

# 奥村公規氏の人間国宝の認定について、答申が発表されました

このたび、市内に在住する彫金家の奥村公規氏が、国の文化審議会により、重要無形文化財「彫金」の保持者(通称：人間国宝)として認定されるよう、7月18日に文部科学大臣に答申されました。これにより奥村氏は現保持者に加えて、3人目の「彫金」の人間国宝となる見込みです。

奥村氏は、大学入学前から彫金について学び、武蔵野美術大学を卒業後は、人間国宝である鴨下明氏や鹿島榮一氏に師事しました。公益社団法人日本工芸会に所属し、日本伝統工芸展を中心に数々の作品の発表を通じて、趣向を凝らした素地(胎)と、さまざまな素材を嵌め込む象嵌技法を融合させた、詩情あふれる優美な作品が高く評価されています。

平成7年の第42回展で文部大臣賞を受賞するなど、これまでに多くの賞を受賞されました。また、現在は日本伝統工芸展の鑑査委員などを務めるなど、後進の指導・育成にも尽力されています。

■「彫金」とは  
各種の鑿、金槌、きさげ、糸鋸等を用いて、金工品の素地を彫り刻んだり、透かしたり、異種の素材を嵌め込んだりして加飾する仕事のことをいいます。  
☎生涯学習課文化財係 ☎042・472・0051



作業中の奥村公規氏(文化庁提供)

誰もが健康で  
活力に満ちた地域に

## スポーツ健康ウィーク 東久留米2025 10月1日(水)～13日(月・祝)

☎生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784

10月1日(水)から「スポーツ健康ウィーク東久留米2025」を開催します。スポーツや健康づくりに関するイベントをとりまとめてお知らせし、市民の皆さんのイベント参加を推進することで、健康で活力に満ちた地域の実現を目指します。こどもから高齢の方、障がいのある方など、さまざまな方が楽しめるイベントを用意していますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。



市庁

関連イベントを紹介 ※その他のイベントについては、今号の2面をご覧ください(期間外での対象イベントもあります)。

### ラジオ体操講習会



鈴木大輔氏 杉井勇介氏

NHKテレビ・ラジオ体操指導者、アシスタントを講師にお迎えして講習会を開催します。  
☎11月6日(水)午後1時半～3時(午後1時から受け付け) 場内スポーツセンター第1体育室 対市内在住・在勤の方 ☎先着150人 ☎鈴木大輔氏(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、杉井勇介氏(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント) ☎室内履き、タオル、飲み物 ☎9月15日(月・祝)～10月13日(月・祝)に申し込みフォームで ☎生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784



申し込みフォーム

### 第40回ファミリースポーツフェスティバル

穏やかな秋の一日、スポーツセンターに出かけて体を動かしてみませんか。運動不足が解消され健康増進につながります。いろいろなスポーツを体験できます。

☎10月13日(月・祝)午前10時～午後3時半(午後2時半まで受け付け)

場内右表のとおり  
☎各会場での開催時間中は無料 ☎室内履き

☎駐車台数に限りがございますので、車での来場はできるだけご遠慮ください

他▼雨天実施▼主催は市・市体育協会

☎▼バーチャルボクシング体験＝9月15日(月・祝)午前10時から(26日(金)を除く)スポーツセンターへ電話(☎042・470・7900)または直接同センター窓口で(先着40人)▼その他の実施種目・体験コーナー＝当日会場

☎市体育協会事務局 ☎042・470・2722



同協会☎

場所	種目等	時間
東久留米市スポーツセンター	第1体育室	・ソフトバレーボール ・クライミング ・ユニカール ・ストラックアウト ・フレスコボール 午前10時～午後2時
	第1武道場	エキシビション(観覧) 市立西中学校ハンドボール部、東久留米ハンドボールクラブによる実演 午後2時15分～3時半
1階	第2武道場	ドッジボール
	ロビー	昔ながらのあそび(けん玉、お手玉、おはじきなど)・ポッチャスカットボール 午前10時～午後3時
2階	第2体育室	救急法の指導と体験(傷害の手当や人工呼吸、心臓マッサージ) 親子運動あそび 午前11時～正午
	第3体育室	バーチャルボクシング ※スポーツセンターにて申込受付(先着40人) 同センターの窓口または電話(☎042・470・7900)で 午後1時～2時
3階	トレニング室	ラジオボール卓球 午前10時～午後3時
	弓道場	ジムトレニング 午前9時～午後2時
大門中学校 校庭・体育館	和弓 午後10時～正午	
	アーチェリー 午後1時～3時	
	体力テスト(スポーツ少年団)	午前9時～正午

# 「スポーツ健康ウィーク東久留米2025」関連イベント

## プロが教える！動けるカラダになるためのストレッチ・トレーニング

数多くのトップアスリートを指導し、結果を出し続けているカラダのプロが、その知識をもとに運動未経験の方からアスリートの方まで老若男女を問わず幅広い層に筋トレやストレッチのレッスンをを行います。

①10月18日(土)午後4時40分～5時40分②午後5時50分～6時50分③10月19日(日)午後4時40分～5時40分④午後5時50分～6時50分 ※いずれも開始10分前に受け付け開始場スポーツセンター第2体育室市内在住・在勤

・在学の方定各回40人(応募多数の場合、抽選)師小林靖氏(アスレティックトレーナー・ストレンクス&コンディショニングコーチ)  
持タオル、飲み物他トレーニングウェア、シューズ着用  
申9月22日(月)～10月3日(金)に、申し込みフォームで生涯学習課スポーツ振興係☎042・470・7784



申し込みフォーム

## デフフットサル体験会 ※11月15日から開催するデフリンピック対象種目です

「音のないサッカー」の愛称で呼ばれているデフフットサル。ピッチ上でアイコンタクトや手話でコミュニケーションを取って競技の楽しさを体感してみませんか。

①10月25日(土)午後4時半～6時半場スポーツセンター第1体育室対小学生

以上定60人程度師デフフットサル女子日本代表(川畑菜奈選手・岩淵亜依選手・東海林香那選手・山本典城監督)持室内シューズ・運動用の服・タオル・飲み物・耳栓申9月15日(月)祝午前10時から(9月26日(金)を除く)電話または直接同センター窓口で問同センター☎042・470・7900

## その他各課で予定している事業および取り組み一覧

事業・取り組み名	内容	日程・期間	会場	担当課
スポーツ健康ウィーク東久留米2025展示	スポーツ健康ウィークに合わせて、スポーツ・健康をテーマとした資料の展示を各館で実施します	10月1日(休)～30日(休)(休館日は全館毎週金曜日、中央図書館は第3火曜日)	中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館	図書館
スポーツおよび健康関連食育事業	食事について正しい理解を深めるため、学校給食のランチ通信などで健康な体づくりに必要な知識を児童生徒に周知します	10月1日(休)～17日(金)のいずれか1日	各公立小中学校	学務課 保健給食係
食事・健康相談	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や健康づくりの相談(予約制)を実施します	10月3日(金)午後1時半～4時15分	わくわく健康プラザ1階	健康課 保健サービス係
わくわくすこやか体操呼びかけプログラム	「わくわくすこやか体操を仲間と取り組みたい」と思っている方を対象に4回コースの教室を実施します	10月7日・14日・21日・28日いずれも火曜日	市民プラザ	介護福祉課 地域ケア係
若さを保つ！元気食教室～低栄養予防のために～	長生きの秘訣「まんべんなく食べる」ことを基本に、自身の食生活を振り返り、管理栄養士の先生と一緒に学びます	①10月8日(休)・22日(休) ②10月27日(月)、11月10日(月)	①西部地域センター ②東部地域センター	介護福祉課 地域ケア係
わくわくウォーキング教室&健康づくり応援アプリ「るめナビ」活用説明会	運動指導士による正しい歩き方やストレッチを学びながら、ウォーキングする講座。健康づくり応援アプリ「るめナビ」の活用方法も体験できます	10月10日(金)午後1時半～4時	市民プラザ	健康課 保健サービス係
ニュースポーツデー(親子卓球教室も開催)	ボッチャ、モルックなどのニュースポーツ。卓球教室は午後1時から	10月11日(土)午前10時～午後4時	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
ロコモティブシンドローム予防講演会	整形外科医によるロコモティブシンドローム(年齢と共に運動機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態のこと)の予防についての講演を実施します	10月17日(金)午前10時～正午	市民プラザ	健康課 保健サービス係
体力測定会	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。美味しく食事が食べられる口腔体操の講座も行います	10月20日(月)午後1時～4時	第三小学校体育館	保険年金課 高齢者医療係
幼児のつどい運動会	幼児を対象とした運動会を実施します	10月23日(休)午前10時半～11時20分	スポーツセンター	児童青少年課 児童青少年係
第6回ボッチャくるめカップ	ボッチャ大会。はじめての方も参加できます	10月25日(土)午前11時10分から	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
フィットネスウォーキング 足裏の感覚を高めよう	靴を履かずに裸足でウォーキング体験。足裏セルフマッサージも学べます	11月22日(土)午後1時40分～3時10分	スポーツセンター	生涯学習課スポーツ振興係
「保育園おすすめレシピ」リーフレットの配布	公立保育園の子ども達が食べているメニューの中から、地産産物の野菜を使用するなど健康的なメニューを紹介するリーフレットを配布します	10月1日(休)からリーフレットが無くなるまで	各公立保育園および子育て支援課窓口	子育て支援課

## 市役所窓口でキャッシュレス決済が利用できるようになりました

市役所の一部の窓口で、手数料などの支払いにキャッシュレス決済が利用できるようになりました。  
問東久留米市役所☎042・470・7777  
※手続きについては、各窓口へお問い合わせください。



市庁

### 利用できる窓口

- ・市民課(連絡所を除く)
- ・課税課
- ・納税課
- ・生活文化課

### 対象となる支払い

- ・住民票や税証明書等の各種手数料
  - ・市の有償刊行物
- ※キャッシュレス決済を利用できない手続きがあります。取り扱いできる証明書については各窓口にお問い合わせください。

### 注意事項

- ・キャッシュレス決済後に支払いをキャンセルすることはできません。窓口で証明書をお渡しする際、内容に誤りがないかご確認ください。
- ・現金とキャッシュレス決済を併用しての支払いや、複数のキャッシュレス決済を併用しての支払いはできません。
- ・支払いは一括払いのみです。分割払いはご利用できません。

### 利用できる決済サービス



#### クレジットカード

VISA、Mastercard®、JCB、アメリカン・エクスプレス®、Diners Club、DISCOVER、UnionPay(銀聯)

#### 電子マネー

Kitaca、Suica、PASMO、TOICA、manaca、ICOCA、SUGOCA、nimoca、はやかけん、QUICPay、iD、WAON、nanaco、楽天Edy

#### 二次元コード

PayPay、d払い、楽天Pay、メルペイ、auPAY、WeChatPay、AliPay、UnionPay、AliPay+



- ・窓口で電子マネーのチャージ(入金)はできませんので、支払いの前にあらかじめチャージをお願いいたします。
- ・郵送でのお手続きにはご利用いただけません。
- ・キャッシュレスでのお支払い時は、ご利用明細(レシート)の発行になります。領収書は法令上の理由により発行できません。

## 防犯機器などの購入・設置費用を一部補助します

☎防災防犯課防災防犯担当 ☎042・470・7769

都では、「闇バイト」による強盗事件が相次いでいることを受け、令和7年度の緊急対策として、侵入盗被害防止に有用とされる防犯機器(防犯カメラなど)の購入・設置にかかる費用を、市区町村による補助事業を通じて支援します。

**補助額** 防犯機器補助対象品の購入・設置費用の2分の1(上限2万円<千円未満切り捨て>)

**対** 市内在住で、自宅に防犯機器などを7年4月1日以降に購入・設置した方

**対象品目** 防犯カメラ、カメラ付きインターホンなど、侵入被害防止に有用な防犯機器と認められるもの

**他** 必要書類などの詳細は市HPまたは防災防犯課へお問い合わせください

**申** 8年1月30日(金)までに(必着)、次のいずれかの方法で

▼申し込みフォーム

▼必要書類(市HPまたは防災防犯課窓口<市役所2階>で取得可)を郵送(〒203-8555、市役所防災防犯課宛て)または直接同課で提出

※受付期間に限らず、予算が上限に達した時点で受付を終了します。



市HP



申し込みフォーム

## 小山に新たに 「ボール遊びができる公園」 ができました

☎環境政策課 ☎042・470・7753

小山五丁目の小山第2緑地(小山五丁目9番)に、ボール遊びができるように防球ネットの設置工事を行っていましたが、工事が完了し、9月8日から「ボール遊びができる公園」として開放しました。ぜひご利用ください。

※園名板(公園のルール)をよく読み、楽しく譲り合って利用してください。



防球ネット内では、  
キャッチボールやボール蹴り  
などの遊びができます！

## 10月の無料相談

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
法律相談(各日8人)	1日(水)	午前10時から	弁護士	9月25日(木)	市役所2階 相談室	各予約開始日の午前8時半から電話で生活文化課 ☎042・470・7738
	8日(水)			10月9日(木)		
	15日(水)					
	22日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	1日(水)	午後1時から	司法書士	9月22日(月)		
表示登記・土地の境界等登記相談(4人)	1日(水)	午前10時から	土地家屋調査士	9月22日(月)		
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5人)	8日(水)	午後1時から	行政書士	10月2日(木)		
税務相談(5人)	15日(水)	午後1時半から	税理士	10月7日(火)		
人権・身の上相談(4人)			人権擁護委員	10月9日(木)		
不動産取引相談(5人)	2日(水)	午後1時から	宅地建物取引士	9月25日(木)		
交通事故相談(5人)	22日(水)	午前10時から	弁護士	10月16日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4人)			社会保険労務士			
女性の悩みごと相談(各日4人)	3日(金)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	9月17日(水)		
	6日(月)			10月1日(水)		
	20日(月)					
女性弁護士による法律相談(4人)	3日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	9月19日(金)		
	27日(月)					
経営相談	平日	午前10時半～午後4時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可	市商工会館	市商工会 ☎042・471・7577
耐震相談	10日(金)	午後2時～4時半	東久留米建築設計協会会員		市役所1階 屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後5時(滝山のみ水曜日は6時まで)	教育相談員		中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909	
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	母子・父子自立支援員		市役所2階 児童青少年課	児童青少年課 ☎042・470・7736
知的障害者相談	8日(水)	午前10時～正午	知的障害者相談員		市役所1階 相談室	障害福祉課 ☎042・470・7747 FAX042・475・8181
心身障害者(児)相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター支援員		さいわい福祉センター	さいわい福祉センター ☎042・477・2711
職業相談	開庁日		ハローワーク三鷹職員		市役所2階 ワークコーナー	直接会場
住宅増改築相談	9日(木)	午前10時～正午、午後1時～4時	市住宅増改築等幹旋事業登録団体協議会		市役所1階 屋内ひろば	
消費者相談	平日		消費生活相談員		市役所2階 生活文化課	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	10月は実施しません(次回は11月12日(水)実施予定)					生活文化課 ☎042・470・7738
生活困窮者自立相談	開庁日	午前9時～午後4時	相談支援員		市役所1階 福祉総務課	福祉総務課 ☎042・470・7741



同週間

042・420・5521

042 閩市在宅療養相談窓口

で受けられる緩和ケア、患者カフェ、ACP(人生会議)についてなど

近隣緩和ケア病棟や自宅で受けられる緩和ケア、患者カフェ、ACP(人生会議)についてなど

内近隣緩和ケア病棟や自宅で受けられる緩和ケア、患者カフェ、ACP(人生会議)についてなど

場市役所1階屋内ひろば(エレベーター裏)

日10月3日(金)午後2時頃〜10月14日(火)正午頃



9月30日(火)納期限  
納期内納付にご協力ください  
国民健康保険税 第3期  
後期高齢者医療保険料 第3期  
介護保険料 第3期

042・470・7729

清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間パネル展示

高齢者福祉

**ひきこもり家族会**

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしない」「関わり方がわからない」など、同じ悩みを抱える方同士で悩みを分かち合い、つながり、支え合う集まりです。お話を聞いただけでもかまいません。ほっとできる場として、気軽にご参加ください。

日10月19日②11月9日③12月14日、いずれも日曜日午後2時〜4時(1時45分から受け付け、入退室自由)

場①市役所7階701会議室②中央町地区センター2階第3・4会議室

対ひきこもりでお悩みの家族または本人

定各回先着20人  
申各開催日の4日前までに申し込みフォームまたは直接市地域福祉コーディネーター担当(市社会福祉協議会ボランティアセンター)へ

閩同担当 ☎042・475・0739

申し込みフォーム

**認知症介護者家族会**

認知症のある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すか。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。10月は東部地域包括支援センター主催です(11月は中部・西部地域包括支援センターで開催します)。

◎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10月21日(火)午後1時15分〜2時半。東部地域センター会議室2

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

電話だけではもったいない!  
**スマホ連続講座**

閩市社会福祉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)

本体は数万円、月々の利用料金は数千円もかかるスマートフォン。インターネット検索や映像の閲覧、Paypayなどお買い物のほか、二次元コードからの市LINE公式アカウントの利用など、持っているといろいろ使えるのに使わないのはもったいない。1度で覚えられない操作も10回連続で学べばそこそこ使えるようになりますよ!

- 日全10回。時間はいずれも午前9時半〜正午
- ▼木曜コース=10月2日(休)以降の毎週木曜日
- ▼金曜コース=10月3日(金)以降の毎週金曜日



- 場中央町地区センター
- 内講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか
- 対60歳以上の方
- 定各コース先着14人程度
- 師鈴木雄大氏(くるすまスマホ総合相談所代表)ほか
- 費7,000円(10回分)
- 持スマートフォン
- ※お持ちでない場合購入の助言をします。
- 注申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合があります
- 他主催は市社会福祉協議会
- 申9月18日(火)午後1時から氏名・住所・電話番号・年齢を同協議会地区センター担当へ電話で連絡を

**国勢調査にご協力をお願いします**

5年に一度、国で最も重要な統計調査「国勢調査」が全国で一斉に実施されます。国勢調査は、統計法という法律に基づき「国内の人および世帯」の実態を把握し、さまざまな施策に役立てられます。

対7年10月1日現在、日本に住むすべての人と世帯(外国人の方も含む)

※調査票は、住民登録とは関係なく普段住んでいる場所でご回答ください。

- 調査期日 7年10月1日(水)
- 調査票配布 9月下旬に調査員が調査書類を全世帯に配布します
- 回答期限 10月8日(水)まで
- 回答方法 ①スマートフォン、タブレット端末またはパソコンからのインターネット回答 ②紙の調査票による郵送回答
- 他▼調査員は調査員証を携帯しています▼調査員をはじめ国勢調査に従事する者には、統計法によって個人情報保護のための厳格な守秘義務が課せられており、調査票の記入内容は統計作成の目的以外に使用されることはありません



市閩

- 閩▼調査・制度について=令和7年国勢調査コンタクトセンター ☎0570・02・5901 ※9月16日(火)から開設。
- ▼その他の問い合わせ=市国勢調査コールセンター ☎0570・05・9713(平日午前9時〜午後6時および土曜・日曜日、祝日午前9時〜午後5時) ※9月20日(土)から開設。

いざ、国勢調査!

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025

調査期日 10.1 水

https://www.kokusei2025.go.jp/

国勢調査2025 検索



住環境

9月15日(祝)および  
23日(火)のごみ収集

9月15日・23日は祝日で  
すが、平日と同様に収集し  
ます。

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。  
小型廃家電類を除く全品目  
が戸別収集です。

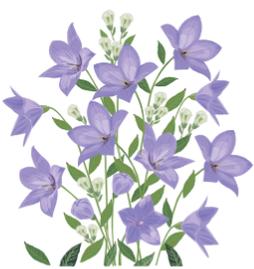
ごみ収集日や分別などの  
ごみ出しルールは市HPでこ  
確認ください。

ごみ対策課 ☎042・473  
・2117 (粗大ごみの申  
し込みは ☎042・473・2  
118 またはインターネット  
で)



市HP

(6面へ続く)



夕焼けチャイム  
の時間が変わります

10月1日(水)から、夕  
焼けチャイムの放送時  
間が午後5時20分から  
4時20分になります。  
☎防災防犯課 ☎042・4  
70・7769

# まだ使える品物のリユース(再利用)にご協力を

☎ごみ対策課 ☎042・473・2117

市では、SDGsに繋がる取り組みとして、まだ使える品物を再利用(リユース)する取り組みを行っています。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(八幡町2-10-10)までお持ちください。



市HP  
(フードドライブ)



市HP  
(リユースチャレンジ)

## 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。



フードドライブで集まった食品

### 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

#### (具体例)

缶詰、乾物、乾麺、粉類(小麦粉など)、インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品、お茶、コーヒー、その他飲料(アルコール除く)、お菓子、調味料、お米

### 回収できないもの

生鮮食品・酒類など

## リユースチャレンジ(おもちゃ類・食器類・ベビー用品の回収)

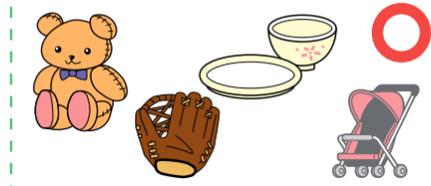
ご家庭で使わなくなった、でもまだ使える「おもちゃ類」、「食器類」、「ベビー用品」を回収する取り組みです。回収した品物は海外でリユースされます。  
7年4月1日から、「ベビー用品」が追加になりました。



リユースチャレンジで集まったおもちゃや食器

### 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・ベビーカー・チャイルドシート・ベビーベッド・ベビーサークル・パウンスャー・ハイローチェアなど



### 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
- 使用上の安全性に問題のある破損や不良があるもの

#### (具体例)

紙・容器包装プラスチック製品、つまようじ・竹串・ストロー類、刃物類、銃・刀剣玩具、CD・DVDなどのディスク、ペット用品、本・絵本、日本人形・ひな人形

# 秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が9月21日(日)~30日(火)の10日間、「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」をスローガンに実施されます。期間中は、市内でも市交通安全協会を中心に交差点での安全指導を行います。

### 今年の運動の重点事項

- ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
- ④二輪車の交通事故防止

### ◎9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

交通事故を未然に防ぐためには、交通ルールを守り、交通マナーを実践することが不可欠です。今後も一人ひとりが交通安全に対する意識を持って、交通事故死ゼロを目指していきましょう。

☎管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



リーフレット

## 運転者講習会

秋の全国交通安全運動期間中に、運転者講習会を開催します。

☎9月25日(木)午後6時半~8時

場市民プラザホール(市役所1階)

内田無警察署員による講話、DVD放映

持運転者講習カード(お持ちの方のみ)

他参加者には交通安全グッズをプレゼント

☎田無警察署 ☎042・467・0110 または市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764

(5面から続く)

空き家相談会

空き家の維持管理や、売却等の処分、相続登記など、さまざまなお悩みについて、市と協定を結んでいる各分野の専門家がお話を伺います。

空き家は、近隣の方々から市へ多くの相談が寄せられます。空き家を放置すると、樹木や雑草の繁茂、家屋の破損などが発生し、敷地内のみならず、周辺にも悪影響を及ぼします。お持ちの空き家でお困りの方は、この機会にぜひ相談会へお越しいただき、お気軽にご相談ください。

日10月11日(土)午後1時半から受け付け

場市民プラザ(市役所1階) 対空き家をお持ちの方または空き家を相続予定の方 定先着20組(事前予約制。当日も枠に空きがあれば受け付けできます) 申9月22日(月)~10月10日(金)に、申請フォームまたは電話で環境政策課生活環境係へ

問同係 ☎042・470・7753



申請フォーム

高齢者や身体が不自由な方を守る

高齢者や身体が不自由な方は、転倒や熱中症といった身近な危険によって、命に関わる事故につながる可能性があります。大切な命を守るために、日常生活の中

でできる備えを見直してみよう。

転倒対策

自宅内の段差や階段には手すりを設置しましょう。電気配線や荷物など、つまづきやすいものは通路から移動し、安全に歩ける環境を整えましょう。

熱中症対策

高齢者は「暑さ」や「のど」の渇きを感じにくくなり、室内でも熱中症になることがあります。こまめに水分を取り、エアコンを上手に使用しましょう。

問東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119



お知らせ

市制施行55周年記念表彰・7年度表彰式典

市では、市の公益の増進に寄与し、市民の生活と文化の向上に功労のあった方を表彰します。併せて、今年市制施行55周年を記念し、これまで市へ多大な業績を残された方への表彰も行います。

日10月5日(日)午後1時半

場市民プラザホール(市役所1階)

他 手話通訳あり

問秘書広報課秘書係 ☎042・470・7712

財政健全経営計画(改定版)「実行プラン」の改訂

実行プランは、財政健全経営に関する基本方針(改定版)に基づき、不断の行財政改革を進めながらも、地域の活性化を図り、まち

の魅力を高めていく取り組みを明らかにするものです。

毎年8月を目途に、各担当所管における検討・実施状況および社会情勢変化などに照らして、実行プランの見直しを行います。

このたび、7年8月に実行プランを改訂したため、公表します。ご意見やご不明点などございましたら、お問い合わせください。

問覧場所市政情報コーナー(市役所1階、行政経営課(同6階、中央・滝山・東部・ひばりが丘の各図書館、市HP)をご覧ください

※各施設の閉庁日・休館日を除く。

問行政経営課 ☎042・470・7704



市HP

官公署など

都の最低賃金改正

東京都の最低賃金は、10月3日(金)から時間額1222円6角に改正されます。 ※都内で働く全ての労働者に適用されます。

問東京労働局労働基準部賃金課 ☎03・3512・1614、または東京働き方改革推進支援センター ☎0120・2332・865

成年後見制度 無料専門相談

日9月24日、10月22日、11月26日、いずれも水曜日午後2時から(1組60分)

場わくわく健康プラザ2階 社協会議室

問成年後見制度や任意後見制度の手続き方法などに関する相談

問市内在住の方および福祉関係者

定各日先着2組 問奇数月は社会福祉士、偶数月は司法書士

費無料

問問相談日の1週間前までに電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関) ☎042・479・0294へ

無料法律相談

日10月12日②11月9日③12月14日、いずれも日曜日午後2時から(1組40分) 場中央地区センター

問遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見・任意後見制度利用、権利侵害、身上保護、福祉サービスの苦情その他権利擁護に関する相談

問市内在住で次のいずれかに当てはまる方と親族・関係者 ▼65歳以上の高齢者 ▼愛の手帳所持者またはそれに準ずる方 ▼精神保健福祉手帳所持者またはそれに準ずる方

定各日先着4組 問弁護士

費無料

問問①は9月16日(火)~10月8日(水)、②は10月15日(水)~11月5日(水)、③は11月17日(月)~12月10日(水)に電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関) ☎042・479・0294へ



9月20日~26日は動物愛護週間 飼育マナーとルールの確認を

問環境政策課 ☎042・470・7753



市HP

動物愛護週間は、国民の間に動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられました。この機会に飼育マナーとルールの確認をしましょう。

犬の散歩時のルール

必ずリードをつけ、リードは短めに持ちましょう。トイレは散歩前に家で済ませ、路上などで排泄した場合は、おしっこは水で流し、ふんは持ち帰りましょう。また、犬の鳴き声を不快に感じてしまう方もいます。原因を取り除く工夫をし、迷惑にならないようにしましょう。

猫の屋内飼いのすすめ

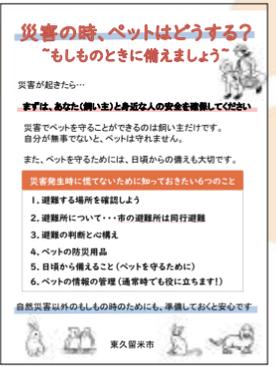
事故や感染症といった屋外の危険から、猫を守ることも繋がります。新鮮な水と餌やいつもきれいな専用トイレ、上下運動ができる場所などを用意してあげましょう。

不妊・去勢手術

飼い主がきちんと管理できる数を超えないよう、不妊去勢手術などの繁殖制限措置を行いましょう。

災害の備え

避難するときはペットとともに同行を。市では、ペットの防災についてのパンフレットを作成しています。環境政策課(市役所5階)または市HPでご覧下さい。



パンフレットの表紙

どうぶつ愛護フェスティバル

日場①9月23日(火)祝正午~午後3時半、東京国立博物館・平成館②11月15日(土)午前10時~午後4時、上野恩賜公園(不忍池周辺)

問①ポスターデザイン絵画コンクールなどの表彰式②動物愛護セレモニー、スタンプラリーなど

他 イベントの詳細は、同フェスティバルHPをご覧ください

問動物愛護週間中央行事実行委員会事務局(〈公財〉日本動物愛護協会) ☎03・3478・1886



都立東久留米特別支援学校学校公開

知的障害特別支援学校の教育を広く地域の皆さんに理解していただくため、授業・施設を公開します。

日10月15日(水)午前10時～午後0時15分(午前9時50分から受け付け)

場都立東久留米特別支援学校(野火止2-1-11)

内普通科および職能開発科の授業公開など

定先着1000人

申事前申込制。10月1日(水)までに同校に掲載された方法で申し込みを

問同校 ☎042・477・0761、またはFAX 042・477・0764

7年度骨髄ドナーの登録

あなたの行動で助かる命があります。骨髄ドナー登録にご協力をお願いします。日10月22日(水)・27日(月)、いずれも午後1時半～3時

場多摩小平保健所

内骨髄ドナー登録の説明・採血(採血量は約2ミリの)

対18歳～54歳(詳細は日本骨髄バンクHPをご覧ください)

定各日3人(予約制)

申10月15日(水)までに電話

で同保健所地域保健担当 ☎042・450・3111へ

「頼れる親族がいない」「自分の最期は自分で決めておきたい」という方が安心して過ごしていくために、必要な知識を身につけま

「頼れる親族がいない」「自分の最期は自分で決めておきたい」という方が安心して過ごしていくために、必要な知識を身につけま

よう。自分らしい古い支度をはじめませんか? 日10月22日(水)午後2時～4時

場生涯学習センター集会所 習室1・2

市内在住の方

定先着60人

師保岡高志氏(リーガルサポート所属司法書士)

費無料

申10月8日(水)までに、申し込みフォームまたは電話で

市社会福祉協議会へ

問同協議会 ☎042・479・0294、FAX 042・476・4545

学校支援サポーター募集

公益財団法人東京都教育支援機構が運営する人材バンクでは、市内の公立学校での活動を支援するサポーター(有期労働・パートタイム、有償・無償ボランティア)を募集しています。

学校の活動経験がない方も安心して活動できるように研修を実施しています。

登録方法など、詳細はHPをご覧ください。

内学習支援、教職員の事務支援、部活動支援、特別支援教育、日本語指導ほか

導ほか

問公益財団法人東京都教育支援機構

京都市教育支援機構



申し込みフォーム



公益財団法人東京都教育支援機構HP

5 ☎0120・389・05

市民伝言板

会員募集

◆カラオケ ひまわりクラブ=日月2回。水曜日午前10時～正午他場東部地域センター 費入会金1,000円、会費月2,000円他プロの作曲家先生が歌の基礎から親切で丁寧に指導します 問荒川 ☎090・7404・1510

◆リラックス健康体操=日月3回。日曜日午後1時半～3時場西部地域センター 費入会金1,000円、会費月2,500円他じっくり効く整体ヨガ。たったの7秒ヨガ手足指ツボリンパ体操 問池田 ☎042・475・8250

◆トレッキングクラブ・東久留米市山岳連盟=日毎月第1木曜日午後6時半～7時半他場コミュニティホール東本町 費入会金500円、会費6ヵ月3,000円他山々に出かけて楽しみや喜びをみつけ健やかな心と体をつくろう 問中山 ☎090・4675・7148

◆健康野球軍団ブラックキャッツ=日毎週木曜日午前8時半～正午場滝山球場 費会費月1,000円他60歳以上の方。経験不問。楽しく一緒に野球のできる方求む

問篠宮 ☎090・2656・6703 ◆健康マージャンすみれ=日月3回。水曜日午後1時～5時場中央町2丁目アパート集会所 費会費月1,500円他頭と指先を使い楽しい時間をすごしませんか 問野口 ☎080・5650・7938

催し

◆来日ハワイフラ&ハワイ文化トークイベント(ハラウフラオクupaアイリマ)=日10月26日(日)午前10時開演(9時半開場) 場成美教育文化会館 費4,000円他カメハメハ大王1世の子孫クムプアカメアロハさんと娘さん来日 問松元 ☎090・1204・6241



「TAMA☆ろくと巡礼物語！」

北多摩TOKYOスタンプラリー&謎解き2025



同スタンプラリー公式サイト

開催期間：10月1日(水)～11月30日(日)

都商工会連合会、多摩観光推進協議会は、多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)の協力のもと、市内経済の活性化を目的にスタンプラリーおよび謎解きイベントを実施します。

指定されたミッションをクリアすると、素敵な景品がもらえます。ぜひご参加ください!

内共催は小平商工会、東村山市商工会、清瀬商工会、東久留米市商工会、西東京商工会

内協力は多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)、西武鉄道株式会社

問「TAMA☆ろくと巡礼物語！」事務局 ※同スタンプラリー公式サイトのお問い合わせフォームからお問い合わせください。

参加方法

ステップ1

- 同スタンプラリー公式サイトからアプリをインストールしよう
●謎が書かれた地図を入手しよう(地図は下記施設や公式サイトでGET)

ステップ2

- 観光施設・文化施設・飲食店・神社仏閣などを巡礼して、スタンプを入手しよう
●各地に設置された謎解きに挑戦しよう

ステップ3

- 景品をもらおう
・スタンプを5種類以上集めると、オリジナルグッズ
・宝探しの謎を1種類解くと、オリジナルハイチュウ
・スタンプを18種類集めると、宝探しの最終の宝箱を見つけると、人気ゲーム機や地元レストランのペア食事券などが抽選で当たる

スタンプ設置・謎解き台紙配布施設

Table with 2 columns: Location and Facility Name. Locations include 東久留米市, 小平市, 東村山市, 清瀬市, 西東京市, 西武鉄道.

スタンプ設置施設では、各施設で違ったキャラクターのデジタルスタンプを押すことができます



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)  
1 渡辺大輔氏(埼玉大学 ダイバーシティ推進センター 准教授)  
2 星竜也氏(レインボーコミュニティ西東京代表、ソーシャルワーカー、介護福祉士)  
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！  
日 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。  
日 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。  
日 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 持 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。  
日 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」

日 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

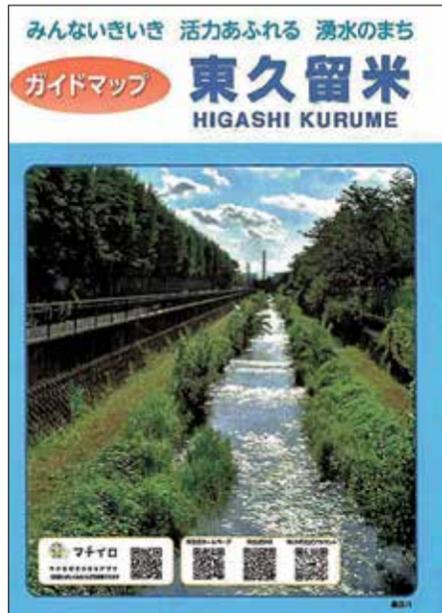


志達めぐみ氏

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=A1判(ジャバラ折り3つ山+2つ折り) 色=カラー刷り 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

(10面から続く)

**東部NP講座**

「Nobody's Perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを得ながら親になっていくのです。テキストで学びながら、お互いの悩みや育児の関心についてみんなで話し合い、自分に合った自分らしい子育てを学びあいます。ひとりで悩まず友達を作って楽しい子育てをしてみませんか?

全6回。10月15日～11月19日の毎週水曜日午前10時～正午 場スポーツセンター第2会議室 市内在住の乳幼児を子育て中の方で、全6回参加できる方 定10組 同講座の参加は1世帯1回のみ 他お子さんの保育あり 日9月17日(水)午前10時から電話または地域子育てひろば上の原で 同ひろば上の原 ☎042・420・9011

**文化**

**秋を彩るフラワーアレンジメント**

日9月28日(日)午後2時～4時 場ひばりが丘地区センター調理集会室 日本伝統行事「重陽の節句」をテーマに、菊をはじめとした秋の花材を使った華やかで上品な作品を作ります 定先着12人 師海老沢まり氏 ☎1,000円(材料費) 持持ち帰り用袋、タオル、ハサミ、筆記用具 車での来場不可 日9月16日(火)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 同センター ☎042・451・2021

**第7回 生き活き社交ダンスの集い!**

今年も社交ダンスパーティを開催します。涼秋のひと時をフリーダンスとミキシングでお楽しみください。 日10月12日(日)午後1時半～4時 場市民プラザホール(市役所1階) 費無料 日当日会場で 同生き活き健康の会・佐藤 ☎090・5396・4544

**南町地区センター 『第42回地域文化祭』**

日10月25日(土)午前9時～午後5時・26日(日)午前9時～午後4時 場南町地区センター 内 展示の部=手芸・書道・絵画・写真 芸能の部=カラオケ・日舞 その他=近隣保育園、

小学校や市内児童館のこどもたちの作品の展示、運営委員手作りのバザー 他南町コミュニティ図書室主催 同図書室 ☎042・472・1159

**第3回 生き活きカントリーダンスの集い!**

今年もカントリーダンスの集いを開催します。日頃の成果を発表して、爽やかなひと時をお楽しみください。 日10月29日(水)午後1時～4時 場成美教育文化会館グリーンホール 費無料 日10月17日(金)までに生き活き健康の会・佐藤 ☎090・5396・4544 (FAX 042・471・2607)へ

**ミュージカル「眠れる森の美女」**

フランスの詩人、シャルル・ペロ一原作「眠れる森の美女」。バレエの演目や映画などで有名な作品をこどもから大人まで楽しめる本格的な創作ミュージカルでお楽しみください。 日11月30日(日)午後2時半開演(2時開場) 場生涯学習センターホール 定先着500人 費前売2,800円(中学生以下1,300円)全席指定。3歳未満の膝上鑑賞は無料 他チケット購入者先着30人限定で、バックステージツアーを開催します 日9月19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

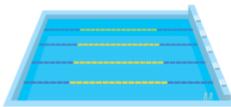
**スポーツ**

**スポーツセンタープール 天井不具合に係る 閉鎖期間の延長について**

6月11日から閉鎖中のスポーツセンタープールの天井安全確認調査結果を受けて、専門事業者等に相談しながら対策を検討しており、9月末を目途に進捗をお示しします。

長期間にわたっての利用中止となり、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解をお願いいたします。状況は、市 庁などで随時更新します。

日生涯学習課 ☎042・470・7784または、スポーツセンター ☎042・470・7900



市 庁

**ターゲット・バードゴルフ 競技体験会**

シニアの健康維持、体力増進に最適なスポーツです。

日10月8日(水)・15日(水)・20日(月)、いずれも午前9時半～11時半(予備日30日) 場滝山球場 内ミニゴルフ 市内在住・在勤で60歳以上の健康な方 師ターゲット・バードゴルフ協会 費無料 持道具の貸し出し有り 他 主催は都・都体育スポーツ協会・市体育協会 主管は市ターゲット・バードゴルフ協会 日9月25日(水)までに(必着)、往復はがきに体験会名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0054、中央町2-3-3-408、東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会会長・坂田へ 同市体育協会事務局 ☎042・470・2722または東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会・坂田 ☎042・473・5245

**第38回市民硬式テニス大会 (シングルス)**

日 ①11月8日(土)(予備日11月15日) 男・女シングルス2部 ②11月9日(日)(予備日11月16日) 男・女シングルス1部 場市内各コート 費 会員=1人2,000円 非会員=1人2,500円 他 参加資格など大会要項は同連盟 日でご確認を(大会1週間前に掲載予定) 主催は市テニス連盟 日10月16日(水)までに同連盟 日で申し込みの上、郵便



同連盟 日

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)を記入の上お振り込みください(振込手数料は自己負担) 同連盟 日

**くらし**

**第4回 東部地域センター みんなの交流祭**

大人も、こどもも、大集合! 日9月27日(土)・28日(日)午前10時から 場東部地域センター 内東部地域センターを拠点にさまざまな活動をされている方々の音楽ステージや展示など、成果発表の場です。こどもが嬉しいヒーローショーに、屋外ではキッチンカーやフリマも 日車での来場不可 同センター ☎042・470・8020

**理学療法士による「わくわくすこやか体操」を試してみませんか!**

日9月27日(土)午前10時～正午と午後2時～4時の2部制 場大門町地区センター 内理学療法士によるセラバンドを使用しての講習。また、管理栄養士による「低栄養予防講座」も開催 日各部先着10人 師理学療法士 持飲み物、タオル 日車での来場不可 他 日セラバンドはセンターで用意します 日動きやすい服装で 日9月15日(月)祝午前10時から電話で東部地域センターへ 同センター ☎042・470・8020



**東久留米てくてくさんぽ ～自由学園建築探訪～**

本年は「昭和100年」にあたる節目の年。2021年に創立100年を迎え地域の中で長く人々に親しまれてきた自由学園の建築物に触れることを通じて、地域文化財のアーカイブ企画としてまちの記憶と価値を見つめ直します。

日10月14日(火)午後2時～4時(2時に自由学園正門集合)

場自由学園(学園町1-8-15)

内 日キャンパスの歴史的建造物の室内外見学とお手持ちのカメラでの撮影。福田氏(明日館館長)によるガイド

日見学場所=東京都選定歴史的建造物(初等部食堂・男子部体育館)、東京都指定有形文化財(自由学園女子部・遠藤新設計の校舎群のエリアー帯)、グッドデザイン賞受賞「自由学園みらいかん」

日先着20人

日師福田氏(自由学園明日館館長)

日費700円(保険代込み)

日持室内履き(上履きやスリッパ)、飲み物など

日他参加者撮影写真展「昭和100年・光と空間の記憶 歴史を生きる建物の肌」にふれて「自由学園 建築探訪」を生涯学習センターロビーで10月14日(火)終了時から17日(金)午後5時まで行います

日9月15日(月)祝午前9時から電話または同センターで

日同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



建築中の女子部校舎(1934年) 自由学園資料室所蔵

**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。 日通信料は利用者の負担になります 日秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ

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 対0歳児と保護者 定8組 師炭田契恵子氏 申当日会場

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 対0歳児と保護者 師炭田契恵子氏 申当日会場

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」、25日(木)が「秋の工作(交流祭向け)」、いずれも午前10時半から 対1～4歳児と保護者 申当日会場

ベビーマッサージ

9月24日(水)午前10時半～11時半 対0歳児と保護者 定15組 師渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他動きやすい服装で 申9月17日(水)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



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 対0歳児と保護者 師助産師 持バスタオル、母子健康手帳 申当日会場

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 対小学生 師水曜おはなし会 申当日会場

幼児のつどい

9月18日(木)が「音あそびと8・9月誕生日会」、25日(木)が「ペイントあそび」、いずれも午前10時半～11時10分 対1～4歳児と保護者 申当日会場

体操交流会

9月19日(金)午前11時半から 対ひばり保育園のお友達と体操します 対乳幼児と保護者 申当日会場

すくすく広場

10月8日(水)午前10時半～11時半 対「赤ちゃん親子の音のコミュニケーションワーク」 対0歳児と保護者 定8組 師炭田契恵子氏 申10月1日(水)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



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 対お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 注徒歩か自転車であ来場を 申当日会場

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 同センター地域活動室 対オリジナルの布おもちゃ作り 対0歳児と保護者 定各6組 師縫い針、はさみ 他材料は1セット無料で用意 申9月16日(火)午前10時から電話または同ひろばで

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

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 対お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 持スリッパ 注徒歩か自転車であ来場を 申当日会場

上の原赤ちゃん広場

10月3日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、17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 対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) 申9月26日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

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 対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 対1～2歳児の保護者 定8人 他お子さんの保育あり(要予約) 申9月16日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

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・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。対月3回程度。長期休暇中を除く2・3学期の授業終了後 持体育館または指定された教室 対運動遊びプログラムや地域住民・企業との交流活動など 対小学1年生～小学6年生 持動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(学校のルールに準ずる) 他 この事業は学校が実施するものではありません 申市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者が

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 申個別の対応、下校指導は行いません。帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします(お迎え希望の場合、事前にスポーツクラブネサンス東久留米24へ連絡が必要です) 申参加に不安がある場合は実施している様子を見学して内容を確認の上ご参加ください 申実施日・活動時間・活動の様子など詳細は市 申確認の上ご参加ください 申学校から配付されるチラシの二次元コードまたは市 申スケジュールを確認して参加する月の前月の20日までに申し込みしてください。日程ごと、児童ごとに申し込みが必要です。会場の定員などにより抽選となる場合があります。インターネット環境を利用できない方は電話でも申込可 申登録・実施について=スポーツクラブネサンス東久留米24 ☎070・4238・8136(平日午前11時～午後6時) 申事業全般について=生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市 申



(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。この機会に里親制度について知ってみませんか?

対 申▼パネル展=9月24日(水)午前11時～26日(金)午後5時 申▼制度説明会=9月25日(木)午後1時～4時 申場市役所1階屋内ひろば 申問NPO法人キアセット東京国分寺事務所 ☎042・314・9031



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。 申健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



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 申



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。

(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

ヒントを見つけたいと思います。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で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「リーフスポーツ」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へ



市HP

## 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

#### ■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



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、同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



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 〇〇〇〇同係

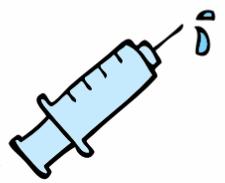


(11面へ続く)

# 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

〇〇〇〇健康課予防係 ☎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HP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

**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)