



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7年9月1日現在) 人口116,358人(うち外国人3,133人) / 前月比99増 男56,356人 / 前月比40増 女60,002人 / 前月比59増 世帯数57,353 / 前月比65増

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

飼いの犬の狂犬病予防注射はお済みですか

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

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

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

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



市印

病院発行) 同係 ☎042・477・0030

お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。7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。

※ワクチンの供給が不足していたことを受け、6年度の麻しん風しん混合ワクチンの定期接種対象の方については、9年3月31日まで接種期間が延長されました。接種がお済みでない方はご検討ください。

第1期=令和6年4月1日～7年3月31日生まれの方 第2期=平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方 第1期分は1歳の誕生日に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係まで 同係 ☎042・477・0030



子ども相談

9月24日(水)午前9時半～午後3時 〇〇〇〇健康プラザ相談室2 〇〇〇〇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 〇〇〇〇幼児と保護者 〇〇〇〇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。生活習慣病の予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

10月3日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度) 〇〇〇〇健康プラザ1階 〇〇〇〇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 〇〇〇〇健康診断の結果表、食事記録など 〇〇〇〇市印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 〇〇〇〇同係



市印



(11面へ続く)

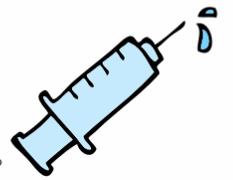
高齢者に対するインフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種情報

健康課予防係 ☎042・477・0030

10月1日(水)から、高齢者に対するインフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります。予診票の個別発送は行いませんので、ご注意ください。

※市内の指定医療機関に予診票を設置します。市内の指定医療機関で接種を受ける場合には、医療機関で予診票を記入してください。

市内の指定医療機関、接種費用、その他の詳細については、広報10月1日号および市印などでお知らせします。



広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

表 予防注射と注射済票の交付手続きが同時にできる動物病院

病院名	所在地	電話番号
かざま動物病院	中央町2-6-50	☎042・453・8111
田中動物病院	東本町4-9	☎042・474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	☎042・473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	☎042・477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	☎042・475・5562

休日・準夜間診療 保険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。
9月15日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)
9月21日・23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)
9月28日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
9月15日・21日・23日・28日=休日歯科診療所(滝山4-3-14<わくわく健康プラザ内>、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)
9月15日・23日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
9月21日・28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)

(12面から続く)

若さを保つ！元気食教室 ～フレイル予防・低栄養予防のために～

この教室では、栄養士からわかりやすく食の知識を学び、ふだんの食事を振り返りながら、健康づくりの

ヒントを見つけつけていきます。おしゃべりを楽しみながら、仲間と一緒に“食”を見直す時間を過ごしませんか？



■全2回。10月8日(水)・22日(水)のいずれも午前10時～11時45分(2日とも参加できる方に限る)場西部地域センター内簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など市内在住の65歳以上で、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)定先着12人申9月16日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)へ問同係

育園に通っている年少年代から内「リースポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び定各15組持飲み物他動きやすい服装で申9月29日(月)午後1時半から電話または来館で

■ベビーマッサージ

日10月10日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制対首が据わった9カ月までのお子さん定各部8組師鈴木あゆみ氏持バスタオル、飲み物他動きやすい服装で申9月29日(月)午前10時から電話または来館で



わくわくウォーキング教室 & 健康づくり応援アプリ 『るるめナビ』活用説明会

問健康課保健サービス係☎042・477・0022



過去の様子

市内の見どころが詰まったウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」が、スマートフォンで手軽に利用できるようになりました。前半で、運動指導士から正しい歩き方やストレッチ方法など学び、後半では「東久留米市健康づくり応援アプリ『るるめナビ』」を活用し、ウォーキングの継続方法などについてご紹介します。

日10月10日(金)午後1時半～4時(1時15分から受け付け)

場市民プラザ(市役所1階)

内▼わくわく歩くるめマップ2「落合川コース」周辺を健康運動指導士と歩きます

▼健康づくり応援アプリ『るるめナビ』の活用方法を講師が紹介します

対市内在住の方(るるめナビ未登録の方優先)

定先着20人(予約制)

師健康運動指導士など

持飲み物、タオル、筆記用具、スマートフォン(アプリの紹介で使用します)

他動きやすい服装でお越しください

申9月16日(火)午前8時半から市庁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へ



市庁

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



外観

■幼児のつどい

日内9月18日(木)が「スポーツの秋」、25日(木)が「消防署応急処置訓練」、いずれも午前10時半～11時半対1～4歳児と保護者申当日会場で

■リトミック

日対9月29日(月)午前10時半～11時が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定各回15組師千葉理恵子氏持飲み物他動きやすい服装で申9月22日(月)午前10時から電話または来館で

■スポーツで元気

日対10月7日(火)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保



中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



外観

■おはなし会

日9月16日(火)・23日(火・祝)、いずれも午後3時50分から内絵本の読み聞かせや素話など対小学生

他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館申当日会場で

■囲碁教室

日9月17日(水)午後3時から内囲碁のルールを学び、楽しもう!!対小学生師富村榮治郎氏申当日会場で

■幼児のつどい

日内9月18日(木)が「小麦粉粘土」、25日(木)が「エアートイであそぼう!」、いずれも午前10時半～11時15分対1～4歳児と保護者申当日会場で

■サーキットの日

日9月20日(土)午前11時から内サーキット遊びで体を動かそう!対乳幼児と保護者申当日会場で



東久留米市 健康づくり 応援アプリ



東久留米市

問健康課保健サービス係
☎042・477・0022

アプリでは、市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピなどを見ることができます。日々歩くことやイベントに参加することでポイントが貯まり、ポイントを貯めると市内特産品等が当たる抽選会に応募できます。何が当たるかはお楽しみ♪

※抽選会は9月中開催。500ポイントを1口として応募ができます。抽選は市内在住の方が対象です(賞品の送付先は市内に限ります)。

各機能の詳細はこちら



特設サイト

「るるめナビ」活用説明会

「るるめナビ」の登録方法、さまざまな機能の紹介など、講師がわかりやすく教えてくれる活用説明会を開催します。

日場下表参照

内▼アプリインストール方法▼プロフィール登録方法
▼アプリ機能の説明 など

対おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方
定各先着20人(要予約。初回の方を優先) 費無料

師鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)

持スマホ、筆記用具

注申し込みが3人以下の場合、開催を中止する場合があります

申9月16日(火)から申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ

表 利用説明会実施日程・場所

日にち	時間	場所
9月29日(月)	午後2時から 2時間程度	市役所7階 702会議室
10月20日(月)		



申し込みフォーム

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



外観

おはなしの日

9月16日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど

赤ちゃん広場

9月17日(水)午前10時半から 親子のコミュニケーションワーク

幼児のつどい

9月18日(木)が「秋のうんどうあそびと9月生まれのお誕生日会」

ベビーマッサージ

9月24日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



外観

ぴよぴよママの会

9月17日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談

おはなしの日

9月17日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話

幼児のつどい

9月18日(木)が「音あそびと8・9月誕生日会」

体操交流会

9月19日(金)午前11時半から 保育園のお友達と体操

すくすく広場

10月8日(水)午前10時半～11時半 「赤ちゃんとの音のコミュニケーションワーク」

子育て

こども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743



十小なかよし広場

9月19日(金)午前10時～11時半 第十小学校多目的教室

手作り布おもちゃの会

10月7日(火)・21日(火)いずれも午前10時～11時半

地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011



休館のお知らせ

9月25日(木)は館内整備のため休館します。

六小なかよし広場

9月18日(木)午前10時～11時半 第六小学校プレイルーム

上の原赤ちゃん広場

10月3日(金)が「ねんねの会」

はいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半

ちびっこ育児 おしゃべり広場

10月7日(火)午前10時～11時半 1・2歳児の遊び・生活・しつけなど

放課後子供教室

放課後学校の施設を活用して、安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力

ら市立学童保育所に連絡をしてください。学童保育所に通所している児童の参加は午後4時までです



市庁



(9面へ続く)

東京都の里親制度のパネル展と制度説明会

東京都には、親の病気や虐待などのさまざまな理由により、親と一緒に暮らすことのできない子どもが約4,000人います。

このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているのが「里親」です。

▼パネル展=9月24日(水)午前11時～26日(金)午後5時 ▼制度説明会=9月25日(木)午後1時～4時



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。



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



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。

男女平等推進センター主催
2回連続講座「知っておきたい
『包括的性教育』～『自分らしく』
生きられる社会をめざして」

2009年にユネスコなどの国際機関が発行した「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」(2018年改訂)をもとに「包括的性教育」について学び、誰もが自分の性を尊重される社会の実現に向けて、一人ひとりが当事者としてできることを考えます。
日 10月3日、「ユネスコから学ぶ包括的性教育」
2 10月17日、「性は多様である」というメガネをかけてこの地域を見てみましょう、いずれも金曜日午前10時～正午 市役所7階703会議室 仕事やボランティアなどでこどもと関わる方、関心のある方 各回先着25人(1回目・2回目のみの参加も可。要申し込み)
10月16日(火)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 同センター ☎042・472・0061



申し込みフォーム

なんぶスマホ相談会

おひとり30分の予約制スマートフォン個別相談会です。申し込み時に相談内容をお知らせください。困ったときは南部に行こう！
10月6日(月)・20日(月)・27日(月)、いずれも午後1時～3時 びばりが丘地区センター調理集会室 60歳以上の市民の方 各日先着3人 持 スマートフォン・地区センター利用証(お持ちでない方は、当日発行します) 注 車での来場不可 9月20日(土)午前10時から電話または直接南部地域セ

ンターへ 同センター ☎042・451・2021

第17回くるねっと特別講演会
「防災気象講座・異常気象と地球温暖化について」

世界各地で多発する局地的な豪雨災害、私たちの日常生活へも影響するほどの猛暑、こうした最近の気候変動は私たちの生活環境を大きく変え、災害リスクをも高めています。
本講演会では、異常気象・地球温暖化とは何か、世界の現状、そのメカニズムについての解説や今後、予想される気候変動や高まる気象災害リスクへの備えなどについて、また、自らが判断して気象災害や猛暑から身を守る行動が必要とされる今、防災気象情報にも触れてお話をさせていただきます。
10月19日(日)午後1時半～3時半 市民プラザホール(市役所1階) 先着60人 新海康雄氏(一般社団法人日本気象予報士会) 無料 主催はくるねっと、市 9月16日(火)午前9時から電話で、くるねっと・石井または生活文化課へ くるねっと・石井 ☎090・5403・7178または生活文化課 ☎042・470・7738

体力測定会(市シニアクラブ連合会・市共催)

ご自身の体力や体の状態を把握して、フレイル予防に役立てましょう。市シニアクラブ連合会の紹介や美味しく食事が食べられる口腔体操の講座も行います。ぜひご参加ください。
10月20日(月)午後1時～4時(0時半受付) 第三小学校体育館 握力測定、開眼片足立ち、長座体前屈、椅子立ち上がりテスト、10m障害物歩行、6分間歩行(血圧測定) 市内在住の65歳以上の方 20人 室内用運動靴、飲み物、タオル 医師から運動制限の指示のない方が対象 動きやすい服装で 9月16日(火)午前9

時から申し込みフォームまたは電話で保険年金課高齢者医療係へ ※市シニアクラブ連合会会員は各クラブへ申し込みを 同係 ☎042・470・7846



申し込みフォーム

東久留米市赤十字奉仕団「日帰りバス旅行」に参加しませんか

市内在住で、満70歳以上のひとり暮らしの方を対象に、日帰りバス旅行を開催します。行き先は山梨方面です。
10月22日(水)午前7時15分に市役所前集合、午後6時半頃帰着予定 市役所→県立リニア見学センター(見学)→河口湖畔(昼食・買い物)→大石公園(散策)→ふじさんミュージアム(入場)→市役所 ひとり暮らし(満70歳以上)の市民の方 40人(応募多数の場合は抽選) 7,500円(入



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

宇宙科学奨励賞受賞の研究者に聞く宇宙の最新研究2025
「X線観測で迫るブラックホールの激しい活動の謎」

11月8日(土)午後2時～3時半 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) ブラックホールが引き起こす激しい明るさの変化やジェット噴出。これらの謎に迫るX線観測の最前線と、そこで活躍する日本の観測装置についてお話しします 中学生～大人 先着60人 志達めぐみ氏(愛媛大学大学院 理工学研究科准教授) 参加費400円。ほかに入館券(520円、中学・高校生210円)が必要 参加者以外入室不可 共催は公益財団法人・宇宙科学振興会 同館 受付 同館 ☎042・469・6100

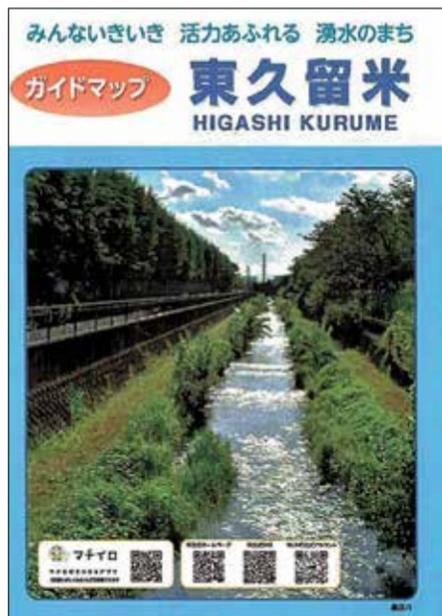


志達めぐみ氏

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 大きさはA1判(ジャバラ折り3つ山+2つ折り) 色=カラー印刷 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



太陽光発電システムの点検商法に注意してください!

Q. 突然、自宅に来た業者から、「太陽光発電設備の点検が義務化された。今こちらの地域を回って無料で点検している」と言われた。自宅の太陽光発電設備は、10年ほど前に取り付けたが、来訪した業者は、施工業者とは違う名称で信用できるか分からず断った。点検は義務化されたのか。

A. 太陽光発電システムを安全に利用するためには、定期的に点検をして、適切に維持管理することが必要です。しかし「点検の義務対象」であるかどうかは、再生可能エネルギー電気の利用の促進に関する特別措置法(再エネ特措法)に基づく、買い取り制度などの利用の有無や、出力によって異なり

ます。「点検が義務化された」と言われても鵜呑みにせず、まずは、ご自身が設置した太陽光発電システムは現在、点検が必要なのか、施工業者や販売店、またはメーカーに確認しましょう。「無料で点検する」と言って点検後、高額なメンテナンス費用や修理代金を請求するトラブル事例が報告されています。

点検やメンテナンスの契約をする場合は、その場でしないで、複数の事業者から見積もりを取り、比較検討するなど慎重に行いましょう。特定商取引法における訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリング・オフができます。

《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