



東久留米市

検索

第43回 市民みんなのまつり

農業祭・商工祭

11月15日(土) 正午～午後5時 (開会式は午前11時から)
16日(日) 午前10時～午後4時

雨天決行

東久留米駅西口～市役所1階屋内・屋外ひろば他

閩産業政策課 ☎042・470・7743

会場案内図・市の催しは2面へ

今年も市民みんなのまつりが開催されます。会場では、展示会や特産品の即売会をはじめ、模擬店、ステージでのダンスの発表など、多くのイベントが行われます。ぜひご家族やご友人とお誘い合わせの上ご来場ください。

第46回農業祭

身近にある農業を知っていただくための楽しいイベントを企画しています。

内▼植木と花の販売▼農畜産物品評会▼野菜の宝船▼市民農園コーナー

閩JA東京みらい東久留米支店 ☎042・475・0022

野菜の宝船

第51回商工祭

市内で商工業を営む事業者の皆さんによるイベントをお楽しみください。

閩東久留米市商工会 ☎042・471・7577

▼商品・産業展示会▼物品販売会▼飲食模擬店(15日(土)は正午ごろ、16日(日)は午前10時ごろから販売開始)

アトラクション

▼各団体によるステージ(路上ステージ・市役所ステージ)(手話通訳あり)▼ヘブンアーティストによるパフォーマンス▼クルメイザーショー(15日(土)午後0時20分から)▼東久留米音頭(15日(土)午後2時から)▼7中学校地区青少協50周年記念事業「超あみだ&宝つり」(16日(日)午前10時半から)▼お囃子(16日(日)午後1時15分から)▼東久留米消防署によるファイヤーマンパレード(16日(日)午後3時から)

過去の様子
(ファイヤーマンパレード)

その他のコーナー

▼榛名コーナー
高崎市榛名地域の特産品(漬物・梅の加工品・まんじゅうなど)を販売します。15日(土)は正午ごろから、16日(日)は午前10時ごろからの販売です(8面に関連記事あり)。
※気候変動等の影響を受け、今回開催以降、高崎市榛名ブースによる梨の販売は行われません。

▼行政ブース
各種団体による税務相談や健康相談、防災防犯などのPR活動などを行います。
市では「リユースできる品物の回収」や「介護の日イベント」などを実施します。詳細は2面をご覧ください。

市民みんなのまつりをさらに楽しく、もっとお得に

市民みんなのまつりの更なる活性化を目指し、会場内においてデジタルスタンプラリーとキャッシュレス決済キャンペーンを実施します。

内会場内のチェックポイント(駅前のブラック・ジャック&ピノコ像、市役所前の宝船、西口北公園の3か所)をまわってスタンプを集めるとdポイントがもらえます。(各日先着500人に200ポイント進呈)

さらに会場内の対象店舗においてd払いでお買い物をする、抽選でdポイントが還元されます。

参加対象 どなたでも参加できます。

※d払いやdアカウントを持っていなくても会場内でアプリインストールのお手伝いや使い方を説明するブースを設けますので、お気軽にご参加ください。

市民みんなのまつり活性化事業

東久留米市 × d払い
Higashikurume City

東久留米市市民みんなのまつり限定!!最大全額還元キャンペーン

d払いでのお支払いで必ず当たる!

抽選で最大+100%dポイント還元^{※1}
(※期間・用途限定)

1等	2等	3等	4等
100%還元	50%還元	10%還元	1%還元

※1 市民みんなのまつり会場内の対象のお店でお買い物をすると抽選でd払いアプリ上で実施されます。決済金額に相当した還元率分のdポイント(期間・用途限定)を即時に進呈いたします。なお対象店舗は下記のとおりです。d払いのアプリをインストールしてご利用ください。※一部d払い対象外となる商品がございます。※1等から4等までの当選確率は景品規制の範囲内で当社基準にしたがってそれぞれ設定しております。詳細・HPはこちら

2025年11月15日(土)・16日(日)

スタンプを集めてdポイント(期間・用途限定)をGET!
各日先着500名に200ポイント進呈

デジタルスタンプラリー

3か所のチェックポイントをまわってスタンプを集めよう!

①ブラック・ジャック&ピノコ像(駅西口) ②宝船(市役所前) ③花西・椿木即売会場(西口北公園)

第43回 **市民みんなのまつり**
農業祭・商工祭

■リユースできる品物の回収

ご家庭で使わなくなった、まだ使える品物をぜひお持ちください。

回収できるもの

- ▼未利用食品(未開封で、賞味期限が2カ月以上で、常温保存可能なもの)※酒類を除く
▼おもちゃ類(こどもが遊びに使うもの)▼食器類(食卓や調理で使うもの)
▼ベビー用品(幼児用家具、育児・お出かけ用品など)

■11月15日(土)正午～午後5時、16日(日)午前10時～午後4時

※使用上の安全性に問題のある破損や不良があるものは回収不可。詳細は市HPをご覧ください。

問ごみ対策課管理係☎042・473・2117



市HP
(リユースチャレンジ)



市HP
(フードドライブ)

■介護の日イベント

「11月11日(いい日、いい日)」は、介護の日です。介護についての理解を深めるイベントを、開催します。

■11月15日(土)正午～午後5時

場 駅西口ロータリー行政ブース内テント

内介護のこと何でも無料相談、介護に役立つ情報満載展示など

申当日会場で

問市介護サービス事業者協議会事務局(安心会・川中子)

☎042 • 452 • 0650

出展団体や各ステージのプログラムなどの詳細は、
市HPまたは当日配布するパンフレットをご覧ください。

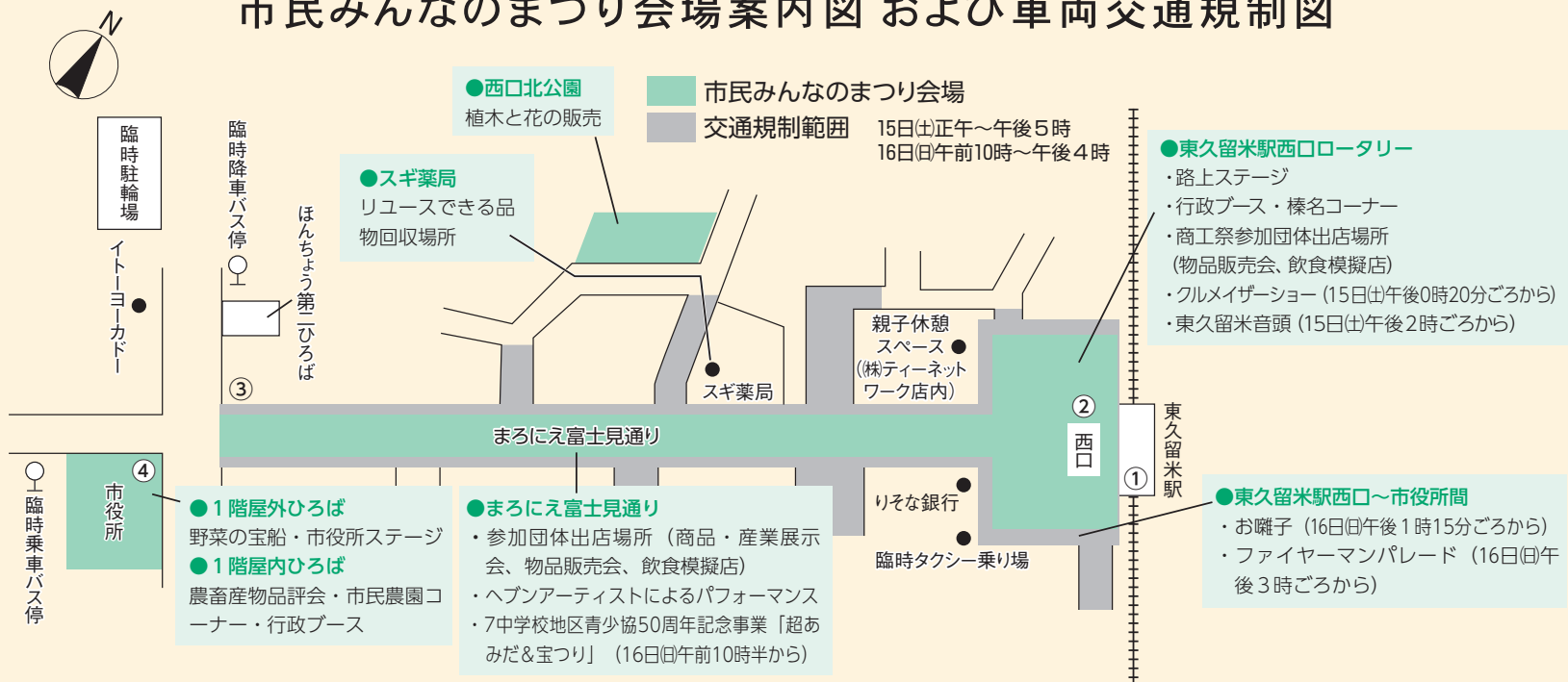
■パンフレット当日配布場所(下図参照)

- ①東久留米駅の市情報BOX
- ②東久留米駅西口ロータリー受付
- ③市民みんなのまつり本部
- ④市役所ステージ受付



市HP
(市民みんなのまつり詳細)

市民みんなのまつり会場案内図 および車両交通規制図



男女平等推進
センター主催講座

～お父さんの家事・育児参加促進へ～

男女平等推進センターでは男性の家事・育児参加促進のため、都の補助金を活用し次の事業を行います。

地場産野菜の収穫と料理教室



市内の畑で野菜を収穫後、地場産野菜を使った料理を作ります。

▼1 回目=11月29日(土) ▼2 回目=12月14日(日)いずれも午前9時半～午後1時

場西部地域センター調理実習室ほか **対**父親と小学生

定各回先着10組 ※参加は1組1回限り。2回の参加不可。

師石原洋子氏(料理研究家)

【無料】 エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物

他▼汚れてもよい服装で▼2歳児から未就学児の保育あり(定員5人。要予約)

■11月4日(火)午前9時から申し込みフォームで、11月29日(土)開

日(火)、12月14日(日)開催分は12月 2 日(火)(いずれも午後 5 時)まで

問「地場産野菜の収穫と料理教室」事務局✉(danseikai-ikuji@athuman.com)



市HP



申し込みフォーム

8 年度認可保育施設入所申し込み(一次申請受付)

園子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042・470・7745



市庁
(一次申請案内)



市庁
(受入予定人数)

■入所対象

8 年 4 月 1 日時点で 0 歳(生後57日目以降)～5 歳のお子さん

■申請対象

就労や病気などによりお子さんの保育ができない保護者

※就労などの従事時間の条件があります。詳細は市庁でご確認ください。

※新たに入所を希望する方他、8 年度 4 月からの転所を希望する方も申請が必要です。

◆申請について

申請受付期間 11月6日(木)～11月28日(金)

■提出書類

①東久留米市子どものための教育・保育給付認定申請書兼利用申込書

②確認票

③健康状況等調査書(申請児童 1 人につき 1 枚必要)

④就労証明書またはその他保育の必要性を証明する書類

⑤7 年度住民税(非)課税証明書(7 年 1 月 1 日現在、東久留米市に住民登録がなかった方のみ)

※①～④は、10月24日から子育て支援課窓口で配布する 8 年度「入園のしおり」に同封している他、市庁からも取得できます。

■申請方法

①郵送(受付期間内に必着)

②子育て支援課設置ポストへ投函

③マイナンバーカードを使用した電子申請(ぴったりサービス)

④窓口(市役所 2 階204会議室。予約フォームで要事前予約)

※書類不備があった場合は、電話での問い合わせや、書類を返送する場合などがあります。

注▼7 年度の入所申請をしている方も、8 年度 4 月からの入所を希望する場合は、必ず再度申請してください▼7 年度中入所申請も同時に行う方は、申請年度により申請書が異なりますのでご注意ください



表 認可保育施設一次申請スケジュール

日程	内容
10月24日	8年度「入園のしおり」配布、公開開始
11月6日(木)	郵送・ぴったりサービス・子育て支援課設置ポストでの申請受け付け開始 窓口申請の予約受け付け開始(予約は専用予約フォームで)
11月11日(火)	窓口申請の予約受け付け終了
11月13日(木)～17日(月) ※16日(日)は除く	窓口申請の受け付け期間(要事前予約)
11月28日(金)	8年度4月(一次)申請受け付け終了
12月8日(月)	「希望保育施設変更届」および「不足書類など」の提出締め切り
8年1月下旬(予定)	利用調整結果通知の送付(一次)



窓口申請
予約フォーム

8 年度学童保育所入所申し込み

園児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

学童保育所は、保護者の就労などで放課後帰宅しても家庭で育成を受けられない児童を、保護者に代わって専門職員が育成支援する施設です。

■入所対象

市内の小学校、または市内在住で市外の小学校に在籍する、8 年 4 月に小学新 1 年生～6 年生になる児童

■申請対象

就労や病気などによりお子さんの育成ができない保護者

※就労などの従事時間の条件があります。詳細は市庁でご確認ください。

※新たに入所を希望する方他、現在利用している方で 8 年度 4 月からの利用を希望する方も申請が必要です。

◆申請について

低学年一次申請受付期間

11月1日(土)～12月10日(水) ※窓口での受付は平日午前 8 時半～午後 5 時と下記日程

▼夜間窓口＝12月5日(金)午後 5 時～7 時 ▼土曜窓口＝12月6日(土)午前 9 時～正午

■提出書類

①入所申請書

②保護者の状況を証明する書類(就労証明書・病気治療中は医師の診断書・その他の理由で家庭で育成ができない方はその理由がわかる書類)

※学童保育所費の減免を希望する方は、減免申請書に必要書類を添付して提出してください(減免の要件などは市庁で確認してください)。

※8 年度入所案内、入所申請書、就労証明書の用紙などは、11月1日(土)から市庁で公開します。また、11月4日(火)から児童青少年課(市役所 2 階)、各学童保育所で配布します。



市庁

■費用

▼学童保育所費＝入所児童 1 人につき月額6,600円

▼延長育成料＝延長育成を利用する場合、延長育成料月額2,000円もしくは日額(1 回)400円



■申請方法

①オンライン申請 ②児童青少年課窓口

※書類不備があった場合は、電話での問い合わせや、追加書類の提出をお願いすることがあります。

注▼提出された書類を基に入所判定を行い、入所児童を決定します。希望者が定員を超えた場合は待機となります▼入所は小学新 1 年生～3 年生の児童を優先します

他低学年二次申請受付期間は12月11日(木)～8 年 1 月 9 日(金)、低学年三次申請受付期間は 8 年 1 月10日(土)～2 月28日(土)です。また、小学新 4 年生～6 年生の高学年児童の入所申請受付期間は、11月1日(土)～8 年 2 月28日(土)です。三次申請までの低学年児童の入所の可否を決定した後、高学年児童の入所の可否を決定します



市民生活

夜間・休日納付相談窓口

病気や失業、事業の廃止など、やむを得ない事情により市税などの納付が困難な方は、そのままにせず、納税課にご相談ください。電話相談も随時受け付けています。

また、昼間お仕事などでお忙しい方のために、夜間・休日納付相談窓口を開設し、納付相談のほか、市税などの納付を受け付けます。納付相談は事前連絡があるとし、スムーズに進みますので、来庁日時をご連絡ください。

※納付書の再発行もできます（一部を除く）。

日 休 日 11月29日（土）・30日（日）いずれも午前9時～午後1時 夜間 11月2日（火）午後8時まで

場納税課（市役所2階）

注 口座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません 保育園保育料、保

国民年金だより

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民お一人お一人」「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、11月30日（いいみらい）を「年金の

育園副食費、学童保育所費は、納付書を持参していただければ領収します（納付書の再発行はできません） 園納税課納税係 ☎042・470・7730



子育て教育

児童扶養手当・特別児童扶養手当を振り込みます

児童扶養手当

9月～10月分の手当を11月13日（木）に指定預金口座に振り込みます。

特別児童扶養手当

8月～11月分の手当を11月11日（火）に指定預金口座に振り込みます。

※利用金融機関によって入金が遅れる場合があります。あらかじめご了承ください。

児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736



日としています。

この機会に、「ねんきんネット」で自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。



ひとり親家庭等医療費助成制度現況届の提出

現在使用中の医療費助成の有効期間は12月31日までです。引き続き助成を受けるためには、受給要件を満たしているか確認するため、現況届の提出が必要です。

現在、同医療費助成の交付を受けている方には、11月7日（金）に現況届を発送します。必要書類を添付して次の方法で提出してください。

提出方法 11月26日（木）までに（必着）、返信用封筒で市役所児童青少年課宛てに郵送で提出してください。なお、この届け出がない場合、来年1月1日からの同医療費の交付を受けられませんので、ご注意ください。

児童扶養手当の認定を受けている方（支給停止中の方も含む）は、毎年8月に現況届の提出が必要です。未提出の方は至急、児童青少年課に提出してください。この届け出がない場合、1月期の手当を受けられませ



高齢者・福祉

7年度「しごとフェア」

市内の障害者（児）福祉施設・介護事業所が、職員を募集する合同就職相談・面接会です。会場内に設けられた各事業所のブースを自由に行き来し、担当者や面接者（児）福祉施設・介護事業所との仕事に関するより深く知ることができます。

日 11月12日（水）午後1時～4時（最終受付3時半） 場 市民プラザホール、屋内ひろば（市役所1階） 対象者（児）福祉・介護の仕事に興味のある方 他 参加事業所一覧は市HPをご覧ください 共催はハローワーク三鷹、都福祉人材センター

問 NPO法人ゆう ☎042・470・7736

ん。所得が手当の支給基準を超えていると思われる方も提出が必要です。 問 同課助成支援係 ☎042・470・7736

都営交通無料乗車券

市では、左表の方を対象に「都営交通無料乗車券」を発行しています。同乗車券を利用すると、券面に記名された方に限り、都電、都営バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーに無料で乗車できます。

該当する方は、各手帳・証書等（左表参照）を持参し、障害福祉課（市役所1階）で手続きをしてください。なお、この乗車券は、シルバーパスをお持ちの場合は発行できませんのでご注意ください。

現在ご利用中の方は、通期期限が終了する月の1日から更新手続きができます。問 障害福祉課管理係 ☎042・470・7747

20・1850または障害福祉課地域支援係 ☎042・470・7747、介護福祉課介護サービス係 ☎042・470・7750



市HP



住環境

11月3日月極のごみ収集

11月3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）



市HP

秋の火災予防運動

11月9日（日）～15日（土）は、秋の火災予防運動期間です。これからの季節は、空気が乾燥して寒くなり、暖房など火を使う機会が増えて、火災が多くなる時期となります。日ごろの心がけと備えて火災を未然に防ぐために次のことを確認してみましょう。

家庭でできる防火対策 電気製品のプラグ周りの清掃と点検 ストーブ周囲に燃えやすいものを置かない 住宅用火災警報器の点検・消火器の使い方を確認する

問 東久留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119



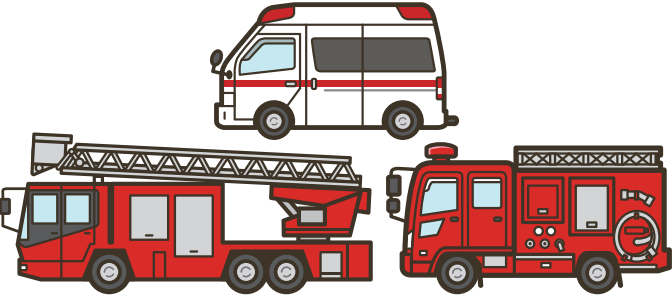
みんな集まれ！消防体験イベント

秋の火災予防運動にあわせて、消防体験イベントが行われます。 日 11月8日（土）午前9時半～正午（消防演習は11時半から）

場 東久留米卸売市場駐車場（下里5-12-12）

内 東久留米消防署によるはしご車搭乗体験（参加者は当日抽選）、ミニ防火衣着体験、初期消火体験、煙体験など体験コーナーほか、消防車、救急車の展示、消防署員によるはしご車を使った消防演習

※詳細は同消防署HPをご確認ください。 問 同消防署防災安全係 ☎042・471・0119



「アラート」全国一斉情報伝達試験

日 11月12日（水）午前11時頃 内容 防災行政無線から「これはアラートの試験です」

との試験放送が3回流れます。災害の発生などにより、中止となる場合があります。問 防災防犯課 ☎042・470・7769



国民保護ポータルサイト

公園等への防犯カメラ設置に関する説明会

市では、放課後活動時間帯における子どもの安全対策や、防犯上の観点から地域の安全のために必要な場所に、防犯カメラを設置します。対象となるのは白山公園、滝山公園、上の原東公園、しあわせ広場および黒目川上流部（さいかちの道・新青梅街道側の出入口付近）です。

今回の防犯カメラ設置にあたり、事業内容などについて説明会を行います。日 場 時間は11月11日（土）午後7時から11月12日（日）午前11時（市役所1階） 白山公園・滝山公園・黒目川上流部 11月21日（金）、西部地域センター多目的ホール 上の原東公園 11月25日（火）、東部地域センター講習室

問 防犯防犯課防犯・防犯担当 ☎042・470・7769



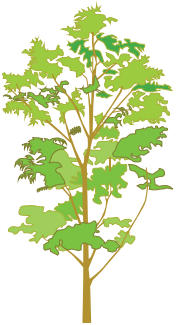
道路上に張り出した
樹木の剪定のお願い

道路法では、道路上の安全な通行を確保するため、車道上高さ4・5メートル、歩道上高さ2・5メートルの範囲内に障害となるものを置いてはならないとされており、樹木などにより道路の通行に支障を及ぼすおそれのある行為をしてはならないと定められています。

民有地の高木・生け垣・草木の一部の道路上への張り出しは、見通しを悪くし、歩行者や車両などの通行の妨げとなります。また、高木などの張り出しは街灯を遮り、明かりが十分に行き届かなくなる場合もあります。これらを起因とした事故が発生した場合には、樹木所有者が責任を問われることがありますので、所有者の方は枝の剪定など、適切な管理をお願いします。

閩管理課道路・河川施設担当 ☎042・470・7767

お知らせ



第4回市議会定例会

令和7年第4回市議会定例会が11月7日(金)～12月2日(火)の日程で開催の予定です。一般質問が11月11日(火)～14日(金)、常任委員会が18日(火)・21日(金)・25日(火)、予算特別委員会が26日(水)の予

定です(いずれも土曜日・日曜日、祝日は休会)。
閩議会事務局 ☎042・470・7789

パブリックコメント
募集

市では、次の計画案に関するご意見を市民の皆さんなどから募集します。

計画名など 東久留米市農業振興計画(素案)

募集・閲覧期間 11月4日(火)～25日(火)

閲覧場所 市政情報コーナー(市役所1階)、産業政策課(同6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)

提出方法 期間中に(必着、「東久留米市農業振興計画(素案)への意見」と明記して、氏名・住所・年代(例：20代)・電話番号・ご意見(書式自由)を記入の上、産業政策課宛て郵送、☎、FAXまたは窓口で提出を。口頭での意見は受け付けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報保護を確保した上で要約し、市HPで公開します。ご意見の返却や個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください

閩同課(〒203-8555、市役所6階) ☎042・470・7743、☎(sangyo-seisaku@city.higashi-kurume.lg.jp)、FAX(042・470・7811)



市HP

表 性暴力・性犯罪相談窓口

窓口名	電話番号など	受付時間
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター(内閣府)	#8891	東京都は24時間対応(年中無休)
性犯罪被害相談電話(警察庁)	#8103	24時間対応(年中無休)
性暴力に関するSNS相談 Cure Time(内閣府)	https://curetime.jp/	毎日午後5時～9時

表 DV相談窓口

窓口名	電話番号	受付時間
東久留米市生活文化課	042・470・7738	午前8時半～午後5時15分 ※土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く。
東京都女性相談支援センター多摩支所	042・522・4232	午前9時～午後4時 ※土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く。
内閣府 DV相談プラス	0120・279・889	24時間対応(年中無休)

DVや性暴力に
気づいたら
相談されたら

そのとき、私たちにも
できることがある。

あなたの考えや気持ちを押し付けず、まず寄り添って話を聞くことから、始めてみませんか。
そして、どんな時も「あなたは悪くないよ」と伝えてください。

年齢・性別を問わず相談できる窓口があることも伝えてください。

性暴力・性犯罪相談窓口	電話番号
Cure Time(192744)	#8891
東京都女性相談支援センター(多摩支所)	#8103
DV相談プラス	#8008

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

11月12日～25日は
女性に対する暴力を
なくす運動期間

無い性的な言動やモラルハラスメントのように精神的に追い詰める行為も暴力です。

◎悩んでいるあなたへ

「被害にあっているかも」と思ったら、ひとりで悩まずご相談ください。また、周囲で悩んでいる方を見かけたら、相談先を教えてください。

◎関連展示

11月12日(水)～25日(火)
閩市役所1階屋内ひろば
閩生活文化課男女共同参画係 ☎042・470・7738
(6面へ続く)

令和8年二十歳(はたち)のつどい

二十歳になられた皆さまの新しい門出を祝福するため、「二十歳(はたち)のつどい」を開催します。

日 8年1月12日(月・祝)

開催時間 市立中学校の通学区域ごとに2回に分けて行います

▼1回目(午前10時半から)＝久留米・東・大門・中央中学校の通学区域の方

▼2回目(午後1時半から)＝西・南・下里中学校の通学区域の方

※各回いずれも開始20分前から受け付け

場生涯学習センター

対平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた方

案内状について 案内状は、10月31日現在、市内に住民登録がある方に11月中旬に送付する予定です。市内にお住まいだった方で市外に転出された方も出席することができますので、市HPの専用フォームからお申し込みください

他 ▼変更がある場合には市HPでお知らせします ▼手話通訳あり

閩市文化協会 ☎042・477・4700、または生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



市HP

デジタル掲示板「くるりっど」で
こども・若者からのご意見を募集します

閩こども家庭センター ☎042・420・6741

みんなの声を聞かせて

東久留米市こども計画策定のためのこども・若者の意見募集

～もっと楽しくなるまちってどんなまち？～



対象

おおむね29歳以下の方

募集期間

11月1日(土)～30日(日)

回答は
こちらからデジタル掲示板
「くるりっど」

(仮称)「東久留米市こども計画」策定のため、29歳までのこども・若者のみなさんからのアイデアや意見を、デジタル掲示板「くるりっど」で受け付けます。

また、同じ内容のアンケートを市民みんなのまつりでも実施します。みなさんの声が、これからのまちづくりに活かされますので、ぜひご参加ください。

調査結果は市HPなどで公表します。

(5面から続く)

11月23日(日)は
終日市役所本庁舎を
閉館します

11月23日(日)は、市庁舎内電気設備の点検などを行うため、館内は停電となります。それに伴い、終日市役所本庁舎を閉館します。庁舎1階市民プラザ・屋内ひろば・金融機関ATM・地下駐車場などもご利用いただけません。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

職員募集

会計年度任用職員募集

募集の詳細は市HPをご覧ください。



市HP

◎児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職)

任用期間12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11月6日(木)午前11時から(30分程度・50

1会議室

申込期間11月12日(水)まで

官公署など

都営住宅入居者募集

募集案内の配布11月4日(火)

12日(土)・日曜日を除く)に、都市計画課(市役所5階)、総合案内(市役所1階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センターほかで募集案内を配布(配布期間中は都住宅供給公社HPからも取得可)

※11月8日(土)・9日(日)午前9時半～午後5時は、東京観光情報センター前(都庁第一本庁舎1階)で配布

①世帯向け(一般募集住宅) ②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅) ③居室内で病死等があった住宅

※①～③それぞれに申し込み資格がありますので、詳細は募集案内をご確認ください。

④11月18日(火)までに渋谷郵便局に(必着)、募集案内に同封の申込用紙・封筒に必要事項を記入の上、郵送を。オンライン申し込みも可

(11月18日(火)までに都営住宅入居者募集サイト内で申し込み完了したものを受け付け)

問同公社募集センター ☎03・349・8・88

94(土曜・日曜

日、祝日を除く)

※11月4日(火)

都住宅供給公社HP

都営住宅入居者募集サイト

専用フォーム

「多摩六都広域連携プラン(素案)」への意見募集

多摩六都広域行政圏協議会(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西

多摩六都広域連携プラン)の策定を進めています。この度、多摩六都広域連携プラン(素案)を取りまとめた、協議会Webサイト「たまろくナビ」で公開しますので、ご意見をお寄せください。

なお、このプラン(素案)は、市政情報コーナー(市役所1階、各図書館でも閲覧いただけます(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く)

募集期間11月10日(月)～12月10日(必着)

提出方法専用フォーム、多摩六都広域行政圏協議会事務局宛て郵送(〒189-8501、東村山市本町1-12-13、東村山市役所内)

または同事務局窓口にて持参を

問同事務局 ☎042・39・3・511 1(代表)

3・511

1(代表)

都住宅供給公社HP

たまろくナビHP

専用フォーム

シルバー人材センターで働きませんか

「空いた時間を有効活用したい」「社会参加したい」というシニアの皆さん!まずはお気軽に入会説明会にお越しください。

④11月19日(水)午後1時～4時の間で1時間程度

⑤シルバー人材センター(下里4-1-44)

⑥市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方

⑦(入会手続きを希望する方) 年度会費2000円、本人確認書類、筆記用具

⑧問開催2日前までに同センター ☎042・475・0738(先着順)

⑨第251回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

⑩12月23日(火)午後1時半から

⑪都庁会議室

⑫15人(事前抽選)

⑬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があります

⑭他付議予定案件は都庁都市整備局HPまたは都都市計画課で公開

⑮12月1日(月)までに(消印有効)、申し込み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、〒163-8000

1、東京都都市整備局都市計画課宛て郵送を

問同課計画

⑯監理担当 ☎03・5338・8・322

⑰申し込みフォーム

5

スポーツセンタープール天井不具合に係る安全対策等について

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

長期間にわたっての利用中止となり、利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。

6月11日から閉鎖中のスポーツセンタープールは、調査の結果、天井内部等に破損箇所が見つかったため、安全に利用いただくことを前提に対応策を検討したところ、天井部分の全面改修が必要と判断いたしました。

改修が必要な範囲、部材の発注状況によって、閉鎖期間は1年以上となる見込みです。詳細な工期や状況などについては今後市HPでお知らせしてまいります。何卒ご理解のほどお願いいたします。



市HP

ハロートレーニング(公的職業訓練)を活用して就職につなげよう

仕事に必要なスキルや知識などを習得できる基本的

に受講料無料の公的職業訓練です(テキスト代などの自己負担あり)。就職支援も受けられます。

①問ハローワーク三鷹職業訓練窓 ☎042・22・68・8200

②18歳以上で心身ともに健康な方

③費年会費1000円以上

④謝金1時間あたり800円

⑤問問市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・3171

⑥高年齢者や障害者、産前産

⑦有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

YouTube、やっています。

東久留米市公式動画チャンネルでは、市の魅力や取り組み、イベント情報などを動画で配信しています。

ショート動画は週1回程度配信!ぜひ、チャンネル登録よろしくお願いします。

問秘書広報課 ☎042・470・7708



市公式動画チャンネル



都税がスマートフォン決済アプリで納付できます

都税の納付にスマートフォン決済アプリをぜひご利用ください。アプリ内で納付書に記載の二次元コード(e-LEQR)を読み取るだけで、いつでも、どこでも簡単に納付できます。詳細は、都主税局HPをご確認ください。

①問立川都税事務所 ☎042・523・3171

②都主税局HP

③にせ都税メール・電話にご注意

④都税事務所の職員を装って、個人情報等を不正に取得したり、金銭をだまし取ろうとする事例が発生しています。不審に感じた場合は即答せずに、問い合わせ先までご連絡ください。

⑤また、万が一被害にあられた場合は、すぐに警察にご連絡ください。

⑥問都主税局総務部総務課相談広報班 ☎03・5388・2925

⑦都主税局HP

東京2025デフリンピックで デフサッカー日本代表を応援しよう！



☎生涯学習課 ☎042・470・7784

10月20日に、11月15日(土)から東京で開催される「デフリンピック」にデフサッカー日本代表監督として出場される齋藤登氏と山本典城氏の表敬訪問を市長が受けました。

デフサッカー男子日本代表監督の齋藤登氏は、都立東久留米総合高等学校サッカー部の元監督、デフサッカー女子日本代表監督の山本典城氏は、フットサルチームのカフリンガ東久留米の元選手で、お二人とも東久留米市に深いご縁のある方です。

デフサッカーは、11月14日(金)から福島県Jヴィレッジで行われます。
皆さんで応援しましょう！

🏆 試合日程 🏆

男子

試合日時	対戦相手国	場所
11月14日(金) 正午	イギリス	スタジアム
11月16日(日) 午後4時半	イタリア	スタジアム
11月18日(火) 午後4時半	メキシコ	ピッチ3

女子

試合日時	対戦相手国	場所
11月15日(土) 正午	アメリカ	スタジアム
11月17日(月) 正午	イギリス	ピッチ3
11月19日(水) 正午	ケニア	スタジアム
11月21日(金) 正午	オーストラリア	スタジアム



デフリンピックについて
詳細はこちら



市Ⓔ



表敬訪問時の様子
(左から順に、齋藤登氏、富田市長、山本典城氏)



両監督と市長・副市長・教育長、
東久留米市サッカー協会関係者との集合写真

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。

☎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Ⓔ



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。

市民伝言板

会員募集

- ◆東久留米ファイターズ＝☎毎週火曜日午後1時～3時☎場南町運動広場☎入会金1,000円、会費年6,000円☎年齢男女不問。切磋琢磨、和気あいあいプレーを楽しんでいます☎宝崎☎090・9323・8159
- ◆富岡カラオケ教室＝☎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☎入会金1,000円、会費月1,500円☎明るい雰囲気、発声と一人でも歌える練習もしながら楽しんでいます☎アオイ☎090・8843・1330
- ◆滝山の絆＝☎月1回。第3日曜日午後1時～3時☎場滝山住宅西集会所(滝山

団地(バス停下車)☎ボランティア☎他利多同志募集。孤独死防止の互近所活動です☎新堀☎090・1775・0252

◆東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会＝☎毎週月曜・水曜・木曜日午前9時半～11時半☎場白山公園☎他☎会費年7,000円☎毎日、お気軽に無料体験できます。手ぶらでOK。貸しクラブあり☎坂田☎042・473・5245

◆障害者カラオケ同好会＝☎月1回。日曜日午後1時～4時☎場さいわい福祉センター☎会費1回200円☎どなたでも参加できます。道具の貸し出し有。一緒に歌いましょう☎西川☎042・472・4461

◆歌声サロン「コスモス」＝☎月2回。金曜日午前10時～正午☎場生涯学習センター☎会費1回1,000円☎童謡・愛唱歌・讃美歌ほか音楽家の発声指導。ピアノ伴奏

で楽しく歌おう☎柴田☎090・8035・1068

◆囲碁の会＝☎毎週火曜日午後1時～4時半☎場東部地域センター☎会費月500円☎他級位者～有段者の計18人で対局を楽しんでいます。年2回リーグ戦も開催。見学歓迎☎園林☎090・9319・7722

催し

◆ぽかぽかマルシェ(ママだいすきプロジェクト)＝☎11月16日(日)午前10時半～午後3時☎場成美教育文化会館1階プレイルーム☎入場料無料(物販や各ワークショップでの参加費などは有料)☎親子で楽しめる参加型マルシェです。子供服お譲り会もごぞいます☎鈴木☎042・474・6311

◆東久留米パーキンソン病患者会(東久留米パーキンソン病友の会)＝☎11月15日(土)午後1時半から☎場さいわい福祉センター☎無料☎他パーキンソン病の薬、リハビリ・日常生活含め患者のための集まりです☎能見☎042・473・1457



第7回 活き活き高齢者作品展
展示作品を募集します

高齢者の皆さん、日頃のサークル活動や趣味活動で創作した作品を展示してみませんか

日 8年 1月16日(金)午前9時～19日(月)正午(作品の搬入は1月15日(木)午後1時～3時、搬出は1月19日(月)正午～午後2時) 場 生涯学習センター2階、第1～4集会学習室 対 60歳以上の市民の方 他 応募作品などの規格などは下表参照(一人一作品限り) 費 無料 注 作品展示位置は、主催者が指定します 電 電源は使用できません 主 主催は活き活き健康の会 申 11月28日(金)までに(必着)、往復はがきに「高齢者作品展参加」と明記し、作品の種目とサイズ(縦・横・高さをメートル法で記入)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0044、柳窪2-15-56、佐藤宛て郵送を 同 同会・佐藤 ☎090・5396・4544

「湧水測定体験と湧水地めぐり」
参加者募集

平成の名水百選に選ばれた湧水地を巡り、湧水測定体験を行います。

日 11月24日(月・休)午前9時～正午頃(予定) 集 合 場 所 市役所2階205会議室 ルー ト 約3.5km。市役所会議室(座学)→南沢湧水群→落合川いこいの水辺→竹林公園→市役所(アンケート記入) 定 先 着 15人 費 無料 注 雨天中止(小雨決行) 他 沢の中を歩く箇所があるため、汚れても良い服装で 主 催 は、市市民環境会議水とみどり部会 申 11月4日(火)午前8時半～11日(火)午後5時に申し込みフォーム、または 宛 (氏名・住所・年齢・電話番号を記載)で 問 環境政策課 ☎042・470・7753、 宛 (kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)



申し込み
フォーム

表 作品展規格

種目	内 容
手工芸	各種フラワー・籐工芸・木目込み人形(いずれも50cm×50cm以内)、和紙ちぎり絵(10号以内)、和紙工芸、手縫ネクタイ、皮工芸、手編み、紙粘土、押し花絵(10号以内)、七宝焼き、パッチワーク、和裁、洋裁
陶芸	40cm×40cm以内
彫刻	縦40cm×横40cm×高さ70cm以内
美術	油絵・水彩画・デッサン・版画(いずれも10号まで)、日本画、水墨画
写真	パネル(額付き全紙以内)
書道・ ペン習字	半切り・茶掛け(裏打ち以上)、掛け軸(条幅以内)、額(50cm×90cm以内で釈文を付ける) ※すべて風鎮なし
短歌・ 俳句・俳画	色紙または短冊
その他	絵手紙、てん刻、カリグラフィーなど



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

キッズプラネタリウム
「ペガロク 土星が大変身!？」

土星のかたちがいつもとちがう!？いったいどうなっているのでしょうか。スタッフによる今夜の星空解説もあります。

日 11月1日(土)からの土曜・日曜日、祝日(終了日未定)および11月14日(金)午前10時半～11時05分 場 多摩六都科学館 対 どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴) 定 先 着 234人 費 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生相当420円) 他 12月23日(火)以降のスケジュールは同館HPでご確認を 申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 問 同館 ☎042・469・6100



榛 名 だ よ り

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

市民みんなのまつりに出店します

今年も「東久留米市市民みんなのまつり」に、榛名地域から出店します。東久留米市と榛名地域は、昭和61年から地域間交流を続けており、その取り組みの一環として、毎年みんなのまつりへ出店しています。

今年11月15日(土)・16日(日)の2日間にわたり、東久留米駅西口の特設コーナーにて出店を行います。当日は、榛名地域の特産である梅干しやカリカリ梅などの梅加工品をはじめ、和梨のシードルやワイン、さらには群馬県名物の焼きまんじゅうなど、魅力ある商品を多数販売予定です。ぜひ多くの東久留米市民の皆様に、榛名の味と魅力をお楽しみいただければと思います。当日はぜひ、榛名支所のブースへお立ち寄りください。

問 榛名観光協会 ☎027・374・5111 (高崎市榛名支所地域振興課)



榛名の特産品をお楽しみください
(前回の様子)

2025年柳窪
秋の見学会



村野家住宅(願想園)薬医門板坂と紅葉

東久留米市柳窪は、武蔵野の面影濃い地域です。

江戸から明治へと時を経て語りかけるたたずまいが現存し、小平霊園内のさいかち窪を水源とする黒目川散策、国の登録有形文化財「村野家住宅」(願想園)や地元の名産「柳久保小麦畑」など見逃せない景観と出会えます。

日 11月29日(土)午前9時半からと午後1時からの2回(約2時間半) 場 集 合 場 所 =西武バス「柳窪一丁目」バス停から南へ80メートル先の四つ角・コンビニエンスストア前 定 各回40人(応募多数の場合は抽選) 費 700円(資料代・保険料など) 注 小雨決行 公 共 交 通 機 関 で 来 場 を 他 主 催 はNPO法人東久留米の水と景観を守る会、後援は市 申 11月9日(日)までに(必着)、代表者の氏名、郵便番号、住所、日中連絡のできる電話番号、申込者全員の氏名、郵便番号、住所、午前・午後の希望を記入の上、 宛 (yanagikubo.tour@gmail.com)で送信、または通常はがきで郵送(〒203-0023、南沢1-5-13-002、武石百合子宛て)を ※当選者には案内はがきを送付。 問 東久留米の水と景観を守る会・武石 ☎042・472・0342、同会・鈴木 ☎090・2210・5305または右記メール(二次元コード)



申し込み用
QRアドレス

国登録有形文化財
「村野家住宅(願想園)」
秋の特別見学会



村野家住宅(主屋)

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普段は見学ができないため、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 ※12月6日午前は満席となりました。 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、後援は市教育委員会 日 11月26日(水)開催分は11月13日(木)、12月6日(土)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 宛 (ksoen.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



申し込み用
QRアドレス

(10面から続く)

よもう！あそぼう！かがくの本「ふくはなにからできてるの？」

科学絵本の読み聞かせと体験のイベントです。生活に欠かせない衣服は何から作られ、どんな役割があるのでしょうか。観察と実験を行い、服・布・糸・繊維について調べます。
日12月7日(日)午前10時半～11時半場南部地域センター2階講習室(小学生(保護者同伴可)定先着20人(保護者含まず)持筆記用具(注車での来場不可(他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」)申11月1日(土)～12月6日(土)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)問同館 ☎042・463・3996

文 化

市民大学中期コースの無料公開講座開催

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの次の講座を無料で公開します。
日11月19日(水)・26日(水)いずれも午前10時～正午(9時半受け付け開始)場生涯学習センターホール(内師▼19日＝「人口減少、トランプ2.0時代の日本経済」将来世代の負担を減らす為にとるべき経済政策について、山本謙三氏(元日本銀行理事) ▼26日＝「稻盛哲学と西郷精神に学ぶ」稻盛和夫著書「人生の王道」に触れ、生き方や人生哲学を学びます、廣嶋育子氏(デザイン事務所CRECER)定各日100人程度費無料(他手話通訳あり申直接会場で(事前予約不要)問市文化協会事務局 ☎042・477・4700

東部演芸館～晩秋を彩る名曲の数々～

市演奏家協会の皆さんによるステージです。晩秋の午後の一時をクラシックの音色で癒されてください。
日11月30日(日)午後2時～3時半場東部地域センター講習室定先着70人費

500円(前売り)(注車での来場不可申11月2日(日)午前10時から電話で同センターへ問同センター ☎042・470・8020

クリスマス トワイライトコンサート2025

今年も大人気コンサートがやって来る！
日12月21日(日)午後4時半開演(4時開場)場市役所1階屋内ひろば(内主な演奏曲＝イン・ザ・ムード、A列車で行こう！、星に願いを他定先着160人出演＝ジョリーウエスト・ジャズオーケストラ費入場料1,000円(他3歳未満の乳幼児のお子さんのみ膝上鑑賞可能。座席を使用しての鑑賞はチケットが必要です申11月5日(水)午前9時から市民プラザ(市役所1階)、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可)問同プラザ ☎042・470・7813

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11月8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(内小・中学生走り方教室(午後1時受け付け。詳細は市(問)で)、ボッチャ、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(問)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

第63回市民ソフトバレーボール大会

日11月30日(日)午前9時から場スポーツセンター第1体育室(内定A部門(ミックスフリー)＝12チーム、B部門(ミックス160)＝18チーム、C部門(レディース)＝18チームを予定費市ソフトバレーボール連盟登録チーム＝1,000円、未登録チーム＝3,000円申11月1日(土)午前10時～9日(日)午後10時にメールで同連盟へ※詳細は同連盟(問)で確認を問同連盟(問)(hsvf_ info@yahoo.co.jp)、または担当・細川 ☎090・5540・3065へ



同連盟(問)

第70回 東久留米市民バドミントン大会

日12月7日(日)午前9時から場スポーツセンター(内▼種目＝ダブルス個人戦▼カテゴリー＝男女1～3部、シニアの部 ※各部とも出場希望者が3組以上いない場合、他の部に組み入れる場合あり。▼1部(上級者)＝本大会2部1位・2位経験者、および希望者▼2部(中級者)＝本大会3部1位・2位経験者、本大会過去3年1部未入賞者または、45歳以上▼3部(初級者)＝本大会3部1位・2位未入賞者または50歳以上▼シニアの部＝大会当日の年齢が60歳以上の者(問)▼東久留米市内在住・在勤・在学・在クラブの高校生以上の連盟登録者で、主審・線審、スコアシートの記入ができる者 ※中学生以下の出場希望者は、主審・線審ができて、保護者同伴の場合に限る。定100ペア程度費1人1,000円(未登録者は別途登録費500円)(注競技方法：21点3ゲームマッチ。延長なし。原則、種目毎にトーナメント(またはリーグ)戦を行う。※進行上の都合により1ゲーム15点とする場合あり申問11月16日(日)正午～29日(土)午後5時に、市バドミントン連盟(higashikurume_bad@yahoo.co.jp)へ(問)で送信を※申し込み完了メールあり。申し

込み完了メールがない場合はお問い合わせください。

第35回東久留米市民駅伝大会

市民駅伝ランナーが新春の東久留米を駆け抜けます。
日8年1月11日(日)午前8時15分～午後1時(雨天実施)場第七小学校校庭(内滝山周回コース。詳細は市体育協会(問)で確認を(問)▼一般・小学生・中学生の部(男子・女子)＝市内在住・在勤・在学で正選手5人、補欠2人まで ※小学生は原則5年生以上。1チーム2人まで4年生の参加可。費1チーム(一般の部＝3,000円、中学生の部＝2,000円、小学生の部＝1,000円) ※12月2日(火)午後5時までに体育協会事務局へ納入してください。(他)▼各優勝チームは8年3月8日(日)の「第35回TakasakiCityはるな梅マラソン大会」に派遣▼主催は市体育協会申11月25日(火)までに(必着)、(問)、FAX、郵送または直接市体育協会へ。同協会(問)で確認を同協会(問)問事務局 ☎042・470・2722



同協会(問)

く ら し

市民ハイキング

晩秋の鳩の渓谷ハイキングに参加しませんか？
日11月23日(日)祝東久留米駅午前6時50分集合場奥多摩鳩ノ巣渓谷(内コース＝古里駅→白丸ダム→奥多摩駅(問)18～75歳定先着15人費参加費800円(保険料含む)、交通費約1,710円(各自精算)持お弁当、飲み物、雨具ほか(注雨天などで中止の場合、前日正午までに連絡します(他)詳細は市山岳連盟(問)で確認申11月12日(水)までに、電話、または(問)(joji.nakayama 2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山へ問同連盟・中山 ☎090・4675・7148



同連盟(問)



令和7年度文化庁伝統文化親子教室

令和7年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は下表の実施団体へお問い合わせください。



教室名(実施団体)	内容	開催日時	場所	対象	定員	持ち物	費用	申し込み
新年行事を学ぶ子ども教室 (創美流東京中央支部)	正月行事として新年花をいけ、門松作り、新年の茶会や古典遊戯である投扇興を全3日で体験	12月26日(金)～28日(日) いずれも午後1時半～3時半	創美流華道会館	小学生～高校生 (小学4年生以下は保護者の送迎が必要)	10人	筆記用具、エプロン、ハンカチ、ふきん、新聞紙(花を包むものとして)、白い靴下、腰紐またはベルト	参加費2,000円 (花材代・茶菓代・資料費の実費として)	申し込みフォーム、(問)(higasikurume.dento@gmail.com)またはFAX042・471・1616で教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、東久留米市文化芸術創造のまち実行委員会宛て送信を ■創美流華道会館・渡邉 ☎042・471・4022  申し込みフォーム
古典芸能を体験！日本舞踊で舞台上がろう！ (日本舞踊創舞流広扇会)	古典芸能である日本舞踊の基礎を学び、舞台上での決まり事・役者としての振る舞い・立ち位置・照明を考慮して舞台を体験する教室です。講師は、日本舞踊創舞流 創舞 吉之城	12月3日(水)・13日(土)・14日(日)・17日(水)、8年1月14日(水)・21日(水)・24日(土)＝リハーサル、25日(日)＝発表会 水曜日は午後4時～7時半 土曜・日曜日はいずれも午後1時～5時	練習会場 ▼水曜日＝生涯学習センター ▼土曜日＝南部地域センター ▼日曜日＝西部地域センター ▼リハーサル・発表会＝生涯学習センターホール ※施設の抽選結果により日時・会場の変更の場合あり。	園児4歳～小中高生 (小学3年生以下は保護者の送迎が必要)	40人	浴衣、着物、帯、紐、足袋、舞扇子	発表会参加費約3,500円(会場費参加者均等割) ※飲食や個人的なものは実費負担	申し込みフォームまたは(問)(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)に教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日を記入の上、創舞流事務局宛て送信を ■同事務局 ☎090・1506・0630、または(問)(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)  申し込みフォーム

■バックギャモンの日

日11月 8 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

■ベビーマッサージ

日11月14日(金)午前10時半～11時半対2カ月～1歳までのお子さんと保護者定20組師渡辺直子氏持バスタオル、飲み物(授乳可)、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11月7日(金)午前10時から電話または来館で

■離乳食講座

日11月18日(火)午前10時～11時半内離乳食についてのお話とお悩み相談対乳幼児の保護者定10組師竹本叶望氏(株式会社明日葉)他受付時に事前質問可申11月11日(火)午前10時から電話または来館で

|| けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい

日内11月 6 日(木)が「日本一周の旅 in 中部、近畿」、13日(木)が「センサリーあそび」、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で

■リトミック

日対11月 7 日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さんと保護者内リトミック団体による音楽イベント定各15組師千葉理恵子氏持飲み物他動きやすい服装で申当日会場で

■おはなしの日

日11月11日(火)午前11時～11時25分内絵本の読み聞かせや手遊びなど対乳幼児と保護者師みくりおはなしの会申当日会場で

■スポーツで元気

日対11月14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時半が小学生以上定①②各12組程度③15組程度注参加人数により、交代制になる場合あり他動きやすい服装で申当日会場で

■赤ちゃん広場土曜日編

日11月15日(土)午前10時半から内パパも遊ぼう! 対0歳児と保護者師ひがしくるめ助産師会申当日会場で

|| 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい

日内①11月 6 日(木)が「収穫ごっこ」、13日(木)が「ふれあい科学遊び」、いずれも午前10時半～11時10分対1～4歳児と保護者注①は10月30日(木)お芋ほりの予備日のため、中止となる場合があります。詳細は市HPまたはおたより10月号をご覧ください申当日会場で

■スポーツで元気

日対11月10日(月)①午前10時半～11時が首が据わったお子さん②午前11時10分～50分が歩き始めて～ひとりで歩けるお子さん③午後2時半～3時15分が幼稚園・保育園に通っている年少以上の園児年代④午後3時半～

4時半が小学生以上注参加人数により、交代制になる場合あり他動きやすい服装で申当日会場で

■親子でふれあいリトミック

日対11月11日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者内音に合わせて心と体を動かそう定各15組師千葉理恵子氏持飲み物、汗拭きタオル他動きやすい服装で申11月 4 日(火)午前10時から電話または来館で

■離乳食講座

日11月18日(火)午前9時半～10時半場ひばり保育園対1歳までの乳児と保護者定10組師栄養士注当日は直接ひばり保育園へお越し下さい申11月11日(火)午前10時から電話または来館で

■わらべうたで子育て

日11月21日(金)午前10時半～11時半内わらべうたと子育ての話対0歳児と保護者定8組師原悠子氏申11月14日(金)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

■本村小なかよし広場

日11月 7 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

日対11月12日(火)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、26日(火)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11月 5 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11月25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11月11日(火)午前10時から電話または同センターで

|| 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11月13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11月17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11月10日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

|| つながろう! ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日12月13日(土)午前10時～11時半場こども家庭センター滝山ひろば内多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換、触れ合い遊びなど対市内

在住で、多胎児の未就学児保護者と多胎児妊婦定5組(きょうだい含め12人まで)師並木真喜氏(助産師)持保育に必要なもの他3歳未満は移動経費補助の対象事業になります(郵送で個別にご案内しています)申日11月11日(火)午前10時から電話(☎042・420・6743)または直接同滝山ひろばで

|| 児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域のこども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■小山台遺跡公園(屋外)

日11月15日(土)午前10時～正午内海の探検家遊び～海をテーマにしたクイズ遊び～対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日11月25日(火)午後4時～5時半場体育館内パラスポーツ遊び～ポッチャ～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▼動きやすい服装で参加を▼内容変更の場合あり申当日会場で園児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

|| 放課後講座

「チェロってどんな楽器?」

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11月26日(火)午後4時～5時場生涯学習センター音楽室内チェロの演奏を聴いて、さわって、楽しく学ぼう! 対小・中学生定先着10人師足立成礼氏(チェロ演奏家・講師)費無料持筆記用具申11月 1 日(土)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)へ問同センター☎042・473・7811

|| 第3回子育て講座「親子で遊ぼう」

日12月 4 日(木)午前10時～10時40分と11時～11時40分場生涯学習センター和室内ふれあい遊び、シーツブラン

コなど身体を使って遊びましょう師丸田加奈氏(作業療法士)対0歳児親子定12組費無料持赤ちゃんのお出かけグッズ、バスタオル、大人の飲み物他動きやすい服装で申日11月 6 日(木)午前10時から電話(☎042・420・9011)または直接地域子育てひろば上の原で

☰ 図 書 館

|| 11月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は18日(火)、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は23日(日・祝)も休館です。問中央図書館☎042・475・4646

|| 地域資料展「東久留米のぞきめがね東久留米駅110周年 再び」

2月～4月に開催し好評だった展示が再びやってきます。東久留米駅開駅110周年に際し、東久留米駅や周辺の変遷を図書館所蔵資料や郷土資料室の写真などで紹介します。日11月19日(水)～8年1月19日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く)場中央図書館2階展示コーナーおよび調査・資料室内問同館☎042・475・4646

|| 第10回語ろう! 東久留米「東久留米駅とその周辺」

「語ろう! 東久留米」は、昭和の時代を中心に市の歴史や文化などについて、市民の皆さんに体験を語っていただく事業です。今回のテーマは「東久留米駅」。かつての同駅や駅前の成り立ちと変遷についてお話いただきます。

日11月30日(日)午後2時～4時場中央図書館1階北開架室定先着50人師竹内俊雄氏(元東久留米駅前商店会会長)、竹内信雄氏(東久留米駅前商店会会長)、山崎丈氏(東久留米市文化財保護審議会委員)申当日会場で問同館☎042・475・4646



(9面へ続く)

東くるめの野菜レシピPart18

「彩り豊かな食事でこころとからだをはぐくもう～おすすめ“減塩”“食品ロス”“時短”レシピ～」を発行します

「東くるめの野菜レシピ」は、市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・子育て支援課・学務課)が「野菜をたくさん食べる人が増える」を目標に考案した「野菜を手軽に」食べられるレシピ集です。

今年度は多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議の取り組み目標「栄養バランスのとれた食事の推進」に掲げられている「適切な食塩摂取」や「食品ロスを減らす」という点にも考慮し、レシピ集を作成しました。ぜひ手に取り、お読みいただくとともに、レシピ表紙に記載のアンケート用二次元コードから感想をお寄せください。これまでの野菜レシピは市HPでご覧いただけます。

配布時期11月 4 日(火)から配布場所市役所(屋内ひろば「市内案内板」・障害福祉課〈1階〉、子育て支援課〈2階〉、学務課〈6階〉)、健康課(わくわく健康プラザ)。順次、各地域センター、庭先販売農家、保育園、小・中学校など問健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP



レシピの表紙

(12面から続く)

子ども相談

日11月4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内
お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします 図幼児と保護者 申図電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

日11月14日(金)午前9時半～午後2時
場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定 図乳幼児と保護者 申市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 図健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 市HP

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

日11月17日(月)午前10時～11時 場市民プラザホール(市役所1階) 図椅子に座って行う手軽な体操です。転倒しない・寝たきりにならない身体づくりをここから始めましょう 図先着40人(要予約) 師森永とし枝氏(介護予防指導員) 費200円(当日集金) 持飲み物、タオル 他運動しやすい服装で 申11月4日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 図同プラザ ☎042・470・7813

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日11月18日(火)①1歳児クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半 場わくわく健康プラザ講

堂内歯科医師講話(①のみ)、歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 図①満1歳～1歳4カ月児と保護者②満7カ月～11カ月児と保護者 図各先着15組(いずれも初めての方を優先) 持母子健康手帳、歯ブラシ 申11月4日(火)から市HPの申し込みフォームで 図健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 市HP

食事・健康相談(保育付き)

保育付きなので、子育て中の方も気軽にご利用いただけます。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・健康相談を実施しています。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。 日11月18日(火)午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階内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 師管理栄養士・保健師 持健康診断の結果表、食事記録など 他生後5カ月～未就学児の保育あり 申市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へ 図同係 市HP

BCG予防接種

日11月19日(水) 場わくわく健康プラザ 図7年6月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日まで未接種の乳児も可) ※対象者へは生後2カ月頃に案内を送付してい

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12月17日(水)でも接種可 申当日会場で 図健康課予防係 ☎042・477・0030

離乳食について知ろう

■離乳食ステップ4
1歳頃から幼児食へ移行する前の離乳食完了期の食事についてお伝えします。 日11月26日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け) 内離乳食完了期の食事の紹介と試食 図6年5月～12月に生まれたお子さんの保護者 図先着10組

■離乳食ステップ2
離乳食2回食へ移行時期の離乳食についてお伝えします。 日11月26日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け) 内2回食に移行時期の離乳食の紹介と試食 図7年4月・5月生まれのお子さんの保護者 図先着12組 《共通事項》 場わくわく健康プラザ1階講堂 師管理栄養士 持申し込み時に確認してください 申11月4日(火)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 図健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 市HP

お楽しみ基礎体力測定会

ご自身の体の状態を簡単にチェックする方法を楽しみながら学びます。介護予防・フレイル予防に役立つ体操「わくわくすこやか体操」の紹介や参加者の方に体操に使うゴムバンドをお渡しします。体力の変化を感じている方、介護予防・フレイル予防の方法が気になっている方、ぜひご参加ください。 日11月26日(水)午後1時～3時(0時45分から受け付け) 場スポーツセンター体育室 図市内在住のおおむね65歳以上で、医師より運動制限を指示されていない方 図先着50人 師市リハビリテーション協議会専門職 費無料 持タオル、飲み物、筆記用具、室内用運動靴 他動きやすい服装で 申11月4日(火)午前9時から電話で 図介護福祉課ケア係 ☎042・470・7777(内線2501～2503)

リハビリ専門職を派遣します

市内で活動している団体にリハビリ専門職(理学療法士など)を年1回派遣します。また、ご当地体操「わくわくすこやか体操」を新たに実施する団体には、複数回派遣します。 図市内で活動しているおおむね65歳以上の方で構成している団体 師リハビリ専門職 申活動場所を担当する地域包括支援センターに電話(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時半)で 図▼東部地域包括支援センター(担当地域＝上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町) ☎042・428・7788 ▼中部地域包括支援センター(担当地域＝本町・幸町・中央町・

南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢1～3丁目) ☎042・451・5121 ▼西部地域包括支援センター(担当地域＝前沢4・5丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里) ☎042・472・0661

成人歯科検診

日11月29日(土)までの診療時間内 場市HPで実施医療機関をご確認ください 内問診、歯と歯ぐきの診断 図市内在住で、8年3月末日時点の年齢が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の方(対象者には8月末に勧奨はがき「成人歯科検診のお知らせ」を送付済) 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) 持「成人歯科検診のお知らせ」、本人確認書類 図現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください 申直接実施医療機関へ 図健康課特定健診係 ☎042・477・0013 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

■幼児のつどい

日 内11月6日(水)が「えいごであそぼう」、13日(水)が「ごっこ遊び おしごと体験」、いずれも午前10時半～11時半 師6日が會田氏(ハッピーポケット) 図1～4歳児と保護者 申当日会場で

■おんがくの日

日11月2日(日)午後2時半～3時半 内ハンドベルで音楽とふれ合おう 図小学生 師春田直枝氏 申当日会場で

■リトミック

日 図11月17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 図各回15組 師千葉理恵子氏 持飲み物 他動きやすい服装で 申11月10日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビーヨガ

日11月21日(金)午前10時～10時45分 図首が据わった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 図予防接種を受けて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11月10日(月)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

■おはなし会

日11月4日(火)・11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 図小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申当日会場で

■幼児のつどい

日 内11月6日(水)が「おみせやさんごっこ」、13日(水)が「私の食育、みんなの食育と11月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時15分 図1～4歳児と保護者 申当日会場で



いきいき健康家族

No.223

『慢性腎臓病(CKD)について(1)』

慢性腎臓病は、何らかの原因で腎臓の機能が低下し、進行すると透析や腎移植が必要となる病態で、英語のchronic kidney diseaseの頭文字からCKDと呼ばれます。日本における患者数は推計約2,000万人、成人の約5人に1人がCKDです。これは、高血圧で治療を受けている1,600万人、糖尿病またはその可能性のある2,000万人に匹敵する患者数です。CKDの患者数は、2005年の推計では1,330万人(成人の8人に1人)から、急増しています。CKDの原因として、糖尿病や高血圧が多く、高齢化に伴って同時に増加していると考えられています。

腎臓の主要な役割として、血液をこして尿を作ることがありますが、このろ過能力を数値化したのが、推算糸球体濾過量(eGFR)です。eGFRの低下(60mL/分/1.73㎡未満)または蛋白尿などの腎障害の指標が3カ月以上続く場合、CKDと診断されます。eGFRは、血液検査で測定される血清クレアチニン値から算出します。クレアチニンは筋肉から出て尿中からのみ排泄される老廃物であり、筋肉量に左右されるため、年齢、性別、体格などを加味して正確に腎機能を評価できるようにeGFRを算出します。尿検査では、特に蛋白尿が腎障害の指標として重要です。

CKDの怖いところは、末期ではない軽症の段階から、高血圧や糖尿病と同じように、心筋梗塞、脳卒中、心不全など、心血管病の危険が増加するという点です。また、eGFRが低下していなくても、蛋白尿が多いだけでも、心血管病のリスクになることがわかっています。しかし、CKDは透析やその準備が必要となるレベル(eGFR15未満)まで悪化しない限り、自覚症状はほとんどありません。早期発見・早期治療が重要ですので、健康診断などを活用し、採血、尿検査を定期的に受けるようにしましょう。

(東久留米市医師会)



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

◎ご意見箱設置場所
市役所 1 階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131 (夜間・休日のみ)
◎ホームページ (https://www.city.higashikurume.lg.jp) のご意見箱 (「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉秋のこどもまんなか月間、過労死等防止啓発月間、教育・文化週間 (1 日～7 日)、「119 番」の日 (9 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

乳がん検診

複十字病院、検診車 (わくわく健康プラザ) の乳がん検診について、今年度最後の申し込み受け付けを開始します。

①複十字病院=8 年 2 月 27 日 (金) まで (休診日を除く)、検診車=右下表のとおり ②複十字病院健康管理センター (清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車 (わくわく健康プラザ) ③問診、マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査) ※視触診は実施しません。④市内在住の 40 歳以上の女性で、7 年 12 月 31 日時点で奇数年齢の方。ただし、次の ①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方 ②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方 ③豊胸手術を受けている方 ④心臓にペースメーカーを入れている方 ⑤1,000 円 (受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。⑥希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります ▼申し込み後の日程変更はできません ⑦実施医療機関の特徴を市ホームページに掲載しています ⑧11 月 1 日 (土)～30 日 (日) に原則申し込みフォームで。申し込みフォームで検診車を予約する場合、申し込み時に受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、



申し込み
フォーム

1 人 1 枚のはがきに必要事項 (下図参照) を記入の上、〒203-0033、滝山 4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送 (消印有効) を。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は 12 月下旬から順次送付します ⑨健康課特定健診係 ☎042・477・0013

図 申し込みはがき記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、通常 (片面) はがきで お申し込みください。
① 希望検診場所	
② 生年月日 (和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名 (フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ下表から選択※)	
第 1 希望	○月○日 午後
第 2 希望	△月△日 午前

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表 検診車実施日一覧

8 年 1 月	26 日 (月)、27 日 (火)
8 年 2 月	12 日 (水)、13 日 (木)、14 日 (金)

※各日、午前・午後を選択できます。

◎アルテミスウイメンズホスピタルでの乳がん検診 (視触診あり) ご希望の方は同院 ☎ からご予約ください。受診期限は 8 年 3 月 13 日 (金) までです。検診枠が埋まり次第受付を終了します。



同院 ☎

子宮頸がん検診

⑧ 8 年 1 月 31 日 (土) までの診療時間内 ⑨ ①右表の実施医療機関 ②問診・視診・内診・子宮頸部の細胞診 ③市内在住の 20 歳以上の女性で、7 年 12 月 31 日時点で奇数年齢の方。ただし、次の条件に該当する方はご遠慮ください。①現在、治療中または経過観

察中の方 ②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方 ③1,000 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) ④本人確認書類 ⑤不正出血・生理時には受診できません ▼「子宮体がん検診」ではありません ⑥受診結果は約 1 カ月後に、市から郵送します ⑦健康課特定健診係 ☎042・477・0013

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を受けられていない方へ

市では 6 月～10 月に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防に重点をおいた健診を実施しました。今年度の受診がお済みでない方は、11 月中に市内実施医療機関で健診を受けられます。 ⑧11 月 1 日 (土)～30 日 (日) ⑨市内実施医療機関 ⑩次のいずれかに該当し、今年度健診を受診していない方。対象年齢は、8 年 3 月末日時点が基準。 ▼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

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号・申込方法	診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町 1-1-20 ※駐車場あり。 ★要 web 予約 (同院 ☎ から)  同院 ☎	平日 午前 9 時～午後 0 時半、午後 2 時～4 時 土曜日 午前 9 時～午後 0 時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山 5-3-6 ☎042・477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約 (外来診療時間に電話受付)	月曜・火曜・金曜日 午前 9 時～正午、午後 1 時～4 時 20 分 水曜・土曜日 午前 9 時～午後 0 時 20 分
長生医院	滝山 7-3-17 ☎042・473・1117 ※駐車場あり (2 台)。 ※当日受付可	月曜・火曜・木曜・金曜日 午前 9 時～11 時、午後 2 時半～5 時 土曜日 午前 9 時～11 時
公立昭和病院	小平市花小金井 8-1-1 ☎042・466・1800 ※駐車場あり (有料)。 ★要予約 (平日午前 9 時～午後 4 時に電話受付)	水曜日 午後 2 時半～4 時

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

遺言・相続 無料個別相談

西部地域センター 11/7 (金)
スペース 105 (市役所前) 11/9 (日)
市民プラザ (市役所 1 階) 11/11 (火)
南部地域センター 11/21 (金)

※ 50 分/回の事前予約制です。(先着受付順)
※ 秘密厳守で対応致します。



遺言・相続でお悩みの方、まずは無料個別相談をご利用ください。お気軽にお電話ください。

0120-966-954

行政書士法人たいけい事務所 特定行政書士 堀江 誠
東久留米市氷川台 1-1-9 本間ビル 1F-A
電話 042-430-9523 FAX 042-430-9525

2026 / 東久留米卸売市場 福袋整理券が 抽選で当たる!!

約 5,000 円分相当の福袋を
100 名様に 1,000 円で販売

【キャンペーン期間】
10/16 (木)～11/29 (土)

福袋販売日：2026/1/25 (日)

1 店舗でのお買い上げ金額 500 円以上で
1 スタンプ GET! 異なる 3 店舗のスタンプを
集めたら応募できます!



東久留米卸売市場協同組合
東久留米市下里 5-12-12 TEL: 042-471-2231