



❀ 8年ぶりの実演 ❀
市指定無形民俗文化財
南沢獅子舞
秋風に乘って聞こえてくるお祭りの笛の音が、なつかしいふるさとの風情を思い出させてくれます。今年、江戸時代から旧南沢村に伝わる「南沢獅子舞」が南沢の秋祭りで8年ぶりに演じられます。
関生涯学習課文化財係 ☎042・472・0051

10月12日(日)
午後1時から 南沢氷川神社
午後7時から 多聞寺
(10月11日(土)午後7時頃から、
多聞寺で夜宮の「揃い獅子」を実施)

南沢獅子舞とは

獅子舞は五穀豊穡や無病息災を願って江戸時代初期から南沢の秋祭りの奉納行事として行われてきました。獅子頭をかぶり、腹に太鼓を付けた3頭の雄獅子・雌獅子が笛や歌にあわせて勇壮に舞います。また、迫力のある「太刀つかい」、歌舞伎の口上をのべる「世流布」、おかめ・ひよつとがユーモラスに踊る「神楽」という当時の芸能が一緒に行われるのも特色です。さらに多聞寺では、全国で数カ所しか残っていないといわれる、2人で掛け合いをする「万歳」が江戸時代の昔そのままに上演されます。

獅子舞は、「南沢獅子舞連」の方々によって保存・継承されており、歴史的に貴重な伝統芸能として昭和42年に東久留米市の無形民俗文化財に指定されました。

第4回
南部地域センター
みんなの交流祭

☎▼みんなの交流祭＝南部地域センター ☎042・451・2021
▼地域間交流事業＝生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738

日時 10月18日(土)・19日(日)
いずれも午前10時から

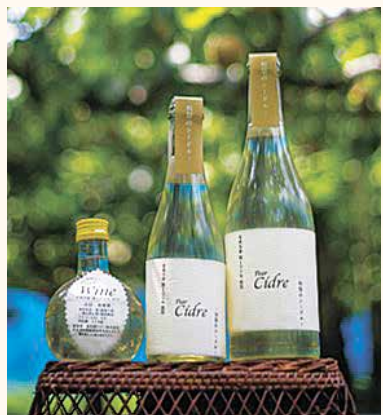
☑同センターで活動している皆さんの成果発表の場です。展示とステージ発表、脳トレ体操の体験コーナーやフリーマーケットなど
🚗車での来場不可
📍当日会場で

交流祭内で
榛名地域 の物産を販売！

市では、群馬県高崎市榛名地域とさまざまな地域間交流事業を行っており、市民の皆さんに、榛名地域の物産を通じて、榛名地域の魅力を更に身近に感じていただく取り組みを進めています。

昨年に引き続き、今年の交流祭でも榛名地域の「里見梨シードル研究会」にご出店いただけることになりました。当日は「和梨のシードル」や「和梨のワイン」などの販売が予定されていますので、ぜひご来場ください。

📅10月18日(土)午前10時～午後4時
🏪売り切れ次第終了



和梨のワインと和梨のシードル

定額減税補足給付金(不足額給付)
確認書・申請書の提出期限は
10月31日(金)(必着)です



市HP

閤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)に不足が生じた方等へ、当該不足額を支給する定額減税補足給付金(不足額給付)支給事業を実施しています。期限を過ぎますと給付金を受給できなくなりますので、対象となる方でまだ提出していない場合は、早めにご提出ください。

なお、不足額給付1の対象の方へは8月29日から順次通知を発送し、不足額給付2の対象の方については8月1日から申請書を受け付けています。支給要件などの詳細は市HPをご確認ください。

※提出期限までに必要書類の用意が難しい場合などは、期限前にコールセンターまでご相談ください。

※9月中旬頃から順次支給を開始しています。申請から支給まではおおむね1カ月程度です。申請してから一定期間経過しても振り込まれていない場合は、コールセンターにお問い合わせください。

今年で25周年
東久留米市男女共同参画都市宣言

閤生活文化課男女共同参画係☎042・470・7738



市HP(宣言文)

市では、すべての人がその性別にとらわれることなく、互いの人権を尊重し、また自らの意思で行動し等しく責任を担い、思いやりを持って生きる社会の実現をめざし、市制30周年を迎えた2000(平成12)年10月1日に「男女共同参画都市宣言」を行いました。同宣言は、性別も世代も異なる起草委員(一般公募市民と学識経験者)が作成した原案に、広く市民の方々の声が反映された「市民の手でつくられた」ものです。25年前に作られた宣言文ですが、その内容は今も色褪せることなく引き継がれています。

男女共同参画情報誌「ときめき」第74号で
特集記事を掲載！

主な内容▼特集＝東久留米市「男女共同参画都市宣言」25周年を迎えて ～25年でこんなに変わった！変わった？変われない？？

▼フィフティ・フィフティから＝専門相談案内など

配布場所「ときめき」は市HPから最新号とバックナンバーをご覧になれる他、男女平等推進センター(市役所2階)、市内案内板(同1階)、東久留米駅の市情報BOXで最新号を配布しています



市HP(「ときめき」)



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

閤健康課予防係☎042・477・0030

予防接種実施期間

インフルエンザ：10月1日(水)～8年1月31日(土)
新型コロナ：10月1日(水)～8年3月31日(火)

高齢者に対するインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種が開始されます。流行時期を迎える前に、早めに接種しておきましょう。



市HP
(高齢者インフルエンザ
予防接種)



市HP
(新型コロナウイルス
予防接種)

実施医療機関

右表のとおり
※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います。近隣市で接種を受ける場合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市役所1階総合案内のほか、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布します。

※市内の実施医療機関には、予診票を設置しています。市内の実施医療機関で接種を受ける場合には、実施医療機関にて予診票を記入してください。

※市内に住民登録があり、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方(身体障害者手帳の写し等が必要)

予防接種費用

▼インフルエンザ＝2,500円(1人1回のみ)

▼新型コロナ＝6,500円(1人1回のみ、昨年度から金額変更)

※生活保護受給者、中国残留邦人等で支援給付を受けている方は無料。接種の際、生活保護受給者の方は同受給証明書の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、同本人確認証を提示(写しも必要)または支援給付受給証明書をご提出ください。

※年齢・住所が確認できるマイナンバーカードなどの本人確認書類

※▼インフルエンザ・新型コロナ予防接種ともに、予診票等は発送しません▼予診票の3枚目が本人用の接種済証です。再発行はできませんので、紛失しないよう注意してください

※実施医療機関に予約の上、接種してください。接種の際は、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください

■予防接種の償還払いについて

入院や老人ホームなどに入所中のため、市内および近隣市の実施医療機関で接種ができない方は、事前に必要な手続きをさせていただくことにより、償還払い(払い戻し)制度を利用できる場合があります。詳細は市HPを確認、または健康課予防係へお問い合わせください。

表 令和7年度高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種実施医療機関(東久留米市)

医療機関名	高齢者 インフル	新型 コロナ	所在地	電話番号
あだち医院	○	○	本町3-11-15	042・420・5661
アルテミスウィメンズホスピタル(★)	○		中央町1-1-20	042・472・6111
飯田医院	○	○	滝山7-15-16	042・472・8181
いくせ医院	○	○	新川町1-4-18、わかさとビル1階	042・471・2304
石垣整形外科	○	○	滝山5-22-17	042・470・0620
石橋クリニック	○	○	東本町8-9、大野メディカルビル2階	042・477・5566
うるるリハビリクリニック東久留米	○	○	本町2-3-1、ハイツ東久留米1F	042・476・2772
大塚小児科アレルギー科クリニック	○	○	本町3-1-23、ダイアパレス101-D	042・479・7300
おかの内科クリニック	○	○	東本町6-15、平和ビル2階	042・477・0055
おぎき内科循環器科クリニック	○	○	幸町4-2-1、ストリーム90	042・477・0555
尾町内科クリニック	○		南町1-6-11	042・460・0531
鹿島医院	○	○	南沢4-3-2	042・461・2967
黒目川診療所	○	○	滝山5-27-16	042・420・7215
さいわい町診療所	○		幸町5-7-1	042・470・7676
島田整形外科	○		前沢5-24-23	042・470・9511
清水胃腸科内科	○	○	本町1-1-11	042・472・8709
鈴木クリニック	○	○	南沢5-18-50	042・460・8502
すずのね内科・神経内科	○	○	前沢4-7-11	042・474・1112
たきぐち内科クリニック	○	○	前沢4-31-4	042・470・9118
滝山病院	○	○	滝山4-1-18	042・473・3311
武田クリニック	○		大門町1-1-24	042・477・5856
東京くるめ耳鼻いんこう科	○		新川町1-3-35、3階	042・420・1187
長生医院	○		滝山7-3-17	042・473・1117
なきり内科	○		本町1-5-16、東久留米駅西口メディカルビル4階	042・420・7846
はぎわらクリニック	○	○	上の原1-4-11-103	042・471・2628
初谷整形外科クリニック	○	○	東本町5-1、ジンドービル一番館3階	042・473・5596
はまだホームクリニック	○	○	学園町1-13-3	042・439・8864
東久留米駅前クリニック	○	○	本町1-3-6、グランツビル2階	042・471・5051
東久留米駅まえだ整形外科	○		東本町1-15、ウイステリアMFビル3階	042・420・5560
東久留米N整形外科クリニック	○		本町3-1-1、マロニエビルズ1階	042・475・0610
東久留米おだやかメディカルクリニック	○	○	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	042・452・5801
ひがしくるめ在宅クリニック	○	○	本町2-3-1、ハイツ東久留米210	042・420・7761
東久留米つばい眼科	○		中央町5-9-38	042・420・4100
東久留米なごみ内科診療所	○	○	幸町3-11-14	042・470・7530
東久留米ひがき内科クリニック	○	○	本町1-13-1、コンフォール東久留米101	042・420・6678
ひばりヶ丘診療所	○	○	学園町2-11-14	042・421・0973
福山内科クリニック	○	○	新川町1-9-22	042・470・9177
富士見通り診療所	○	○	本町3-3-23	042・471・2291
二本皮膚科医院	○		金山町2-19-8	042・473・2040
細井医院	○	○	東本町4-3	042・471・0130
前沢医院	○	○	前沢2-10-9	042・471・0154
胃腸科内科松本クリニック	○	○	下里2-8-21	042・479・7171
水野胃腸クリニック	○	○	本町3-8-19、セレブリオ本町3丁目A	042・420・6527
山口内科・呼吸器科クリニック	○	○	本町3-12-2	042・472・2386

(★)アルテミスウィメンズホスピタルは女性のみ。

市民生活

市民税・都民税・森
林環境税の公的年金
等からの引き落とし
が始まる方へ

対象の方は10月より、7
年度市民税・都民税・森
林環境税の公的年金等からの
引き落とし(特別徴収)が始
まります。

原則、次のすべてを満た
す方①7年4月1日時点で
65歳以上の方②今年度新た
に公的年金等からの特別徴
収の対象となった方(前年
度から継続
の方は、4
月より既に
引き落とし
が始まって
います)



市税

税額決定・納税通知書を送
付しています。
国課税課市民税係 ☎042・4
70・7777(内線23
33・2337)

8年度市民税・都民
税制改正

8年度以降の市民税・都
民税の主な
税制改正内
容は次の通
りです。詳
細は市税を
ご覧ください。



市税

給与所得控除の見直し

給与収入から控除する
「給与所得控除」について、
給与収入金額が190万円
以下の方は、最低保障額が
55万円から65万円に引き上
げられます。

各種控除等に係る所得要
件の引き上げ

各種控除(扶養控除、勤
労学生控除等)の適用を受
ける場合における所得要件
額が10万円引き上げられま
す。

国民年金
だより

産前産後期間の国民年金
保険料が免除になります
から、国民年金第1号被
保険者が出産した際に、
出産前後の一定期間の国
民年金保険料が免除され
ます。免除として認めら
れた期間は、保険料を納
付したものとして老齢基
礎年金の受給額に反映さ
れ、付加保険料を納める
こともできます。

免除期間出産予定日また
は出産日が属する月の前
月(基礎年金番号がわかるも
の(基礎年金番号通知書な
ど)またはマイナンバー確
認書類(マイナンバーカー
ド))

特定親族特別控除の創設

納税義務者に、年齢19歳
以上23歳未満で合計所得金
額が58万円超123万円以
下の生計を一にする扶養親
族がいる場合、新たに特定
親族特別控除が受けられま
す。控除額は特定親族の合
計所得金額に応じて通減し
ます。

6年度決算に基づく
市の財政健全化判断
比率などの公表

「地方公共団体の財政の
健全化に関する法律」によ
り公表が義務付けられてい
る財政健全化判断比率(実
質赤字比率、連結実質赤字
比率、実質公債費比率、将
来負担比率)および資金不
足比率について6年度決算
に基づく指標を公表します。

6年度決算に基づく算定
結果は、いずれも早期健全
化基準および財政再生基準
を下回る結果となっていま
す(左表1参照)。

表1 6年度 健全化判断比率

※()は前年度数値。単位%。

	実質赤字 比率	連結実質 赤字比率	実質公債 費比率	将来負担 比率
東久留米市 比率	— (—)	— (—)	0.7 (0.1)	— (—)
早期健全化 基準	12.07 (12.11)	17.07 (17.11)	25.0 (25.0)	350.0 (350.0)
財政再生 基準	20.0 (20.0)	30.0 (30.0)	35.0 (35.0)	

表2 6年度 資金不足比率

※()は前年度数値。単位%。

	資金不足比率
東久留米市 比率	— (—)
経営健全化 基準	20.0 (20.0)

基準以上である場合には
「経営健全化計画」を議会の
議決を経て策定し、公表の
上、都知事に報告しなけれ
ばなりません。6年度決算
に基づく算定結果は、経営
健全化基準を下回る結果と
なっています(左上表2参
照)

ことと教育

10月は児童手当等の
定例払月です

振込予定日▼児童手当Ⅱ10
月9日(木)▼児童育成手当Ⅱ
10月10日(金)▼ひとり親家庭
住宅手当Ⅱ10月15日(水)

※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。

7年度東京都子育て
支援員研修(第3期)
受講者募集

保育や子育て支援分野に
従事する上で、必要な知識
や技能などを有する「子育
て支援員」の養成研修です。

募集コース①地域保育コー
ス②地域子育て支援コー
ス③放課後児童コース
④12月頃から順次開始
場オンライン(録画視聴)
または集合(新宿、立川な
ど)にて実施

※都内在住または在勤で、
今後、子育て支援員として
就業する意欲のある方

10月1日(水)〜15日(水)に、
オンライン申し込み(各申
込)

申し込み先の市税課または
所定の申込書(市区町村窓
口または市税課から入手可)
を郵送(簡易書留、当日消印
有効)で申し込みを
申し込み先▼①都福祉保
健財団 ☎03・3344・8
533▼
②③(株)
東京リー
ガルマイ
ンド ☎03
・591
3・62
25
※カリ
キュラム
や日程な
ど、研修
の詳細は、
募集要項
または各申し込み先の市税課
をご確認ください。



都福祉局



都福祉局

子育てに関する利用
者支援事業

市では、子育て中の方や
妊婦の方が、主に保育に関
する施設や地域の子育て支
援事業の中から、必要な支
援を選択して円滑に利用で
きるように、利用者支援員
が窓口などで情報提供・相
談・助言などを行う「利用
者支援事業」を実施してい
ます。また、利用者支援員
が保育所や幼稚園などの施
設への入所や市内の保育サ
ービスについてご案内する
「利用者支援員相談」を行っ
ていますので、ぜひご利用
ください。利用にあたって
は事前に相談日時をご予約
ください。

※通常の相談はことと家

庭センターで行っています
が、次の期間は出張相談を
行います。
期間11月20日までの毎週木
曜日(午前
中3枠)
予約は、
市税課から可
能です。
場子育て支援課(市役所2
階)
ことと家庭センターこと
も政策係(利用者支援員 ☎
042・420・6741

養育家庭体験発表会

10月・11月は里親月間
です。養育家庭(里親)とは、
さまざまな理由で親と一緒
に暮らせない子ども達を迎
え入れて養育する家庭です。
市でも里親さんと里子さん
が暮らしていますが、更に
「里親さんの輪」を広げたい
と思います。

今年の体験発表会は、里
親が登壇し、子育てや里子
との生活についてなどを聞
くことができるほか、「里親
制度」の説明もあります。
発表会終了後に、里親に関
する個別相談をお受けしま
す。

10月24日(金)午後2時〜4
時
場市民プラザホール(市役
所1階)
※都内在住・在勤・在学で
里親制度に関心のある方

定先着50人
10月2日(木)午前10時から
電話またはことと家庭セン
ターへ

ことと家庭センターことと家
庭センターことと家庭係 ☎
042・471・0910
(4面へ続く)



介護のしごと入門研修

7日間で介護の基本的な知識や技術を学ぶことができる研修です。介護について知りたい方、勉強したい方、働きたい方、介護の基礎を学んでみませんか。研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方と相談できる「おしごと相談会」を開催します。なお、同研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけられます。

■全7回。左表の通り
■場成文化教育会館
■市内在住、在勤、在学中で介護に関心のある方または市内での介護の仕事に興味のある方で、全7回の研修とおしごと相談会に参加できる方(年齢不問)

■定先着30人
■他▼1歳以上の未就学児の保育あり(定員4人)。申し込み時にお伝えください▼
■研修修了者には市が発行する修了証明書を交付します

■申し込みフォーム、電話(☎) 申し込みフォーム、電話(☎)

表 介護のしごと入門 日程と時間

日程	時間
11月5日(水)・11日(火)・19日(水)	午前9時半～午後0時半
11月26日(水)・12月3日(水)	午前9時半～午後2時半
12月10日(水)	午前9時半～11時半
12月17日(水)	午前10時～午後4時

表 担当地区の連絡先

担当地区	名称・電話番号
上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、小山一～三丁目	東部地域包括支援センター(本部) ☎042・428・7788
学園町、ひばりが丘団地、本町、中央町、幸町一丁目、南沢、前沢一～三丁目、南町	中部地域包括支援センター(本部) ☎042・451・5121
前沢四・五丁目、滝山、下里、柳窪、弥生	西部地域包括支援センター ☎042・472・0661
小山四・五丁目、幸町二～五丁目、野火止、八幡町	在宅介護支援センター ☎042・479・0803

03・6803・5624)、
FAX 03・6803・5838)、
または☎(st.kenjun@home.misawa.co.jp)で
セントスタッフ株式会社へ
(電話での
受付時間は
平日午前10
時～午後6
時)
■介護福祉課地域ケア係
042・470・7777
(内線2501～2503)



申し込みフォーム

「あんしん生活調査」にご協力を

高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して

生活ができるよう、生活状況等を把握する調査です。地域包括支援センターや在宅介護支援センターの職員がご自宅を訪問することもございますのでご協力ください。

■対象地域にお住まいの75歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみ(65歳以上の方を含む)の世帯の方

※対象地域となる世帯にはお知らせします。

■地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターは高齢者の総合相談窓口として市が設置(委託)しており、地域で暮らす高齢者の皆さんを支える機関です。生活での困りごとがありましたらご相談ください

■お問い合わせの地域を担当する地域包括支援センター、在宅介護支援センターまたは介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

東京都シルバーパス 新規(10月～3月) 購入手続き

都営交通・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

■有効期限 8年9月30日
■対都内に住所を有する満70歳以上の方

■費①住民税が課税の方11万2000円(制度見直しまでの引き下げ措置)②住民税が非課税の方11000円③住民税が課税で、合計所得金額が135万円以下の方11000円

■必要書類 本人確認書類(健康保険証など)。ただし、前記費用の②・③に該当す

る方は次の(ア)～(ウ)のいずれか1点も追加が必要となります

(ア)「介護保険料額決定通知書兼納入通知書」の所得段階区分欄に「第一段階」第六段階のいずれかの記載のあるもの

(イ)住民税課税証明書または非課税証明書

(ウ)生活保護受給証明書

■(ア)は再発行できません。お手元がない場合は(イ)を取得してください▼(ウ)は7年4月1日以降に発行され、生活扶助受給が確認できるものに限り、必ず最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券販売所などのシルバーパス発行窓口で

■東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03・5308・6950(平日午前9時～午後5時)

わかさ学園 発達相談室 『いっぽ』の学習会

「ことばのゆつくりさや発音不明瞭が気になるお子さんの理解と対応」ことはを育む毎日のくらし」をテーマに、毎日の生活の中でのお子さんのことばの育み方やちょっとした困りごとへの対応について学びます。

■11月11日(火)午前10時～正午

■場 市役所7階701会議室
■対 乳幼児の保護者(乳幼児の支援者・習い事事業者も可)

■定 先着80人
■師 藤森めぐみ氏(言語聴覚士)
■他 乳幼児の保育あり(先着順、若干名)

■10月2日(木)午前9時から電話でわかさ学園発達相談室へ

■問 同学園 ☎042・467・5077

聴覚障害者向けスマートフォント体験会

スマートフォンを持っていない方や、操作に不慣れな聴覚障害のある方が、たのしみながらスマートフォンの活用を体験できる教室

■形式のプログラムです。形式のプログラムです。形式のプログラムです。

■全4回。11月14日・21日・28日、12月5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

■基本操作や聴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、スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない聴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)

■定 10人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)

■師 都の委託による専門講師
■持 自身のスマートフォン(お持ちの方のみ)

■他 主催は都
■11月5日(水)午後5時までに、電話またはFAXで都アクセシビリティ向上支援事業事務局宛て電話 ☎03・3355・6733(平日午前9時～午後5時)またはFAX (03・4496・4382)

■場 FAXの場合は、氏名・住所・電話番号・メールアドレス・貸し出しスマートフォン希望の有無・所有スマートフォンがある場合は、機種を記入の上、送信を

市民手話まつり

聴覚障がい者の方々への理解と、「手話」を広める目的として、「市民手話まつり」を開催します。

■11月2日(日)午前11時～午後4時(雨天決行)

■場 市民プラザ(市役所1階)

■講 講演会・手話教室・ミニコーナー・展示(ろう者協会・手話サークルなど)

■お 氏氏による「ろう社会学」についての講演会を行います(手話通訳あり)

■定 先着100人(講演会は事前申し込み制)

■申 10月3日(金)午後1時から氏名・メールアドレスを☎で市ろう者協会事務局 ☎higashikurume.deaf.tokyo@gmail.com)へ。

■不可の方のみ電話で同事務局 ☎080・9509・2183へ

福祉有償運送運転者(運転協力者)を探しています

自身の余暇時間に車を運転し、移動困難な方々のおでかけを支援する運転協力者をしていませんか?

■福祉有償運送とは、単独でタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な障害者や要介護者の方などを対象に、NPO法人などが実費の範囲内で、自家用自動車や事業所の福祉車両を使用して行う、ドア・ツードアの個別送迎サービスです。市内には、このサービスをを行う3つのNPO法人があります。そして、それを支えているのが、

運転協力者の皆さんです。「地域で何かできることはないか」困っている人を助けたい」と考えている方、少しでも興味がある方は、お気軽にご連絡ください。

■問 直接NPO法人へ▼地域福祉ネット・結 ☎042・458・3667 ▼夢来夢来 ☎042・475・6965 ▼ゆう ☎042・420・1850

■野火止用水(下里および野火止の一部)の水路沿いにおいて、ナラ枯れ対策のため、樹木の伐採などを実施します。合計81本の伐採および燻蒸処理を予定しています。

■10月13日月極のごみ収集

10月13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時半までに出示してください。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☎でご確認ください。

■問 ごみ対策課 ☎042・473・2117(粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118またはインターネットで)

柳泉園組合水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05ミクロン/ノルマリユーベと定められています。令和7年2月～7月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値は、1～3号炉

いずれも0.00ミクロン/ノルマリユーベでした。

野火止用水ナラ枯れ樹木伐採など

野火止用水(下里および野火止の一部)の水路沿いにおいて、ナラ枯れ対策のため、樹木の伐採などを実施します。合計81本の伐採および燻蒸処理を予定しています。

■10月12月

■問 環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753

■油・断・快適!下水道下水道に油を流さないで!

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。

■問 施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・7758 または都下水道局流域下水道本部 ☎042・527・4828

(6面へ続く)



(5面から続く)

街灯(防犯灯)の設置要望について

夜道を歩いていて暗いと感じた場合などは市にご連絡ください。市担当者が現地調査をした上で、防犯灯基準輝度などを考慮し、新たな街灯の設置または既設街灯の照度を上げる作業を進めていきます。

周辺の状況によっては、設置などできない場合もあるため、あらかじめご了承ください。



申請道路通報システムの入力フォームまたは管理課道路・河川施設担当(市役所5階) ☎042・470・7767へ

防犯灯の維持管理費に補助金を交付します

市では、補助対象となる防犯灯や装飾灯を管理している自治会、管理組合および商店会に対し、7年度上半期(7年4月1日～9月30日)にかかった費用(電気料金・器具取替経費)の補助金を交付します。必要書類を持参の上、10月17日(金)までに、管理課道路・河川施設担当(市役所5階)へ申請してください。

※過去に補助金の申請をしている自治会、管理組合および商店会については、9月中に案内の通知文を送付する予定です。

問 同課 ☎042・470・7767

大雨や台風に備えよう!

10月は台風や大雨が多い季節です。浸水などの被害に備えるため、日頃からの準備を心がけましょう。

風水害による被害を防ぐためには、まず天気予報をしっかりと確認し、事前に情報収集をしましょう。次に、各家庭でできる対策として、ご自宅の周囲を点検してください。側溝や雨水ますのゴミ・土砂を取り除き、雨水を排水できるようにしておきましょう。さらに、強風で飛ばされそうな物は屋内に入れておくことも大切です。また、水災時に「いつ避難するか」「どこへ行くか」を家族で話し合い、行動の流れを決めておきましょう。これをまとめたものが「東京マイ・タイムライン」です。東京マイ・タイムラインをムラインを活用して、いざというときにあわてないで行動できるようにしておきましょう。



問 東久留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119

「安全・安心まちづくりネットワーク市民のつどい」開催

10月11日(土)から10日間実施される「全国地域安全運動」の一環として開催します。

この運動は「特殊詐欺」や「悪質訪問業者」など、市民の身近で発生している各種犯罪の被害防止として「守るつよ わたしの好きな街だから」をスローガンに掲げ、安全で安心な街づくりを目的として行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

日 10月10日(金)午後1時開演(正午開場)

場 生涯学習センターホール

内 式典、神取忍氏(女子プロレスラー)のトークショー、防犯寸劇、童謡を歌う会によるコーラス、参加者全員の大抽選会(景品多数)

定 先着500人

他 来場者全員に記念品贈呈あり

申 当日会場

問 田無警察署生活安全課 ☎042・467・0110

第30回東久留米市環境フェスティバル実行委員を募集します

8年6月の環境月間に、市内最大規模の環境イベントとして環境フェスティバルを開催します。企画内容の検討や運営など、中心的な役割を担う実行委員会の委員を募集します。これまでの環境フェスティバルでは、フードコーナー・インスタグラムでの投稿シエア・謎解きクロスワードなどを、実行委員のアイデアとして実施してきました。企画運営やポスターなどのイラスト作成に携わった経験をお持ちの方、若い方などからのご応募をお待ちしています。第1回から数えて30回目の節目となる今回の環境フェスティバル。実行委員会に参加して、一緒に盛り上げませんか?



会 議 開 催 日 11月～8年7月まで(6月を除く)の毎月第3火曜日午後6時から2時間程度

報酬なし

申 10月24日(金)までに(必着)、申し込みフォームまたは「環境フェスティバル実行委員会応募」と明記の上、郵送(住所・氏名(ふりがな)・所属団体(所属している方)・電話番号・Eメールアドレスを記入の上、〒203-8555、市役所環境政策課宛て)、(Kankyosai@city.higashikurume.lg.jp)、または同課(市役所5階)へ直接持参を

※応募の結果は、11月の第2週目までに第1回実行委員会の開催通知と合わせてお知らせします。

◎ 第1回実行委員会

日 11月18日(火)午後6時

場 市役所7階701会議室(予定)

問 同課 ☎042・470・7753



市制施行55周年記念表彰・令和7年度表彰功労者を表彰します

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特に功労のあった方を表彰します。表彰される方は次の通りです(敬称略・順不同)。

表彰状▶産業功労者▶中曾政義、高野関男、三沢昭久

技能功労者▶北島晃、市川林治、根本喜好▶保健衛生功労者▶大高義文、中島正登▶社会福祉功労者▶中島春江、宮本千恵子、高沼恵子、和田優子▶防災功労

者▶荒川広平、海老沢美則、小山裕史、篠宮晴彦、島崎誠、貫井俊一、横山徹▶行政功労者▶熊野雄一、志賀さわ子、杉原弘恭、宮川正孝、山崎丈▶住民自治功労者▶西川徹夫▶納税功労者▶大山悦子▶善行▶中国健康法普及協会▶社会教育功労者▶田島玲子▶市民体育功労者▶田口達志、田中信心▶文化功労者▶奥村雅幸、野澤佐保子▶特別栄誉スポーツ功労者▶田中和弥▶自治功労者▶尾関謙一郎▶特別功労者▶並木克巳、青木佑介、大后淳子、島崎清二、篠宮正明、中島哲、北村晃平▶沼一郎、篠宮松美、篠宮正和、村野裕一、有賀康明、木村温真、名和卓良、河野尚孝、西川嘉弘、岸伊佐雄、金山昱、藤原晃、松江康司、西岡義郎、竹田知裕、友野直子、岸邦彦、小林紘道、荒本雅子、田端六郎

感謝状▶金員の寄附者・団体▶大屋稔、大生運輸株式会社

問 秘書広報課秘書係 ☎042・470・7712

市長選挙・市議会議員補欠選挙 立候補予定者説明会

東久留米市長選挙・市議会議員補欠選挙が、12月7日(日)告示、12月14日(日)投票が行われます。

市選挙管理委員会では、市長選挙・市議会議員補欠選挙の立候補予定者への説明会を次の通り開催します。立候補予定者または関係者の方は、必ずご出席ください。

日 10月24日(金)午後2時から

場 市役所7階704会議室

特筆記用具

※当日受付票に記載していただくため、立候補予定者の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・本籍・生年月日・党派・職業・選挙管理委員会からの連絡先担当者名・電話番号)・報道機関等への公表の可否をあらかじめご確認ください。なお、会場の都合上、出席者は1候補2人までとさせていただきます。

問 選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790

国勢調査へのご回答をお願いします

国勢調査の調査票を配布しました。まだ回答が済みてない方は回答をお願いします。

日 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

回答期限 10月8日(水)まで

回答方法 ①インターネット回答 ②同封の返信用封筒による郵送回答のいずれか

※インターネット回答は、スマートフォンやタブレット端末、パソコンから回答が可能。10月1日時点で調査票がお手元にならない方はお問い合わせください。

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する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

問▶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▶その他の問い合わせ▶市国勢調査コールセンター ☎0570・05・9713

◎ インターネット回答支援ブースの設置

日 10月3日(金)・6日(月)、いずれも午前9時半～午後4時

場 東久留米郵便局

持 配布された封筒の内容物をすべてお持ちください

他▶来場された方にはノベルティも用意されます(数に限りあり)

問 都国勢調査実施本部・広報渉外担当 ☎03・5321・1111(内線251516)

「行政相談月間」のお知らせと特設行政相談会

9月・10月は行政相談月間です。

国・都・市等の行政機関やJRR・NNT等の公共性の高い法人、公的行政機関から委任され補助金を受けている法人等について、苦情や意見・要望はありますか。そのようなときは「行政相談委員」が相談に応じます。行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者です。

日 10月15日(火)午後1時半～4時

場 市役所1階屋内ひろば

費 無料

申 当日会場

問 生活文化課 ☎042・470・7738

司法書士・税理士による無料法律相談会

東京都司法書士会田無支部、東京税理士会東村山支部では、さまざまな法律問題の解決にむけて休日無料法律相談会を開催します。

日 10月18日(土)午前10時～午後4時

場 市民プラザホール(市役所1階)

内 不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、会社等法人登記、クレサラ問題、家族信託、税務などの相談

費 無料

申 当日会場

問 東京司法書士会田無支部支部長・齋藤 ☎042・438・7360



職員募集

会計年度職員募集

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11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10月6日(月)午前11時から(30分程度)・501会議室

申込期間10月14日(火)まで

問児童青少年課児童青少年係 ☎42・470・7735

官公署 など

昭和病院企業団入札等参加資格審査

8～10年度の工事等請負、物品供給、業務委託等の入札等参加資格審査の申し込みを受け付けます。

必要書類など、申請の詳細は同病院HPで確認してください。

申10月6日(月)～17日(金)に(消印有効)、〒187-8510、小平市花小金井8-1-1

1、公立昭和病院総務課契約担当宛て郵送を
問同担当 ☎042・461・0052

第250回東京都市計画審議会の傍聴者募集

10月28日(火)午後1時半
場都庁会議室

定15人(事前抽選)

送個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は会議が一部非公開となることとあります

他付議予定案件は都都市整備局HPまたは都都市計画課へ

申10月14日(火)までに(消印有効)、申込用フォームまたは往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課宛て郵送を

問同課計画監理担当 ☎03・5388・3225

商工会 創業塾スタンダード三鷹講座(5日間コース)受講者募集

創業に興味がある方や意欲旺盛な方に向けて、多彩な分野で活躍する専門家が講師となり、創業に向けた基礎知識から実務ノウハウまで、体系的に学べるセミナーを開催します。

回全5回。10月19日・26日、11月9日・16日・30日、いずれも日曜日

場三鷹商工会館3階会議室(東京都三鷹市下連雀3-37-15)

創創業に興味がある方＆創業して間もない方

定先着30人
師塩野富佐男氏(中小企業診断士)他
費1人5000円(テキスト・資料代込み)

他本創業塾は「特定創業支援等事業」に該当

申10月10日(金)までに都商工会連合会HPで申し込みを
問市商工会 ☎042・471・7577



都商工会連合会HP

市社会福祉協議会からのお知らせ

◎8年1月採用の正規職員募集

募集職種事務局業務全般(社会福祉に関する相談援助および一般事務)▼採用予定日11年1月1日▼募集人数11名若千名

申10月21日(火)午後5時までに(必着)、採用試験要項に記載の提出書類を同協議会事務局宛て郵送または直接持参を

問同協議会総務担当 ☎042・471・0294

◎赤い羽根共同募金運動にご協力ください

赤い羽根共同募金は、高齢者や障がい者を支援する団体や子育て・家庭支援事業などに取り組むNPOなど、地域福祉の推進を目的とした民間の事業を支援するための募金活動です。大規模災害発生時の対策などにも活用します。

募金運動推進期間10月31日(金)まで

※募金の受け付けは8年1月20日(火)まで

募金方法▼窓口11市社協事務局、中央地区センター、上の原・ひばりが丘・滝山の各地域連絡所▼振り込み11郵便局の青色の払込票で ※通信欄に必ず「赤い羽根共同募金」と記入し、窓口で手数料免除口座とお伝えください(口座番号0010010101636170、加入者名(福)東京都共同募金会東久留米地区)▼自治会11各戸への回覧募金自治会費等からの一括募金で▼募金箱11市内公共施設や金融機関等窓口を設置します

事務局、中央地区センター、上の原・ひばりが丘・滝山の各地域連絡所▼振り込み11郵便局の青色の払込票で ※通信欄に必ず「赤い羽根共同募金」と記入し、窓口で手数料免除口座とお伝えください(口座番号0010010101636170、加入者名(福)東京都共同募金会東久留米地区)▼自治会11各戸への回覧募金自治会費等からの一括募金で▼募金箱11市内公共施設や金融機関等窓口を設置します

す▼原則、未払いの費用が対象です
問同協議会生活福祉資金担当 ☎042・420・9294

◎歳末たすけあい募金支え合いの地区づくり助成金

支え合いの居場所づくり活動の運営費を助成します。社協とパートナーになり「安心と心ゆたかなみんなのふくしのまちづくり」を進めるための助成金です。登録要件など詳しくは同協議会HPをご確認ください。

同社会福祉協議会に登録するミニデイホーム(高齢者障がい者)、子育てサロン、みんなのサロン(登録要件あり)

助成額活動の実績に基づき決定

上限額▼ミニデイホーム・子育てサロン11年13万円▼みんなのサロン11年8万円(新規立ち上げは別途2万円)

申通年で受け付け
問同協議会地域福祉担当 ☎042・475・0739

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

貸付上限額左表の通り
他▼世帯の状況によって、本資金よりも条件が有利な他の教育支援制度がある場合は、先に他機関への相談をお願いすることがあります。

表 貸付上限額

入学金(入学時のみ対象)	
対象	貸付上限額
次に入学する際に必要な入学金 ▼学校教育法に規定する高校 ▼高等専門学校 ▼短期大学、大学 ▼専修学校	500,000円

学費(月額)	
対象	貸付上限額
高等学校	35,000円
専修学校(高等課程)	
高等専門学校	60,000円
短期大学、専門職短大	
専修学校(専門課程)	65,000円
大学	
専門職大学	



市民伝言板

会員募集

◆NPO法人アクトラスト(健康麻雀)= 日毎週月曜日午前10時～午後5時場スポーツセンター費会費1回100円他他手と頭の体操!健康麻雀!初心者大歓迎!4連勝に景品や麻雀大会場マスダ ☎080・4670・1110
◆観世流小鼓「藤菜会」東久留米教室= 日月2回。曜日、時間不定期場生涯学習センター費会費月3,000円他他6月から観世流の先生のもと7人で活動。小鼓を打ってみませんか場荒本 ☎042・478・5206
◆英語ニュースを読む講習会= 日月3回。土曜または日曜日午前10時～11時45分場東部地域センター費入会金1,000円、会費月2,000円他BBCやCNNのニュースを読んで国際理解を深めます。中級場忍田 ☎042・473・2095
◆空手教室(公式ルール派)= 日場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、いずれも午後6時～8時。日曜日が第二小学校、第三小学校いずれも午前10時～正午場入会金1,000円、会費月4,000円(家族・高齢者割引有)他他2歳半から高齢者まで。基礎からムリなく指導。無料体験あり

問依岡 ☎090・3223・9467
◆サタデーイングリッシュ= 日月3回。土曜日午前10時～正午場生涯学習センター他他費会費月3,000円他他シニアの方中心に外国人の先生と会話中心のレッスンです。見学無料場今井 ☎042・450・1037
◆東久留米パソコンクラブ= 日月3回。金曜日午後1時半～3時半場生涯学習センター費会費月1,000円他他教材用の写真を自由に加工印刷し、各自持ち帰ります。パソコン持参場茨沢 ☎080・1257・3857
◆F・S中国語= 日月3回。月曜日午後1時～3時場市民プラザ会議室(市役所1階)費入会金1,000円、会費月3,600円他他中国語会話を楽しみませんか?初級～中級、初心者でも安心!場野呂 ☎080・6657・1373
◆あしたの食卓= 日月2回。第1・第3水曜日午前9時半～午後1時半場西部地域センター費会費1回700円他他初心者から経験者まで。65歳以上の男女募集。体験参加あります場伊藤 ☎042・475・7908
◆「メサイアを歌う会」= 日週2回。火曜日午後5時半～7時半と土曜日午後1時～3時場東部地域センター他他費会費月4,000円他他来年の秋の演奏会にむけて16曲の合唱曲をプロの指導者で行います場中西 ☎090・2741・7549
◆東久留米句会= 日月1回。午後1時～4時場市民プラザ会議室(市役所1階)費

会費年3,000円他他25年続いている句会です。初心者歓迎場井坂 ☎042・477・1632
◆2001年会・囲碁サークル= 日月6回。月曜・木曜日午後1時～5時場東部地域センター費会費年2,500円他他65歳以上の級位者中心、男女24人程。脳トレに始めませんか場仲田 ☎042・479・4302

催し

◆晩秋の南沢を歩こう(さんぽ&自然観察の会)= 日11月8日(土)午前9時15分集合、正午頃まで場市役所に集合して南沢へ費参加費500円他他小人数で秋の自然をゆっくり散策。歩きやすい靴、飲み物持参場横田 ☎042・473・5997
◆滝山マンドリンアンサンブル第41回研究発表会(滝山マンドリンアンサンブル)= 日10月19日(日)午後2時開演(1時半開場)場清瀬けやきホール費無料他他降誕祭の夜、カーペンターズ、サウンド・オブ・ミュージック、新曲2曲、他場大久保 ☎042・474・7779
◆いちばでフリマ!(東久留米卸売市場)= 日10月5日(日)午前9時～午後2時場東久留米卸売市場裏の駐車場費入場料無料他他フリーマーケットを開催します。ご来場お待ちしております場岸 ☎042・471・2231
◆少林寺拳法無料体験会(東久留米市少林寺拳法連盟)= 日毎週水曜日・金曜日・土曜日、午後7時から場第五小学校(水

曜日)、第一小学校(金曜日)、神宝小学校(土曜日)他他費無料他他随時開催、年齢・性別不問。詳細はお問い合わせください。
問伊藤 ☎090・4019・8369
◆風花マルシェ(レンタルスペースミュージックサロン風花)= 日11月8日(土)・9日(日)いずれも午前10時～午後4時場レンタルスペースミュージックサロン風花費無料他他どなたでも気軽に遊びに来てください。物販ワークショップ・リラクゼーション等場小川 ☎090・3542・6665
◆発達障害児を育てるママのお話会(パレットママの会)= 日10月17日(金)午前10時～正午場スペース105(市役所向かい)費参加費500円他他近隣からペアレントメンターを招いての座談会です。お気軽に参加ください場宮畑 ☎090・4591・3531
◆楽しいウクレレ体験会(ホノルルウクレワイキキクラブ)= 日10月23日(木)午後1時～3時場生涯学習センター費参加費500円他他初心者、中高年齢者歓迎。プロ講師指導。ウクレレ持参、無い方も可場住吉 ☎080・5543・0672
◆中国語学習者向け 中国映画・連続ドラマ(リスニング)講座(バイリンガル学生会)= 日11月10日(月)午前10時～11時半場生涯学習センター費無料他他名作映画《哪吒之魔童降世》、連続ドラマ《安家》(主演:孫儷)、世界屋脊《西藏》場城島 ☎090・3451・6209

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。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10月11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**親子卓球教室(午後1時から。詳細は市**HP**で)ポッチャ、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、ドッジビー、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(フタ付き)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



市**HP**

第106回ソフトテニス市民大会

日10月13日(月・祝)午前8時半受け付け(予備日10月19日(日))**場**市立テニスコート(西中学校)**内****▼**一般の部＝男子の部、女子の部**▼**壮年の部＝45歳以上の男性**▼**壮年ミックスの部＝男性70歳以上、女性60歳以上、個人申込、浮動ペア)**対**原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方**費**1チーム2,000円(個人申し込みは1,000円)他市ソフトテニス連盟主催**申**10月4日(土)までに(必着)、郵送(はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0003、金山町2-12-15、毛塚敏雄宛て)または電話で**問**同連盟・毛塚 **☎**042・479・4737

クライミング体験教室

日10月14日、11月11日、12月9日、いずれも火曜日午後7時～9時**場**スポーツセンター第1体育室**内**トップロープによるスポーツクライミング体験**対**高校生以上のクライミング初心者**定**10人程度**師**市山岳連盟**費**1,000円**持**靴下(シューズは貸し出し)他主催は市山岳連盟**申**当日会場で**問**同連盟・藤重 **☎**090・4240・6393

ジュニアクライミング体験教室

日10月21日、11月4日・18日、12月2日・16日、いずれも火曜日午後6時45分～8時15分**場**スポーツセンター第1体育室**内**小・中学生**師**市山岳連盟**持**靴下(シューズは貸し出し)他主催は都・都スポーツ協会・市体育協会**申**当日会場で**問**市体育協会事務局 **☎**042・470・2722



子どもの体力運動能力向上事業 【走り方編】

運動の楽しさを感じ、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。11月11日・18日・25日、12月2日、いずれも火曜日午後5時～6時と11月13日・20日・27日、12月4日、いずれも木曜日午後5時～6時**場**スポーツセンター第1体育室**内**運動が苦手な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(応募多数の場合抽選)**持**室内運動靴、飲み物(フタ付き)、タオル**申**10月1日(水)～20日(月)に、電話でスポーツセンターへ**問**同センター **☎**042・470・7900(午前9時～午後10時)。

ただし、10月1日(水)～11日(土)は午前9時～午後6時)

シニアスポーツ振興事業 「ゲートボール大会」

日11月18日(火)午前8時45分から開会式(8時半から受け付け) ※雨天の場合、11月20日(木)に延期。**場**東部運動広場**内**市内または近隣市在住・在勤の方他主催は都・都スポーツ協会・市体育協会**申****問**10月31日(金)までに電話で市ゲートボール連盟・鈴木 **☎**090・4242・7172へ

くらし

TOTO YOGA(整ヨガ) 始めませんか?

心と身体を整え、心身調和を目指しましょう! 初挑戦の方も大歓迎です。

日毎月1回(第2火曜日予定)。10月は14日(火)午後6時半～7時半**場**東部地域センター講習室**定**先着20人(要予約)**師**関口宏枝氏(ヨガ・シニアヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200取得)**費**700円(当日集金)**持**ヨガマット、飲み物、タオル他動きやすい服装で**送**車での来場不可**申**10月2日(水)午前10時から電話で同センターへ**問**同センター **☎**042・470・8020

【終い方応援講座】 終活やることリスト 2025年版

日**場**①11月5日(水)午前10時から、東部地域センター②11月5日(水)午後2時から、西部地域センター③11月21日(金)午前10時から、市民プラザ(市役所1階)④11月21日(金)午後2時から、南部地域センター**内****▼**遺言状の落とし穴**▼**何から始めたら…墓じまい**▼**お金持ちじゃなくても必要な相続対策他**定**先着各12人**師**桂宗一郎氏

(ファイナンシャルプランナー)**持**筆記用具**申**10月3日(金)午後1時から電話で各開催場所へ**問**①東部地域センター **☎**042・470・8020②西部地域センター **☎**042・471・7210③市民プラザ **☎**042・470・7813④南部地域センター **☎**042・451・2021

7年度紅葉の谷戸沢処分場自然観察会 参加者募集

埋立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山的自然環境を体感できる自然観察会を開催します。

日11月27日(木)午前8時20分～午後5時10分(集合・解散＝JR南武線西府駅北口付近。集合場所から各施設までは、大型バスで移動)**場**クリーンセンター多摩川・二ツ塚処分場(車窓見学)・谷戸沢処分場(散策) ※詳細な集合場所・集合時間は、当選者にお知らせします。**対**多摩地域に在住・在勤・在学の方**定**40人(応募多数の場合は抽選。結果は別途通知)**費**1人500円(昼食代、当日支払い)**注**当日は取材により、写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は循環組合**HP**などで公開される場合があります**申**10月31日(金)午後5時までに(必着)、循環組合**HP**の「紅葉の谷戸沢処分場自然観察会」申し込みフォームまたは郵送(はがきに「谷戸沢処分場自然観察会参加希望」と明記して、参加者全員の①氏名ふりがな②年齢③郵便番号・住所④電話番号〈日中連絡がとれる番号〉⑤通勤・通学先の市町村名〈多摩地域にお住まいでない方のみ〉を記入の上、〒190-0181、東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係宛て)を**問**同係 **☎**042・597・6152



申し込み
フォーム

東京文化財ウィーク2025

10月25日(土)～11月3日(月・祝)に、都内各地の文化財の公開が行われる「東京文化財ウィーク2025」が開催されます。市内で関連して行われるイベントなどをご紹介します。

国登録有形文化財「村野家住宅(顧想園)」特別見学会

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。

日11月26日(水)・12月6日(土)いずれも午前10時～11時半と午後1時～2時半の2回**場**「村野家住宅」前集合(柳窪4-15-41、「柳窪一丁目」バス停下車徒歩11分)**定**各回先着50人**費**700円(資料代・保険代・茶菓代・維持協力費)他主催は株式会社兼七、協力は市教育委員会**申**11月26日開催分は11月13日(木)、12月6日開催分は11月20日(木)までに(必着)、住所・氏名(同伴2人まで連記可)・電話番号・希望日時(第2希望まで記入可)を記入の上、往復はがきで郵送(〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」宛て)または**✉**(kosoen.kengaku@gmail.com)で送信を**問**株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」 **☎**042・344・6735(平日のみ)または市郷土資料室 **☎**042・472・0051



▲村野家住宅(主屋)



申し込み用
QRアドレス

東京都指定有形文化財「自由学園」特別見学会

東京都指定文化財となった女子部(現在の高等部エリア)を中心に、今なお現役の学校施設として使われている昭和初期の建物をご覧いただけます。F.L.ライトの高弟、遠藤新が設計した校舎群をガイド付きで案内します。

日11月8日(土)午前10時～正午と午後1時半～3時半の2回**場**学校法人自由学園(学園町1-8-15)**定**各回先着30人**費**500円他**▼**主催＝学校法人自由学園**▼**協力＝市教育委員会**申**同学園**HP**で10月初旬に案内**問**同学園 **☎**042・428・4232または市郷土資料室 **☎**042・472・0051



自由学園女子部(提供: 自由学園)

いつでも 見学できる 東京都指定史跡

■新山遺跡

(下里3-21-1、下里中学校校庭北側道路)
復元された縄文時代の柄鏡形住居跡を見学できる屋外展示施設です。

■下里本邑遺跡

(野火止3-3-4、下里第2住宅内)
旧石器から平安時代までの遺跡が公園になっており、展示施設の遺跡館では出土品の見学ができます。

■久喜藩主・長瀬藩主米津家墓所

(幸町4-2-40、米津寺墓地)
徳川家の譜代大名米津家の菩提寺である米津寺の墓域にある、多摩地域に残る唯一の大名家墓所です。

(10面から続く)

ストーリー・フェスタ2025
～多言語によるおはなし会～

ネイティブ・スピーカーが、自分の国の言葉で絵本を読みます。簡単な手遊びもします。

- 中央図書館 (☎042・475・4646)
📅10月22日(水)午後3時半～4時半📍中央図書館1階北開架室📖「ぐるんぱのようちえん」(中国語)、「もりのおふろ」(韓国語)、「わゴムはどのくらのびるかしら？」(スペイン語)
- 東部図書館 (☎042・470・8022)
📅10月27日(月)午後3時半～4時📍東部図書館おはなしコーナー📖「三びきのやぎのがらがらどん」(英語)、「おおきなかぶ」(中国語)
- 滝山図書館 (☎042・471・7216)
📅11月12日(水)午後3時半～4時📍滝山図書館多目的室📖「おおきなかぶ」(中国語)、「もりのおふろ」(韓国語)
- ひばりが丘図書館 (☎042・463・3996)
📅11月19日(水)午後3時～3時半📍ひ

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム
「2025 土星の環は三度消える!？」

2025年春、16年ぶりに見られた「環の消失」現象。この秋には、環のない土星を見る今年三度目のチャンスがやってきます。環が消えるひみつを探るとともに、めずらしい姿の土星にせまりましょう。
📅10月11日(土)～12月27日(土) ※上映時間45分、スケジュールは多摩六都科学館📞で確認を。📍同館(西東京市芝久保町5-10-64)📖どなたでも ※小学2年生以下は保護者同伴。📅先着各回234人📖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)📖当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売📍同館☎042・469・6100
※10月の休館日は6日(月)～10日(金)、14日(火)、20日(月)、27日(月)



ばりが丘図書館おはなし室「えほんのもり」📖「きょうりゅうバスでがっこうへ」(中国語)、「わたしのワンピース」(中国語)

《共通事項》
📍中央図書館以外は車で来場不可
📖協力は東久留米国際友好クラブ📖当日会場で📍各図書館

秋の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを開催します。この機会に耳で文学作品を味わってみませんか。
📅10月25日(土)午後1時半～3時📍南部地域センター2階講習室📖18歳以上の方📅先着30人📖車で来場不可
📅10月1日(水)～23日(水)に電話またはひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く)📍同館☎042・463・3996

ウィキペディアタウンin東久留米
～武蔵野鉄道引き込み線～

ウィキペディアに自分で撮った写真等を載せる方法を学べる講座です。

今回はたての緑道・武蔵野鉄道引き込み線跡を散策し、撮影した写真をウィキメディア・コモンズに掲載します。

📅11月9日(日)午前9時50分～午後4時📍たての緑道、中央図書館2階多目的室および調査・資料室📖小学校高学年以上📅10人(応募多数の場合は抽選)📖ユージン・オーマンディ氏(稲門ウィキペディアン会。ウィキペディア編集者)📖編集機器(パソコン推奨、タブレットなど)、撮影機器(デジカメ、スマートフォンなど) ※いずれも任意📅10月1日(水)午前9時～30日(水)午後7時に、申し込みフォーム、電話または直接中央図書館カウンターで(休館日を除く)📍同館☎042・475・4646



申し込み
フォーム

文 化

第3回 なごえりコンサート

昭和の名曲を通じて活躍中のフォーク歌手「和/NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏による歌とトークの楽しいショーをお楽しみください。
📅10月12日(日)午後1時半開演(1時間開場)📍西部地域センター3階多目的ホール📖うたごえ広場「なごえり」の2周年記念コンサート! 2周年記念缶バッジをプレゼント📅先着120人(要予約)📖▼協力=なごえり♪(和/NAGOMI氏、絵里氏)📖1,000円📖車で来場不可📖直接同センター窓口で📍同センター☎042・471・7210



多摩六都フェア
第38回多摩5美術展

多摩北部5市(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)を代表する著名な美術家の展覧会です。今年度は小平市で開催します。各方面で活躍されている美術家の作品をぜひご覧ください。

📅11月3日(水)祝午後2時～5時、4日(木)～9日(日)午前10時～午後5時📍小平市民文化会館(ルネこだいら)2階展示室📖無料📖主催は多摩北部都市広域行政圏協議会📍小平市地域振興部文化スポーツ課☎042・346・9843

市民大学短期コース市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。
📅8年2月9日(月)～3月27日(金)📍生涯学習センター📖講義、体験学習📖市内在住・在勤・在学の方📅10人程度📖謝金▼1回コース=2,500円▼3回コース=7,500円📖「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会窓口または同協会📞で取得可)を基に選考📅10月1日(水)～15日(水)に(必着)、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒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「市民大学短期市民講師申込み」係宛て)または同協会窓口で📍同協会事務局☎042・477・4700



同協会📞



第54回市民文化祭

📍市民文化祭実行委員会・市文化協会☎042・477・4700
(第4月曜日を除く月曜～金曜)午前9時～午後5時



市文化協会📞

市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露する場である「第54回市民文化祭」を10月18日(土)～11月23日(日・祝)に開催します。各種催事の日程・場所は右表の通りです。内容など詳細は市文化協会📞をご覧ください。

オープニング式典・特別公演

📅10月18日(土)午後1時～3時半📖特別公演=東久留米交響楽団📖無料📖市文化協会窓口またはWeb申込で事前整理券を発行します



Web申し込み

表 第54回市民文化祭日程 会場は生涯学習センター。ただし、※は別会場。会場がホールなのは時間変更の場合あり。

催事部門				ホール部門(会場はすべて生涯学習センターホール)		
催事	日程	開催時間	会場	ホール	日程	開演時間
囲碁大会	10月18日(土)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)	学習室4	バレエ＆ダンスの集い	10月19日(日)	午後1時半～6時 (午後1時開場)
市民お茶会 (茶券料500円)		午前10時～午後4時 (午前9時50分開場)	和室	謡曲の集い	10月20日(月)	午後1時半～3時半 (午後1時開場)
社交ダンスの集い (入場料500円)	10月19日(日)	午後0時半～3時50分 (午後0時15分開場)	※スポーツセン ター第一体育室	コーラスの集い	10月25日(土)	午後1時～5時 (午後0時半開場)
朗読の集い	10月30日(水)	午後1時半～4時 (午後1時開場)	※市民プラザホ ール(市役所1階)	ハワイアン＆フラダンス の集い	10月26日(日)	午前10時半～午後5時20分 (午前10時15分開場)
映画の集い	11月23日(日・祝)	午前10時半～午後7時 (午前10時開場)	学習室1・2	大正琴演奏会	10月29日(水)	午後1時～4時 (午後0時半開場)
論語の集い		午後1時半～3時半 (午後1時開場)	学習室5	演劇の集い	11月1日(土)	午後4時半～7時半 (午後4時開場)
展示部門				エンターテイナーの集い	11月2日(日)	午後0時半～4時40分 (午後0時15分開場)
邦楽の集い	11月3日(月・祝)	午前11時～午後4時半 (午前10時半開場)				
歌謡の集い	11月5日(水)	午前10時半～午後5時 (午前10時15分開場)				
舞踊の集い	11月8日(土)	正午～午後4時半 (午前11時半開場)				
太鼓と阿波踊りの集い	11月9日(日)	午後2時～5時40分 (午後1時45分開場)				
いきいき演芸大会	11月14日(金) 11月15日(土)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)				
オペラソリストの集い	11月16日(日)	午後1時～4時 (午後0時半開場)				
音楽の集い	11月22日(土)	午後1時～6時 (午後0時45分開場)				
吟剣詩舞の集い (民舞の集い)	11月23日(日・祝)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)				

展示	開催日	展示時間	会場
華道展	10月18日(土)・19日(日)	午前10時～ 午後5時 (各展示の 最終日は午 後4時まで)	1F ロビー
社会を明るくする運動 《ポスター・書道展》	10月21日(火)～26日(日)		1F ロビー
美術展	10月29日(水)～11月3日 (月・祝)		2F 学習室
書道展・ペン習字展・ 篆刻展	11月5日(水)～10日(月)		2F 学習室
手工芸展・盆栽展・絵 てがみ展・高崎市文化 協会様支部作品展	11月12日(水)～16日(日)		2F 学習室
陶芸展	11月12日(水)～23日(日・祝)		B1創作室
写真展			1F ロビー

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい

日 10月2日(木)が「更生保護女性会～よしみお姉さんとリズムにのって踊りましょう～」、9日(木)が「のりものごっこ」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 2日は祖父江好美氏 当日会場で

■赤ちゃん広場

日 10月8日(水)が助産師さんによる体重測定と育児相談、15日(水)が親子のコミュニケーションワーク、いずれも午前10時半から 0歳児と保護者 8日がひがくるめ助産師会、15日が炭田契恵子氏 当日会場で

■スポーツで元気

日 10月10日(金)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上 ①・②は各12組程度、③は15組程度 参加人数により、交代制になる場合があります 動きやすい服装で 当日会場で

■おはなしの日

日 10月14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 みくりおはなしの会 当日会場で

■ベビーマッサージ

日 10月22日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 動きやすい服装で 10月15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

■幼児のつどい

日 10月2日(木)が「ボールであそぼう」、9日(木)が「10月誕生日会とちびっこハロウィン」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場で

■バスケット教室

日 10月11日(土)午後3時半～4時15分 内 バスケの先生が教えてくれます 対 小学2年生～6年生 持 室内履き、飲み物、タオル 申 10月4日(土)午後3時半から来館で

■防災教育の日

日 10月13日(月・祝)午後3時半から 内 地震・火災を想定した訓練 対 利用者全員 申 当日会場で

■ぴよぴよママの会

日 10月15日(水)午前10時～11時半 内 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 当日会場で

■おはなしの日

日 10月15日(水)午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場で

市立4児童館合同 幼児のつどい運動会

日 10月23日(木)午前10時半～11時20分(10時から受け付け) 場 スポーツセンター 対 1～4歳児と保護者 持 上履き(保護者・こどもどちらも必要。外履きを洗った物でも可、スリッパは不可)、飲み物(フタ付)、名札(同つどいの際に使用しているもの)、保護者シール 他 動きやすい服装で 申 10月9日(木)午前11時半～22日(水)午後5時に、直接各児童館へ(電話不可) 問 子どもセンターあおぞら ☎042・471・7071、中央児童館 ☎042・476・2161、けやき児童館 ☎042・474・6653、子どもセンターひばり ☎042・464・9300



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

■本村小なかよし広場

日 10月3日(金)午前10時～11時半 場 本村小学校相談室 内 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 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

日 10月8日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、22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 内 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談 定 各10組 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 10月1日(水)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 10月14日(火)午前11時～11時20分 場 同センター地域活動室 内 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 対 0歳～未就学児と保護者 定 10組 申 10月7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

■久留米中なかよし広場

日 10月9日(木)午前10時～11時半 場 久留米中学校会議室 内 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 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

■おはなし広場

日 10月20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 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 10月10日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

放課後講座「落ち葉でカラフルし おりをつくらう」

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 10月15日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 内 カラーボードと落ち葉で、カラフルなしおりをつくります 対 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、お持ちの方はしおりにしたい落ち葉や花びら 申 10月1日(水)午前9時から電話または同センターで 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)

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)

日 10月18日(土)午前10時～正午 内 葉っぱを使った遊び①～葉っぱのパズルあそび～ 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 10月21日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しいボール遊び～的あて遊び～ 対 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 ▼徒歩か自転車で来場を▼食べ物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

申 当日会場で 問 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

図書館

10月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館です。

問 中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本 「かがみであそぼう!」

かがみを使うと見え方が変わります。かがみを増やしていくとどのように見えるかな?

日 10月19日(日)午前10時半～11時半 場 東部地域センター2階創作室 内 実験と工作、関連本の読み聞かせやブックトーク 対 小学生、幼児と保護者 定 先着20人(保護者含まず) 持 筆記用具 注 車ででの来場不可 申 10月1日(水)～18日(土)に、電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く) 問 同館 ☎042・470・8022

(9面へ続く)



東久留米 子ども読書週間



図書館 ㊦



図書館 X

10月25日(土)～11月9日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館ではこどもを対象としたさまざまなイベントを実施します。詳細は図書館 ㊦または図書館Xをご覧ください。

■えほんのもりのあきまつり「のりもの、あつまれ!」

こども達に人気の「乗り物」をテーマにした絵本の展示をします。

日 10月25日(土)～11月9日(日)、いずれも午前9時～午後7時(9日は午後4時まで) 場 中央図書館1階絵本の森 対 乳幼児～小学生 問 同館 ☎042・475・4646

■秋空おはなし会

普段、館内で行っているおはなし会を野外で実施します。秋の特別なおはなし会をお楽しみください。

日 10月26日(日)午前11時～11時半 場 中央図書館前の芝生(雨天の場合は1階北開架室) 対 幼児～小学生 申 当日会場で 問 同館 ☎042・475・4646

■赤ちゃん絵本

絵本の読み聞かせのほか、わらべうたや体操、手遊びによる赤ちゃんとお母さんのコミュニケーション方法を紹介します。

日 10月28日(火)午前10時45分～11時15分 場 けやき児童館 対 乳幼児と保護者 定 先着20人 注 車ででの来場不可 申 当日会場で 問 東部図書館 ☎042・470・8022

■としょかんにんじゃ にん!にん!

忍者に関する楽しい読み聞かせや手遊びのあとに、忍者修行をクリアすると「としょかんにんじゃにんていしょ」がもらえます。

日 10月26日(日)午前10時半～11時半 場 西部地域センター3階第2・3講習室および滝山図書館児童コーナー 対 3歳～小学2年生(保護者同伴可) 定 先着10人(保護者含まず) 注 車ででの来場不可 他 動きやすい服装で 申 10月1日(水)～25日(土)に、電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 問 同館 ☎042・471・7216



(12面から続く)

■ 特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診

10月の受診対象は2・3月生まれの方です。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、9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月末時点で次のいずれかに該当する方**▼特定健診**=40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者**▼後期高齢者健診**=後期高齢者医療被保険者**▼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**【関】**同係

■ 大腸がん検診

【日】11月30日(日)まで**【場】**市HP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。**【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った場合でも、自己負担金は返却できません**【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**【関】**健康課特定健診係 ☎042・477・0013



■ 骨粗しょう症検診

【日】12月10日(水)午前9時～午後4時**【場】**わくわく健康プラザ**【内】**骨密度測定(前腕部エックス線撮影) ※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。**【対】**市内在住で、8年3月末日時点の年齢が20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性**【定】**150人(応募多数の場合は抽選)**【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**【申】**10月24日(金)までに、原則申し込みフォームで。申し込みフォームでの申請が難しい方は、申込期日(消印有効)までに1人1枚



7. 10. 1

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 ※受診決定の通知は11月中旬から順次発送します。**【関】**同係 ☎042・477・0013

「骨粗しょう症検診希望」	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 郵便番号、住所	
⑤ 電話番号	
⑥ 希望時間帯(下記より選択)	
	・午前希望
	・午後希望
	・どちらでもよい

■ 離乳食教室

■ 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】**10月22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5月・6月生まれのお子さんの保護者**■ 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】**10月22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12月～7年2月に生まれたお子さんの保護者**《共通事項》**
【場】わくわく健康プラザ1階講堂**【定】**先着12組**【師】**管理栄養士**【持】**申し込み時に確認してください**【申】**10月1日(水)から市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**【関】**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



■ 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～

栄養士と一緒に、食の基本を学びながら、ご自身の食事を見直してみませんか? 「最近食が偏っているかも」「栄養が足りているか不安」という方におすすめです。**【日】**全2回。10月27日、11月10日、いずれも月曜日午前10時～11時45分**【場】**東部地域センター**【内】**簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義・グループワークなど**【対】**市内在住の65歳以上かつ医師から食事制限の指示が出ていない方で、両日参加できる方 ※初回の方を優先。**【定】**先着12人**【申】**10月1日(水)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**【関】**同係

■ シャキシャキ介護予防教室

健康の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースで学びます。参加者みなさんで楽しみながら

健康的な生活習慣のヒントを学びましょう。プレゼントのセラバンドは筋トレやわくわくすこやか体操に利用できます。**【日】**全8回コース。10月31日～12月19日の毎週金曜日①午前10時～11時半②午後2時～3時半**【場】**スポーツクラブネサンス東久留米(本町3-3)**【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**【定】**先着各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】**10月1日(水)午前11時から電話でスポーツクラブネサンス東久留米 ☎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**【関】**介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

■ 第32回 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ～ご存じですか? がん治療とお口の関係を～

がんの治療が始まると、「歯医者さんの受診どころじゃなくてキャンセルしました。」と話される方が多くいらっしゃいます。このようなお話をお聞きするととても残念な気持ちになります。それは、私たち歯科医師が皆さんへのおしらせが十分でないことが、後悔されるからです。今回の市民健康フェスタでのお話は、がん治療が開始された時に、歯科に受診していることがとても大切であることをおしらせしたいと、東久留米市歯科医師会の先生方の思いで実現しました。
昨今は、がん治療は複雑な治療法があり良くわからないこともあるかと思いますが、おおむね3つの方針があります。手術、放射線、抗がん薬があげられます。その全ての治療で歯科がお手伝いできる場面があります。歯科治療を継続していただくことが、がん治療にとってもメリットがあることを知識としてお持ち帰り頂けるよう、ぜひご参加ください。**【日】**11月1日(土)午後2時～4時**【場】**市民プラザホール(市役所1階)**【内】**講演会**【対】**市民の方**【定】**先着80人**【師】**山内智博氏(がん・感染症センター東京都立駒込病院、患者サポートセンター長)**【他】**手話通訳あり**【申】**当日会場で**【関】**市歯科医師会 ☎042・475・8903

・ 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

【日】内10月2日(水)が「リトミック」、9日(木)が「スタンプ遊び」、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**■ おんがくの日**
【日】10月5日(日)午後2時半～3時半**【内】**ハンドベルをつかって音楽とふれ合おう**【対】**小学生**【師】**春田直枝氏**【申】**当日会

場で

■ わらべうたスマイル講座

【日】10月15日(水)午前10時半～11時半**【内】**わらべうたと育児の悩み相談**【対】**0～1歳児と保護者**【師】**原悠子氏**【申】**当日会場で**■ ベビーヨガ**
【日】10月17日(金)午前10時～10時45分**【内】**首が据わった12カ月までのお子さん**【定】**8組**【師】**崎田千佳子氏**【持】**バスタオル、飲み物**【注】**予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください**【他】**動きやすい服装で**【申】**10月6日(月)午前10時から電話または来館で

■ 0ちゃんタイム

【日】10月24日(金)午前10時半～11時半**【内】**赤ちゃんの抱っこの仕方と抱っこ紐の使い方**【対】**0歳児と保護者**【定】**8組**【師】**抱っことおんぶの会**【申】**10月14日(火)午前10時から電話または来館で

■ 中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■ 幼児のつどい

【日】内10月2日(水)が「忍者ごっこ」、9日(木)が「運動会ごっこと10月お誕生日会」、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

■ おはなし会

【日】10月7日(火)・14日(火)、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**■ ベビーマッサージ**

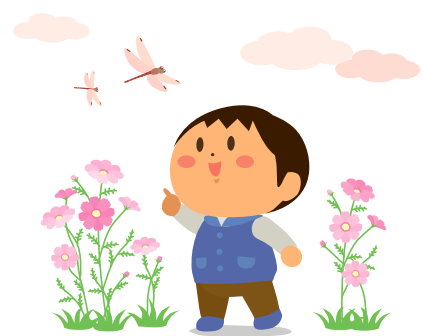
【日】10月10日(金)午前10時半～11時半**【内】**2カ月～1歳のお子さんと保護者**【定】**20組**【師】**渡辺直子氏**【持】**バスタオル(お子さんをのせるくらいの大きさのもの)、飲み物(水分補給用。授乳可)、替えおむつ**【注】**ベビーオイルを使用するため、オイルが服などにつくことがあります**【申】**10月3日(金)午前10時から電話または来館で

■ バックギャモンの日

【日】10月11日(土)午後2時から**【内】**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!! **【対】**小学生以上**【師】**日本バックギャモン協会**【申】**当日会場で

■ 幼児のつどい「さつまいもほり」

【日】10月16日(水)午前10時半から ※雨天中止。**【場】**住吉農園**【対】**1～4歳児と保護者**【定】**20組(申込開始時に申込希望者が定員を超える場合は抽選)。ただし、来館での申し込みを優先)**【持】**軍手、シャベル、持ち帰り用の袋、長靴**【他】**汚れてもいい服装で**▼**さつまいもは1組1株のみ持ち帰り(大きさや形、個数が異なることがあります)**▼**中止の場合、後日同館でさつまいもを配付します**【申】**10月10日(金)午後1時半から電話または来館で





↓**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〉食品ロス削減月間、健康強調月間、全国労働衛生週間（1日～7日）、法の日（1日）、安全安心なまちづくりの日（11日）、鉄道の日（14日）

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。

場下表の実施医療機関対市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児費2,000円持母子健康手帳、本人確認書類(マイナンバーカードなど)持実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります問同会☎042・473・5661



表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧

医院名	住所	電話番号
細井医院	東本町4-3	042・471・0130
石橋クリニック	東本町8-9	042・477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	042・471・2304
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	042・421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	042・479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	042・471・2291
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	042・472・6111
前沢医院	前沢2-10-9	042・471・0154
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	042・497・6200
長生医院	滝山7-3-17	042・473・1117

10月はピンクリボン月間です

乳がんは、日本人女性に一番多いがんで、9人に1人がかかると言われているほど身近な病気です。乳がんは、早期発見・治療により90%以上が治癒と言われています。早期発見には、ブレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣)の習慣がとても大切です。



ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

①自分の乳房の状態を知る(セルフチェック)②乳房の変化(しこり、皮膚のくぼみ、血性の乳頭分泌など)に気づく③乳房の変化に気づいたら、医師に相談する④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

■ピンクリボン月間に合わせたパネル展示やリーフレット配布など

日10月1日(水)～31日(金)場わくわく健康プラザ1階問健康課保健サービス係☎042・477・0022

子ども相談

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。

日10月7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問幼児と保護者問問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

BCG予防接種

日10月15日(水)場わくわく健康プラザ問7年5月生まれの乳児(1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可) ※対象者へは生後2カ月頃に案内をお送りしています。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11月19日(水)でも接種可問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10月17日(金)午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ問育児の相談、身体測定問乳幼児と保護者問市問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



ロコモティブシンドローム予防講演会～40代からはじめよう！素敵な明日のために～

「まだ若いから関係ない！」と思いませんか。骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30代。40代を過ぎた頃から身体の衰えを感じやすくなります。年齢を重ねてから慌てないため

にも、ぜひこの機会にロコモ予防を意識した生活習慣について学びましょう。

日10月17日(金)午前10時～正午(9時45分から受け付け)場市民プラザホール(市役所1階)問市民の方定先着50人程度師子田純夫氏(市医師会)費無料持手話通訳希望の方は事前にご連絡ください他ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)とは、年齢に伴う筋力の低下や骨、関節の疾患など運動器の障害により、「立つ・座る」などの機能が低下することをいいます問10月1日(水)から電話または市問の申し込みフォームで問健康課保健サービス係☎042・477・0022

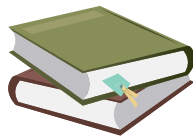


第100回市民のための医療講座 食べて動いて、いつまでも元気に！ フレイル・サルコペニアを防ごう

予防や改善方法を学び、生き生きとした毎日を過ごしましょう！

日10月18日(土)午後2時～4時場市役所7階701会議室定先着80人師子田純夫氏(市医師会監事)、小玉剛氏(市歯科医師会会長・社会歯科学会理事長)、朝乃祐全氏(理論物理学者・博士)他▼司会は熊野雄一氏(市医師会会長)▼フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態を、サルコペニアは加齢による筋力の低下・減少を指します問当日会場で問健康課保健サービス係☎042・477・0022

(11面へ続く)



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。
10月5日・12日・13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
10月5日・12日・13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)

10月5日・13日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
10月12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)