郵送で指定の届出先へ

問都保健医療局健康安全部 健康安全課 03・5320・4358

シルバー人材センター 入会説明会のご案内

まずはお気軽に入会説明会にお越しください。

12月18日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催)

場同センター(下里4-1-44)

市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方

定先着20人程度 持年度会費2000円(当日入会の方)、本人確認書類、筆記用具

問開催日の2日前までにご連絡ください(同センターHPから仮登録ができます)

問同センター 042・475・0738

市民伝言板

会員募集

- ◆雅心剣友会 毎週土曜日午後5時～7時および日曜日午前8時～11時 第五小学校 入会金900円、会費月1,000円
- ◆ユニカル東久留米 毎週水曜日午前9時20分～正午 青少年センター 入会金1,000円、会費年4,000円
- ◆空手教室(公式ルール派) 毎週月曜日が神宝小学校、火曜日が小山小学校、木曜日が第一小学校、金曜日が東部地域センター、いづれも午後6時～8時。日曜日が第二小学校、午前10時～正午 入会金1,000円、会費月3,000円

- ◆日本空手道禅空 毎週水曜～土曜日午後6時半～7時半 日本空手道禅空 会費月7,000円
- ◆滝山青葉会ボウリング同好会 偶数月の第1金曜日午後1時半～2時半 東久留米川ボウル 入会金2,000円、会費年1,000円
- ◆ウィークディテニスサークル 毎週月曜・水曜・金曜日 いずれも午後1時～5時 小山テニスコート 入会金1,000円、会費6ヵ月6,000円
- ◆観世流謡曲同好会 春秋会 2回。

- ◆謡曲同好会萬融会 2回。月曜日午前9時半～正午 生涯学習センター 他 会費月3,000円
- ◆Xmasリトミック♪(アミ・リトミック) 12月24日(火)午前10時半～11時半 滝山住宅西集会所 参加費子ども500円 8ヵ月～未就園児の方、Xmasをリトミックで楽しみましょう
- ◆東久留米うたう会 12月8日(日)午後2時から 東部地域センター 参加費300円
- ◆コンサート(女声コーラス ゼール) 12月8日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 入場料500円
- ◆東京花祭り(東京花祭りの会) 12月14日(日)午前11時～午後7時 西部地域センター前広場 無料

- ◆Xmasリトミック♪(アミ・リトミック) 12月24日(火)午前10時半～11時半 滝山住宅西集会所 参加費子ども500円 8ヵ月～未就園児の方、Xmasをリトミックで楽しみましょう
- ◆東久留米うたう会 12月8日(日)午後2時から 東部地域センター 参加費300円
- ◆コンサート(女声コーラス ゼール) 12月8日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 入場料500円
- ◆東京花祭り(東京花祭りの会) 12月14日(日)午前11時～午後7時 西部地域センター前広場 無料

地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小・久留米中なかよし広場

日場12月10日(火)が第六小学校プレイルーム、12日(木)が久留米中学校会議室、いずれも午前10時～11時半(内)お子さんと遊びながら育児の情報交換(外)乳幼児と保護者(注)スリッパ(注)徒歩か自転車由来場を(申)当日会場で

■おはなし広場

日12月16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(外)1歳以上の乳幼児と保護者(注)10組(申)12月9日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

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。

■野火止地区センター(屋内)

日(内)12月2日(月)がクリスマス工作、7年1月6日(月)が灯籠作り、いずれも午後1時半～4時半(場)第一、第二会議室(外)乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日12月14日(土)午前10時～正午(内)落ち葉で遊ぼう(外)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日12月17日(火)午後4時～5時半(場)体育館(内)楽しいボール遊び～中当て遊び～(外)小学生

■小山小学校(屋内)

日12月21日(土)午後1時半～4時半(場)グリーンルーム(内)クリスマス工作(外)乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料(持)タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子(注)▼徒歩か自転車由来場を▼食べ物(持)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)当日会場で(外)児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

放課後講座「スノードームづくり」

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12月25日(水)午後4時～5時(場)生涯学習センター創作室(内)12月は冬にぴったりのスノードームをつくります

(外)小・中学生(定)先着12人(師)生涯学習センタースタッフ(費)無料(持)筆記用具

(申)12月2日(月)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)



図書館

12月と年末年始の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館です。

また、図書館システム更新作業のため、12月25日(水)～7年1月5日(日)

は全館休館します。なお、中央図書館多目的室は12月26日(木)・28日(土)・7年1月5日(日)の午前9時～午後5時、滝山図書館多目的室は12月25日(水)・28日(土)・7年1月5日(日)の午前9時～午後5時と12月26日(木)正午～午後5時は利用できます。

(問)中央図書館☎042・475・4646

マンガのへや

「心が温まる」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

日12月14日(土)～7年1月20日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)(場)中央図書館1階北開架室(外)小学生以上(問)同館☎042・475・4646

大人のためのおはなし会

日7年1月9日(休)午前10時～11時半(9時45分から受け付け)(場)中央図書館2階多目的室(外)18歳以上の方(定)先着30人(注)大人向けの長時間の会のため、小さなお子さん(持)ご遠慮ください(他)協力はひがくるめ子ども読書の会(申)当日会場で(問)同館☎042・475・4646

文化

第2回高校生バンドフェス～Teenage Xmas Live～

高校生たちがクリスマスにお届けする軽音楽ライブ。

日12月22日(日)午後1時半開演(1時開場)(場)西部地域センター3階多目的ホール(内)今年は都立東久留米総合高等学校・都立三田高等学校・都立鷲宮高等学校の3校によりポップス、ロック、メタルなど幅広いジャンルを演奏します(定)先着150人(他)協力は都立東久留米総合高等学校軽音楽部(申)当日会場で(問)同センター☎042・471・7210

バクさんとうたおう!

日12月22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(内)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!(定)先着60人(費)500円(要)予約・当日集金(持)筆記用具(申)12月5日(木)午前9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

市民ギャラリー展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。7年2月19日(水)からの展示作品を募集します。

(内)▼展示作品＝絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など▼作品の大きさ＝ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面：縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内)(外)市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方(費)無料(他)▼展示の際に必要な用具(額、掛軸、台、紐、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意し

てください(ワイヤーと展示台については貸出可(少数))。また、展示について脚立が必要な方は市文化協会事務局にて貸し出します▼展示作品は市文化協会(問)などで紹介▼釘打ち、照明加工不可(申)12月18日(水)までに(必着)、通常はがき(1人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民ギャラリー」係宛て郵送を(問)同協会事務局☎同協会(問)

加藤登紀子 百万本のバラコンサート2025

活動60周年を迎える加藤登紀子さん。彼女のすべての歌の中から厳選してお届けします。

日7年2月23日(日)祝午後3時半開演(3時開場)(場)生涯学習センターホール(定)先着500人(費)全席指定。前売り6,500円、当日7,000円(注)未就学児の入場不可(申)12月4日(水)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)へ(問)同センター☎042・473・7811

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が盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。

日12月14日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)(場)スポーツセンター第1体育室(内)つなひき練習会、ポッチャ、モルック、ミニテニス、

ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス、輪

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

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が盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。

日12月14日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)(場)スポーツセンター第1体育室(内)つなひき練習会、ポッチャ、モルック、ミニテニス、

ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス、輪

投げ、リングキャッチ他(費)100円(未就学児無料)(持)室内履き(運動靴)(他)▼1人での参加可▼運動ができる服装で(申)当日会場で(問)生涯学習課☎042・470・7784

初滑りスキー

市スキー連盟では、上・中級者を対象に「初滑りスキー」を行います。志賀高原でスキーを楽しみませんか。

日7年1月10日(金)午後8時市役所集合(8時15分出発)～13日(月)祝午後7時ごろ帰着(場)志賀高原一の瀬スキー場、ホテルアララギ(☎0269・34・2002)(外)上・中級者(定)先着25人(費)参加費50,000円(会員48,000円)(申)12月14日(土)までに電話

で同連盟・榎本へ(問)同連盟・榎本☎042・474・9197または☎090・6028・5110

同連盟・榎本☎042・474・9197または☎090・6028・5110



くらし

冬の学習室開放

冬休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として、一部の学習室を開放します。冬休みの宿題や受験勉強など、小学生から大人までご利用いただけます。

日12月26日(木)～7年1月6日(月)、いずれも午前9時～午後6時 ※12月29日(日)～7年1月4日(土)は休館日(場)生涯学習センター学習室(外)小学生以上(一般の方も利用可。未就学児の入室不可)(費)無料(注)空き状況・入室者数によっては利用できない場合があります。利用できる日程の詳細は、同センター(問)または同センター内掲示で確認できます(申)期間中に直接同センター窓口へ(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)

同センター(問)または同センター内掲示で確認できます(申)期間中に直接同センター窓口へ(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)



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム 「一陽来復(福) 冬に至る日」 冬至を表す言葉のひとつ「一陽来復」。太陽の昇る高さに注目して、この言葉に込められた冬至の特別な意味を探ります。当日の星空解説あり。 日7年2月2日(日)まで(投影時間45分。投影日時は多摩六都科学館(問)をご覧ください) ※12月・年末年始の休館日＝2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・28日(土)～7年1月3日(金)(場)多摩六都科学館(定)先着234人(費)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420円)(注)小学2年生以下は保護者の同伴が必要(申)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(問)同館☎042・469・6100



(8面から続く)

BCG予防接種

12月18日(水) 10時～11時 健康プラザ 6年7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、予約票(日程の都合がつかない方は、次回7年1月15日(水)でも接種可) 当日会場 健康課予防係 042・477・0030

親子でLet'sクッキング

親子で野菜を使った料理をします。 12月20日(金)午後1時～3時半 健康プラザ調理実習室 親子で野菜を使った料理作り、試食、食育など 4歳～未就学児と保護者 12組 管理栄養士 申し込み時にご確認ください 下のお子さん(生後5カ月～3歳児)の保育あり(若干名、各家庭1人まで) 12月2日(月)から市 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健康課保健サービス係 042・477・0022



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 12月5日(木)午前10時半～11時半 クリスマス会・12月お誕生日会 1～4歳児と保護者 当日会場
ベビーマッサージ 12月13日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 首が据わった9カ月までのお子さん 各8組 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 動きやすい服装 12月2日(月)午前10時から電話または来館
大学生と遊んで学ぼう! 12月14日(土)午後2時～3時 大学

生のお兄さんお姉さんとフードロスについて学んだり、からだを動かして遊ぼう 小学生 先着16人 上履き フードロスがあった場合のみ食品をお渡しします。アレルギーなどが心配な方はお問い合わせください 12月7日(土)午前10時から申込用紙(事前配布)に記入の上、来館

リトミック 12月16日(月)午前10時半～11時 首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 各15組 千葉理恵子氏 持 飲み物 動きやすい服装 12月9日(月)午前10時から電話または来館

ベビーヨガ 12月20日(金)午前10時～10時45分 首が座ったお子さん～12カ月までのお子さん 各8組 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 動きやすい服装 12月9日(月)午前10時から電話または来館

中央児童館 中央町1-10-11 042・476・2161
おはなし会 12月3日(火)・10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
トランポリンの日 12月4日(水) 前半=午後3時～3時40分 後半=午後3時45分～4時25分 中高校生世代優先=午後4時半～5時 中高校生世代 跳びやすい服装(スカート不可) 当日会場

幼児のつどい 12月5日(木)が「楽器あそび」、12日(木)が「クリスマス会と12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
バックギャモンの日 12月7日(土)午後2時から 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!! 小学生以上 日本バックギャモン協会 当日会場

スポーツで元気 12月13日(金)午前10時半～11時 ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上 リーフスポーツの体操の先生による簡単な運動遊び 飲み物 動きやすい服装 当日会場

けやき児童館 大門町2-10-5 042・474・6653

幼児のつどい 12月5日(木)午前10時半から お楽しみクリスマス会 1～4歳児と保護者 当日会場

クリスマス会 12月7日(土)午後2時半開演(2時15分開場) 小学生～中高校生世代による舞台発表など 150人程度 12月2日(月)午後3時から来館

おはなしの日 12月10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 みるくおはなし会 当日会場

赤ちゃん広場 12月11日(水)午前10時半～11時半 助産師さんによる体重測定と育児相談 0歳児と保護者 ひがくるめ助産師会 当日会場

リトミック 12月14日(土)午前10時半～11時 首の据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん リトミック団体による音楽イベント 各15組 千葉理恵子氏 持 飲み物 動きやすい服装 当日会場

子どもセンターひばり ひばりが丘 8-11 042・464・9300

利用時間について 12月14日(土)正午～15日(日)は小学生行事のため、利用できない部屋があります。
おはなしわらべうた 12月2日(月)午前11時～11時15分 絵本、わらべうたなど 1歳児以上と保護者 当日会場

おはなしの日 12月4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 12月5日(木)が「クリスマス工作と12月お誕生日会」、12日(木)が「クリスマス会」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場

ひばりCAFE 12月13日(金)午前10時半～11時半 ひばり保育園の看護師とお話ししよう 乳幼児と保護者 8組 12月6日(金)午前10時から電話または来館

子育て

子ども家庭センター(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 12月28日(土)は館内整備のため休館します。

本村小なかよし広場 12月6日(金)午前10時～11時半 本村小学校相談室 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場 当日会場

わくわく赤ちゃん広場 12月11日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、18日(水)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、体重測定、情報交換 各10組 助産師または栄養士 持 バスタオル 動きやすい服装 保育あり(先着各3人) 12月5日(木)午前10時から電話または同センター

わくわくおはなし広場 12月16日(月)午前11時～11時20分 同センター地域活動室 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 0歳～未就学児と保護者 10組 12月2日(月)午前10時から電話または同センター



教えて! 介護と予防 健康長寿の秘訣 身体活動を増やそう!

介護が必要になる主な原因は、脳血管疾患、認知症、骨折・転倒、高齢による衰弱、関節疾患など。運動器の障害が4分の1から3分の1を占めるため、日頃から体を動かし機能を維持することが大切です。そのための秘訣として、今回は身体活動アップのポイントをご紹介します。

ポイント1 座りっぱなしの時間を減らす
テレビ視聴中など、30分に3分くらいを目安に立ち上がります。椅子からの立ち座り回数を増やせ、太ももの筋力効果にも役立ちます。

ポイント2 10分の身体活動をプラスする
運動の習慣がない方はまずは1日10分間、身体活動を増やします。10分間歩くと約1,000歩増やせます。最初の1カ月は10分(1,000歩)を目安に増やし、次の1カ月はさらに5分(500歩)増やすなど、段階的に活動の時間を増やす方法もおすすです。

ポイント3 筋力運動を週2～3回実行する
スクワットや片脚立ち、かかと上げなど。東久留米市のご当地体操「わくわくすこやか体操」を参考に組み込みましょう。

東久留米市 介護予防機能強化委託事業
わくわくすこやか体操動画
東久留米市公式動画チャンネル
準備運動・整理運動編 QRコード
基礎体操編 QRコード
ゴムバンド編 QRコード

シャキシャキ介護予防教室

健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間(週1回)学びます。体力を向上させたい方、運動に自信がない方も安心して参加できます。参加者には筋トレやわくわくすこやか体操で利用できるゴムバンドをプレゼント。
全8回。7年1月10日～2月28日の毎週金曜日 ①午前10時～11時半 ②午後2時～3時半 場所 スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)
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 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 動きやすい服装 12月2日(月)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 介護福祉課地域ケア係 042・470・7777(内線2501～2503)



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)

〈今月の月間・週間案内〉雪崩防災週間(1日~7日)、障害者週間(3日~9日)、人権週間(4日~10日)、世界エイズデー(1日)、世界人権デー(10日)

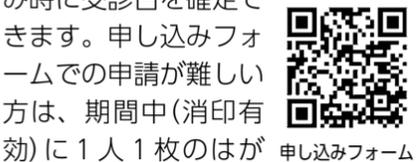
けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)での検診申し込みを受け付けます。

◎場▼複十字病院=7年2月28日(金)まで(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=右上表参照、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)◎問診、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。◎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◎12月1日(日)~16日(月)に原則申し込みフォームで。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枚のはがき申し込みフォーム



きに必要事項(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7年1月中旬から順次送付します

Table with 2 columns: Date (7年2月) and Days (14日(金)・15日(土)・16日(日)・17日(月)・18日(火))

※各日、午前・午後を選択できます。

図 乳がん検診 はがき申し込み記入項目

「乳がん検診希望」 往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
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)
上表から第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

※ 複十字病院を希望する方は、受診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けます。

アルテミスウイメンズホスピタルでも乳がん検診(視触診あり)を受診できます

ご希望の方は同院HPからご予約ください。

※受診期限は7年3月14日(金)まで。検診枠が埋まり次第受付終了。

共通事項

◎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

子ども相談

◎12月10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 ◎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 ◎問電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

◎12月13日(金)午前9時半~午後2時 ◎場わくわく健康プラザ ◎育児の相談、身体測定 ◎乳幼児と保護者 ◎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 ◎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

◎12月17日(火) ◎1歳児クラス=午前10時~11時 ◎2歳児クラス=午後1時~2時半 ◎場わくわく健康プラザ講堂 ◎歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど ◎ ◎1歳~1歳4カ月児と保護者 ◎各先着15組(いずれも初めての方を優先) ◎母子健康手帳・歯ブラシ ◎12月2日(月)から市HPの申し込みフォームで ◎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP (7面へ続く)

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり!

冬は一番基礎代謝が上がる時期だと言われています。寒い時期こそ「東くるめわくわく元気plus+」で気軽に健康づくりをはじめませんか。 ※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いますが、本計画の期間満了に伴い、6年度末で終了します。

◎参加方法ガイドブックから健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上の登録店で特典が受けられます。カードの有効期限は7年3月31日です。詳細は市HPをご覧ください

◎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HP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HP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

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。

12月1日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

12月8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

12月1日・8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)

12月1日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

12月8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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

Large empty box for advertisements with contact information for the advertiser.