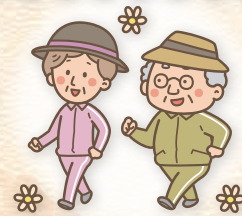


- ・自己負担割合「2割」の方の負担軽減措置(配慮措置)が終了します…2面
- ・9月は認知症月間……………3面
- ・ひとりで悩んでいませんか……………7面
- ・図書館フェス2025……………8面



敬老の日・老人週間特集



老人クラブで活動しませんか

9月15日(月・祝)～21日(日)は老人週間です。人生100年時代といわれる今日、誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送れる健康長寿社会を築くことが重要です。そのためには心身の健康維持が不可欠で、特に人と交流する時間を大切にすることがフレイル予防、認知症予防に大変効果的とされます。

今回はその代表的な役割を果たす「老人クラブ」(通称「シニアクラブ」)を紹介します。

興味のあるクラブ(2面参照)に直接連絡し、入会をお申し込みください

◎注意事項

「単なる趣味の集まり」ではなく、クラブ参加がもたらす健康効果を目指す活動をしています。運営は各クラブの自主性に任せることとなっていますので、活動内容はクラブごとに異なります。入会をご希望の際は事前にお確かめください。下に、活動内容の一部を紹介します。

※このクラブは昭和38年制定の老人福祉法に基づき全国各地に設立された、公的補助や支援の対象となる公認の団体です。政治・経済・宗教関連の活動等は一切行っていません。

その他老人クラブの詳細は2面へ!

趣味の活動

書道、手芸、囲碁、麻雀などの各種ゲームなど



音楽活動

カラオケ、合唱、民謡、器楽演奏など



各種スポーツ活動

グラウンドゴルフ、輪投げ、ウォーキング会、ストレッチ体操など



その他の活動

バス旅行、誕生会、料理の会、作品展示会、演芸発表会など



いきいき長寿大会を開催します

9月15日(月・祝)は「敬老の日」。長年にわたり社会に貢献してこられた高齢者の皆さんの長寿を心からお祝いをします。

これからも健康で、明るく楽しい日々を過ごしていただくとともに、これまで培ってきた知識や経験を、ぜひ社会に役立てていただきたいと願い、「いきいき長寿大会」を開催します。

日 9月20日(土)午前10時～午後0時20分

場 生涯学習センター

内容 第1部＝祝賀式典 第2部＝アトラクション(箏曲演奏、日本舞踊、カントリードダンス、和太鼓演奏、エアロビクス、大江戸ダンス)

対象 市内在住の75歳以上の方

注意 混雑状況に応じて、入場を制限する場合があります

他 記念品あり(紅白まんじゅうほか) 手話通訳あり 主催は市、市社会福祉協議会、同大会実行委員会。協力は市文化協会

申込 当日会場で

問い合わせ 福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7749



前回の様子

健康フェスタin東久留米 (友愛実践活動事例講習会)

老人クラブでは高齢者が健康で楽しい人生を送りたいとの思いから、音楽に合わせ身体を動かすことを月2～4回で練習に励み、仲間と楽しんでいます。

今回はその各種ダンスを一堂に集めての発表会です。ダンスの種類はカントリードダンス、レクダンス、エアロビクス、棒体操などです。皆様のご来場をお待ちしております。

日 9月30日(火)午後1時開演

場 生涯学習センターホール

費 無料

他 主催は東久留米市シニアクラブ連合会(久老連)

問い合わせ 栗田 ☎090・6635・2137

100歳の方と 最高齢の方への記念品贈呈

市では、市内在住で、7年度中に百寿(100歳)を迎える方と最高齢の方(資格基準日7年9月15日時点)に、その長寿を祝って記念品を贈呈します。

記念品は9月16日(火)頃からご自宅へお届けする予定です。

他 対象者には別途、記念品贈呈に関する通知を送付します

問い合わせ 福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7749

1面から続く

老人クラブ
(東久留米市内)会員募集

東久留米市シニアクラブ連合会は市内20の老人クラブから組織され、約1,300人の会員が活動しています。各クラブへの問い合わせや入会申し込み
は各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であ
ればどなたでも入会ができますので、この機会に入会をお待ちしています。

表 東久留米市内の老人クラブ一覧(氏名は敬称略)

クラブ名	会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話
1 上の原クラブ	露久保友彦	上の原・神宝町・金山町など	カラオケ教室、カラオケワイワイ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビク ス、スカットボール、脳トレなど	090・1842・6639
2 落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカッ トボール、セラバンド体操など	080・1077・6288
3 門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
4 氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台	ラジオ体操、歩こう会、折り紙手芸の会、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、 輪投げ、スカットボール、健康吹き矢、太極拳、ボウリング、囲碁など	090・1122・8357
5 丸実会	吉井 千里	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダ ンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビクス、サロン活動など	042・471・3994
6 銀杏会	川岡 光子	中央町・本町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロ ビクス、詩吟、カントリーダンス、スカットボール、おしゃべりサロンなど	042・474・6712
7 悠々会	森田 多吉	中央町・本町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、詩吟、唄おう会、スカットボール、輪投 げなど	042・478・9833
8 福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟 など	090・2761・5457
9 小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町・氷川台・前沢・中央町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ウォーキング、健康体操、焦がし絵教室、スカット ボール、輪投げ、手芸など	042・473・0956
10 野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、 カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、エアロビクス、ストレッチ体 操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
11 ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、 輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフ、詩吟など	042・477・0737
12 中央クラブ	伊東 毅	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、 茶道、カントリーダンス、カラオケなど	080・5511・0861
13 雅友会	榊原 美佐子	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、ボウリング、唄おう会、卓球、いきいき体操、書道、 ストレッチ体操、レクダンスなど	042・473・6140
14 前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢地区	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健 康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
15 滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、唄おう会、民謡、カントリーダンス、健康麻雀、囲碁、ボウリング、グ ラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、踊り、ポッチャ、ウォーキング会、パ ドミントン、談話室(サロン活動)、料理など	080・5066・4955
16 草の実会	佐藤 千恵子	滝山・柳窪・前沢・下里・八幡町など	健康麻雀、カラオケ、社交ダンス、カントリーダンス、詩吟、俳句、舞踊、大正琴、 レクダンス、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ研究会、唄おう会、習字、 手芸、ストレッチ体操など	042・471・2607
17 メダカの会	竹本 卓爾	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウ ンドゴルフ、輪踊り、わくわく体操、茶道など	090・5497・7126
18 滝山住宅悠々会	上田 和俊	滝山団地周辺	わくわくすこやか体操、ラジオ体操、ジョギング、防災カフェ、防災ボランティア、 歩こう会、輪投げ、囲碁など(講師の先生募集中)	080・7946・1125
19 いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅周辺	グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケ、合唱、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
20 西美里会	江刈内 勉	久留米西住宅周辺	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

東久留米市シニアクラブ連合会 会長 貫井 勝義☎042・471・0625

後期高齢者医療制度
自己負担割合「2割」の方の負担軽減措置(配慮措置)が終了します



4年10月1日より実施していた自己負担割合が2割の方の外来医療の負担軽減措置(配慮措置)が、7年9月30日(火)までの診療で終了します。2割の方の7年10月1日(火)以降に診療する外来医療の自己負担の1カ月の上限は1万8,000円となります。7年10月1日(火)からの自己負担限度額は下表のとおりです。

☎保険年金課高齢者医療係☎042・470・7846

※1 診療月を含めた直近12カ月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)。ただし、「外来(個人ごと)の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。この多数回該当の回数には、それまで加入していた医療保険(他道府県の後期高齢者医療制度、国保、健康保険、共済)で該当していた回数は含みません。

※2 計算期間(毎年8月1日～翌年7月31日)のうち、基準日時点で自己負担割合が1割または2割の方の外来(個人)の自己負担額の合計が14万4,000円を超えた場合、その超えた額を高額療養費(外来年間合算)として支給します。

※3 ▼区分Ⅱ＝住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方
▼区分Ⅰ＝住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入は80万6,700円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算)、または住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

注意事項
①入院時の食費、保険の対象とならない差額ベッド料などは高額療養費の対象外となります
②月の途中で75歳の誕生日を迎えた月(1日生まれの方を除く)の自己負担額は、それまで加入していた医療保険と、新たに加入した後期高齢者医療制度の両方の限度額がそれぞれ半額となります(限度額は個人ごとに適用)

表 1カ月の自己負担限度額

負担割合	所得区分		外来+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		25万2,600円+(10割の医療費-84万2,000円)×1% (14万100円※1)	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		16万7,400円+(10割の医療費-55万8,000円)×1% (9万3,000円※1)	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		8万100円+(10割の医療費-26万7,000円)×1% (4万4,400円※1)	
2割	一般Ⅱ		【配慮措置期間(4年10月～7年9月診療)】 6,000円+(10割の医療費-3万)×10% または1万8,000円の低い方 (14万4,000円※2) ↓ 【7年10月診療分から】 1万8,000円(14万4,000円※2)	5万7,600円 (4万4,400円※1)
1割	一般Ⅰ		1万8,000円 (14万4,000円※2)	5万7,600円 (4万4,400円※1)
	住民税 非課税等 ※3	区分Ⅱ	8,000円	2万4,600円
		区分Ⅰ		1万5,000円

凡例 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ 印ホームページ 電電子メール

市民生活

固定資産税(土地)の
現況調査を行います

市では、来年度の固定資産税・都市計画税の課税に当たり、9月～12月ごろ、土地の利用状況の調査を行います。

調査は、市職員が市内全域を自転車で巡回し、更地だった土地に家屋が建築されるといった土地の利用状況の変化などについて、主に目視で行います。

※市職員は調査時に「固定資産評価補助員証」を携帯しています。

問課税課土地資産税係 ☎042・470・7726



土地・家屋の所有者
が亡くなった際の
手続き

賦課期日(毎年1月1日)
までに土地・家屋の所有者

国民年金
だより

新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができ
る方へ請求書をお送り
します

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給され

が亡くなった場合、その土地・家屋の現所有者の方(相続人など)は、相続登記されるまでの間「固定資産現所有者申告書」の手続きが必要です。

申告は、現所有者である
と知った日の翌日から3カ月以内に行う必要があります。なお、所有権移転登記が完了している場合は、申告は不要です。

6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。相続等により不動産の取得を知ってから3年以内に登記の申請をする必要があります。また、6年4月1日より前の相続でも、未登記の場合は、9年3月31日までに登記の申請をする必要があります。詳細は法務局HPをご覧ください。

問課税課土地資産税係 ☎042・470・7726、同課家屋資産税係 ☎042・470・7727



法務局HP

るものです。

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、7年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、9月頃から順次、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書(はがき型)をお送りする予定です。

※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

こども
と教育

児童扶養手当を振り
込みます

7月・8月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日 9月11日(木)

※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。

問児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736 (4面へ続く)



9月は認知症月間

気になり始めたら
自分でチェックを

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「もの忘れ」が気になる方へ



「ひょっとしたら認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点
チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒	合計点 点			

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年9月発行)

チェックリストの注意事項

- ▼20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。医療機関や地域包括支援センターなどの相談機関にご相談ください。
- ▼このチェックリストの結果はあくまでもおおその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- ▼身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックリストは、都HPからもご覧いただけます。



都HP

検診でチェック

認知症サポート検診

- 日 9月19日(金)午後・20日(土)午前・午後
- 場 わくわく健康プラザ
- 内 問診、脳の健康度測定、講座、相談など(1時間程度)
- 対 50歳以上で認知機能に心配があり、要介護認定を受けていない市内在住の方
- 定 先着160人(事前申込制)
- 注 ▼申込後の日程変更はできません▼本検診は、タブレットなどを使用する検査です
- 申 9月1日(月)午前10時～12日(金)に原則申し込みフォームで申し込みフォームで予約する場合、受診日時を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2502・2503)へご連絡ください



申し込み
フォーム

(3面から続く)

10月から使える乳・
子・育医療証を9月
末に送付します

有効期限が9月30日(火)ま
での医療証をお持ちの児童
には、新しい医療証を送付
します。

なお、18歳の3月31日ま
での児童は、所得制限撤廃
により、全ての方が医療費
助成制度を利用できるよう
になります。医療証を現在
お持ちでない児童は申請が
必要です。●新規対象者に
は6月に申請書を送付して
いますので、未提出の方は
早めにご提出ください。
詳細は市HPをご覧ください。
か、お問い合わせください。

※申請の時期により医療
証資格開始日が遅くなる事
があります。
※他の制度の医療証・医
療券をお持ちの児童は、引
き続きそちらをご利用くだ
さい。



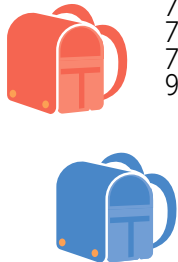
対▼乳幼児医療費助成(乳)
Ⅱ出生～6歳の3月31日▼
義務教育就学児医療費助成
(子)Ⅱ6歳の4月1日～15
歳の3月31日▼高校生等医
療費助成(乳)Ⅱ15歳の4月
1日～18歳の3月31日

児童青少年課助成支援係
042・470・7736

就学援助費の入学前
支給

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。
就学援助の支給費目のうち、
新入学児童生徒学用品費を
入学前に支給できます。
①次の①～③をいずれも満
たす方①8年2月1日現在
東久留米市に居住している
方②8年4月に公立小学校
に入学予定の児童の保護者
③次のいずれかに該当する
方▼生活保護の停止または
廃止を受けた方(ただし、
認定基準を上回る収入があ
る場合や転出の場合を除く)
▼市民税、個人事業税、固
定資産税、国民健康保険税、
国民年金の掛金などが減免
の方▼児童扶養手当の支給
を受けている方▼生活保護
基準に準ずる世帯(準要保
護)で、生計を一にする全
員の令和7年分の総収入が
認定基準以下の方
※認定基準などの詳細は、
4月上旬に学校で児童・生
徒を通じて配布する「就学
援助についてのお知らせ」
をご覧ください。

申請受付期間10月1日(水)～
8年1月9日(金)の閉庁日を
除く午前9時～午後5時
(正午～午後1時を除く)
提出先学務課(市役所6階)
問同課学係 042・470
・7779



高齢者
・福祉

手話通訳者の試験の
実施について

7年度の東久留米市の手
話通訳者のための試験は、
「全国統一試験」へ参加し実
施します。登録・活動にあ
たっては、統一試験合格と
面接により可否を決定しま
す。詳細は市HPをご覧ください。
だくか、障害福祉課までお
問い合わせください。

①次の①～③の全てに該当
する方①市内在住で18歳以
上の方②通訳養成クラス
(手話講習会受講歴おおむ
ね4年程度修了)修了見込
み含む)および同等の技術
・知識を有する方③合格後
東久留米市手話通訳者連絡
会に所属し、地域で登録手
話通訳者として活動可能な
方

試験日程12月6日(土)
費6000円

申込期限9月19日(金)(必着
問同課 042・470・77
47



日中一時支援事業・
移動支援事業

利用希望の方は、申請が
必要ですので、障害福祉課
(市役所1階)までお越し
ください。利用期間は、申請
日～最初に到達する9月30

日です。

すでに利用登録されてい
る方には、課税状況等の判
定を行い、10月1日(水)から
の決定通知書を9月18日(休
日)に発送予定です。利用登
録の継続を希望しない方は、
障害福祉課までご連絡くだ
さい。

◎日中一時支援事業

障害者・児を日常的に介
護している家族の一時的な
休息(レスパイト)や疾病・
冠婚葬祭などの際に、障害
者(児)を一時的に預かり、
日中活動の支援を行うもの
です。

③3歳以上64歳未満で、身
体・知的・精神保健の障害
者手帳をお持ちの方
利用日数月7日間

利用者負担利用時間に応じ
て負担あり

◎移動支援事業

必要不可欠な社会参加お
よび余暇活動の外出時の移
動を支援するものです。

①小学生以上で、次のいず
れかに該当する方

①視覚・知的・精神保健の
障害者手帳をお持ちの方
(視覚障害者は同行保護と
の併用不可)

②身体障害者手帳の交付を
受けている両上肢および両
下肢に1級または体幹1級
の障害があり、車いすでの
単独移動が困難な方

利用時間▼小学生10時間
▼中学生以上120時間

※いずれも1ヵ月あたり。

小学生・高校生は夏季期間
の場合、10時間加算

利用者負担課税状況により
利用者負担あり

◎共通事項

①手帳を所持していない
18歳未満の方は、知的・精

神障害が確認できる診断書
でも可
問障害福祉課 042・470
・7747

視覚障害者向けスマ
ートフォン体験会

スマートフォンを持って
いない方や、操作に不慣れ
な視覚障害のある方が、楽
しみながらスマホの活用を
体験できる教室形式のプロ
グラムです。

①全6回。10月3日・10日
・17日・24日・31日、11月
7日、いずれも金曜日午前
9時半～午後0時半

場さいわい福祉センター
内基本操作や視覚障害者向
けアプリの紹介

市内在住で原則全回参加
でき、スマホをお持ちでな
いまたは使い慣れていない
視覚障害のある方およびそ
の介助者(障害者手帳の有
無不問)

④4人(応募者多数の場合
は抽選。結果は応募者全員
に通知)

師都の委託による専門講師
持ご自身のスマホ(お持ち
の方のみ)

他都主催

⑤9月24日(水)午後5時まで
に、電話(03・3355
・6733、平日午前9時
～午後5時またはFAX(03・
4496・4382)で東
京都アクセシビリティ向上
支援事業事務局へ
問同事務局



東久留米市救急情報シートを ご活用ください

問介護福祉課地域ケア係 042・470・7777(内線2501～2503)
またはお住まいの地域を担当する相談支援機関(下表参照)

表 相談支援機関一覧

名称	所在地・連絡先	担当地区
東部地域包括支援センター	大門町2-10-5 東部地域センター内 042・473・9996	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1～3丁目
東部地域包括支援センター本部	氷川台2-6-6 社会福祉法人マザアス隣 042・428・7788	
中部地域包括支援センター	幸町1-19-5 幸町1丁目アパート5号棟1階、幸町デサ ービスセンター内 042・470・8186	学園町、ひばり が丘団地、 本町、中央町、 幸町1丁目、 南沢、前沢1～3 丁目、南町
中部地域包括支援センター本部	南沢5-18-36 特別養護老人ホームシャローム東久留米内 042・451・5121	
西部地域包括支援センター	滝山5-22-5 西武バス滝山団地バス停前 042・472・0661	前沢4・5丁目、 滝山、下里、 柳窪、弥生
在宅介護支援センター	幸町3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内 042・479・0803	小山4・5丁目、 幸町2～5丁目、 野火止、八幡町

市では、地域で高齢者が安心して在宅生活を送ることができるよう、「東久留米市救急情報シート」を作成し配布しています。このシートは、事前にかかりつけ医や服薬内容などの医療情報および緊急連絡先を記載し、自宅の冷蔵庫に貼ることで、救急時に迅速に救急隊や医療関係者へ情報提供できるものです。ご活用いただくとともに、定期的に記載内容の見直しをお願いします。

配布場所介護福祉課窓口(市役所1階)、東部・中部・西部の地域包括支援センター、在宅介護支援センター、わくわく健康プラザ(市HPからも取得可)



市HP

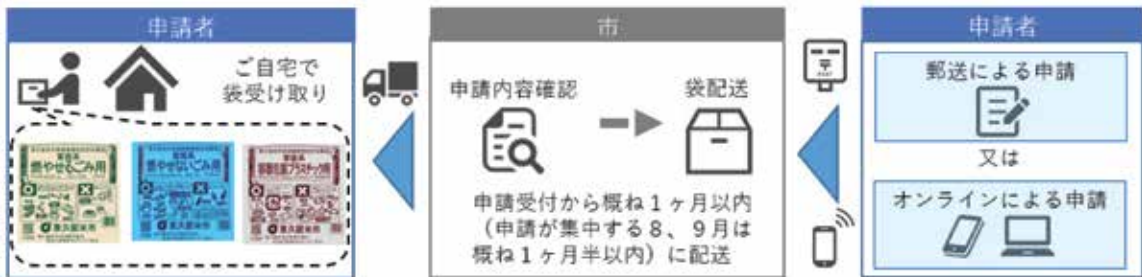


住環境

減免対象世帯に家庭
ごみ有料指定袋を交
付(配送)します

減免対象世帯に対し、1
年分(10月～8年9月分)の
ごみ有料指定袋(燃やせる
ごみ、燃やせないごみ、容
器包装プラスチック用)を
交付(配送)します(1年に
1回限り)。交付には申請
が必要です。

図 申請の流れ



申請は郵送またはインタ
ーネットで受け付けし、ご
み袋を自宅へ配送します。

「生産緑地地区の変 更案」の縦覧

「東村山都市計画生産緑
地地区の変更(東久留米市
決定)案」を取りまとめまし
たので、都市計画法第17条
の規定に基づき縦覧を行
います。なお、同法の規定に
基づき、市長に対し意見書
を提出することができます。
縦覧期間 9月1日(月)～16日
(火)(閉庁日時を除く)
縦覧場所 都市計画課(市役
所5階)

意見書の提出対象市内在住
の方および利害関係のある
方
意見書の提出方法 縦覧期間
中に(必着)、郵送(〒203-
8555、市役所都市計画
課宛て)、Eメール(tosin@kcn
@city.higashikurume.
g.jp)、FAX(042・470・
7809)または直接同課
へ提出を
同課計画調整担当 ☎042・
470・7762

救急医療週間

◎「救急車 適切利用で救
える命」(7年度東京消防庁
救急標語)

救急医療および救急業務
に対する都民の正しい理解
と認識を深め、救急業務協
力者等の意識の高揚を図る
ことを目的に、「救急の日」
の9月9日を含む1週間
(9月7日(日)～13日(土))を救
急医療週間と定めています。
東京消防庁では、心肺蘇
生法やAEDの使い方、け
がの手当など、応急手当を
習得していただくため、都
民の皆さんや事業所などを
対象として救命講習を開催
しています。救命講習を受

お知らせ

講して知識と技術を学びま
しょう。
東久留米消防署救急係 ☎
042・471・0119

第3回市議会定例会

令和7年第3回市議会定
例会が9月1日(月)～25日(木)
の日程で開催の予定です。
一般質問が3日(水)～8日(月)
常任委員会が10日(火)～12日
(金)、予算特別委員会が16日
(火)、決算特別委員会が18日
(木)～22日(月)の予定です(い
ずれも土曜・日曜日、祝日
は休会)。
協議会事務局 ☎042・470
・7789

高齢者被害特別相談

市内でも屋根や外壁の無
料点検によるトラブル、架
空・不当請求や訪問購入(押
し買い)の被害にあった高
齢者の方が少なくありませ
ん。
市では、都が実施してい
る「高齢者被害防止共同キ
ャンペーン」に参加し、高
齢者の消費者被害の未然防
止・拡大防止を目的に特別
相談を実施します。高齢者
の皆さんをはじめ、ご家族
やホームヘルパー、ケアマ
ネジャーなど周囲で支援し
ている方もお気軽にご相談
ください。
9月8日(月)～10日(水)午前
10時～正午、午後1時～4
時
市消費者センター
☎042・473・4505へ
ご相談ください

「(仮称)グローブライ
ドみらいフィールドプ
ロジェクト」に関する
「都民の意見を聴く会」
同プロジェクトの環境影
響評価書案に関する「都民
の意見を聴く会」を開催し
ます。詳細は都環境局HPを
ご覧ください。
10月10日(金)午前10時半か
ら
※開始30分前より傍聴券
の配布開始。
西部地域センター多目的
ホール
25人程度(応募多数の場合
は抽選)
9月9日(火)～23日(火)宛に
(消印有効)、事業名・氏名
・住所および電話番号(法
人その他の団体は、名称・
代表者の氏名および東京都
の区域内に存する事務所ま
たは事業所の所在地)・環
境保全の見地からの意見を
記入したものを、都環境局
総務部環境政策課へ持参、
郵送または都HPの申出フォ
ーム(電子申請サービス)で
提出を
都環境局総務部環境政策
課 ☎03・5388・345
3(平日午前9時～午後5
時)、市環境政策課 ☎042・
470・7753



都環境局HP
(9月3日(水)公開)

(6面へ続く)

9月は防災月間 身のまわりの防災対策を

図防災防犯課 ☎042・470・7769

家庭での備え

日常生活で使う食料品や日用品を多めに買い置き、古いものから
順に消費し、その分を買い足していくことで、常に一定量(1週間
程度が目安)を備蓄する「ローリングストック」という備蓄法があり
ます。災害時でも使い慣れているものや食べ慣れている食事をする
ことができるため、安心感を得られる利点があります。

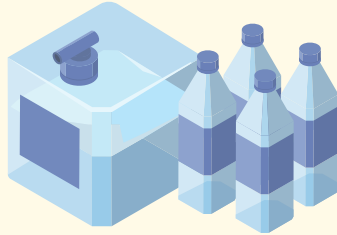
また、災害時にはくみ置きした水道水が役に立ちます。日頃から
水道水のくみ置きを習慣にしましょう。

◎くみ置きポイント

▼清潔でふたのできる容器に、できるだけ空気に触れないよう口元
まで一杯に水道水を入れてください。

▼人間に必要な水の量は1人1日3ℓです。この量を目安に、最低
3日分のくみ置きをしてください。

▼水道水に含まれる塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保
存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。日付
をメモしておくとう便利です。



災害時給水ステーション

災害などにより断水した際に水を配
布する「災害時給水ステーション」は、
市内に2カ所(▼南沢給水所(南沢3-
9-21)▼滝山給水所(滝山6-1-
1))あります。給水する場合は、水
を入れる清潔な容器(ポリタンク、給水
袋など)をご持参ください。

※都水道局アプリを利用して、お近
くの災害時給水ステーションを簡
単に確認することができます。詳
細は、都水道局HPをご覧ください。



このマークが
目印



都水道局HP



都水道局アプリ
ダウンロードサ
イト(Android)



都水道局アプリ
ダウンロード
サイト(iOS)

総合防災訓練を実施します

市では、多摩地域に直下地震が発生したことを想定し、総合防災訓練
を実施します。市民の皆さん、市、防災機関が力を合わせ、災害を乗り
越える訓練です。

防災関係の展示や、市民の皆さんに体験いただけるブースなどがあり
ます。ぜひ会場にお越しください。

10月26日(日)午前9時～正午 滝山公園他 詳細は広報10月15日号でお
知らせします

(5面から続く)

指定管理者モニタリング結果の公表

市では、公の施設管理について指定管理者制度を導入しています。指定管理者による公共サービスの履行に関し、条例・規則および協定などに従い、適切かつ確実なサービスの提供が確保されているかを確認するため、指定管理者モニタリングを行っています。

このたび、6年度のモニタリング結果を、外部アドバイザーによる確認を経てとりまとめましたので、お知らせします。

閲覧場所 市政情報コーナー(市役所1階、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、市HPでご覧いただけます(各施設の閉庁日・休館日を除く)



問 行政経営課 ☎042・470・7704

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。



◎児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間 10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

募集説明会 9月5日(金)午前11時から(30分程度)・502会議室

申込期間 9月12日(金)まで
問 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

官公署など

ひがくるめ川柳募集

東久留米をテーマに、川柳を募集します。1人何句でも応募OK! あなたの魅力を発信してみませんか?

応募期間 9月1日(月)～28日(日)

応募方法 東久留米ブルメガイドHPから「ひがくるめ川柳コンテスト」の応募ページへアクセスしてください



同ブルメガイドHP

問 市商工会 ☎042・471・7577

都立六仙公園親子スポーツ教室

親子でコミュニケーションをとりながら体を動かす楽しさを知ろう!

日 9月9日(火)午前11時～11時45分(雨天中止)

場 都立六仙公園八小記念広場

参加費 2～3歳のお子さんと保護者 2000円

持タオル、帽子、飲み物

申 問 都立六仙公園サービスセンター ☎042・475・1031

しごとたま地域セミナー in 東久留米

◎これからのキャリアを考えるライフ・マネープランの作り方

仕事、キャリアを考える上で不可欠な「支えるお金」「出るお金」「入るお金(仕事・年金等)」そして「いざという時に助けてくれる社会保険」などの情報を整理しながら、自分に合ったライフプランを作るための基礎知識を学びます。

日 9月16日(火)午後2時～4時(開場午後1時半)

場 市役所7階701会議室

定 50人(予約優先)

師 井上由紀恵氏(国家資格キャリアコンサルタント)

持 東京しごとセンターカード(初めてご利用の方は会場にて利用登録)

申 東京しごとセンター多摩HPまたは電話 ☎042・521・6761



同センター多摩HP

あと1皿分の野菜を食べてよう

野菜には、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれており、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があることが報告されています。20歳以上の野菜の摂取目標量は1日350g以上とされており、小鉢(1皿約70g)で5皿分の野菜料理が目安です。しかし、20歳以上の都民の平均摂取量は1日299.9g(令和元年国民健康・栄養調査結果で、あと1皿分の野菜が足りていません。カット野菜や市販のおそうごいなども活用して、あと1皿分の野菜を食べることを意識してみましよう。

均摂取量は1日299.9g(令和元年国民健康・栄養調査結果で、あと1皿分の野菜が足りていません。カット野菜や市販のおそうごいなども活用して、あと1皿分の野菜を食べることを意識してみましよう。

また、野菜・果物に含まれるカリウムは、体の外に排出する働きがあります。減塩に加え、野菜・果物を適量食べることで、高血圧の予防につながります。

9月は東京都食生活改善普及運動を実施しています。ぜひこの機会に、食生活を見直して、生活習慣病予防に取り組んでみませんか。

問 多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当 ☎042・450・3111



千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

選考日 12月6日(出)

対 昭和21年3月31日以前に尋常小学校卒業および国民学校初等科修了の方で、高等学校に入学資格がない方

▼都内に在住もしくは在勤している満65歳以上(令和8年4月1日現在)の方

で、戦後の混乱の影響等により中学校で十分に学べなかった方

※詳細はお問い合わせください。

出願方法 10月6日(月)～11月21日(金)に出願書類(同校で配布)を郵送(〒101-0000)

3、千代田区一ツ橋2-16-14、神田一橋中学校宛てまたは直接同校へ持参を問 同校 ☎03・3265・5961

東京都小平合同庁舎の移転について

東京都小平合同庁舎は、庁舎の建て替えに伴い、東村山市内の仮庁舎へ移転します。

所在地 〒189-0014 東村山市本町1-23-9

東京都小平合同庁舎(仮庁舎)

表 移転する施設

移転後のフロア	施設名称	業務開始日	問い合わせ先(市外局番042)	
			移転前	移転後
1階	多摩建築指導事務所	9月16日(火)	464・2154	313・3370
	小平都税支所		464・0070	306・1891
2階	西部学校経営支援センター支所	9月22日(月)	466・6091	397・7600
	北多摩農業改良普及センター		465・9882	391・1100

市民伝言板

会員募集

◆本村小体操会=日毎週月曜～土曜日午前6時半～7時 場 本村小学校 費 会費年1,200円 他 ラジオ体操等で健康維持と会員相互の触れ合いを。現地入会受付も 問 伊東 ☎042・471・7114

◆富岡カラオケ教室=日 月2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半 場 中央町地区センター 費 入会金1,000円、会費月1,500円 他 ピアノに合わせた発声と歌の練習を。少人数で楽しんでいます。どうぞ 問 アオイ ☎090・8843・1330

◆東久留米自然ふれあいボランティア=日 毎月第2・第4・第5土曜日および土曜日に活動がない金曜日午前9時～午後3時 場 市内の緑地保全地域などの雑木林 費 会費年1,000円 他 どなたでも参加できます。詳しくはくるくるチャンネルを 問 豊福 ☎042・475・7643

◆東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会=日 毎週月曜・水曜・木曜日午前9時～正午 他 白山公園 費 会費年7,000円 他 誰でも無料体験OK。手ぶらでも可。貸しクラブありミニゴルフです 問 坂田 ☎042・473・5245

◆琴伝流大正琴会=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 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 問 井部 ☎090・2457・6380

◆100万馬力の会=日 月1回。午後1時半～3時半 他 場 市役所1階市民プラザ 費 会議室 他 費 会費年1,200円 他 次世代を担う若い方々の入会をまっています 問 石川 ☎090・6477・7041

◆楽しく英語を学ぶ会=日 毎月第1・第3月曜日午前10時～11時50分 場 中央町地区センター 費 会費1回100円 他 時事問題、旅行等の英文記事を紹介。英語中級程度。聴講のみ可 問 竹山 ☎090・3819・3636

◆歌謡ウイング(カラオケ練習)=日 毎月4回。午後0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2,000円 他 女性、男性の課題曲の練習したのち、自分の好きな曲をカラオケで歌えます 問 松木 ☎090・5820・4243

◆東久留米市囲碁連盟=日 月1回。午前9時半～午後4時 他 場 わくわく健康プラザ 費 会費1回1,000円 他 点数制で1段級差13点。午前2局午後2局対局。毎回各種賞あり 問 富村 ☎042・475・0479

催し

◆第9回吟詠の集い(令和吟詠会)=9月15日(月)祝午前10時～午後4時(午前9時半開場) 場 西部地域センター 費 無料 他 10教室の会員が練習成果を発表。独吟・構成吟・剣舞・詩舞他多彩です 問 柿崎 ☎090・4823・0617

◆第31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16日(日)

午前の部10時からと午後の部正午からの2部制 場 浄牧院 費 参加費3,500円(茶券代) 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 問 阿部 ☎042・477・0237

◆歌謡、民謡、童謡入り吟詠体験教室(東久留米吟詠サロン)=日 9月5日・12日・19日、いずれも金曜日午後1時半～3時半 場 生涯学習センター 費 無料 他 初めての方も歓迎。健康、ストレス解消のために正しい発声法の体験を 問 佐々木 ☎090・9848・4886

◆秋祭り(東久留米団地自治会)=日 9月20日(土)午後4時～8時(雨天の場合9月21日(日)) 場 上の原中央運動公園 費 無料 他 今年は酷暑の為、秋祭りになりました。皆さん遊びに来てください 問 佐藤 ☎042・472・8423

◆映画会 世界でいちばん貧しい大統領から日本人へ「ムヒカ」ドキュメンタリー(「ムヒカ」上映実行委員会)=日 10月2日(休)午前10時半～午後0時10分と午後2時～3時40分の2部制 場 生涯学習センターホール 費 前売券1,000円、当日券1,200円 他 高校生以下・障害者800円(当日券も) 問 「ムヒカ」上映実行委員会 ☎042・474・8024(月曜・金曜日の午前10時～午後3時)

◆講演会「一度は乗ってみたい只見線」(東久留米市福島県人会)=日 9月20日(土)午後1時半開演(1時開場) 場 成美教育文化会館3階大研修室 費 参加費300円 他 「会津人が書いた只見線各駅物語」を元に沿線の魅力と秘話を語る 問 大矢 ☎042・475・8532

「市民伝言板」の後期分(10月15日号～

8年4月1日号)の受付を9月1日(月)から開始します

注 市HPで掲載にあたって条件などの詳細を必ずご確認ください

申 9月1日(月)午前8時半から、市HPの申し込みフォームで。先着順で受け付けます(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、窓口でも受付が可能です(窓口での受付は開庁日のみ)

問 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP