

市内でおトクに買い物して、まちを元気に♪ 東くるめプレミアムデジタルチケット



PayPayアプリから
1口4,000円分使えるデジタルチケットを
3,000円で購入可能！
PayPayポイントでも購入できます！

東京ポイントをPayPayポイントに交換して
購入もできます！

市内事業者における物価高騰への対応および
賃上げ環境の整備を主な目的として、市内にお
ける消費を促進するため「東くるめプレミアム
デジタルチケット」事業を実施します。
☎PayPay商品券専用サポート窓口
☎0120・925・510
※通話料無料。設置期間：9月1日(火)～9年
1月31日(日)の午前9時～午後6時
または地域振興課☎042・470・7743

申し込み期間
9月1日(火)～30日(水)
※購入は抽選制で、1人10口まで申し込み可。
当選発表：10月1日(木)夕方以降順次

利用期間
10月1日(木)～9年1月31日(日)
※チケットの購入は当選発表後～11月15日(日)。

対象店舗
市内でPayPayが使える店舗
※一部対象外店舗あり。

対象者
**PayPayアプリで本人確認が完了
している18歳以上の市内在住の方**

**対象店舗の詳細や
申し込みはこちら**

PayPay

購入にはPayPayアプリでの
申し込みが必要です
デジタルチケットの買い方や
使い方が分からない方に

申込手順

申込受付後、申請内容(本人確認情報)を変更することは出来ません。
ただし、申込口数は申込期間中に限り変更が可能です。

1

ホーム画面の
[すべて]を選択します

2

[地域商品券アイコン]を
選択

3

[R8東くるめ
プレミアムチケット]
を選択

4

希望口数を選択

5 必要に応じて本人確認をしてください※1
本人確認が
されていない場合

本人確認に進む

本人確認の更新が
必要な場合

本人確認情報を更新する

6 必要に応じてメール設定をしてください※2
メールアドレスが
未登録の場合

メールアドレスを登録する

メールアドレス認証が
必要な場合

認証用メールを送信する

⑤⑥の設定後、再度①からお申し込みをお願いします

7

本人確認審査完了後、
最終確認して申し込み

8

申し込み完了
(メールが届きますので
必ずご確認ください)

※1 事前にマイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書、在
留カードでの本人確認が必要です。PayPayアプリの本人確認審査に
時間がかかる場合がありますので、余裕を持って申請ください。
※2 メール受信設定にご注意ください。登録したメールアドレス
は忘れのないようお願いします。※手順は変更になる場合が
あります。※画像はイメージです。

個別相談会

東くるめプレミアムデジタルチケットの購入・利
用方法やPayPayアプリの利用方法などがわからな
い方への個別相談会を下表の通り実施します。
同アプリのインストール方法や本人確認方法など
はソフトバンクショップでも随時相談を受け付けて
います。詳細は、最寄りのソフトバンクショップに
お問い合わせください(来店の際は事前連絡推奨)。

表 個別相談会の日程・場所など		
日付	主な内容・対象者	場所
9月7日(月) 9月8日(火) 9月10日(木) 9月11日(金) 9月14日(月)	●PayPayインストール方法 ●PayPayの使い方 ●本人確認方法 (アプリを初めて使う方、本人確 認を行ったことがない方向け)	市役所1階 屋内ひろば ※9月10日(木)、 10月8日(木)のみ ショッピング センタークルネ 1階スペース (野火止1-3-3)
9月17日(木) 9月18日(金) 9月24日(木) 9月25日(金) 9月29日(火)	●デジタルチケットの申込方法 (本人確認が完了したが、この後 どうすればいいかわからない方、 デジタルチケットの申込方法がわ からない方向け)	
10月1日(木) 10月2日(金) 10月5日(月) 10月6日(火) 10月8日(木)	●デジタルチケット購入・利用方法 (デジタルチケットに当選した が、この後どうすればいいかわか らない方、デジタルチケットの購 入・チャージ・利用方法がわから ない方向け)	

※時間はいつでも午前10時～午後4時半(午後4時最終受付)。
事前申し込み不要で参加できます。
※変更となる場合は市HPでお知らせします。



市HP

市民生活

8月31日(月)納期限	
納期内納付にご協力ください。 ☎納税課 042・470・7729	
市民税・都民税・森林環境税 (普通徴収)	第2期
国民健康保険税	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
介護保険料	第2期

固定資産税(土地)の
現況調査を行います

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

調査は、市職員が市内全域を巡回し、更地だった土地に家屋が建築されるといった土地の利用状況の変化などについて、主に目視で確認します。※市職員は調査時に「固定資産評価補助員証」を携帯しています。
☎課税課土地資産税係 042・470・7777(内線2338・2339・2341)

土地・家屋の所有者が亡くなられた際の手続き

賦課期日(毎年1月1日)までに土地・家屋の所有者が亡くなられた場合、その土地・家屋の現所有者の方(相続人など)は、相続登記されるまでの間「固定資産現所有者申告書」の

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

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

☎課税課土地資産税係・家屋資産税係 ☎042・470・7777(内線2338・2339・2341～2344)



法務局☎



こども情報
ナビ

18歳(高校生)までを対象とした子育て情報、講座・スポーツなどに関する情報です。

子ども相談

☎8月26日(水)午前9時半～午後3時
☎わくわく健康プラザ(相談室2)☎
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☎幼児と保護者
☎☎電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ





東久留米市ファミリー・アテンダント事業をご活用ください



市では「見守り訪問員による定期訪問」と「伴走支援員による育児の伴走支援」の2つの訪問支援を行う東久留米市ファミリー・アテンダント事業を実施しています。
対象者には随時通知を送付しています。費用は無料(伴走支援については一部例外あり)ですので、ぜひご活用ください。
☎こども家庭センター母子支援係 ☎042・420・6742

見守り訪問員による定期訪問

☎令和5年12月以降に出生し、生後5カ月～1歳を迎える月までの乳児を養育する家庭
☎支援内容▼月1回、市の委託を受けた見守り訪問員が事前に予約いただいた日時にご自宅を訪問し、お子さんや保護者の方の状況をお伺いするほか、困りごとや悩みの聞き取りおよび子育て情報などの提供を行います▼訪問時にお好きな育児用品を選択いただき後日お届けします▼1歳を迎える月まで毎月1回ご利用でき、乳児1人につき最大8回までご利用が可能です
※平日の他、土曜日の利用が可能です。
※祝日および年末年始は対象外となります。なお、日曜日は実施していません。



注意事項

定期訪問のみの利用は可能ですが、伴走支援のみの利用はできません。
伴走支援を利用する場合は定期訪問を最低1回以上受けている必要があります。

放課後講座
「デジタルお絵かき体験」

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。

☎8月29日(土)・30日(日)の午前10時～午後4時☎生涯学習センターロビー
☎専用のタブレット端末で描いた絵がバーチャル世界で動き出す!? みんなでバーチャルオーシャンの世界をつくろう☎小学生以上☎定1回につき6人(端末が空き次第、ご案内)☎生涯学習センタースタッフ☎無料☎筆記用具☎注小学3年生以下のお子さんは保護者同伴でご参加ください☎他1回の制作時間は約15分☎事前申し込み不要。当日会場で☎同センター☎☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

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。8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。

☎▼第1期＝1歳児▼第2期＝小学校入学前の1年間(年長児相当)☎他第1期分は1歳の誕生月に発送します。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



じどうかんに行こう！

児童館は、子ども達がのびのびと遊び、乳幼児の保護者の交流や子育てに関する情報交換の場です。

乳幼児・小・中・高校生世代を対象に、市内4つの児童館でさまざまな活動が行われています。
■休館日：月の最後の平日、年末年始
施設点検日(年2回(けやき児童館))

詳しくは
コチラ



中央児童館



けやき児童館



子どもセンターあおぞら



子どもセンターひばり

ファミリー・サポート・センター 会員募集

ファミリー・サポート・センターは、お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。利用したい人、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。

他▼利用したい人、協力したい人ともに登録が必要です▼8月は動画を視聴する個別説明です▼登録後、会員同士の顔合わせ、講習会の受講(9年6月開催予定。サポート会員のみ)が必要☎電話で同センターまで資料請求を☎同センター☎042・475・3294



同センター

食事・健康相談(保育付き)

生活習慣病の予防、食事づくり、健康づくり等普段の生活を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。

☎9月8日(火)午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度)☎わくわく健康プラザ1階☎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☎4人(予約枠4枠)☎管理栄養士、保健師☎直近の健康診断(血液検査など)の結果表、食事記録(1～2日間ほど)など☎生後5カ月～未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます☎市市☎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☎同係



市市

よもう!あそぼう!かがくの本「たねのさくせん」

植物のたねは、風にのって遠くへ運ばれていきます。たねのもけいを作って飛ばしてみよう。

☎9月13日(日)午前10時～11時☎南部地域センター2階講習室☎幼児～小学生(幼児は保護者同伴必須)☎先着15人(保護者を除く)☎筆記用具☎車での来場不可☎協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」☎8月15日(土)～9月12日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日を除く)☎同館☎042・463・3996

こども家庭センター第2回子育て講座「親子でおとあそび」

音楽ってすごい!～体で感じて、楽器を奏でて楽しみましょう～

☎9月30日(水)午前10時15分～11時15分(10時受け付け)☎場東部地域センター講習室☎市内在住の1～3歳の親子☎15組☎師桃原和子氏(音楽療法士)☎持ふれあい遊び用ハンドタオル(ハンカチ)、おでかけグッズ、飲み物☎8月26日(水)午前10時から電話または子育てひろば上の原窓口へ☎同ひろば上の原☎042・420・9011



高年齢者・福祉

第27回障害者雇用促進パネル展

9月は障害者雇用支援月間です。市では、障害者雇用についての理解を深めるために、障害のある方の就労に向けた取り組みや地域の事業所などで働く様子をパネル展示でご紹介します。

☎9月2日(水)～4日(金)、いずれも午前10時～午後4時(2日は設営完了後から)☎場市役所1階屋内ひろば☎パネル展示、作品販売、最終日には参加事業所によるお菓子や小物、さまざまな作品の販売コーナーを設けます。ぜひお越しください

障害者雇用支援月間とは

障害者の職業的自立の意欲を喚起するとともに、障害者の雇用に関する国民、とりわけ事業主の関心と理解を一層深めるために厚生労働省が定めた月間です。この間、厚生労働省や都などさまざまな機関が、PRや啓発活動を実施しています。

☎障害福祉課☎042・470・7747、または各就労支援室(就労支援室さいわい☎042・477・3100、就労支援室あおぞら☎042・476・2625)

東久留米市で活動しませんか? 令和8年度登録手話通訳者 試験の実施

東久留米市で活動していただく登録手話通訳者の試験を実施します。試験の内容は、実技・筆記の試験として「手話通訳者全国統一試験」を受験していただきます。統一試験合格後、「市の面接試験(3月中旬、日程未定)」を経て、登録・活動の可否を決定します。詳細は市市☎をご覧ください。

☎次の①～④のすべてに該当する方
①市内在住の18歳以上の方②通訳養成クラス(手話講習会受講歴おおむね4年程度)修了(修了見込み含む)および同等の技術・知識を有する方
③登録手話通訳者の登録・活動の決定後、東久留米市手話通訳者連絡会に所属し、地域で登録手話通訳者として活動可能な方④他の区市町村(自治体)に登録のない方(他の地域との兼任は不可)☎試験日程12月5日(土)☎費6,000円☎申込期限9月18日(金)(必着)☎障害福祉課☎042・470・7747

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。9月は中部、西部地域包括支援センター主催です。事前にお申し込みの上、ぜひご参加ください。

中部地域にお住まいの方

☎対象地域学園町・ひばりが丘団地・本町・中央町・幸町・南沢・前沢～三丁目・南町
☎場9月7日(月)午後1時15分～2時

半、中央町地区センター第1会議室
☎場中部地域包括支援センター☎042・470・8186または☎042・451・5121

西部地域にお住まいの方

☎対象地域前沢四・五丁目、滝山・下里・柳窪・野火止・八幡町・弥生
☎場9月11日(金)午後1時15分～2時半、西部地域センター第2講習室
☎場西部地域包括支援センター☎042・472・0661

受給者証の更新

☎(心身障害者医療費助成制度)は、都の助成により、医療機関での自己負担(保険診療分)の一部または全部が免除される制度です。自己負担割合は、所得判定対象者の住民税の課税状況により異なります。(課税の方＝1割、非課税の方＝自己負担なし)。以前から☎受給者証をお持ちの方には、下表の所得制限基準額を基に所得の判定を行い、9月1日(火)から使用する受給者証を、8月下旬に送付します。

所得超過の方

☎には所得制限があり、所得超過により資格が喪失する方には、消滅通知書を8月中旬に送付します。

新たに受給対象となる方

現在☎受給者証をお持ちでない方で、新たに☎を受給するためには、

障害福祉課(市役所1階)へ申請が必要です。

☎対象者各種健康保険等に加入しており次のいずれかの手帳をお持ちの方。

①身体障害者手帳1級・2級(内部障害は3級まで)②愛の手帳1度・2度③精神障害者保健福祉手帳1級

☎申請に必要なもの対象者の健康保険等加入状況がわかるもの(資格確認書等)、①～③の手帳

※8年1月2日以降に市内に転入した方は個別にお問合せください。

☎対象外の方▼65歳以上で初めて①～③の手帳に該当することになった方

▼生活保護受給世帯に属する方▼後期高齢者医療制度の加入者で住民税が課税の方▼☎医療証(乳幼児医療費助成制度)をお持ちの方

※☎医療証(義務教育就学児医療費助成制度)または☎医療証(高校生等医療費助成制度)をお持ちで所得判定対象者の住民税が非課税の方は、☎を申請してください。

☎障害福祉課管理係☎042・470・7747



表 ☎所得制限基準額

(基準日:令和8年9月1日)

扶養親族等の人数	所得額
0人	375万8,000円
1人	413万8,000円
2人	451万8,000円
3人	489万8,000円
4人	527万8,000円
5人	565万8,000円

※所得判定対象者は受給者本人。ただし、20歳未満の方は、国民健康保険法の世帯主が社会保険の被保険者(本人が国民健康保険法の世帯主が社会保険の被保険者であれば20歳未満でも本人)。

ご当地体操“わくわくすこやか体操” 呼びかけプログラム(4回コース)

市リハビリテーション協議会では、『わくわくすこやか体操』を作成し、市民の皆さんと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んでいます。「自分一人では続けられない」とお悩みの方、『体操を長く続けるコツ』を学び、一緒に続けませんか。新しく体操の自主グループを始めたい方もぜひご参加ください。

☎開催日時10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・26日(月)、

いずれも午後2時～3時半(1時45分から受け付け)

☎開催場所市民プラザホール(市役所1階)

☎わくわくすこやか体操の実践と、長く続けるコツ、自主グループ立ち上げに必要なノウハウについて

☎対おおむね65歳以上の市内在住の方 ※医師より運動を止められていない方、初回参加の方を優先。

☎定先着25人

☎師市リハビリテーション協議会の理学療法士

☎費無料

☎場8月17日(月)午前10時から介護福祉課地域ケア係

☎042・470・7777(内線2501～2503)へ



市市



ごみ・住環境

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをしますので、手入れを充分にしてください。

■ハチの巣を取り除くとき
アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻撃性が強いので専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

■駆除業者の紹介
市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。

④駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください



市HP

④環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753

Jアラート
全国一斉情報伝達試験

Jアラート(全国瞬時警報システム)の全国一斉情報伝達試験が行われます。

④8月26日(水)午前11時頃**④**防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が3回流れます**④**災害の発生などにより、中止となる場合があります**④**防災防犯課 ☎042・470・7769



国民保護ポータルサイト



お知らせ

都営住宅(東久留米市地元割当)入居者募集

8月17日(月)から都営住宅のシルバークーピア(高齢者集合住宅)の入居者を募集します。

④種類・対象単身者向け**④**大門町二丁目(大門町2-12) = 1戸(1DK) **④**幸町一丁目(幸町1-20) = 2戸(1DK)

④2人世帯向け**④**南町一丁目(南町1-7) = 1戸(2DK) **④**幸町一丁目(幸町1-20) = 1戸(2DK) **④**柳窪三丁目(柳窪3-3) = 1戸(2DK)

④申込資格申込者が市内に継続して3年以上居住していること、65歳以上であることなど。詳細は募集案内をご確認ください ※8月上旬に実施された都の定期募集に申し込んでいる場合でも申し込み可能ですが、両方に当選した場合には、どちらか一方を辞退する必要があります。

④案内配布期間・場所8月17日(月)~31日(月)(閉庁日時を除く)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、東部地域センターで**④申込方法・期限**8月31日(月)までに(消印有効)、募集案内に同封の申込用紙・申込封筒に必要事項を記入の上郵送、または同課へ持参を**④**同課計画調整担当 ☎042・470・7762

「湧水の妖精るめちゃん」着ぐるみの貸し出し

市では、東久留米の地域資源をPRするキャラクター「湧水の妖精るめちゃん」の着ぐるみの貸し出しを無料で行っています。

④市民活動団体や、公益を目的とした行事、おまつり、イベント、キャ

ンペーンなどを行う方**④**申請前に市HPにある「湧水の妖精るめちゃん着ぐるみ使用マニュアル」、「湧水の妖精るめちゃん着ぐるみ貸出要領」および注意事項を必ずお読みください**④**地域振興課に電話で着ぐるみのスケジュールを確認し、使用日の3カ月~7日前までに「着ぐるみ貸出承認申請書」を同課宛てにFAX、直接持参(市役所6階)、または



湧水の妖精るめちゃん

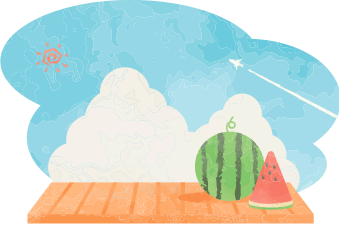
申請フォームから申し込みを ※申請書は市HPから取得可。**④**地域振興課 ☎042・470・7743



市HP



申請
フォーム



低所得世帯向けエアコン
設置緊急支援事業



市HP

夏の猛暑に備え命と健康を守るための対策として、都の補助金を活用し、経済的理由などによりエアコン未保有などの世帯を対象に、エアコン設置に係る費用を助成します。

④対象世帯申請日時時点で東久留米市に住民登録があり、自宅にエアコンが1台もない、または故障などにより使用できるエアコンが1台もない世帯で、令和7年度または8年度において次のいずれかに該当する世帯

- ▼世帯員全員が住民税非課税
- ▼世帯員全員が住民税均等割のみ課税
- ▼児童扶養手当を受給中

※生活保護世帯の方は担当のケースワーカーにご相談ください。

④▼事前に申請し、交付決定を受けてから購入したエアコンが対象です
▼申請後に訪問調査を受けていただく必要があります

④エアコン購入費の負担が難しい場合は、福祉総務課相談支援係までご相談ください

④申請受付期間▼窓口申請 = 10月30日(金)まで ※窓口は午後5時まで。
▼郵送申請 = 10月31日(土)まで ※消印有効。
▼電子申請 = 10月31日(土)まで

④助成額上限10万円

※東京ゼロエミポイントと併用できます(適用後の金額が助成対象)。
詳細は市HPをご確認ください。

④同係 ☎042・470・7749



ラジオで、みんなで地震への備えを！

ラジオシェイクアウト訓練



コミュニティFM局「TOKYO854くるめう」の番組内で、自宅のできる「シェイクアウト訓練」を実施します。「TOKYO854くるめう」が聴けるラジオやアプリを入れたスマートフォンがあれば誰でも参加することができます。

④8月25日(火)午前11時~11時54分

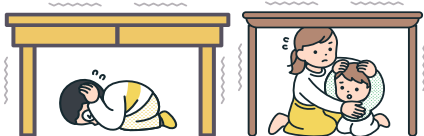
④▼番組名=ラジオで防災！シェイクアウト訓練

▼参加方法=当日、FMラジオ(85.4MHz)またはスマホやパソコンで番組をお聴きください(できるだけ事前登録をお願いします)。

※事前登録方法など、詳細は特設HPをご覧ください。

④シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカで始まった、地震の際の安全確保行動である「命を守る3動作」を約1分間で行う防災訓練です

④防災防犯課防災防犯担当 ☎042・470・7769



特設HP



事前登録
フォーム



事務報告書の公表

事務報告書は、約600ある市の事業について、その事業概要、事業費、取組内容などをまとめた「施策報告書」、市民目線による行政需要の把握を行うための「市民アンケート調査」や「利用者モニタリング」などを総称したものです。

このたび、令和8年度の事務報告書が取りまとめられましたので、市HPにて公表します。

問行政経営課 ☎042・470・7704



市民アンケート調査結果の公表

市では、市の事業に対する市民の皆さんの声をお聞きし、その成果や実績等を把握するために、18歳以上の市民の中から無作為に抽出した3,000人を対象に令和8年度市民アンケート調査を行いました。

このたび、同調査の結果がまとまりましたので、市HPなどで公表します。ご協力ありがとうございました。

有効回答(回答率) 有効回答 943人 (31.4%)



問行政経営課 ☎042・470・7704

特設行政相談所を開設します

国・都・市等の行政機関やJ・R・NTTなど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などについて、苦情や意見・要望はありませんか。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8月26日(水)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 問福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749



官公署だより

日常生活での事故から
こどもの身を守ろう

■乳幼児の窒息や誤飲に注意！

東京消防庁管内で、令和3年～7年の5年間に、5歳以下のこども約5,100人が、窒息や誤飲等により医療機関に救急搬送されています。飲み込んだものによっては、体の組織を破壊するなど重大な事故となるおそれがあります。0歳児は「たばこ」や菓子等の「包み・袋」、1歳児は「食品・菓子」、2～5歳児は、「食品・菓子」だけでなく「玩具」の誤飲が多くなっています。誤飲の恐れのある物はこどもの手の届かないところに保管する等の対策をして、窒息や誤飲事故からこどもを守りましょう。

問東久留米消防署地域防災担当 ☎042・471・0119



しごとま地域セミナー in 東久留米
～シニア世代の再就職を考えるライフ・キャリアプランとは？～

「再就職」について焦点を当て、自己評価やライフプランの再設定、経験やスキルを最大限に活かした履歴書・面接のア

ピールポイントなどについて具体的に解説します。

日9月3日(木)午前10時半～午後0時半(午前10時開場) 場市役所7階701会議室 問おおむね55歳以上の求職者の方 定35人(事前予約制) 問下島利光氏(国家資格キャリアコンサルタント) 問東京しごとセンターカード(初めてご利用の方は会場にて利用登録) 問東京しごとセンター多摩 問または電話で 問同センター多摩 ☎042・521・6761



社会貢献型後見人養成講習受講者
応募説明会

認知症高齢者の増加と共に、成年後見制度の利用者も増加しています。社会福祉協議会では財産管理や施設入所手続きなどが困難な方の権利を守り、同じ市民の目線に立って支援する「社会貢献型後見人」を養成するにあたり、応募者向けの説明会を開催します。

日①9月9日(水)午前10時～11時半②9月11日(金)午後2時～3時半 場わくわく健康プラザ2階社協議会議室 問成年後見制度の概要、社会貢献後見人についての説明、応募の流れ 問次の①～⑤をすべて満たしている方①市内に住民票がある方②社会福祉に理解と熱意があり、心身ともに健

康な方③応募時に20歳以上でおおむね65歳未満の方④基礎講習(12月～2月の間で6日)全日程に参加可能な方⑤社協の地域福祉権利擁護事業生活支援員として活動可能な方(実地研修含む) 定各日先着15人 費無料 問筆記用具 問各開催日前日の午後5時までに氏名・住所・年齢・電話番号を市社会福祉協議会成年後見制度推進機関宛て電話または申し込みフォームで 問同機関 ☎042・479・0294



地域福祉権利擁護事業
生活支援員募集事業説明会

認知症や知的・精神の障がいなどにより、日常生活に不安のある方が、安心して地域で暮らすため、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理等を支援する地域福祉権利擁護事業の生活支援員を募集します。

日①9月8日(火)午前10時～11時半②9月10日(木)午後2時～3時半 場わくわく健康プラザ2階社協議会議室 問市内在住の方 問各開催日前日の午後5時までに氏名・住所・年齢・連絡先・参加希望日を市社会福祉協議会相談支援担当へ



電話または申し込みフォームで 問同担当 ☎042・479・6294

千代田区立神田一橋中学校
通信教育課程生徒募集について

選考日12月4日(金)

問▼昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了の方で、高等学校に入学資格がない方▼都内に在住もしくは在勤している満65歳以上(令和9年4月1日現在)の方で、戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった方 ※詳細はお問い合わせください。

出願方法10月5日(月)～11月20日(金)の期間に出願書類を郵送(〒101-0003、千代田区一ツ橋2-6-14、神田一橋中学校宛て)または直接同校へ持参。

問千代田区立神田一橋中学校 ☎03・3265・5961



第44回いのちかがやけ作品展

障がいを持つ方と持たない方の相互理解を目的として始まった作品展です。市内の未就学児童から特別支援学級の児童・生徒、各団体、生涯現役の方々の絵画・写真・書・折り紙・工作など例年900点近い作品が展示されます。

日9月26日(土)午後1時～5時
27日(日)午前10時～午後5時
28日(月)午前10時～午後4時半

場市役所1階屋内ひろば

他運営は、市手をつなぐ親の会

問市社会福祉協議会

☎042・475・0739



市民伝言板

会員募集

◆書道練成院＝日2回。月曜・火曜・水曜・金曜・日曜コース午前10時～正午 他場書道練成院(浅間町1-12-17) 費会費月2,000円 問初心者・高齢者歓迎。師範資格も可。住所をSMSでお送りください。資料投函します 問福田 ☎090・9396・6964

◆東久留米市民第九合唱団＝日毎週木曜日午後6時半～9時半、日曜日午後2時半～6時 他場東部地域センター 費会費月3,000円 他来年の秋にベートーベンの第九を歌う会。高校生以上から参加可能。受付9月3日・6日 問中西 ☎090・2741・7549

催し

◆第3回いちばでフリマ！(東久留米卸売市場)＝日10月4日(日)午前10時～午後1時 場東久留米卸売市場駐車場 問出店料有料 問8月20日(木)から申込開始。詳しくは東久留米卸売市場 問をご覧ください 問岸 ☎042・471・2231

◆滝山・前沢みんなの夏祭り(NPO法人東久留米ふれあいの街)＝日8月29日(土)・30日(日)交通規制午後4時～8時半 場滝

山中央通りおよび周辺地域 問入場料無料 他駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。祭り終了午後9時 問横井 ☎080・6729・1636



◆関定子メンバーズコンサート(東久留米リラの会)＝日9月21日(月・祝)午後2時開演(1時半開場) 場生涯学習センターホール 費2,000円(80歳以上、障がい者無料) 他関定子、美空ひばり、他歌手オペラ座の怪人、さくら貝の歌を歌う 問柴田 ☎090・8035・1068



・イベント・講座

図書館

子育て世代向け講座「スポーツ
をしている子どもの栄養学」

スポーツをしているお子さんがいる保護者に向けて通常の栄養学との違いと疲労回復に適した食材を紹介し、あわせてテーマに関連する本も展示します。

日 9月12日(土)午後2時～3時半 場 南部地域センター2階講習室 対 18歳以上 定 先着30人 師 阿部優氏(スポーツジュニア食育コンシェルジュ主宰)

持筆記用具 送 車での来場不可 申 8月15日(土)～9月10日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館 ☎042・463・3996

足達和子氏講演会「ポーランド
留学時代の思い出」

市内在住のポーランド語の翻訳家・足達和子氏をお招きし、ワルシャワ大学留学時にポーランドで初めて「日本語・ポーランド語」の辞典を作成するに至った経緯や翻訳家としての歩みなどを語っていただきます。

日 9月13日(日)午後2時～3時半 場 東

部地域センター1階講習室 対 中学生以上 定 先着30人 師 足達和子氏(翻訳家)

送 車での来場不可 他 ポーランド広報文化センター後援 申 8月15日(土)～9月12日(土)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館 ☎042・470・8022

スポーツ

市テニス連盟主催テニス大会

■第107回市民硬式テニス大会(ダブルス)

日 10月12日(月・祝)(予備日11月1日)＝男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部

▼11月22日(日)(予備日11月29日)＝壮年・シニアダブルスA、B 場 市内テニスコート 費 ▼ 会員＝1人1,000円 ▼ 非会員＝1人1,500円 ※ペア分をお振り込みください。

■第26回市民硬式テニス大会団体戦

日 10月20日(火)(予備日10月27日) 場 市立・滝山・小山テニスコート 対 男子団体戦、女子団体戦 費 1チーム6,000円

《共通事項》

他 ▼ 参加資格は市テニス連盟 申 をご確認ください ▼ 大会要項は同連盟 申 に1週間前に公開 申 9月17日(木)までに同連盟 申 で申し込みの上、郵便振替(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、振り込みを(振り込み手数料は自己負担) 問 同連盟 申



同連盟 申

くらし

サークル見学会☆見学者募集

生涯学習センターでは、多数のサークルが各種生涯学習を行っており、新規入会を検討される方を対象に「サークル見学会」を開催します。実際のサークル活動を自由に見学できますので、ぜひお越しください。

日 9月1日(火)～30日(水) ※各団体の活動日ごとに随時開催 場 生涯学習センター 対 サークル新規入会をご検討中の方 他 参加団体の一覧・日程は同センター 申 に掲載する他、窓口で配布 申 開催期間中に直接各サークル会場で 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)

フィティカフェvol.4
「はて？」からはじめる
ジェンダーの話

フィティカフェは、このまちについてジェンダーの視点からみんなで話し合い、よりよいまちづくりについて考える場です。今回はジェンダーに関して「当たり前」とされていることへの違和感を話します。

日 9月11日(金)午後6時～8時 場 市役所7階704会議室 対 男女平等推進センターでは3年にわたり、「男らしさ」「女らしさ」などジェンダーに関する「はて？」を募集し、展示を行いました。その書き込みを参考にしながら、みなさんの違和感、モヤモヤはどこから来ているのか、何か解決できることはないのかなどについて、みんなで話していきます 定 先着20人 他 企画・運営は男女平等推進センター運営協議会委員有志 申 8月17日(月)午前9時から電話で同センターまたは申し込みフォームで 問 同センター ☎042・472・0061



申し込み
フォーム

東久留米農人 ～ヒガシクルメNOTE～page 2

問 環境政策課 ☎042・470・7753

教育現場において、調理工程で出る野菜の皮や根の部分を堆肥化する「コンポスト」を実践している市立第九小学校栄養教諭 松本氏を招いて、トークイベントを開催します。

「『食と教育』から考える地球環境」をテーマに、『東久留米農人』の2ページ目をつづります。

日 9月13日(日)午前10時～正午頃

場 市役所7階701会議室

対 市内在住・在勤の方、市外の方も参加可能

師 松本恭子氏(東久留米市立第九小学校栄養教諭)

持 筆記用具、飲み物

他 主催は市民環境会議くらし部会

申 8月15日(土)～9月7日(月)に専用フォームから申し込みを ※当日参加も可能ですが、人数把握のために申し込みをお願いします。

専用フォーム

副業・投資をするつもりが借金を抱える結果に！

Q. SNSで副業の広告を見てクリックしたところ、無料メッセージアプリに誘導され、「暗号資産で簡単に稼げる。経験がなくてもサポートするので大丈夫」と勧められた。サポートを受けるには投資額を含めた120万円が必要と言われた。お金がないと言うと消費者金融での借り入れを勧められた。「すぐに元が取れる」というので、スマートフォンで消費者金融3社から40万円ずつ借りて支払った。借りるときには「遠隔操作アプリ」を入れて手続きを手伝ってもらった。その後、連絡をしたところ短期間で500万円儲かったらしいので、出金したいと伝えたが、出金するには更に30万円を振り込むよう指示された。もうお金がないと言うと業者と連絡が取れなくなった。私は騙されたのか。消費者金融から督促状が来るが返さなくてはいいけないか。返済できるだけの収入がない。

A. 消費者の将来への不安や副業・投資への意識の高まりを悪用す

る業者が後を絶ちません。「簡単に稼げる」と甘い言葉で勧誘され、サポート費用などの名目で高額な金額を請求されます。「お金がない」と断ると、消費者金融から借りよう指示されます。その際遠隔操作アプリを悪用して、収入の少ない人でも高額な借金ができるように嘘の申告をさせたり、信用情報が登録される前に短い時間で複数の会社に借りさせたりして手続きを誘導します。しかし、消費者金融からの借金とサポート契約とは全く別の契約です。サポート会社が返済してくれるはずがありません。結果的に借金を返せるだけの収入は得られず、相談者のように返済に行き詰まるケースが多くみられます。連絡手段が無料メッセージアプリしかない、すぐに業者と連絡が取れなくなってしまう。お金を稼ぐはずだったのに逆に借金が残ることになります。簡単にお金が儲かるという甘い話を鵜呑みにしてはいけません。安易に遠隔操作アプリをインストールしないでください。困ったら消費者センターにご相談ください。《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

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょにおほしさをながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0歳～3歳くらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。

日 9月4日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 場 多摩六都科学館 対 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 定 各回先着220人 費 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、3歳以下無料) 送 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります 他 次回は10月2日(金)です 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

けんこう

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

☎ 9月3日(木)午前10時～11時半、午後1時～4時 場 市民プラザホール (市役所 1 階) ④本人確認できるもの ⑤やむを得ず日時や会場が変更になる場合などがあります (市庁でお知らせします) ⑥健康課予防係 ☎042・477・0030



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～

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 2 日間コースで振り返ります。調理や摂り方の工夫など、管理栄養士の先生とみなさんと学びます。

④全 2 回。9 月 15 日(火)・29 日(火)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 市民プラザホール ⑤簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など ⑥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) ⑦先着 12 人 ⑧ 8 月 17 日(月)午前 9 時から電話で介護福祉課地域ケア係へ ⑨同係 ☎042・470・7777 (内線 2501～2503)

楽しく健康！
シャキシャキ介護予防教室

週に 1 回外出の日を増やしませんか？無理なく体を動かし、「運動・栄養・口腔ケア」について学ぶ教室です。「最近、少しつまずきやすくなった」「おいしくご飯を食べ続けたい」そんな方にぴったり。約 2 カ月後には、体調の変化を実感していただけるはずです！

④全 8 回コース。9 月 18 日～11 月 6 日の毎週金曜日の午前 10 時～11 時半 場 スポーツクラブルネサンス東久留米 (本町 3－3－38) ⑥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 ⑦先着 15 人 (これまで同教室に参加したことがない方を優先) ⑧タオル、室内履き、飲み物 ⑨動きやすい服装で ⑩ 8 月 17 日(月)午前 11 時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 ☎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 ⑪介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777 (内線 2501～2503)



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。

市庁

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。
8 月 16 日＝石橋クリニック (東本町 8－9、☎042・477・5566)
8 月 23 日＝東久留米ひがき内科クリニック (本町 1－13－1－101、☎042・420・6678)
8 月 30 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
8 月 16 日・23 日・30 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)

8 月 16 日・30 日＝滝山病院 (滝山 4－1－18、☎042・473・3311)
8 月 23 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～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)

東久留米市 健康づくり 応援アプリ

東久留米市

るるめナビ 活用説明会

⑥健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

「るるめナビ」のダウンロード、プロフィール登録などをお手伝いします。日々の生活での活用方法を、講師と一緒に楽しく学び、健康づくりに役立てましょう。

④場 下表参照
⑥おむね 60 歳以上のスマートフォン (スマホ) 初心者の方
⑦各先着 20 人 (要予約。初回の方を優先)
⑧鈴木氏 (くるすま スマホ総合相談所) ⑨無料
⑩スマホ、筆記用具
⑪開催日 前日までに市庁の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ

表 活用説明会実施日程・場所

日にち	時間	場所
9月2日(火)	午後2時～4時	南部地域センター
9月16日(火)		市役所本庁舎703会議室
10月7日(火)		市役所本庁舎705会議室

市庁

9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)	2 日(水)	午前10時から	弁護士	8 月27日(木)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所 2 階)	施設建設課 ☎042・470・7756	
	9 日(水)						
	16日(水)						
	24日(木)						
不動産・相続・会社の登記等相談(5 人)	2 日(水)	午後 1 時から	司法書士	8 月25日(木)		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
表示登記・土地の境界等登記相談(4 人)		午前10時から	土地家屋調査士				
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5 人)	9 日(水)	午後 1 時から	行政書士	9 月 3 日(木)		児童青少年課(市役所 2 階)	児童青少年課 ☎042・470・7736
税務相談(5 人)			税理士	9 月 8 日(木)			
人権・身の上相談(4 人)	16日(水)	午後 1 時半から	人権擁護委員	9 月10日(木)		さいわい福祉センター	原則、前月末までにさいわい福祉センター ☎042・477・2711
不動産取引相談(5 人)	3 日(木)	午後 1 時から	宅地建物取引士	8 月27日(木)			さいわい福祉センター
交通事故相談(5 人)			弁護士				☎042・477・2711
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4 人)	24日(木)	午前10時から	社会保険労務士	9 月14日(月)			
女性の悩みごと相談(各日 4 人)	7 日(月)	午前10時～午後 7 時	女性カウンセラー	8 月19日(水)	各予約開始日の午前 9 時から電話で男女平等推進センター ☎042・472・0061	直接会場です	
	14日(月)						
	25日(金)						
	28日(月)						
女性弁護士による法律相談(4 人)	4 日(金)	午前 9 時半～午後 0 時半	女性弁護士	8 月21日(金)			
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	

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	9 月は実施しません(次回は10月 9 日(金)実施予定)				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 (滝山のみ水曜日は午後 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	児童青少年課(市役所 2 階)	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	平日	午前 9 時～午後 5 時	身体障害者相談員	さいわい福祉センター	原則、前月末までにさいわい福祉センター ☎042・477・2711
知的障害者相談			知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談			さいわい福祉センター支援員		
職業相談	開庁日	午前 9 時～午後 5 時	ハローワーク三鷹職員	市役所 2 階ワークコーナー	
住宅増改築相談	10日(木)	午前10時～正午、午後 1 時～4 時	市住宅増改築等斡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	午前10時～正午	消費生活相談員	市消費者センター(市役所 2 階)	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	9 日(水)		行政相談委員	福祉総務課(市役所 2 階)	福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749
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		

東京アプリ生活応援事業の対面サポートを実施します

東京アプリの新規登録や、11,000東京ポイントの申し込みまでの手順を講義形式で案内します。
詳細は東京アプリHPをご確認ください。



東京アプリHP

東京アプリと生活応援事業とは

東京アプリとは、デジタルの力で、より便利になったと実感していただくことを目指す都の公式アプリです。都のさまざまな取り組みが確認できるほか、イベント等に参加することで都立施設等のチケットやキャッシュレス決済サービスのポイントなどに交換できる東京ポイントが貯まります。都では令和9年4月1日まで、東京アプリの利用促進と都民のみなさんの暮らしを応援するため、東京ポイントをお届けする事業を行っています。

日時

9月14日(月)～16日(水)の各日午前10時、午前11時半、午後2時、午後3時半の4回開催(各回50分)

場所

南部地域センター講習室1



☎東京アプリ専用コールセンター ☎03・6901・7979
※午前9時～午後7時(土日祝含む・年末年始除く)

対象者

東京アプリ生活応援事業への参加を希望する方

定員

各回28人程度

持ち物

- ご自身のスマホ
※対象機種は東京アプリHPをご確認ください。
- マイナンバーカード
※マイナンバーカードの暗証番号(4桁の数字)が必要です。

申し込み

東京アプリ専用コールセンターに電話で事前予約を
(音声案内に従い、「4」を押してください)
※8月15日(土)より受け付けを開始します(先着順)。

500ポイントを貯めて、
市内の特産品などが当たる
抽選会に参加しよう!!

東久留米市 **健康づくり** 応援アプリ

令和8年度
第1回



抽選会開催

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

応募期間

9月1日(火)～30日(水)

「るるめナビ」とは?

「るるめナビ」は東久留米市の健康づくり応援アプリです。
アプリをダウンロードして、ウォーキングやイベントに参加することでポイントが貯まり、市内の特産品などが当たる抽選会に応募することができます。
アプリの詳細については市HPをご覧ください。



市HP

対象者

- 次をいずれも満たす方
- 東久留米市内在住で18歳以上の方
 - 500ポイント以上保有している方

抽選会について

- 500ポイントを一口として、応募ができます
- 抽選会はアプリ上で行います
- 賞品の発送をもって当選者への連絡とします
- 賞品の発送は10月下旬を予定しています



広告 内容については広告主にお問い合わせください