



東久留米市

検索

スマホの悩みを 市役所で解決!

オンラインお困りごと相談室

スマートフォンの操作などについて相談できるオンライン無人ブース「オンラインお困りごと相談室」を市役所に設置しました。事前申し込み不要・先着順でご利用できますので、お気軽にご利用ください。
閩行政経営課 ☎042・470・7704



市印

カメラにご自身のスマホの操作画面を映して共有



遠隔で相談員にご自身のスマホ画面を共有しながら相談できます。機種や契約した通信会社を問わず、どのスマホでも相談OK!

相談できる内容の例

- ・ 初期設定
メール設定、アプリのインストールなど
- ・ 操作方法
市LINE公式アカウント、くるぶー予約アプリなど

利用できる時間 8年3月31日(火)までの市役所開庁日
午前10時～午後5時

場 所 市役所本庁舎 正面玄関入って左手
利用料 無料
持ち物 ご自身のスマホ

ごみの指定収集袋を市内全戸に無償配布します



エネルギーや食料品などの高騰が続く中、市民の皆さんを支援するため、指定収集袋を市内全戸に無償配布します。
閩ごみ対策課 ☎042・473・2117

配布する収集袋

- ・ 燃やせるごみ用(10リットル)10枚
- ・ 容器包装プラスチック用(20リットル)10枚

配布時期

8月上旬から順次配布予定



今年の年末年始

12月27日(土)～8年1月4日(日)は
ごみ・資源物の収集を行いません

計画的なごみ出しにご協力ください

今回配布の収集袋もお役立てください

大掃除は早めに!



定額減税補足給付金(不足額給付)の支給について

市では、令和6年度に実施した「定額減税補足給付金(調整給付)」(以下「当初調整給付」)の支給額に不足が生じる方などに対し「定額減税補足給付金(不足額給付)」(以下「不足額給付」)を支給します。

岡市重点支援給付金コールセンター ☎042・470・7863
(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)



市HP

表 対象者・支給額・申請方法

対象者	支給額	申請方法
当初調整給付の算定に際し、令和5年所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき所要額と、当初調整給付額との間で不足が生じた方	不足額給付時 調整給付所要額(下図A)が、当初調整給付額(令和6年)(下図B)を上回る額	市から「定額減税補足給付金(不足額給付)の支給について(同意書)」が届く方(※) 申請不要 同意書の内容をご確認いただき、確認期間経過後に振り込まれます。
		市から「定額減税補足給付金(不足額給付)支給確認書」が届く方(※) 申請が必要 確認書記載の二次元コードよりオンライン申請、または確認書および必要書類を同封の返信用封筒により提出してください。
定額減税や低所得世帯向け給付等、いずれも対象とならなかった方で次の要件をすべて満たす方 (例＝青色事業専従者や事業専従者(白色)の方、または合計所得金額が48万円を超える方) (1) 所得税および個人住民税所得割の定額減税前税額が0円であり、本人として定額減税の対象外の方 (2) 税制度上の「扶養親族」の対象外であり、扶養親族等として定額減税の対象外の方 (3) 低所得世帯向け給付(令和5年度住民税非課税世帯向け給付、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯向け給付、令和6年度住民税非課税化・均等割のみ課税化世帯向け給付)の対象の世帯主・世帯員に該当していない方	原則4万円 (6年1月1日時点で国外居住者であった場合には3万円)	申請が必要 申請書を入手した上で、必要書類を添えて、郵送または申請・相談受付窓口提出してください。 申請書は市HPからダウンロード、または市役所、各連絡所・市社会福祉協議会で取得できます。 なお、各連絡所および市社会福祉協議会では、本給付金に係る質問にはお答えできません。

※同意書および確認書は8月末頃より順次発送予定です。到着までお待ちください。

申請受付期限

10月31日(金)まで(必着)

確認書または申請書を市に提出後、審査を経て支給となります。申請から支給まではおおむね1カ月程度を要します。

締め切りまでに必要書類の用意が難しい場合などは、必ず申請受付期限までにコールセンターまでご相談ください。

郵送の場合の送付先

〒203-8555

東京都東久留米市本町3-3-1、重点支援給付金担当宛て

申請・相談受付窓口を開設します

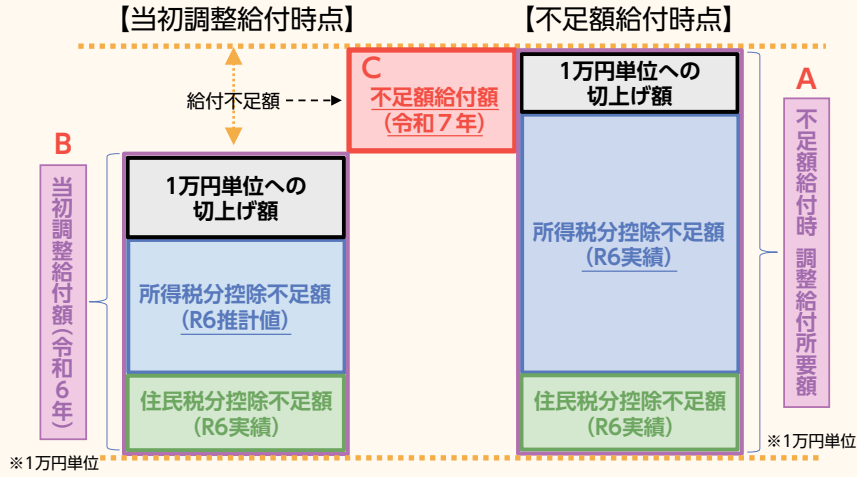
8月1日(金)～10月31日(金)の閉庁日を除く午前9時～午後5時

場市役所7階705会議室(重点支援給付金特設会場)

この給付金を装った特殊詐欺や個人情報の詐欺にご注意ください

給付金の支給にあたり、ATMの操作をお願いしたり、現金の振り込みを求めることなどは絶対にありません。

【イメージ】



戸籍に記載する氏名の振り仮名の通知書を送付します

戸籍の氏名に新たに振り仮名が記載されます。本籍地が東久留米市の方には8月上旬頃に、本籍地が東久留米市以外の方には本籍地の自治体から戸籍に記載される振り仮名の通知書(通知はがき)を送付します。内容を確認してください。

※通知書は戸籍単位で送付し、戸籍内で同じ住所の方は1通につき4名まで記載されます。戸籍内で別住所の方は住所地ごとに送付されます。

図▼制度内容について＝法務省専用コールセンター ☎0570・05・0310

▼通知内容や届出に関して＝市市民課戸籍係 ☎042・470・7722

(いずれも土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時半～午後5時15分)



法務省HP
(振り仮名の記載について)



法務省HP
(オンライン届出)



市HP

振り仮名が正しい方

届出は不要です。8年5月26日(火)以降、通知された振り仮名が記載されます。なお、早期の戸籍への記載を希望する方は、振り仮名の届出ができます。

振り仮名に誤りがある方

8年5月25日(月)までに正しい振り仮名の届出が必要です。届出は市役所への来庁が不要なマイナポータル利用(オンライン届出)が便利です。このほか、市民課窓口(市役所1階)または郵送でも届出ができます。なお、来庁時には通知はがきを持参してください。

届出ができる方

▼氏の振り仮名＝原則として戸籍の筆頭者(筆頭者が除籍されている場合にはその配偶者、その配偶者が除籍されている場合には、その子)

▼名の振り仮名＝本人(15歳未満の場合は原則として親権者等の法定代理人)

詐欺にご注意ください

振り仮名の届出に手数料はかかりません。金銭を要求するものは全て詐欺です。また、届出をしなくても罰則はありません。



7年度マイナンバー カードの出張申請 (団体向け)

市では、マイナンバーカードを初めて取得される方に対し、市職員が企業・施設・地域団体等へ訪問し、写真撮影(無料)を含めた申請手続きのサポートを行っています。

対次の要件を満たす団体でおおむね5人以上の申請が見込まれること

※予約状況等によりご希望に添えない場合があります。

団体要件▼申し込み団体において受付会場、市が持参する機器等を利用する電源の準備ができること▼申込団体が出張申請希望者に対し、必要書類の事前配布、

案内等ができること
申請者要件▼東久留米市に住民登録がある方▼マイナンバーカードの申請を初めて行う方▼申請する本人が実施会場に来場できること(15歳未満の方および成年被後見人は法定代理人の同伴が必要)▼最新の氏名、住所等が記載された本人確認書類を持参できる方

市では、マイナンバーカードを初めて取得される方に対し、市職員が企業・施設・地域団体等へ訪問し、写真撮影(無料)を含めた申請手続きのサポートを行っています。



8月は児童手当等の 定例払月です

振込予定日▼児童手当 8月8日(金)▼特別児童扶養手当 8月8日(金)

※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。

母子・父子自立支援 プログラム策定事業 のご案内

市では、20歳未満の子を扶養する母子家庭の母または父子家庭の父(生活保護受給者は対象外)の状況・ニーズ等に応じた個別の自立支援プログラムを策定し、これに基づいて、各種支援事業を活用することで、きめ細やかで継続的な自立・就労支援を行っています。

対市内在住でひとり親家庭の親

申児童青少年課(市役所2階)へ電話予約の上、ご相談ください

問同課助成支援係 ☎042・470・7736



病气やけがで障害が 残ったときは 障害基礎年金を

次の受給要件を満たす場合、障害基礎年金が受けられます。

◎受給要件

①初診日において、国民年金の加入者または60歳以上65歳未満で老齢基礎年金を受給していない国内在住者

②初診日の前々月まで

に保険料を納めた期間(保険料免除等の期間を含む)が加入期間の3分の2以上あること、もしくは初診日の前々月までの1年間に未納がないこと

③障害認定日(※)の障害程度が政令に定められている障害等級の1級か2級のいずれかに該当した場合(身体障害者手帳の等級とは異なります)

※病气やけがで初めて医師の診療を受けた日から1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内に症状固定した日。

◎20歳前に初診日がある時
20歳前に病气やけがで障



害が残った方(国民年金の障害等級が1級か2級に該当した場合)も、20歳になると障害年金が受けられます(所得制限があります)。

手続き先は、初診日が国民年金第1号被保険者期間中または20歳前である時は市保険年金課(市役所1階)または年金事務所、厚生年金や第3号被保険者期間中などである場合は年金事務所のみとなります。

問ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165

新小学1年生の就学時健康診断

問学務課 ☎042・470・7779

8年4月に小学校へ入学予定の方を対象に、健康診断を実施します。対象者には就学時健康診断通知書を送付します(9月中旬ごろ発送予定)。

住民登録上の入学予定校で受診してください。

実施期間10月2日(木)～11月26日(水)

※受付は各小学校で、いずれも午後1時半から行います(右表参照)。

対象平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方

注意事項①次のいずれかに該当する方は、学務課保健給食係へご連絡ください

- ▼私学など、他校へ入学予定で受診されない方
- ▼9月25日(木)までに「就学時健康診断通知書」が届かない方
- ▼病气その他やむを得ない事由により、住民登録上の入学予定校で受診できない方(通知書が届いてから、ご連絡ください)

②外国籍のお子さんと、就学を希望する方は早めに学務課(市役所6階)で手続きをしてください



表 令和8年度入学予定者
就学時健康診断日程

学校名	実施日
第一小学校	11月12日(木)
第二小学校	10月31日(金)
第三小学校	10月2日(木)
第五小学校	10月24日(金)
第六小学校	11月26日(水)
第七小学校	10月15日(水)
第九小学校	10月29日(木)
第十小学校	11月4日(木)
小山小学校	10月30日(木)
神宝小学校	10月21日(水)
南町小学校	11月19日(水)
本村小学校	10月3日(金)

児童扶養手当・ 特別児童扶養手当の申請は お済みですか？

問児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

◎児童扶養手当

支給対象次のいずれかに該当する原則18歳に到達した日の属する年度末までにある児童を養育している父親か母親、または養育者

- ▼父母が離婚した児童
- ▼父または母が死亡した児童
- ▼父または母が重度の障害をもつ児童
- ▼父または母が生死不明の児童
- ▼父または母に1年以上遺棄されている児童
- ▼父または母が1年以上拘禁されている児童
- ▼母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ▼父または母が、母または父からの申立てにより発せられたDV保護命令を受けた児童

支給金額(月額)

児童1人の場合 4万6,690円
児童2人目以降の加算額(1人につき) 1万1,030円
※所得に応じて減額される場合があります。

次の支給対象に該当し、現在手当を受けていない方は申請してください。ただし、所得制限があります。



◎特別児童扶養手当

支給対象次のいずれかに該当する20歳未満の障害児を養育している方 知的障害(愛の手帳1～3度程度)がある児童・身体に障害(身体障害者手帳1～3級程度)がある児童など

支給金額(月額)

- ▼重度の障害児(1級) = 5万6,800円
- ▼中度の障害児(2級) = 3万7,830円

◎現況届の提出をお忘れなく

現況届は、受給資格の確認のために必要なもので、提出がないと手当が支給されなくなる場合がありますので、ご注意ください。

現在受給中の方には現況届のお知らせを郵送します。受付期間中に児童青少年課へ来庁いただき、現況届のご記入をお願いします。

児童扶養手当については、郵送でも提出できます。

現況届受付期間8月1日(金)～29日(金)

(3面から続く)

就学援助費の申請はお済みですか

市では、経済的な理由などにより、公立小・中学校の教育費が大きな負担となっている家庭に対して、費用の一部を援助しています。市外からの転入などにより、まだ手続きをしていない方は、学務課(市役所6階)で至急手続きをしてください。

①生活保護の停止または廃止(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)②7年度市民税の非課税または減免③個人事業税・固定資産税の減免④国民年金の掛金の減免⑤国民健康保険税の減免⑥児童扶養手当の受給の生計を

にしている家庭
①生活保護の停止または廃止(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)②7年度市民税の非課税または減免③個人事業税・固定資産税の減免④国民年金の掛金の減免⑤国民健康保険税の減免⑥児童扶養手当の受給の生計を

にしている家庭
①生活保護の停止または廃止(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)②7年度市民税の非課税または減免③個人事業税・固定資産税の減免④国民年金の掛金の減免⑤国民健康保険税の減免⑥児童扶養手当の受給の生計を

にしている家庭
①生活保護の停止または廃止(認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)②7年度市民税の非課税または減免③個人事業税・固定資産税の減免④国民年金の掛金の減免⑤国民健康保険税の減免⑥児童扶養手当の受給の生計を

かけこみハウス

市では、各中学校地区がかけこみハウス実施委員会(構成員はPTA、学校、自治会、商店会、地区青少年健全育成協議会など)と協力して、こどもが身の危険を感じたときに一時的に避難できる協力家庭などを「かけこみハウス」として登録しています。

現在、市内全域に約1500件の登録があり、目印

として玄関などに黄色いステッカーを表示しています。



ステッカー

◎「かけこみハウス」にご協力

地域の皆さんのご参加・ご協力があつてこそ、こどもたちを犯罪の危険から守ることが出来ます。協力家庭の募集は随時行っておりますので、こどもたちを地域で守る「かけこみハウス」へのご理解・ご協力をよろしくお願いします。



介護保険施設における居住費(部屋代)・食費の軽減制度

介護保健施設サービスを利用したときは、施設サービス費(利用料)の自己負担分(負担割合＝1割・2割・3割のいずれか)に加え、居住費・食費・日常生活費などの費用を支払いますが、所定の要件に全て該当する方は、申請により居住費・食費の軽減制度(負担限度額認定)が受けられます。

◎居住費・食費の軽減制度(負担限度額認定)とは

所得区分に応じて居住費・食費の負担限度額(施設に支払う1日当たりの自己負担額の上限)が設けられます。認定期間は、申請が

表 預貯金等の基準

収入等が下記の場合		→	預貯金等の基準
住民税非課税世帯	合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間120万円超	→	単身で500万円以下、夫婦で1,500万円以下
	合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間80万9000円超120万円以下	→	単身で550万円以下、夫婦で1,550万円以下
	合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間80万9000円以下	→	単身で650万円以下、夫婦で1,650万円以下
	老齢福祉年金受給者	→	単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下
生活保護受給者等		→	要件なし

※第2号被保険者(65歳未満)の方の預貯金等の基準は収入等に関係なく単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下です。

あつた月の初日(翌年7月31日(1月～7月の申請の場合は同年7月31日まで)。毎年8月1日を基準日として更新の手続きが必要です。施設入所や短期入所サービスの利用申し込みの予定がある場合は、早めに介護福祉課(市役所1階)で申請してください。詳細は、広報7年6月1日号4面または市HPをご覧ください。

対象サービス▼施設サービス(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院など)▼短期入所サービス(短期入所生活(療養介護・介護予防短期入所生活(療養介護)

要件①世帯全員および配偶者(世帯が分離している場合を含む)が住民税非課税②預貯金など資産の合計額が基準額以下(表参照)

申随時受け付け

※新たに施設サービスの利用予定がある方、要件に当てはまらず更新申請を行わなかった方、または更新申請をしたが認定結果が非該当であった方でも、その後の所得状況や世帯状況、預貯金などの資産状況が変わり、要件に当てはまった時点で申請することが出来ます。判定の結果、承認された場合は、申請月の初日から負担限度額が適用となります。

問同課介護サービス係 ☎042・470・7750



◎ 障害がある方のための手当 ◎

問障害福祉課 ☎042・470・7747

特別障害者手当・障害児福祉手当など受給資格の所得制限限度額は8月1日より下記の通り変更になります。

所得制限限度額表1 参照

- ※扶養親族等のうち、老人控除対象配偶者または老人扶養親族がある場合は、1人に付き10万円を、特定扶養親族(19～23歳未満)がある場合は1人に付き25万円を加算します。
- ※重度心身障害者手当、心身障害者福祉手当についても今後所得制限限度額の改正が予定されています。

◎現況届等の提出をお忘れなく！

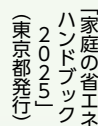
- 表2の手当を継続して受給する場合は、前年の所得状況(扶養義務者などの所得制限限度額は変更なし)や支給要件などの現況確認の届け出が必要です。
- 提出がない場合、7年11月期分からの手当が支給されません。現在受給資格のある方には現況届を順次送付します。

表1 特別障害手当などの所得制限限度額表 7年8月1日基準

扶養親族等の数	本人	扶養義務者など
0人	366万1,000円	628万7,000円
1人	404万1,000円	653万6,000円
2人	442万1,000円	674万9,000円
3人	480万1,000円	696万2,000円
4人	518万1,000円	717万5,000円
5人	556万1,000円	738万8,000円

表2 現況届等の提出が必要な手当・対象・提出期限

手当	対象	提出期限
障害児福祉手当	20歳未満で、精神または身体に重度の障害を有するため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅の方。ただし、施設入所者および障害年金等の受給者には支給されません。※本人および扶養義務者等の所得制限あり。申請には医師の専用様式による診断書等が必要。	8月1日(金)～9月11日(木)
特別障害者手当	20歳以上で、精神または身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別な介護を必要とする状態にある在宅の方。ただし、施設入所者および病院等に継続して3カ月を超えて入院している方は支給されません。※本人および扶養義務者等の所得制限あり。申請には医師の専用様式による診断書等が必要。	
重度心身障害者手当	重度の心身障害のため常時特別な介護を必要とする方で、次の①～③のいずれかに認定された方 ①重度の知的障害で常時特別な介護を必要とする方②重度の知的障害と身体障害の重複障害の方③重度の肢体不自由で四肢機能が失われ座っていることが困難な方。ただし、施設入所者および継続して3カ月を超えて入院している方には支給されません。※都が直接判定を行います。20歳以上は本人、20歳未満は扶養義務者の所得制限あり。	8月1日(金)～9月1日(月)



行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

※通信料は利用者の負担になります

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



(5面から続く)

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。高校・大学・専門学校などの対象校に入学した場合、返済が免除されます。なお、7年度より学習塾等受講料と高校3年生等の受験料貸付上限額が増額されました。貸付対象は中学3年生、高校3年生、7年4月1日時点で20歳未満の高校・大学の中退学者・浪人生など。

貸付金額▶学習塾等貸付金30万円▶受験料貸付金中学3年生などが2万7400円、高校3年生などが12万円(いずれも上限額)

他利用には一定の条件があります。詳細は市HPをご覧ください



市HP

ります。詳細は市HPをご覧ください

☎8年1月30日(金)までに福祉総務課(市役所1階)へ。都の事業ですが、申し込みは同課が窓口となります。

申請書は8年1月23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。郵送での手続きも可能です。

☎同課福祉政策係 ☎042・470・7749

「東久留米市立学童保育所運営業務委託」に係る公募型プロポーザルの実施

市では、滝山第一・第二学童保育所、南町学童保育所の3つの学童保育所の運営に関する業務を行う委託事業者を一括して公募型プロポーザル方式により募集します。参加希望事業者は、市HPに掲載の「東久留米市立学童保育所運営業務委託プロポーザル実施要領」などを参照し、期限までに応募してください。

※公募締切等の詳細は、公募要項を必ずご覧ください。

実施要領の配布7月28日(月)8月18日(月)に市HPまたは児童青少年課(市役所2階)で取得してください

☎同課児童青少年係 ☎042・470・7735



市HP

臨床検査技師(乳幼児健診での検査業務等)の募集

任用期間8年2月～8年3月末(終了後再度任用の場合あり)

※この期間は前任者からの引き継ぎの業務を含みます。

勤務時間月2～3回程度。木曜日の正午～午後4時頃勤務場所わくわく健康プラザ(滝山4-3-14)

募集人数1人

報酬日給1万1200円(交通費込み)

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



市HP

全体共通事項市の規則に基づき、交通費等が別途支給されます

◎児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間9月1日～8年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124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22万4170円

応募資格の有無有

募集説明会8月12日(火)午前11時から(30分程度)・50

1会議室

申込期間8月14日(木)まで

☎児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

◎健康増進事業に従事する会計年度任用職員(会計年度任用職員・アシスタント職)

任用期間9月中旬～8年3月31日

勤務時間月に、平日の8日間、午前9時～午後5時(昼休憩1時間)

※その他、週末の出勤あり

勤務場所わくわく健康プラザ(滝山4-3-14)など

募集人数2人

報酬時給1163円

応募資格の有無無

申込期間8月29日(金)まで

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

◎配膳業務(小学校給食(会計年度任用職員・アシスタント職))

任用期間9月1日～8年3月31日(終了後再度任用の場合あり)

勤務時間原則、給食実施日の午前10時～午後3時半または午前11時～午後4時(2週勤務で1週休みのシフト制。シフトにより、前記の時間で週ごとに変動)。

勤務場所第七小学校(滝山7-26-30)

募集人数1人

報酬時給1172円

応募資格の有無無

申込期間随時受付

勤務場所保健給食係 ☎042・470・7779



第43回市民みんなのまつりの出演者募集

☎産業政策課 ☎042・470・7743

11月15日(土)・16日(日)に開催される市民みんなのまつりで、音楽、合唱、創作ダンスなどのパフォーマンスを行う出演者を募集します。

なお、今年度より申し込みフォームからの応募も可能となりました。下記または、市HPに掲載の方法よりお申し込みください。



市HP



申し込みフォーム



参加費無料 ※出演に関する経費(運搬・交通費など)は全て出演者負担。申し込み資格どなたでも。ただし、申し込み多数の場合、市内の方を優先する場合があります

パフォーマンス場所市役所ステージまたは東久留米駅西口路上ステージ

パフォーマンス時間入・退場を含め15分以内

※同じグループを複数に分けて15分以上続けて出演することはできません。別時間枠であれば出演可能です。

提出物ステージ出演申込書、使用する音源(出演団体名、曲名、楽曲時間を記入してください)

申込用紙の配布期間・場所

8月12日(火)～9月8日(月)に産業政策課窓口(市役所6階)または市HPで

※窓口での申込用紙の配布および受け付けは、



市役所ステージ



路上ステージ

開庁日時の午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)です。

☎8月12日(火)～9月8日(月)に申込用紙に出演内容などを記入の上、産業政策課に持参し提出してください。なお、申込用紙は返却しません

※出演の可否および時間などは、選考の上、決定します。なお、応募多数の場合はご希望に沿えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

※申し込みフォームからの応募の場合、使用する音源を9月8日(月)までに同課へ提出してください。



官公署
など

7年度就学義務猶予
免除者等の中学校卒業
程度認定試験の実施

病気などやむを得ない事

由により、保護者が義務教
育諸学校に就学させる義務
を猶予または免除された方
などに対し、中学校卒業程
度の学力があるかどうかを
認定するための認定試験を
文部科学省が実施します。
合格した方には高等学校の
入学資格が与えられます。

◎受験案内など

受験案内配布期間 8月29日
（金）まで

受験案内配布場所 都教育庁
地域教育支援部義務教育課
小中学校担当（新宿区西新
宿2-8-1、都庁第二本
庁舎16階北側）
問 同課 ☎ 03・5320・6
752

◎願書・試験日など

願書受付期間 8月29日（金）ま
で（消印有効）

願書受付場所 文部科学省総
合教育政策局生涯学習推進
課認定試験第二係（千代田
区霞が関3-2-12）

試験期日 10月16日（木）

試験科目 国語・社会・数学
・理科・外国語（英語）

試験会場 東京都教職員研修
センター（文京区本郷1-1
3-13）

合格発表 11月25日（火）に結果
通知発送予定

問 同係 ☎ 03・5253・4
111（内線3267・2
024）



都営住宅入居者募集

種類・対象①ポイント方式

（家族向けのみのひとり親
世帯向け、高齢者世帯向け、
心身障害者世帯向け、多子
世帯向け、特に所得の低い
一般世帯向け、車いす使用
者世帯向け）

②抽せん方式Ⅱ単身者向け、
車いす使用者向け（単身、
世帯向け）、シルバーピア
（単身・二人世帯向け）

※②は居室内で病死など
があった住宅を一部含みま
す。

※①・②それぞれに申し
込み資格がありますので、
詳細は募集案内をご確認く
ださい。

案内配布期間・場所 8月1

日（金）～12日（火）（土曜・日曜
日、祝日を除く）に、都市
計画課（市役所5階）、総合
案内（市役所1階）、上の原
・ひばりが丘・滝山の各連
絡所、東部地域センター他
で募集案内を配布（配布期
間中は都住宅供給公社HPか
らも取得できます）

※8月2日（土）・3日（日）・
9日（土）・10日（日）・11日（月）
いずれも午前9時半～午後
5時は、東京観光情報セン
ター前（都庁第一本庁舎1
階）で配布します。

申 8月18日（月）までに①が同
公社募集センターに（必着）、
②が渋谷郵便局に（必着）、
募集案内に同封の申込用紙
・封筒に必要事項を記入の
上郵送、または都営住宅入
居者募集サイトで

問 同公社募集センター ☎ 03
・3498・8894（土
曜・日曜日、祝日を除く）、
8月1日（金）～18日（月）は ☎ 03
・5467・9269 また

は ☎ 0570・010・8
10（土曜・日曜日、祝日
を除く）

は ☎ 0570・010・8
10（土曜・日曜日、祝日
を除く）



都住宅供給
公社HP



都営住宅入
居者募集サイト

都税に関する手続き
が来所せずにできま
す

都主税局では、納税者の
方が都税事務所等に来所す
ることなく、郵送やインタ
ーネットなどでお手続きでき
る仕組みを設けております。
郵送や電子による申告、
申請・届出、キャッシュレ
スによる納付方法等をぜひ
ご利用ください。

詳細は、同主税局HPをご
覧ください。



都主税局HP



市民伝言板(前期分)の
申し込み受付中

広報ひがしくるめ「市民伝言板」の前期分（7年10月1日号分まで）を現在、受け付けています。

市民伝言板の申し込みは、原則、市HPの申し込みフォームからの電子申請となります。場所を問わずいつでも申し込み可能なため、ぜひご利用ください。

※郵送、電話、FAX、メールでの申し込みはできません。
※申し込みフォームでの申し込みが難しい方は、窓口
でも受け付けが可能です。

市HPで掲載にあたっての詳細を必ずご確認ください
問 秘書広報課広報係 ☎ 042・470・7708



市HP

市民伝言板

会員募集

◆観世流謡曲同好会 春秋会＝日毎月第
2・第4金曜日午後1時半～3時半 湯
山団地第2住宅集会所 会費6カ月
2,000円 一緒に楽しく謡いませんか。
経験者歓迎。見学可 問 中村 ☎ 042・474・
9079

◆謡曲・観世流 東久留米修声会＝日毎月第1・第3金曜日午前10時～11時 湯
山団地第2住宅集会所 会費月5,000円
他プロの能楽師の指導のもとで役割ごと
に分担して謡います 問 中村 ☎ 042・474・
9079

催し

◆少林寺拳法無料体験会（東久留米市少
林寺拳法連盟）＝日毎週水曜・金曜・土
曜日午後7時～9時 湯山第五小学校（水曜
日）、第一小学校（金曜日）、スポーツセ
ンター（土曜日）他 費無料（随時開催して
います）他 詳細はお問い合わせの上、運
動のできる服装でお越しください。対象、
こどもから一般 問 伊藤 ☎ 090・4019・
8369

◆納涼盆踊り大会（下里ふるさとの会）＝
日8月9日（土）・10日（日）、いずれも午後6
時～9時半 湯山氷川神社 費無料 他 第七
小太鼓クラブ演奏。和太鼓ケヤキ演奏。
下里囃子連演奏 問 島崎 ☎ 042・471・1385

◆この子たちの夏—1945・ヒロシマ・ナ
ガサキ—（市民朗読劇の会）＝日8月30日
（土）午後2時開演（1時半開場）湯山西部地域
センター多目的ホール 費無料 他 被爆から
80年言葉を持たぬ死者たちの声を今年も
また皆で届けます 問 春田 ☎ 042・473・0
769

◆中国語初心者（60～80歳）向け 中国語
学習会（華語の友）＝日①9月1日（月）②9
月15日（月）いずれも午後2時～3時半
湯山①生涯学習センター②南部地域セン
ター 費無料 他 中国語・中華文化との触れ合
いをお楽しみに！中国語の発音、基本単
語と日常会話を学ぶ 問 大山 ☎ 070・8335
・1963



販売中！

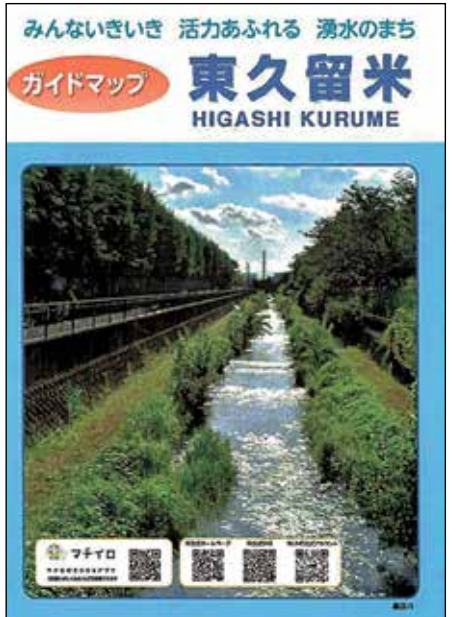


「ガイドマップ東久留米」

ガイドマップ東久留米は、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。

内 ▼ 大きさ＝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

費 1部100円
問 秘書広報課広報係 ☎
042・470・7708



ガイドマップ東久留米の表紙

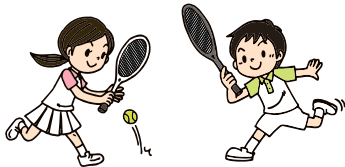
ワンダー「KARATE」スクール

気軽に空手道を体験してみませんか！ストレス解消に効き目あり！
日 ①市・空手道連盟合同練習＝9月7日(日)午前10時～午後3時②体験教室＝午後1時～3時 **場** スポーツセンター第1・2武道場 **対** ①同連盟会員②どなたでも **師** 同連盟役員 **持** タオル、飲み物 **他** 運動のできる服装で **申** 当日会場で **問** 同連盟・榎本 ☎042・473・1195(午後5時～8時)

第39回

市民硬式テニスミックス大会

日 9月14日(日)(予備日23日) **場** 市内各コート **内** ミックスダブルス1・2部 **対** 市テニス連盟 **申** をご確認ください **費** ▼会費＝1人1,000円▼非会費＝1人1,500円 ※ペア分をお振り込みください。 **他** ▼大会要項は1週間前に同連盟 **申** で公開▼主催は市テニス連盟 **日** 8月21日(木)までに、同連盟 **申** 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)を記入の上振り込みを(振込手数料は自己負担) **問** 同連盟 **申**



第36回ジュニアテニス大会(硬式)

日 9月15日(月・祝) 8時半集合(予備日

21日) **場** 柳窪コート **対** 市内在住・在学・在テニススクールの中学生 **費** 500円(大会当日に集金) **他** 市テニス連盟主催 **日** 8月26日(火)までに(消印有効)、郵送(はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て)または同連盟 **申** で **問** 同連盟 **申**



同連盟 **申**

スポーツ習慣定着促進事業 縄跳び

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。

日 全8回。10月14日(火)～11月6日(休)の毎週火曜・木曜日、いずれも午後5時～6時 **場** スポーツセンター第1体育室 **対** 運動が苦手で学校体育以外で運動をする機会のない小学1年生～3年生 **定** 30人(応募多数の場合は抽選) **持** 室内運動靴、飲み物(フタつき)、タオル **日** 9月1日(月)～20日(土)に、電話で同センターへ **問** 同センター ☎042・470・7900(午前9時～午後10時。ただし9月8日(月)～10月10日(金)は午前9時～午後6時)



くらし

男女平等推進センター ＜シネマdeおしゃべり＞

映画と上映後の「おしゃべりタイ

ム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。
日 8月28日(休)午後6時～8時半 **場** 市役所1階市民プラザホール **内** ▼上映作品＝『アルバート氏の人生』▼映画紹介＝19世紀アイルランド、自分自身を消し去ってひっそりと暮らすひとりの女性の物語。モリソンズホテルのウェ이터、アルバートは、誰にも言えない重大な秘密を長年隠してきた。“彼”は貧しく孤独な生活から逃れるため、男性として生きてき

た“女性”だったのだ。大女優グレン・クロウズの女優人生をかけた映画！▼監督はロドリゴ・ガルシア▼2011年製作▼上映時間113分 **定** 先着25人(要申し込み) **日** 8月1日(金)午前9時から申し込みフォームまたは電話で同センターへ **問** 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)



申し込み
フォーム



しつけ～ ほめることから始めよう (保育付き)



市文化協会 ☎042・477・4700(FAX同。第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)

保育付き家庭教育講座。ほめることをベースに前向きな子育てについて考えてみませんか。毎日のちょっとしたできごと、感じたことを一緒に話し、自分に合った子育てプランを考えてみましょう。

日 9月10日・17日・24日、10月1日、いずれも水曜日午前10時～正午 **場** 生涯学習センター **内** ▼第1回＝「はじめまして」▼第2回＝「ほめる」▼第3回＝「教える」▼第4回＝「子育てプラン」 **対** 市内在住・在勤・在学中、子育て中または子育てに携わっている方 **定** 16人(応募多数の場合は抽選) **師** 黒田一美氏(NPO法人ウイズアイ N P N C 認定ファシリテーター) **持** 筆記用具、飲み物 **他** ▼1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)▼主催は市教育委員会、主管は市文化協会 **日** 8月1日(金)～26日(火)に、同協会 **申** の申し込みフォーム、電話またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を



同協会 **申**

「誰もがすみやすいまち」を考える

フィフティカフェ vol.2

ホール クライシス カタログ

東久留米版 Whole Crisis Catalog を作ろう

身近な困りごとを持ち寄って、みんなで考える



フィフティカフェは、このまちについてジェンダーの視点からみなさんと話し合い、よりよいまちづくりについて考える場所です。今回は「身近な困りごと」がテーマです。

それぞれの困りごとを持ち寄って、話したり、聞いたり、一緒に考えたりしませんか？

日 9月6日(土)午後2時～4時

場 市民プラザホール(市役所1階)

内 困りごとを共有する「困りごとカタログ(Whole Crisis Catalog)」をつくり、みんなで解決方法を考え情報交換します **対** 関心のある方 **定** 先着20人(要申し込み) **他** 2歳児～未就学児の保育あり(定員5人・先着順・8月22日(金)午後5時までに要申し込み) **他** 企画・運営は男女平等推進センター運営協議会委員有志 **日** 8月1日(金)午前9時から申し込みフォームまたは電話で同センターへ **問** 同センター ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)



申し込み
フォーム

～夏休み親子講座～

学校では学べない、 夢をかなえるお金の知恵

東部地域センター ☎042・470・8020

日 8月23日(土)午前10時から **場** 東部地域センター会議室1・2 **内** ▼人生100年時代に必要なお金と資産づくり▼投資ってナニ？基本とその効果▼投資ゲームで、お金持ち体験 **対** 小学5・6年生の児童と保護者(中学生と保護者の参加も可) **定** 先着8組 **師** 桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) **持** 筆記用具 **他** 車での来場不可 **日** 8月2日(土)午前10時から電話または直接同センター窓口で



文 化

お日さまサンサンフェスティバル
地域のこどもたちみんなあつまれ



障害のあるこどもたちと地域のこどもたちが遊びを通して楽しいひと時を過ごす催しです。地域のお子さん、親子、また、お友達とさそいあって参加ください。

日 8月22日(金) **▼午前の部**＝午前10時～正午 **▼午後の部**＝午後1時～3時(入れ換え制。どちらかを選んで申し込みを)**場**生涯学習センター**内**ストラックアウト・ポッチャ・人形劇・輪投げ・つりぼりごっこ・音あそび・太鼓、ホールでは音と光と風船で遊びます**持**飲み物、汗拭き用タオル**日** 8月15日(金)までに(必着)、電話、FAX(イベント名・氏名・住所・電話番号・年齢・午前または午後の部を記入の上、送信)または市文化協会**印**で**同**協会**☎**042・477・4700(FAX 同。平日午前9時～午後5時)



同協会**印**

HANATSUKIサマーコンサート2025

ー東久留米在住の二人の女神(ディーバ)の歌声に、ひととき暑さを忘れてー

日 8月31日(日)午後1時半開演(1時

開場)**場**西部地域センター3階ホール**定**先着150人**出演者**HANATSUKI(浜なつき氏<宝塚・劇団四季出身>と川瀬葉月氏<シンガーソングライター>の女性ヴォーカルユニット)**演奏曲**「ハナミズキ」「涙そうそう」「祈り」「The Letter」他**費**入場料1,000円**注**▼3歳未満のお子さんのみ膝上鑑賞可能▼車での来場不可**日** 8月2日(土)午前9時から西部・東部・南部の各地域センター、市民プラザ(市役所1階)でチケット販売(電話予約不可)**同**西部地域センター**☎**042・471・7210



浜なつき氏



川瀬葉月氏

初心者大歓迎！自分だけの魚釣りゲームをつくろう

自分で撮影した背景で、自分だけのオリジナル魚釣りゲームを作ります。

日 9月21日(日)①午前10時半～午後0時半②午後2時～4時**場**生涯学習センター集会学習室1・2**内**プログラミングソフト「Scratch」を使い、みんなでオリジナルの「釣り竿を動かして魚を釣る」ゲームを制作します**対**小学1年生以上**定**各先着18人**師**林航太郎氏(JTBコミュニケーションデザイン ゲーミングイベントデザイナー)**費**無料**持**筆記用具**注**小学生の方は保護者と一緒にご参加ください**他**作った作品のデータは持ち帰り可能(要記録媒体持参)**日** 8月3日(日)午

前9時から電話または同センターへ**同**センター**☎**042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

THE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「THE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。

日 10月1日(水)午後2時開演(1時半開場)**場**生涯学習センターホール**出演**THEカルテット**定**先着500人**費**前売2,500円、当日3,000円(全席指定)**注**未就学児入場不可**日** 8月4日(月)午前9時から電話または同センターで**同**センター**☎**042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

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。10月8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)**対**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、展示の際に脚立が必要な方は市文化協会事務局にて貸し出します▼展示作品は同協会**印**などで紹介▼釘打ち、照

明加工不可**日** 8月20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**同**協会事務局**☎**042・477・4700



同協会**印**

スポーツ

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。空調の効いた快適な環境で楽しめます。

日 8月9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**ポッチャ(ランプ貸し出しあり)、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ネオテニス、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッチビー、フラフープ、なわとび)他**費**100円(未就学児無料)**持**室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付)**他**▼1人での参加可▼運動ができる服装で▼はじめての方もおひとりの方もスタッフがお手伝いします**日** 当日会場で**同**生涯学習課**☎**042・470・7784



市**印**



富山県氷見市発「ゆるスポーツ」

ハンぎょボールを体験しよう！

同東久留米市体育協会事務局**☎**042・470・2722



ハンドボールの盛んな富山県氷見市で生まれた「ゆるスポーツ」です。ハンドボールの生涯スポーツ化を目指して氷見市指導員が丁寧にハンぎょボールを教えます。

日 9月7日(日)午前9時～正午**場**スポーツセンター第1体育室**対**市内在住・在勤・在学の小学生以上の方で健康な方**定**先着100人**師**氷見市スポーツ振興課**費**無料**持**室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル**日** 8月1日(金)午前10時～22日(金)午後5時に(必着)、市体育協会**印**の申し込みフォーム、または郵送(往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先・在学の場合は在学先<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、東久留米市体育協会事務局宛て)を

ハンぎょボールとは

ハンドボールが盛んで聖地とも呼ばれ、寒ブリで有名な街「富山県氷見市」で生まれたゆるスポーツ。得点すると脇に抱えたブリが出世していきます。出世の段階(ポイント)は「コズクラ＝1pt・フクラギ＝4pt・ガンド＝6pt・ブリ＝7pt」の順で、氷見市でのブリの呼び名になっています。ゴールを決めたら「出世！」とコール。でも熱くなりすぎて、大事なブリを落とすと冷蔵庫送り。チームメンバーみんながブリに出世できるよう協力してプレーするゲームです。



過去の開催時の様子

体験会の申し込みはこちらから



東久留米市体育協会**印**

ハンぎょボールの詳細はこちらから



氷見市**印**

・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



■太鼓体験

☎ 8月3日(日)①午後2時から②午後3時から☎小さいお子さんから保護者の皆さんもみんなで太鼓を叩いてみよう！☎あじさい公園手作り盆踊りの会☎当日会場で



中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



■小学生筋肉の祭典

☎ 8月2日(土)午後3時から☎体力測定など☎小学生☎動きやすい服装で☎当日会場で

■おはなし会

☎ 8月5日(火)・12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☎当日会場で

■乳幼児さんと遊ぼう

☎ 8月7日(木)午前10時半～11時15分☎水遊び☎1～4歳児と保護者☎中学・高校生世代の方が参加することがあります☎当日会場で

■バックギャモンの日

☎ 8月9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☎当日会場で

■中学・高校生世代筋肉の祭典

☎ 8月9日(土)午後5時半から☎体力測定など☎中学・高校生世代☎動きやすい服装で☎当日会場で



けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■小学生子ども会議

☎ 8月1日(金)午後3時から☎児童館のルールなどについての話し合い☎小学生☎当日会場で

■リバーシ大会

☎ 8月6日(水)午後3時半から☎小学生以上☎当日会場で

■木製ブロックの日

☎ 8月10日(日)午後2時～3時☎木製ブロックで自由に遊ぼう☎幼児～中学・高校生世代☎当日会場で

■おはなし会

☎ 8月13日(水)午後3時～3時半☎絵本の読み聞かせなど☎小学生☎協力は東部図書館☎当日会場で

子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



■プラバン工作の日

☎ 8月3日(日) 午前10時～11時半☎プラバンキーホルダー作り☎小学生☎描きたいものがある場合は下絵(縦横8.5cm位)☎当日会場で

■おはなしの日

☎ 8月6日(水)午後3時45分から☎絵本の読み聞かせや素話など☎小学生☎水曜おはなし会☎当日会場で

■親子でふれあいリトミック

☎☎ 8月19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☎音に合わせて心と体を動かそう☎各15組☎千葉理恵子氏☎飲み物、汗拭きタオル☎動きやすい服装で☎8月12日(火)午前10時から☎電話または来館で



子育て

こども家庭センター(滝山ひろば)
わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743



■休館のお知らせ

8月30日(土)は施設の安全点検のため休館します。

■8月イベントのお休み

8月のねんねの会、はいはいの会、手作り布おもちゃの会、なかよし広場、おはなし広場はお休みです。

地域子育てひろば上の原
上の原1-2-44 ☎042・420・9011



■8月イベントのお休み

8月のねんねの会、はいはいの会、ちびっこ育児、なかよし広場はお休みです。

■水遊び

同ひろば上の原のテラスで水遊びができます。

☎ 8月1日(金)～29日(金)、いずれも午前10時～午後3時☎0歳～5歳児☎着替え、タオル、水遊び用の紙パンツなど☎熱中症アラートや光化学スモッグ注意報発令時は中止となります☎他おもちゃは同ひろばで用意します☎当日会場で

■おはなし広場

☎ 8月18日(月)午前11時～11時半☎ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど☎1歳以上の乳幼児と保護者☎定10組☎8月8日(金)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こ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。

■小山台遺跡公園(屋外)

☎ 8月16日(土)午前10時～正午☎たのしいお水遊び☎乳幼児～小学生☎無料☎タオル、飲み物、帽子☎徒歩か自転車で来場を▼食べ物とは原則持ち込み禁止▼乳幼児は保護者同伴▼動きやすい服装で▼内容を変更する場合あり☎当日会場で☎児童青少年課☎児童青少年係☎042・470・7735

図書館

8月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。
☎中央図書館☎042・475・4646

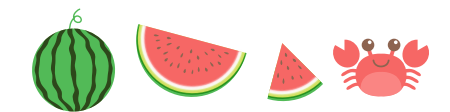
■黒目川リバーウォッチング

黒目川で川の生き物を捕まえ、図書館の本で名前や特徴を調べます。

☎ 8月17日(日)午後1時～4時☎場東部地域センター1階講習室と黒目川周辺☎小学生(小学3年生以下は保護者同伴)☎先着20人(保護者含む)☎菅谷輝美氏(新河岸川水系水環境連絡会代表)☎水の中に入ってもよい靴(脱げないようにかかとのある靴を。サンダル不可)、着替え一式(履き替え用の靴もお持ちください)、タオル、帽子、飲み物、手あみ他▼川で観察を行うため、濡れてもよい服装で参加を▼協力は新河岸川水系水環境連絡会☎8月2日(土)～16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)☎同館☎042・470・8022



過去開催時の様子



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ボランティア会 会員募集

来場者と触れ合いながら、科学の面白さを伝えてみませんか。

☎▼一般＝週1回程度活動できる18歳以上の方▼ジュニア＝月2回程度活動できる小学5年生～高校生(相当年齢) ※保護者の同意が必要。☎いずれも若干名。ジュニアは、応募多数の場合は抽選(圏域5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)在住の方を優先)☎9月8日(月)までに(必着)、多摩六都科学館☎ボランティア会のページの申し込みフォームまたは同館・市役所・中央図書館に配架の応募用紙に記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館「ボランティア会担当」宛て郵送を ※締め切り後、面談の日程を連絡します。☎多摩六都科学館☎042・469・6100



けんこう

子ども相談

日 8月5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 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

BCG予防接種

日 8月20日(水) 場 わくわく健康プラザ
対 7年3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) 持 母子健康手
帳、予診票 他 日程の都合がつかない
方は、次回9月17日(水)でも接種可 申
当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・
477・0030

すくすく子育て相談

日 8月22日(金) 午前9時半～午後2時
場 わくわく健康プラザ内 育 児の相談、
身体測定 対 乳幼児と保護者 申 市 庁の
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 問 電話で健
康課保健サービス係
☎042・477・0022

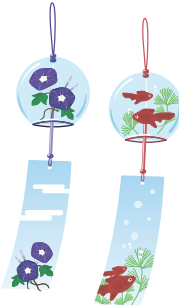


市 庁

脳の健康教室 月曜日クラス

脳の健康維持と認知症予防に取り
組む教室です。ドリルを使った読み
書き・計算学習と、簡単な運動や参
加者同士の交流もできます。
日 8月25日～8年2月2日の毎週月
曜日(祝日を除く) 午前10時から1時
間程度 ※初回は時間変更あり 場 中
央町地区センター 対 次の条件をすべ
て満たす方 ▼市内在住の65歳以上で
要支援・要介護認定のない方 ▼1人

で会場に通える方 ▼初回参加で、お
おむね毎回参加のできる方 対 先着16
人 持 筆記用具、飲
み物 申 8月1日
(金) 午前9時から
電話で介護福祉
課地域ケア係へ
問 同係 ☎042・470
・7777(内線2501
～2503)



離乳食について知ろう！

離乳食ステップ3

離乳食3回食に移行する頃の離乳
食についてお伝えします。

日 8月27日(水) 午前10時～11時(9時
45分から受け付け) 内 3回食に移行
時期の離乳食の紹介と試食 対 6年10
月～12月生まれのお子さんの保護者

離乳食ステップ1

離乳食開始時期の離乳食について
お伝えします。

日 8月27日(水) 午後1時半～2時半
(1時15分から受け付け) 内 離乳食開
始時期の離乳食の紹介と試食 対 7年
3月・4月生まれのお子さんの保護
者



《共通事項》

場 わくわく健康プラザ1階講堂 対 各
先着12組 申 管理栄養士 持 申し込み時
に確認してください 申 8月1日(金)か
ら市 庁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 問
健康課保健サービス
係 ☎042・477・0022



市 庁

学んで実践！ シャキシャキ介護予防教室

元気なからだづくりのために、健康長寿の秘訣「運動・栄養・
口腔ケア」について学び、実践します。運動や体力に自信がない
方も安心して参加できますので、楽しみながら健康的な生活を続
けるための習慣を身につけていきましょう。

日 全8回。9月5日～10月24日の毎週金曜日 ①午前10時～11時半 ②
午後2時～3時半 場 スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3ー
3) 対 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 対 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
他 動きやすい服装で 申 8月4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 問 介護福祉課地域ケア
係 ☎042・470・7777(内線2501
～2503)



教室の様子

市のご当地体操「わくわく
すこやか体操」もバンドを
使って体験します！

高校1年生相当の女性の方へ

HPVワクチンの定期接種期限について

問 健康課予防係 ☎042・477・0030

7年度に高校1年生相当となる女性の方は、ヒトパピローマ
ウイルス(HPV)ワクチンの定期接種(公費)対象の最終年度に
あたります。無料で接種を受けられるのは8年3月31日までで
す。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかるため、
接種を希望の方は7年9月までに接種を開始することをご検討
ください。

対 市内に住民登録のある平成21年4月2日～22年4月1日生ま
れの女性 持 母子健康手帳、予診票、本人確認書類(マイナンバ
ーカードなど)、保護者同意書(接種時に保護者が同伴しない15
歳の方のみ) 申 実施医療機関で直接確認を

(12面から続く)

健(検)診で明るい未来の一步目を

問 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

8月の受診対象は10・11生まれの方です。生活習慣病
予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見のために健診を
実施します。健診内容や実施医療機関などは、7月下旬に
発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時
に受診できます。

場 市内実施医療機関

内 診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖など)。
今年度の健診結果などにより貧血、心電図、眼底検査あり

対 市内在住で8年3月末時点の年齢で次の①～③のいずれかに該当する
方

- ① 特定健診＝40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者
- ② 後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者
- ③ 無保険者健診＝40歳以上の生活保護受給者等

他 7年3月以降に国民健康保険に加入した方などで、個別の通知が届か
ない方は健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ問い合わせてください

申 直接実施医療機関へ



同時に受診が可能です

大腸がん検診

日 11月30日(日)まで

場 市 庁をご覧ください

内 便潜血検査2日法(検便検査) ※内視鏡検査ではあ
りません。

対 市内在住の8年3月末時点の年齢で40歳以上の方。

ただし、次の①・②のいずれかに該当する方は、受診前にかかりつけ
医にご相談ください。また、生理中を避けて受診してください。

① 現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方

② 過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方

費 500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。

注 検診結果は医療機関で直接お聞きください。検体を提出されなかつ
た場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください

他 市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、
中国残留邦人等支援給付金受給者は、健康診査の受診時に一緒にお受
けください。

申 直接実施医療機関へ



市 庁



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〉 食品衛生月間、電気使用安全月間、道路ふれあい月間、水の週間(1日～7日)、道の日(10日)、山の日(11日)

健(検)診で明るい未来の一步目を

☎健康課特定健診係 ☎042・477・0013

日本人の 2 人に 1 人は一生のうちに何らかのがんに罹ると言われるほど、がんは全ての人にとって身近な病気です。市では、国の指針に基づき、乳がん、子宮頸がん、胃がん、大腸がん、肺がんの 5 大がん検診を実施しています。

無症状、自覚症状のないうちにがん検診を受けて早期発見・早期治療を行うことにより、がんによる死亡リスクを減少させることができます。がん検診を受けた結果、がんの疑いのある方は、精密検査、確定診断、治療という流れで進んでいきます。異常のなかった方は定期的に検診を受診してください。すでに自覚症状のある方は、がん検診ではなく、早急に医療機関を受診することをお勧めします。



市

市のがん検診一覧表

種 類	対 象	実施時期	検診場所	費 用
乳がん	7年12月31日時点で40歳以上かつ奇数年齢の女性	6月～8年3月13日(金) (医療機関により異なります)	指定医療機関等	1,000円
子宮頸がん	7年12月31日時点で20歳以上かつ奇数年齢の女性	9月～8年1月		
胃がん	8年3月31日時点で40歳以上の方	▼春6月・7月 (春は終了) ▼秋11月・12月	わくわく健康プラザ	500円
大腸がん(※)		6月～11月	市内実施医療機関	1,500円(65歳以上は無料) 追加の喀痰検査 500円
肺がん		5月(今年度終了)		

※特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象者は、健診と同時に受けてください。受診方法は市、広報紙でお知らせします。

秋の胃がん検診

☑右下表のとおり☑わくわく健康プラザ(検診車)☑問診と胃部レントゲン検査(バリウム)☑市内在住で8年3月末時点の年齢が40歳以上の方。ただし、次の①～⑧のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術をされた方、心筋梗塞や脳梗塞などの病気をされた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため、水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑧その他受診が困難な方(指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど) ※神経内科を受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください。☑各日50人 ☑費500円(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)☑受診時間の指定はできません▼希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります(例年前半に応募が集中します)▼申込後の日程変更はできません☑8月1日(金)～31日(日)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームから予約する場合、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 ※申込結果は10月中旬より順次送付します。



申し込みフォーム

表 検診実施日一覧

11月	▼男性=28日(金) 29日(土)午前10時半～11時 30日(日)午前9時～9時半 ▼女性=14日(金)、25日(火) 26日(水) 29日(土)午前9時～10時 30日(日)午前10時～11時
12月	▼男性=1日(月)、25日(水) ▼女性=5日(金)、26日(金)

※いずれの日も午前9時～11時の実施となりますが、土曜・日曜日は男女で受診時間を分けて実施します。

図 胃がん検診 はがき申し込み記入項目

「胃がん検診希望」	往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。
① 生年月日(和暦)	
② 年齢	
③ 氏名(フリガナ)	
④ 住所	
⑤ 電話番号	
⑥ 希望日(左表から第3希望まで選択)	
第1希望	○月○日
第2希望	△月△日
第3希望	□月□日

大腸がん検診などの詳細は11面、けんこうとイベント・講座は11～8面に掲載しています



休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください
(資格確認ができないと自費診療になります)
受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

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。

8月3日・10日・11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)

歯科

8月3日・10日・11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)

8月3日・11日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
8月10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、☎0570・01・3399)
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

「広報ひがしくるめ」の
この場所に
広告を掲載しませんか

☑▼規格=縦98mm・横56mm(カラー刷り)▼掲載号=各月1日・15日号(1月は10日号のみ) ※募集枠の空き状況は市でご確認ください。▼掲載料=1枠(1号当たり)4万円☑広告デザインは広告主で作成していただきます☑所定の申込書(市から取得可)に必要事項を記入し、広告デザイン(EPS形式またはPDF形式)を必ず添付の上、秘書広報課広報係宛て ☑(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp) で送信を ☑同係 ☎042・470・7708



市