

- ・行政経営ビジョン・行政経営プランを策定しました… 2面
- ・地域包括支援センターの新規開設と担当地域の変更… 3面
- ・ひとりで悩んでいませんか… 10面
- ・図書館フェス2026… 12面



老人クラブで
活動しませんか

敬老の日・老人週間特集

9月15日(火)～21日(月・祝)は老人週間です。人生100年時代といわれる今日、誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送ることができる健康長寿社会を築くことが重要です。そのためには心身の健康維持が不可欠で、特に人と交流する時間を大切にすることがフレイル予防、認知症予防に大変効果的とされています。今回はその代表的な役割を果たす「老人クラブ(通称「シニアクラブ」)」を紹介します。

◎活動内容

「単なる趣味の集まり」ではなく、老人クラブ参加がもたらす健康効果を目指す活動をしています。ただ、その運営は各クラブの自主性に任せ、その活動内容はクラブごとに異なります。入会をご希望の際は事前にお確かめください。以下に、その活動内容の例をご紹介します。

●興味のあるクラブ(2面参照)に直接連絡し、入会をお申し込みください

※この老人クラブは昭和38年制定の老人福祉法に基づき全国各地に設立された、公的補助や支援の対象となる公認の団体です。
政治・経済・宗教関連の活動等は一切行っておりません。



趣味の活動

談話をしながらの、手芸、絵葉書や書道、俳句などを楽しむ活動の他、囲碁、将棋、麻雀、トランプなどのゲーム活動

音楽活動

カラオケ、合唱、民謡、器楽演奏、詩吟など皆さんで唄や合唱を楽しむ活動で、専門の講師や指導者もいます



各種スポーツ活動

グラウンドゴルフや輪投げ、スカットボールなど各種軽スポーツの他、ウォーキング会やストレッチ体操など

サロン活動

老人クラブ設立当初の契機となった活動です。茶菓子を前に人が集まり、談話を楽しむ活動



活動の様子



その他老人クラブの詳細は2面へ！

いきいき長寿大会を開催します

☎福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7785

9月21日(月・祝)は「敬老の日」。長年にわたり社会に貢献してこられた高齢者の皆さんの長寿を心からお祝いします。

これからも健康で、明るく楽しい日々を過ごしていただくとともに、これまで培ってきた知識や経験を、ぜひ社会に役立てていただきたいと願い、「いきいき長寿大会」を開催します。

📅 9月19日(土)午前10時～午後0時10分

📍生涯学習センター

📌▼第1部＝祝賀式典▼第2部＝アトラクション(和太鼓演奏、エアロビクス、腹話術、カントリーダンス、日本舞踊、大江戸ダンス)

👤市内在住の75歳以上の方(介助者も同席可)

📝混雑状況に応じて、入場を制限する場合があります

🎁▼記念品あり(紅白まんじゅう、75歳以上の来場の方のみ)▼手話通訳あり▼主催は市、社会福祉協議会、同大会実行委員会。協力は市文化協会

📍当日会場で



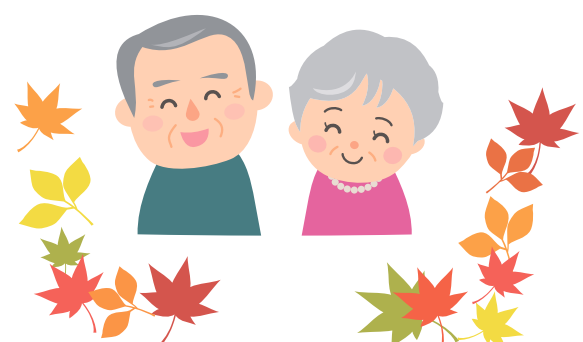
100歳の方と最高齢の方への記念品贈呈

市では、市内在住で8年度中に、百寿(100歳)を迎える方と最高齢の方(資格基準日8年9月15日時点)に、その長寿を祝って記念品を贈呈します。

記念品は9月17日(木)頃からご自宅へお届けする予定です。

👤対象者には別途、記念品贈呈に関する通知を送付します

☎福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7785



1面から続く

老人クラブ (東久留米市内)会員募集

東久留米市シニアクラブ連合会は市内19の老人クラブから組織され、約1,200人の会員が活動しています。各クラブへの問い合わせや入会申し込みは各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であればどなたでも入会ができますので、この機会に入会をお待ちしています。

表 東久留米市内の老人クラブ一覧(氏名は敬称略)

クラブ名		会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話
1	上の原クラブ	露久保友彦	上の原・神宝町・金山町など	カラオケ教室、カラオケワイワイ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビクス、スカットボール、脳トレなど	090・1842・6639
2	落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボール、セラバンド体操など	080・1077・6288
3	門前会	貫井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
4	氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台・小山	ラジオ体操、歩こう会、折り紙手芸の会、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケ、スカットボール、健康吹き矢、太極拳、ボウリング、囲碁など	090・1122・8357
5	丸実会	姫野 亜紀	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビクス、サロン活動など	042・470・7785 (福祉総務課高齢者福祉係)
6	銀杏会	川岡 光子	中央町・本町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロビクス、詩吟、カントリーダンス、輪投げ、スカットボール、おしゃべりサロンなど	042・474・6712
7	悠々会	森田 多吉	中央町・本町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、詩吟、唄おう会、スカットボール、輪投げなど	042・478・9833
8	福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟など	090・2761・5457
9	野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、エアロビクス、ストレッチ体操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
10	ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフ、詩吟など	042・477・0737
11	中央クラブ	伊東 毅	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、茶道、カントリーダンス、カラオケなど	080・5511・0861
12	雅友会	山田 文雄	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、ボウリング、唄おう会、卓球、いきいき体操、書道、ストレッチ体操、レクダンスなど	090・4663・7095
13	前沢ときわ会	鈴木 勲平	前沢地区	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
14	滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、唄おう会、民謡、カントリーダンス、健康麻雀、囲碁、ボウリング、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、踊り、ポッチャ、ウォーキング会、バドミントン、談話室(サロン活動)、料理など	080・5066・4955
15	草の実会	佐藤 千恵子	滝山・柳窪・前沢・下里・八幡町など	健康麻雀、カラオケ、社交ダンス、カントリーダンス、詩吟、俳句、舞踊、大正琴、レクダンス、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ研究会、唄おう会、習字、手芸、ストレッチ体操など	042・471・2607
16	メダカの会	竹本 卓爾	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、輪踊り、わくわく体操、茶道など	090・5497・7126
17	滝山住宅悠々会	上田 和俊	滝山団地周辺	わくわくすこやか体操、ラジオ体操、ジョギング、防災カフェ、防災ボランティア、歩こう会、輪投げ、囲碁など(講師の先生募集中)	080・7946・1125
18	いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅周辺	グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケ、合唱、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
19	西美里会	江刈内 勉	久留米西住宅周辺	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

東久留米市シニアクラブ連合会 会長 貫井 勝義 ☎042・471・0625

行政経営ビジョン・行政経営プランを策定しました

このたび、行政経営ビジョンおよび行政経営プランを策定したため、公表します。
閲覧場所 市政情報コーナー(市役所1階)、市内の各図書館、市HP



市HP

問行政経営課 ☎042・470・7704

行政経営ビジョンとは？

「行政経営ビジョン」は、行政運営編と行財政改革編から構成され、DX推進方針を内包した、「持続可能で安心できる、次世代が誇れるまち」に向けたビジョンです。

同プランでは、以下の具体的な取り組みを示しています。

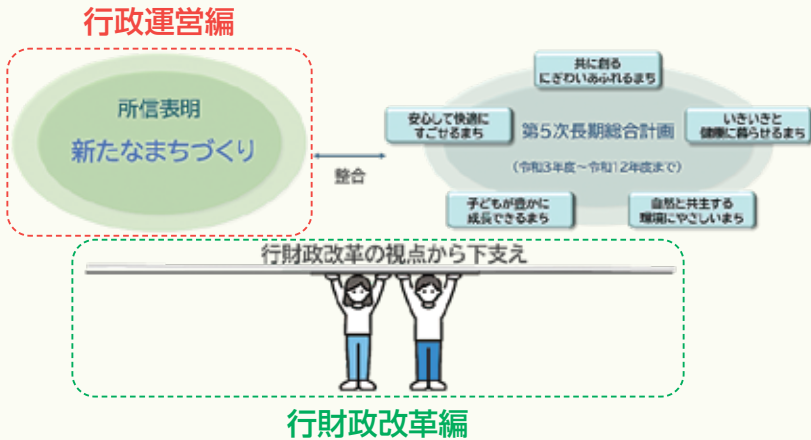
行政運営編……市長の所信表明に沿った新たなまちづくり

- ①東久留米駅からはじまる“新しい”まちづくり
- ②スマートで市民に優しい“新しい”市役所へ
- ③“新しい”学校でこどもたちの未来を拓く
- ④環境・経済の好循環“新しい”視点で持続可能なまち

行財政改革編…今後重点的に推し進める行財政改革の取組

- ①DXの推進による改革・改善
- ②民間活力の活用による効率化と行政サービスの品質向上
- ③「未来志向の公共施設マネジメント」の推進

〈行政経営ビジョンの位置づけ〉



※長期総合計画は、長期的かつ総合的なまちづくりの指針であり、本ビジョンは重点的かつ戦略的な取り組みを示すものです。
※「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」や「市民アンケート調査」などを用いて、総合的に点検・評価を実施し、毎年、行政経営プランに反映していきます。
※令和8年度末までを計画期間とする東久留米市財政健全経営計画(改定版)は、本ビジョンの策定をもって、計画期間の満了時期を前倒しました。

パブリックコメント募集

☎市民課042・470・7722

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
東久留米市役所連絡所の閉所(事業終了)に関する計画(素案)
募集・閲覧期間 9月1日(火)～24日(木)
内連絡所業務に関する今後の方向性を示すもの
閲覧場所市HP、市政情報コーナー(市役所1階)、市民課(同1階)、連絡所(上の原、ひばりが丘、滝山)、図書館(中央、滝山、ひばりが丘、東部)(ただし、各施設の閉庁日・休館日を除く)でご覧いただけます
提出方法期間中に(必着)、「東久留米市役所連絡所の閉所(事業終了)に関する計画(素案)への意見」と明記して、住所・氏名・年代・ご意見(書式自由)を記入の上、郵送(〒203-8555、市役所市民課宛て)、✉(shimin@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7805)、または市民課(市役所1階)へ持参にて提出してください
※口頭でのご意見は受け付けできません。お寄せいただいたご意見は、個人情報を除いた上で要約し、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。

◆バニラVisaギフトカードの
ご利用はお済みですか?

使用期限は 9月30日(水)まで

市では、物価高騰対策として市に住民登録のある世帯へ5,000円×世帯人数分の金額をチャージした『バニラVisaギフトカード』を配付しました。

！ 期限後に残高があった場合でも使用・換金等はありません

カードの使用期限は9月30日(水)のため、期限内にご利用ください。

☎令和8年1月16日時点で市に住民登録がある世帯
☎東久留米市 市民の暮らし支援デスク(コールセンター)
☎042・521・5620(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



市HP
(事業概要)



市HP
(利用可能店舗)

地域包括支援センターの新規開設と担当地域の変更

☎介護福祉課地域ケア係042・470・7777(内線2501～2503)

地域包括支援センターは、市が設置する高齢者のための総合相談窓口です。このたび、より身近な地域で充実した相談や支援を行うために、在宅介護支援センター(幸町3-11-10)を地域包括支援センターに移行し、10月1日(木)から、「北部地域包括支援センター」として運営を開始します。受託法人は社会医療法人丸山会です(9月30日(水)までは在宅介護支援センターとしての運営となります)。

北部地域包括支援センターの開設に伴い、現在市内にある各地域包括支援センターの担当地域が下表のとおり変更となります。

担当が変更になる地域にお住まいの方へ

現在相談中の方におきましては、新旧の地域包括支援センター間で連携し、順次引継ぎを行います。

なお、お住まいの地域で担当する地域包括支援センターが変更になった場合でも、現在ご利用いただいているサービス内容等に変更が生じることはありません。

東部および中部地域包括支援センターの事務所の閉鎖について

担当地域の変更に伴い、東部地域包括支援センターおよび中部地域包括支援センターは事務所が1箇所を集約されるため、下記の事務所は、9月30日(水)をもって閉鎖となります。

- 氷川台2-6-6、社会福祉法人マザアス隣(東部地域包括支援センター)
- 幸町1-19-5、幸町1丁目アパート5号棟1階幸町デイサービスセンター内(中部地域包括支援センター)



圏域	名称	所在地	担当地域	
			9月30日(水)まで	10月1日(木)から
東部	東部地域包括支援センター	大門町2-10-5 東部地域センター内	上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町・ <u>小山</u>	上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町
北部	北部地域包括支援センター	幸町3-11-10 介護老人保健施設 ケア東久留米内	――	<u>本町</u> 、 <u>小山</u> 、 <u>幸町</u> 、 <u>下里1・7丁目</u> 、 <u>野火止</u> 、 <u>八幡町</u>
中部	中部地域包括支援センター	南沢5-18-36 特別養護老人ホーム シャローム東久留米内	学園町・ひばりが丘団地・ <u>本町</u> ・中央町・ <u>幸町</u> ・南沢・前沢1～3丁目・南町	学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢、前沢1～3丁目、南町
西部	西部地域包括支援センター	滝山5-22-5 西武バス 滝山団地バス停前	前沢4～5丁目・滝山・ <u>下里</u> ・柳窪・ <u>野火止</u> ・ <u>八幡町</u> ・弥生	前沢4～5丁目、滝山、 <u>下里2～6丁目</u> 、柳窪、弥生

市民生活

マイナンバーカード
連絡所申請サポート

マイナンバーカードを新規または更新で取得される方に対し、連絡所において下表の日程で写真撮影(無料)を含めた申請手続きのサポートを行います。

申請者要件以下の全てを満たす方。

①東久留米市に住民登録がある方②マイナンバーカードの申請を初めて行う方またはカードの有効期限が3カ月前～有効期限切れの方③申請する本人が実施会場に来場できること(15歳未満の方および成年被後見人は法定代理人の同伴が必要)④最新の氏名、住所などが記載された本人確認書類を持参できる方 ※詳しくは担当までお問い合わせください。

定先着12人(予約制) **申**9月3日(木)から電話で市民課へ。定員が埋まり次第、受け付けを終了します **問**市民課住民記録窓口係 ☎042・470・7722

表 実施場所・日時	
場所	日時
滝山連絡所	9月16日(水) 午前9時～正午
上の原連絡所	9月17日(木) 午前9時～正午
ひばりが丘連絡所	9月18日(金) 午前9時～正午

こども情報
なび

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。

市立学校「学校一斉公開月間」を実施します

市教育委員会では、市民の皆さんに市立小・中学校の特色ある教育活動をより広く知っていただき、学校教育への理解や協力を深めていただくため、学校一斉公開を実施しています。8年度からは、より多くの学校の様子をご覧いただけるよう同一日の実施から、期間を拡大した「学校一斉公開月間」として実施します。

公開日公開日程は市HPでご確認ください。なお、最新の情報は、各学校HPをご確認ください **他**名札などの着用や授業の撮影禁止など、安全管理上のお願いにご協力ください **問**各学校または指導室指導係

☎(shido@city.higashikurume.lg.jp)、または ☎042・470・7781

子ども相談

日9月8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 **対**幼児と保護者 **申**問電話で健康課保健サービス係 ☎

042・477・0022へ

児童扶養手当を振り込みます

7月・8月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

振込予定日9月14日(月) ※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 **問**児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

はじめてのはみがき
“歯っぴーベイビー”

日9月15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**歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど **対**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 **定**先着各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**9月1日(火)から市HPの申し込みフォームで **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

BCG予防接種

日9月16日(水)午後1時半～3時受け付け **場**わくわく健康プラザ **対**1歳未満のお子さん(標準的な接種期間は生後5～8カ月到達するまで) **持**母子健康手帳、予約票 **他**日程の都合がつかない方は、次回10月21日(水)でも接種可 **申**当日会場で **問**健康課予防係 ☎042・477・0030

放課後講座「毛糸でもこもこハロウィン飾り」

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9月16日(水)午後4時～5時 **場**生涯学習センター創作室 **内**ペーパー芯と毛糸でもこもこしたかぼちゃの形の飾り制作 **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 **申**9月1日(火)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)

すくすく子育て相談

日9月18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 **対**乳幼児と保護者 **持**母子健康手帳 **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 **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日9月26日(土)午前10時～11時半 **場**地域子育てひろば上の原 **内**多胎児親子の交流、相談、情報交換、ふれあい遊びなど **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(きょうだい含めて12人まで) **師**宮崎彰恵氏(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(郵送で個別案内) **申**電話または直接同ひろば上の原で **問**同ひろば上の原 ☎042・420・9011

離乳食教室

■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の紹介と試食を行います。

日9月30日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け) **対**7年3月～10月生まれのお子さんの保護者 **定**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の紹介と試食を行います。

日9月30日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け) **対**8年1月～3月生まれのお子さんの保護者 **定**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**9月1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 **問**健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

10月から使える乳子育医療証を9月末に送付します

有効期限が9月30日までの医療証をお持ちの児童には、新しい医療証を送付します。

対▼乳幼児医療費助成(乳)＝出生～6歳の3月31日▼義務教育就学児医療費助成(学)＝6歳の4月1日～15歳の3月31日▼高校生等医療費助成(高)＝15歳の4月1日～18歳の3月

31日) **他**他の制度の医療証、医療券をお持ちの児童は引き続きそちらをご利用ください **問**児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

市立4児童館合同
幼児のつどい運動会

日10月1日(休)午前10時30分～11時20分(10時から受け付け開始) **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、スリッパ不可)、飲み物(フタ付き)、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**9月17日(木)午前11時半～29日(火)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

第2回NP講座「Nobody's perfect～完璧な親なんていない」

お互いの悩みや育児についてみんなで話し合い自分に合った子育てを学び合います。

日全6回。10月8日～11月12日の毎週木曜日午前10時～正午 **場**こども家庭センター相談室3・地域活動室(わくわく健康プラザ2階) **対**市内在住で、乳幼児を子育て中で全6回参加できる方 **定**10組 **持**保育に必要なもの **他**同講座の参加は1世帯1回のみ **他**お子さんの保育あり(きょうだい含めて12人まで) **申**9月10日(木)午前10時から、電話または直接滝山ひろばで **問**同ひろば ☎042・420・6743



「子育てひろば」
の事業紹介



滝山ひろば **問**

子育てひろば
上の原 **問**

各事業の場所や申し込み方法などの詳細は、各 **問** をご覧ください。

■滝山ひろば わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

事業名	日時	内容	申し込み
ねんねの会(滝山)	10月14日(水)午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	9月30日(水)午前10時から
はいはいの会(滝山)	10月28日(水)午前10時から		
本村小なかよし広場	9月4日(金)午前10時から	お子さんと遊びながら育児の情報交換	当日会場で
十小なかよし広場	9月18日(金)午前10時から		
手作り布おもちゃの会	10月6日(火)午前10時から 10月20日(火)午前10時から	オリジナル布おもちゃ作り	9月15日(火)午前10時から
わくわくおはなし広場	9月29日(火)午前11時から	乳幼児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど	9月15日(火)午前10時から

■地域子育てひろば上の原 上の原1-2-44 ☎042・420・9011

事業名	日時	内容	申し込み
ねんねの会(上の原)	10月2日(金)午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	9月25日(金)午前10時から
はいはいの会(上の原)	10月16日(金)午前10時から		
久留米中なかよし広場	9月15日(火)午前10時から	お子さんと遊びながら育児の情報交換	当日会場で
六小なかよし広場	9月10日(休)午前10時から		
ちびっこ育児おしゃべり広場	10月6日(火)午前10時から	1・2歳児の子育てについての悩み、情報交換など	9月24日(休)午前10時から
おはなし広場	9月14日(月)午前11時から	ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど	9月7日(月)午前10時から

※9月29日(火)は館内整備のため休館します。

令和 8 年度
多摩北部広域子ども体験塾

最先端テクノロジーを体感して「未来のまちづくり」に挑戦！
【日】▼10月18日(日)＝①パイプロボットを使用したプログラミング体験(2時間)②トイドローン操縦/VR熱気球体験(3分間)▼10月25日(日)、11月1日(日)＝③生成AIによるデジタルアート制作(2時間)【場】多摩六都科学館【定】①③小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住または在学の小・中学生②小・中学生であればどなたでも【定】①24人×2回(午前・午後)、②定員なし、③▼10月25日＝20人(小学1年生～3年生)×2回(午前・午後)▼11月1日＝20人(小学4年生～中学3年生)×2回

(午前・午後) ※応募多数の場合は抽選。【費】①③無料、②要入館料【備】①「プログラミング体験」ノートパソコン(Windows10以上・要USB Type-Aポート)【申】9月20日(日)までに、①③は同館【用】の専用フォームで、②は当日会場で【同】同館多摩北部広域子ども体験塾係【電】042・469・6100



同館【用】



就学援助費の
入学前支給を行います

市では、経済的な理由などにより、公立小・中学校の教育費が大きな負担となっている家庭に対して、費用の一部を援助しています。就学援助の支給費目のうち、新入学児童生徒学用品費を入学前に支給できます。
【対】次の3点を全て満たす方
①9年2月1日時点、東久留米市に居住している方②9年4月に公立小学校に入学予定の児童の保護者③次のいずれかに該当する方▼生活保護の停止または廃止を受けた方(ただし、認定基準を上回る収入がある場合や転出の場合を除く)▼市民税、個人事業税、固定資産税、国民健康保険税、国民年金の掛金などが減免

の方▼児童扶養手当の支給を受けている方▼生活保護基準に準ずる世帯(準要保護)で、生計を一にする全員の令和8年分の総収入が認定基準以下の方 ※認定基準などの詳細は、4月上旬に学校で児童・生徒を通じて配布した「就学援助費についてのお知らせ」をご覧ください。【申】10月1日(木)～9年1月8日(金)の午前9時～正午、午後1時～5時に、申請書を直接学務課(市役所6階)へ提出を【同】学務課学事係【電】042・470・7779



9月は認知症月間

65歳以上の高齢者を対象にした調査では、3人に1人が軽度認知障害(MCI)を含む認知機能にかかわる症状があると言われています。とても身近な認知症ですが、早期に診断治療を行うことで進行を緩やかにできる可能性もあります。まずは、この機会に自分で確認してみませんか。
【問】介護福祉課地域ケア係【電】042・470・7777(内線2502・2503)

認知症サポート検診

【日】9月19日(土)午前・午後＝認知症サポート検診(問診、あたまの健康チェック、相談コーナーなど)
【場】わくわく健康プラザ(滝山4-3-14)
【対】市内在住で50歳以上(令和8年度末時点)の要介護認定を受けていない方 ※認知症の診断治療中(内服中等)の方は、ご遠慮ください。
【定】160人【注】▼申し込みは先着順となります▼申し込み後の時間変更はできません▼対面聞き取り検査となります▼検診にかかる時間は一時間程度です
【申】9月1日(火)午前9時～11日(金)に、原則申し込みフォームで。申し込みフォームで予約する場合、受診時間を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、電話で介護福祉課地域ケア係へご連絡ください



申し込み
フォーム

脳の健康教室 金曜日クラス

脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。ドリルを使った読み書き・計算学習と、簡単な運動や参加者同士の交流もできます。
【日】10月2日～9年1月29日の毎週金曜日(祝日を除く)午前10時から(60分程)。初回はオリエンテーションのため、正午ごろ終了予定
【場】都営大門町2丁目アパート集会室(大門町2-12-3)
【対】次の条件をすべて満たす方▼市内在住の65歳以上で要支援・要介護認定のない方▼1人で会場に通える方▼初回参加で、おおむね毎回参加のできる方
【定】先着16人【備】筆記用具、飲み物
【申】9月1日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ

若年性認知症に関する相談会

～東京都若年性認知症総合支援センターによる出張相談～

専門の若年性認知症支援コーディネーターが若年性認知症に関する相談に応じます。
【日】10月16日(金)午後1時半からと3時から【場】市役所7階705会議室
【対】本人、家族、医療・福祉関係者 ※若年性認知症のご相談のみ可。
【申】事前予約制。10月9日(金)までに介護福祉課地域ケア係へ ※若年性認知症の診断を受けていない方は、事前に若年性認知症総合支援センターの職員が電話で状況を伺います。

自分でできる認知症の気づき チェックリスト

チェックリストは、都【問】からもご覧いただけます。

「ひょっとしたら認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。



都【問】

チェックリストの注意事項

- ▼20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。医療機関や地域包括支援センターなどの相談機関にご相談ください。
- ▼このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- ▼身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックリスト		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェックリスト		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点
チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒		合計点		点	

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和8年3月発行)



高齢者・福祉

日中一時支援事業・移動支援事業の利用案内

■すでに利用登録をされている方
課税状況等の判定を行い、10月1日～令和9年9月30日の利用決定通知書を、9月17日(木)頃に発送予定です。 ※利用継続を希望しない方は、障害福祉課までご連絡ください。

■初めて利用登録を希望される方
障害福祉課窓口(市役所1階)で申請が必要です。各事業の利用期間は、利用登録から最初に到達する9月30日まで、事業内容は次のとおりです。

◎日中一時支援事業
障害者(児)を日常的に介護している家族の一時的な休息(レスパイト)や疾病・冠婚葬祭などの際に、障害者(児)を一時的に預かり、日中活動の支援を行う事業

☑3歳以上64歳未満で、身体・知的・精神保健の障害者手帳をお持ちの方 **利用日数**月7日間 **利用者負担**利用時間に応じて負担あり

◎移動支援事業
必要不可欠な社会参加および余暇活動の外出時の移動を支援する事業(原則、定期的な通院・通所への利用には制限あり)

☑小学生以上で、次のいずれかに該当する方①視覚・知的・精神保健の障害者手帳をお持ちの方(視覚障害者は同行援護との併用不可)②身体障害者手帳の交付を受けている両上肢および両下肢に1級または体幹1級の障害があり、車いすでの単独移動が困難な方 **利用時間**▼小学生=10時間(1カ月)▼中学生以上=20時間(1カ月) ※いずれも小学生～高校生は夏季期間の場合、10時間加算あ

り **利用者負担**課税状況により利用者負担あり
《共通事項》
18歳未満の方は、知的障害・精神障害が確認できる診断書の提出でもご利用対象となります。
☎障害福祉課 ☎042・470・7747

スマホのお困りごとにもお答えします！
スマホ連続講座参加者募集

☎全10回▼水曜コース=9月30日以降の毎週水曜日▼木曜コース=10月1日以降の毎週木曜日、いずれも午前9時半～正午 ☎中央町地区センター ☎講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか ☎60歳以上の方 ☎各先着14人程度 ☎鈴木雄大氏(くるすまスマホ総合相談所代表)ほか ☎7,000円(10回分) ☎スマートフォン ※お持ちでない場合、購入の助言をします。 ☎申し込みが5人以下の場合、開催中止の場合あり ☎主催は、市社会福祉協議会 ☎9月17日(木)午後1時から氏名・住所・電話番号・年齢を同協議会地区センター担当へ電話で連絡を ☎同協議会地区センター担当 ☎042・479・5550(火曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)

シルバーピア生活協力員を募集します

シルバーピア(高齢者集合住宅)内の生活協力員住宅(3DK)に家族で入居して、高齢入居者の見守り等を行う生活協力員を募集します。詳細は市HPをご覧ください。
☎募集住宅①都営シルバーピア柳窪(柳窪3-3-5)②都営シルバーピア幸(幸町1-11-3)③都営シルバーピア中央すみれ(中央町2-3-5)④都営シルバーピア中央さくら(中央町1-5-2) **申し込み資格**下

記、全てに該当する方▼高齢者福祉に熱意と理解がある▼同居親族(申込者以外に成年者が1人以上いること)がいて、都内に住民登録がある(単身不可)▼現に居住するための住居を必要としている▼70歳以下である▼世帯の所得の合計が所得基準内である ☎報酬月額8万5,800円(税込み) ☎家賃共益費を除く半額を市が助成します。 ☎随時可 ※候補者が決定次第、受け付け終了。 ☎福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7785



市HP



ごみ・住環境

あんしん・あんぜんフェスタ2026

市民の防災・防犯意識を高めるためのイベント「あんしん・あんぜんフェスタ2026」(イオンモール東久留米主催)に市が参加し、避難所体験や市の備蓄品の紹介を行います。また、開催期間中は、消防車両・警察車両・自衛隊車両などの展示や、子どもから大人までご家族で楽しく学べる体験型プログラムも多数あります。詳細は市HPをご覧ください。

☎9月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)の午前10時～午後4時 ※市は12日に参加予定 ☎イオンモール東久留米(南沢5-17-62)1階リカー前 ☎台風接近時などは、災害に備えるためイベントが中止・変更の場合あり ☎協力は東久留米市、東久留米消防署、田無警察署ほか ☎当日会場で ☎イオンモール東久留米 ☎042・460・7800



市HP



お知らせ

第3回市議会定例会

令和8年第3回市議会定例会が9月1日(火)～28日(月)の日程で開催の予定です。一般質問が3日(木)～8日(火)、常任委員会が10日(木)～14日(月)、予算特別委員会が15日(火)、決算特別委員会が17日(木)～24日(休)の予定です(いずれも土曜日・日曜日・祝日は休会)。
☎議会事務局 ☎042・470・7789

指定管理者モニタリング結果の公表

市では、公の施設管理について指定管理者制度を導入しています。指定管理者による公共サービスの履行に関し、条例・規則および協定などに従い、適切かつ確実なサービスの提供が確保されているかを確認するため、指定管理者モニタリングを行っています。

このたび、令和7年度のモニタリング結果を、外部アドバイザーによる確認を経てとりまとめましたので、お知らせします。
☎閲覧場所 市政情報コー



市HP

ナー(市役所1階)、市内の各図書館、市HPでご覧いただけます ☎行政経営課 ☎042・470・7704

市の計画の策定・改定について

市は、下記の計画について策定・改定を行ったため、お知らせします。

《共通事項》
☎閲覧場所 市政情報コーナー(市役所1階)、市内の各図書館、市HPでご覧いただけます

■「東久留米市職員数適正管理計画」の策定

東久留米市財政健全経営計画(改定版)〔実行プラン〕の別立てとして整理していた「東久留米市定員管理の適正化の考え方(令和7年8月改訂版)」に代え、新たに「東久留米市職員数適正管理計画」を令和8年7月に策定しました。

☎行政経営課 ☎042・470・7704、職員課 ☎042・470・7716

■「東久留米市教育、学術及び文化の振興に関する総合的な施策の大綱」の改定

市では、平成27年に大綱を策定し、教育、学術および文化の振興を進めてきました。本年2月に長期総合計画後期基本計画を策定したことから、これを本大綱に反映させ、明確な施策の方向性を示すため改定しました。

教育行政のより一層の推進に向け、取り組みを進めていきます。

☎閲覧場所 上記の他、企画調整課(市役所4階) ☎同課 ☎042・470・7702

■「東久留米市新型インフルエンザ等対策行動計画」の改定

市では、新型インフルエンザなどの感染症が発生した場合の対策に関する基本的な方針などを定めた計画を策定しています。

国や都が計画を改定したことを踏まえ、市の計画を改定しました。
☎閲覧場所 上記の他、健康課(わくわく健康プラザ内) ☎同課予防係 ☎042・477・0030

■「東久留米市保育サービスの施設整備・運営及び提供体制に関する実施計画」の改訂

令和8年8月策定の「東久留米市行政経営プラン」において、「保育園への民間活力の導入」として、「公設公営保育園及び公設民営保育園への民間活力の導入を推進し、民間から供給される保育サービスへの転換を図る。」としたことから、これまでの民間活力導入の取り組みを公設民営保育園にも広げるとともに、その他時点修正などを行うため、本計画を改訂しました。

☎閲覧場所 上記の他、保育幼稚園課(市役所2階) ☎同課 ☎042・470・7745



市HP



市HP



市HP



市HP



減免対象世帯に家庭ごみ有料指定袋を交付(配送)します

減免対象世帯に対し、1年(10月～令和9年9月)分のごみ有料指定袋(燃やせるごみ、燃やせないごみ、容器包装プラスチック用)を交付(配送)します(1年に1回限り)。交付には申請が必要で、ごみ袋を自宅へ配送します。

☎▼生活保護受給世帯▼身体障害者手帳1・2級の者が属する非課税世帯▼愛の手帳1・2度の者が属する非課税世帯▼精神障害者保健福祉手帳1級の者が含まれる非課税世帯▼児童扶養手当または特別児童扶養手当受給世帯▼老齢福祉年金受給世帯(大正5年4月1日以前に生まれた方を対象とした制度で、「老齢基礎年金」ではありません)

☎▼10月31日(土)までの申請の場合、1年間分の枚数を交付
▼11月1日(日)以降の申請の場合、受け付けした月から翌9月までの月数に応じた枚数の交付

☎市HPの申し込みフォーム、または郵送(申請書に必要事項を記入し、〒203-0042、八幡町2-10-10、ごみ対策課宛て)で ※申請書の入手方法など、詳細は市HPをご確認ください。
☎ごみ対策課 ☎042・473・2117



市HP



多重債務特別相談を実施します
「多重債務110番」

弁護士会や司法書士会、法テラスなどの関係団体と連携し、多重債務を抱える市民の方を専門家につなげることで解決に導けるよう、都消費生活総合センターと共同で実施するものです。多重債務でお困りの方は、一人で悩まずにぜひご相談ください。
☎9月7日(月)・8日(火)の午前10時～

正午、午後1時～4時 ☎東久留米市消費者センター ☎市消費者センター ☎042・473・4505 ※まずはお電話でご相談ください ☎地域振興課消費生活・施設係 ☎042・470・7777(内線2432)



職員募集

会計年度
任用職員募集



募集の詳細は市HP
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・産休育休代替職員)

任用期間10月1日～9年3月31日
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1人報酬月額23万1,990円応募資格の有無有募集説明会9月7日(月)午前11時から(30分程度)・市役所5階501会議室申込期間9月11日(金)まで☎児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

9月は防災月間 身のまわりの防災対策を

☎防災防犯課 ☎042・470・7769

家庭での備え

ローリングストックについて

日常生活で使う食料品や日用品を多めに買い置き、古いものから順に消費し、その分を買い足していくことで、常に一定量(1週間程度が目安)を備蓄する方法です。災害時でも使い慣れているものや食べ慣れている食事をする事ができるため、安心感を得られる利点があります。



水道水の活用について

災害時にはくみ置きした水道水が役に立ちます。日頃から水道水のくみ置きを習慣にしましょう。ポイントは、次の通りです。
▼清潔でふたのできる容器に、できるだけ空気に触れないよう口元まで一杯に水道水を入れてください。
▼人間に必要な水の量は1人1日3ℓです。この量を目安に、最低3日分のくみ置きをしてください。
▼水道水に含まれる塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。日付をメモしておくとう便利です。

災害時給水ステーション

災害などにより断水した際に水を配布する「災害時給水ステーション」は、市内に2カ所(▼南沢給水所(南沢3-9-21)▼滝山給水所(滝山6-1-1))あります。給水する場合は、水を入れる清潔な容器(ポリタンク、給水袋など)をご持参ください。
※都水道局アプリを利用して、お近くの災害時給水ステーションを簡単に確認することができます。詳細は、都水道局HPをご覧ください。

このマークが目印



都水道局HP



都水道局アプリダウンロードサイト(Android)



都水道局アプリダウンロードサイト(iOS)

総合防災訓練を実施します

市では、多摩地域に直下地震が発生したことを想定し、総合防災訓練を実施します。市民の皆さん、市、防災機関が力を合わせ、災害を乗り越える訓練です。防災関係の展示や、市民の皆さんに体験いただけるブースなどがあります。ぜひ会場にお越しください。
☎10月25日(日)午前9時～正午 ☎滝山球場他 ☎詳細は広報10月15日号でお知らせします

官公署だより

救急医療週間が始まります！

救急医療および救急業務に対する都民の正しい理解と認識を深め、救急業務協力者等の意識の高揚を図ることを目的に、「救急の日」の9月9日を含む一週間(9月6日(日)～12日(土))を救急医療週間と定めています。

東京消防庁では、心肺蘇生法やAEDの使い方、けがの手当など、応急手当を習得して頂けるよう、都民の皆様や事業所等を対象とし



東京消防庁HP

て救命講習を開催しています。救命講習を受講して知識と技術を学びましょう。
☎東久留米消防署救急係 ☎042・471・0119

無料不動産相談所

不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など)を無料でお受けします。
☎9月12日(土)午前10時～午後4時 ☎西武新宿線田無駅北口アスタビル2階センターコート ☎弁護士、税理士、相談員 ☎無料 ☎直接会場で(申し込み不要) ☎公益社団法人 東京都宅地建物取引業協会第十一ブロック北多摩支部 ☎0422・26・5891

国民年金だより

新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ
請求書をお送りします

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。
老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和8年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付

金の支給対象となる方には、令和8年9月頃から順次、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書をお送りする予定です。
※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。
■老齢年金生活者支援給付金の対象となる方
以下の要件をすべて満たしている方
①65歳以上の老齢基礎年金の受給者
②同一世帯全員の市民税が非課税
③前年の公的年金等収入額とその他の所得額との合計が基準額以下
☎給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092

市民伝言板

会員募集

◆北多摩山岳同好会=☎毎月第一水曜日午後4時～6時 ☎生涯学習センター ☎会費月200円 ☎青梅線、西武線、中央線の低山ハイクを楽しみませんか。初心者の方大歓迎です ☎後藤 ☎090・6020・7353
◆卓球の会マリーゴールド=☎月2回。水曜・金曜日午後1時～5時 ☎他 ☎コミュニティホール東本町 ☎入会金1,240円 ☎他 ☎卓球仲間募集、月2回楽しく運動、会話緩い活動、経験者歓迎 ☎武井 ☎090・6959・1486
◆東久留米修声会(謡曲観世流)=☎毎月第一・第三金曜日午前10時～11時 ☎他 ☎滝山団地第2集会所 ☎会費月5,000円 ☎他 ☎

プロの能楽師のもとでシテ・ワキ・地謡等、分担して謡います ☎江口 ☎042・473・2463
◆遊友会グランドゴルフ=☎毎週水曜・木曜日。水曜日は午後1時～3時、木曜日は午前9時～正午 ☎不動橋グラウンド場 ☎会費6カ月1,000円 ☎他 ☎健康で明るく楽しいクラブです。一緒に楽しみませんか。体験歓迎 ☎五十嵐 ☎090・7232・3786
◆東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会=☎月12回。毎週月曜日、水曜日、木曜日の午前9時半～11時半 ☎他 ☎白山公園 ☎他 ☎会費年7,000円 ☎他 ☎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 ☎佐藤 ☎042・458・7158
◆NPO法人アクトラスト=☎毎週月曜日午前10時～午後5時 ☎他 ☎スポーツセンター ☎他 ☎会費1回100円 ☎他 ☎頭と手の体

操！健康麻雀！0から始める初心者も大歓迎！経験者も ☎増田 ☎080・4670・1110

催し

◆35周年記念かるがもファミリーコンサート(特定非営利活動 かるがも花々会)=☎9月27日(日)午後2時開演(1時半開場) ☎生涯学習センター ☎無料 ☎他 ☎深なつき、川瀬葉月、女性コーラスゼーレさんらを招くコンサート ☎下田 ☎042・477・6492
◆パーキンソン病の方々に言語聴覚士によるお話(東久留米パーキンソン病友の会)=☎9月19日(土)午後1時半開演 ☎さいわい福祉センター多目的ホール ☎無料 ☎他 ☎言語聴覚士によるお話なので興味がある方はぜひご参加ください ☎能見 ☎042・473・1457

「市民伝言板」の後期分
(10月15日号～9年4月1日号)の
受付を9月1日(火)から開始します

☎市HPで掲載にあたって条件などの詳細を必ずご確認ください
☎9月1日(火)午前8時半から、市HPの申し込みフォームで。先着順で受け付けます(郵送、電話、FAX、メールでの申し込みはできません)。申し込みフォームでの申し込みが難しい方は、窓口でも受付が可能です(窓口での受付は開庁日のみ)
☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市HP

・イベント・講座

図書館

9月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は15日(火)も休館です。
☎中央図書館 ☎042・475・4646

絵本の世界を楽しもう

絵本を参考に、野菜と動物を合体させた「野菜動物」を考えてみよう。
☎9月27日(日)午後2時～3時半 ☎西部地域センター3階第2・3講習室 ☎小学生(保護者同伴可) ☎定先着15人 ☎師石橋幸子氏(全国SLA学校図書館スーパーバイザー) ☎筆記用具 ☎車での来場不可 ☎9月1日(火)～26日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・471・7216

健康朗読講座

健康維持に重要な口腔ケア。年々、人と話す機会が減ってきたかなと感じる方、健康朗読講座で口腔機能を鍛えましょう。朗読前にウォーミングアップ体操、呼吸、発声と合わせて明るく楽しく朗読を行います。
☎10月4日(日)午後2時～4時 ☎西部地域センター3階第2・3講習室 ☎16歳以上 ☎定25人 ☎師渡部佐和子氏(朗読と絵本の塾リヴ主宰) ☎車での来場不可 ☎9月1日(火)～10月3日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) ☎同館 ☎042・471・7216

文化

第5回 西部地域センター みんなの交流祭

西部地域センターを拠点にさまざまな活動をされている方々の展示や音楽ステージなどの成果発表の場です。音楽祭や舞踊祭など、日替わりのプログラムをお楽しみください。
☎9月19日(土)・20日(日)いずれも午前10時～午後5時 ☎車での来場不可 ☎同センター ☎042・471・7210

市民プラザ だれでもピアニスト

事前申し込み不要！赤いピアノを無料で弾くチャンスです。
☎9月19日(土)午前10時～午後3時 ☎市役所1階屋内ひろば ☎演奏時間は1人(1組)につき10分以内。終了後、再度演奏を希望する場合には、列への並び直しをお願いします ☎市内在住・在勤者 ☎定▼弾き語り・他の楽器との合奏は不可 ▼営利目的での演奏および撮影は不可 ☎申当日午前9時45分から直接市民プラザ窓口で(電話受け付け不可) ☎同プラザ ☎042・470・7813

尺八ワークショップ

伝統の和楽器 尺八を学ぼう！
普段はあまり触れることのない和楽器を体験しましょう。

☎9月21日(月)祝午後1時半～3時半 ☎南部地域センター調理集会室 ☎中学生以上 ☎定先着3人(1回の体験時間は30分) ☎師神藤毅氏(元都山流尺八楽会師範) ☎尺八(お持ちの方のみ。貸出用あり) ☎他見学のみも可(要事前申し込み) ☎申9月2日(火)午前10時から電話または同センター窓口で ☎同センター ☎042・451・2021

まろにえ★クリスマスコンサート 出演者募集

生涯学習センターでは、公募による出演者ととともにクリスマスを楽しむ公演を開催しています。
☎12月20日(日)午後2時開演(1時半開場) 予定 ☎生涯学習センターホール ☎募集部門管弦打楽器・ゴスペル・合唱・ダンスなど。演奏時間は1団体15分程度 ☎市内、または近郊で活動している団体・個人(小学生以下の場合は成人の責任者同伴) ☎費無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担) ☎他詳細は同センターで配布する募集要項をご覧ください(同センター ☎でも閲覧可) ☎申10月12日(月)祝までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または直接同センターへ ☎同センター ☎042・473・7811

スポーツ

シニアスポーツ振興事業 「ユニカール」

ユニカールはカーペット上での簡易なカーリングです。戦略と適度な運動量でシニア向けのスポーツです。
☎9月9日・30日、10月14日・28日、いずれも水曜日午前9時～正午 ☎青少年センター ☎内ルール解説、基本練習、ゲーム ☎原則として60歳以上 ☎費無料 ☎室内運動靴、飲み物(フタ付き) ☎他▼運動のできる服装で ▼主催＝都・都スポーツ協会・市体育協会 ▼主管＝市ユニカール協会 ☎申9月8日(火)までに市体育協会 ☎042・470・2722へ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

老若男女、障がいのある方もない方も、お一人の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。空調の効いた快適な体育室で楽しめます。今月はモルック体験会を午後1時半から開催します(当日1時から受け付け)。
☎9月12日(土)午前10時～午後4時(入退場自由) ☎場スポーツセンター第1体育室 ☎内ボッチャ、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、ピククルボール、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッジビー、フラフープ) ☎他 ☎費入場料100円(未就学児無料) ☎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 ☎生涯学習課 ☎042・470・7784

秋季バスケットボール大会

☎10月3日・31日、いずれも土曜日午前9時～午後6時50分 ☎場スポーツセンター第1体育室 ☎市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム ☎費1チーム5,000円(8年度新規登録で別途3,000円) ☎主催は市バスケットボール連盟 ☎同連盟 ☎をご覧ください ☎同連盟 ☎(higashikurume.b.a@gmail.com)



同連盟

誰でもエアロビクス教室(後期)

日頃の運動不足を解消してみませんか。まずは気軽に体を動かしましょう。
☎全10回。10月6日～12月15日(予備日12月22日)の毎週火曜日午前11時半～午後0時半 ☎場スポーツセンター第1体育室 ☎市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の健康な方 ☎定35人(応募多数の場合は抽選) ☎師日本こどもフィットネス協会公認インストラクター ☎費参加費3,500円(保険料) ☎室内用シューズ、飲み物(フタ付き)、汗拭きタオル ☎主催は市体育協会 ☎申▼インターネット＝9月1日(火)午前10時～15日(火)午後5時に市体育協会 ☎の申し込みフォームで ▼郵送＝9月15日(火)までに(必着)、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・在学先(返信用にも住所、氏名)を記入の上郵送(〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て) ☎同事務局 ☎042・470・2722



同協会



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム 「月の満ち欠け まるわかり！」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。満月が見るのは夜だけ？ 三日月ってどんな形？ 今日の月の出は何時頃？ 月の満ち欠けや見え方のしくみを学び、秋の月を楽しみましょう。
☎9月27日(日)午後5時10分～55分、30日(火)午後1時10分～55分 ☎場多摩六都科学館 ☎中学生以上(小学生以下は入場不可) ☎定先着220人 ☎費観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中・高校生420円) ☎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 ☎同館 ☎042・469・6100



くらし

親子で学ぶからだのこと ～すべてのこどもたちに包括的 性教育を～

こどもに、からだや性のことをどう伝えたらいいのか悩んでいる方向けの講座です。
Eテレ『アイラブミー』の監修、『こどもせいきょういくはじめます』(KADOKAWA)の著者でもある講師にお越しいただき、自分やひとのからだを大切にすることを学びます。
☎9月19日(土)午前10時～正午 ☎場市役所7階704会議室 ☎前半は、講師が実際に幼稚園と小学校で行ってきた授業「からだのはなし」を大人とこどもと一緒に体験します。後半は大人向けのお話しです。こどもと一緒に聞いたり、展示の本を読んだりして過ごします ☎小学生と保護者、仕事やボランティアなどでこどもと関わる方、関心のある方 ☎▼小学生と保護者＝15組 ▼大人のみの参加＝10人 ☎師北山ひとみ氏(和光小学校・和光幼稚園前校長) ☎▼2歳児～未就学児の保育あり(先着5人)、9月7日(月)午後5時までに要申し込み ▼男女平等推進センター主催 ☎申9月1日(火)午前9時から申し込みフォーム、または電話で男女平等推進センターへ ☎同センター ☎042・472・0061



申し込み
フォーム

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講座のうち、次の講座を無料で公開します。
■警察小説について
☎9月30日(火)午後1時半～3時半(1時から受け付け) ☎場生涯学習センターホール ☎定200人程度 ☎師今野敏氏(小説家) ☎他手話通訳あり ☎申当日会場 ☎同市文化協会事務局 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)



けんこう

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

9・10月の受診対象は1・2・3月生まれの方です。健診内容や実施医療機関などは、8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。

市内在住で9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など他8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 直接実施医療機関へ 同係



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HPから)	平日 午前9時～午後0時半、午後2時～4時 土曜 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 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～3時半



いきいき健康家族

No.228

めまいリハビリテーションの可能性

めまいは内耳から脳に至る領域の障害である「前庭性めまい」とそれ以外に原因のある「非前庭性めまい」に分けられます。非前庭性めまいの原因は、貧血、循環器疾患、内分泌疾患、精神的なもの、更年期障害、自律神経障害、薬の影響などが挙げられ、原因を突き止めて治療することが大切です。また高齢になるとめまいを感じる人が多いのは、上記の原因に加えて骨・関節・筋肉・末梢神経の衰えなど全身の平衡機能が低下するためと考えられています(加齢性平衡障害)。

前庭性めまいや加齢性平衡障害における、めまい治療の基本は薬物療法ですが、新しい薬剤は40年にわたり出ていません。現状の少ない種類のめまい治療薬では限界があり、リハビリの効果が注目されています。

脳には素晴らしい機能が備わっていて、末梢前庭機能(内耳や前庭神経)や脳の一部が回復しなくても、新たにバランスを取る方法を学習し、身体を再び安定させよ

うとします。眼(視刺激)、耳(頭部運動による内耳刺激)、首(頸部の運動)、足の裏(深部感覚刺激)の反復刺激により、めまい感を軽減させる効果が認められています。車窓の景色の変化でめまいを認めるような場合、頭を固定したまま目だけを左右に動かす眼球運動訓練(小脳の訓練)が有効とされています。また振り返る際にめまいがする場合、頭を左右に動かしながら一点を見つめ続ける視線を固定する訓練(内耳の訓練)でめまい改善が期待されます。高齢の方がまっすぐ歩けない、身体が左右にとられる場合、加齢性平衡障害の可能性が高く「50歩足踏み」を施行します。これはリハビリだけでなく、閉眼でどのくらい傾くか・位置がずれるかの検査としても行います。

慢性めまいにならないために、積極的なリハビリが大切であることが分かってきました。次回はリハビリ以外の「めまいに対する日常生活のセルフケアと予防法」を記載予定です。

(東久留米市医師会)

成人歯科検診

9月1日(火)～11月30日(月)の診療時間内 場市HPで実施医療機関をご確認ください 問診、歯と歯ぐきの診断 市内在住で、9年3月末時点の年齢が20歳・30歳・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」を送付しています 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です。 成人歯科検診のお知らせ、本人確認書類 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 直接実施医療機関へ 健康課特定健診係 ☎042・477・0013



市HP

子宮頸がん検診

9月1日(火)～9年1月30日(土)の診療時間内 場HP 下表の実施医療機関 問診・視診・内診・子宮頸部の細胞

診 市内在住の20歳以上の女性で、8年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②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 費1,000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。 本人確認書類 ▼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 他受診結果は約1カ月後に市から郵送 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)の乳がん検診申し込みを開始します。

複十字病院＝10月1日(木)～9年3月12日(金)までの平日(休診日を除く)、検診車＝右下表のとおり 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) 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。

市内在住の40歳以上の女性で、8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現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方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(脂肪・ヒアルロン酸注入含む)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 費1,000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。 ▼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 他実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています 9月1日(火)～24日(木)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、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



申し込み
フォーム

うご注意ください。申し込み結果は10月下旬から順次送付します 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

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)

受診をご希望の方は、同院HPからご予約ください。受診期限は9年3月12日(金)までです。検診枠が埋まり次第受付終了します。



同院HP



第103回市民のための医療講座

災害時の歯科保健医療【ご家族とあなたのいのちを守る口腔ケア】

9月12日(土)午後2時～4時 場市役所7階701会議室 定先着80人 師小玉剛氏(東久留米市歯科医師会会長)、石塚直治氏(東久留米市歯科医師会理事) 他司会は神谷貴充氏(東久留米市歯科医師会専務理事) 当日会場で 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

公立昭和病院
「第44回市民公開講座」

9月12日(土)午後2時半～4時(2時開場) 場清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6) 内師①「肺がんの診断と治療」日下圭氏(東京病院呼吸器内科医長)②「白内障と緑内障について～見える力を守るために～」白矢智靖氏(公立昭和病院眼科部長) 当日会場で 公立昭和病院地域医療連携室 ☎042・461・0052(内線2168)

10年後も笑顔で暮らす
介護予防体操

加齢とともに心や身体が虚弱になる状態の予防に効果的な、手軽に椅子に座って行う体操です。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。

9月14日(月)午前10時～11時 場市民プラザホール(市役所1階) 定先着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 9月1日(火)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

図 乳がん検診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右表から選択※)	
第1希望	○月○日 午後
第2希望	△月△日 午前
第3希望	□月□日 午後

※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」へご自身で連絡し予約します。

表 乳がん検診 検診車実施日一覧

10月	31日(土) 【受診券(受診時間記載)がお手元に届くのは受診日の直前になります】
11月	15日(日)・16日(月)
12月	18日(金)・20日(日)・21日(月)
9年1月	18日(月)・19日(火)

※各日、午前・午後を選択できます。
※9年2月実施分の申し込みは広報11月1日号でご案内します。

ひとりで悩んでいませんか

きもちのこと

- ・落ち込みやすい
- ・イライラして人にあたる

周りから見て

- ・表情に元気がない
- ・トラブルが増えた

仕事のこと

- ・ミスが増えた
- ・失業した

お金のこと

- ・借金がある
- ・生活が苦しい

ひとりで悩みを抱えて、生きているのがつらいとき、
話すことで気持ちが楽になることがあります。
友人関係・家族のこと・仕事のことなど、相談できる窓口があります。
つらい時や苦しい時は助けを求めてよいのです。
悩んでいる時はだれかに相談することが大切です。
ひとりで抱え込まず、話してみませんか。

人によって悩みはさまざまです。
ここに書かれていること以外でも
「いつもと違う状態」が
続いていませんか？

からだのこと

- ・なかなか寝つけない
- ・病気を宣告された

家庭や家族のこと

- ・介護や育児の悩み
- ・大切な人との離別・死別

人との関わり

- ・人に会いたくない
- ・自分の居場所がない

自殺防止！東京キャンペーン

都では9月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。

また、都においては、毎年100人前後の学生(大学生および専修学校生など)が、自殺により命を亡くしています。都保健医療局では、自分や大切な人を自殺のリスクから守るために、学生の皆さんに知っていただきたいことをまとめた動画を公開していますので、ぜひご覧ください。

都の取り組みに関して＝都健康推進課自殺総合対策担当 ☎03・5320・4310(相談業務は行っていない)



都保健医療局

特別相談窓口

9月は、次の窓口で通常相談に加えて特別相談(相談受付時間の延長など)を行います。

特別相談		参考(通常相談)
窓口名称(実施機関)・電話番号など	時間など	電話番号・時間など(※)
フリーダイヤル特別相談 (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120・58・9090 ☎03・5286・9090	8月20日～9月5日(土) 午後8時～翌午前2時半 (月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から)	☎03・5286・9090 毎日午後8時～翌午前2時半 (月曜日は午後10時半から、 火曜日は午後5時から)
(全国)自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟) ☎0120・783・556	9月10日(木)～16日(水) 各日午前8時～翌午前8時	毎日午後4時～9時 毎月10日は 午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話) ☎03・3264・4343	毎日24時間	毎日24時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ 東京都(NPOメンタルケア協議会) ☎0570・087478	9月11日(金)～15日(火) 各日24時間	毎日正午～翌午前5時半
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03・3796・5453	9月1日(火)～5日(土) 各日午前11時～午後5時	毎週火曜・木曜・土曜日 各日午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・3261・4350	9月14日(月)～16日(水) 各日午後2時～6時	毎週木曜日午後2時～6時 毎週日曜日午後1時～5時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター) ☎03・3235・1155	9月7日(月)・8日(火) 各日午前9時～午後5時	毎週月曜日～土曜日 各日午前9時～午後5時
LINE相談(相談ほっとLINE@東京) 東京都(NPOメンタルケア協議会)	毎日午後3時～10時半	 都庁
とうきょう自死遺族総合支援窓口 東京都 (NPO全国自死遺族総合支援センター) ☎03・5357・1536	●電話相談(祝日を除く) 平日午後2時～6時 毎週日曜日午後1時～5時 ●メール相談 毎日24時間(おおむね1週間以内に返信)	 都庁

※通常相談の電話番号は、特別相談の番号と異なる場合のみ記載しています。
★いずれの相談窓口も相談料は無料です。
フリーダイヤル以外の連絡先は、通話料・通信料がかかります。
★0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外です。

市の取り組み

■こころの健康に関するパネル展示

市では、都の月間に合わせ、自殺予防に関するパネル展示やメンタルヘルスなどについてのリーフレット配布を行います。

日 9月1日(火)～30日(水)

場 わくわく健康プラザ1階

問 健康課 ☎042・477・0022

市のこころの健康に関する取り組みは
コチラ



市庁

■気づいていますか？こころのサイン～あなたのこころ支えるハンドブック～

こころとからだのメンテナンス方法や、同じ悩みを持つ方々が心境を吐き出し分かち合える場所等を紹介しているパンフレットを配布しています。また、ひとりで不安やストレスを抱え込んでいる方、悩んでいる方が相談できる窓口を紹介しています。家族や友人の方からも相談できます。

配布場所健康課(わくわく健康プラザ)、市役所(市政情報コーナーのラック〈1階〉など)、各図書館、各児童館など
※市庁でも閲覧可。

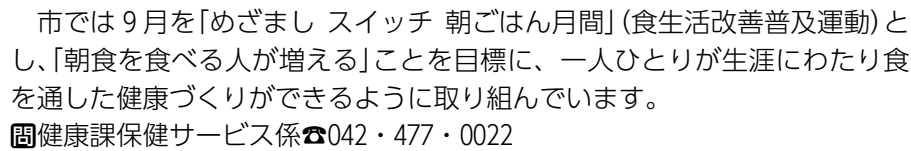
問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁



パンフレット(表紙)



＝多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)

図書館
フェス
2026

9月19日(土)
?
10月1日(木)
@中央図書館

今年のテーマは「まなぶ・つくる・そなえる」。
中央図書館ではさまざまな企画を用意しています。詳細は図書館HPをご覧ください。
※開催会場はいずれも中央図書館。
※要申し込みのイベントについては、申込期間中に電話または直接中央図書館カウンターでお申し込みください(休館日を除く)。
☎中央図書館 ☎042・475・4646



図書館HP



「かるくこうぼう」原画展

西山和博、うらのかるく、2人のユニット工房「かるくこうぼう」の原画展です。絵本「こうさぎの12かげつ」から15点、「コケッコーさんシリーズ」から6点を展示します。
☎9月19日(土)～27日(日)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)
場 1階北開架など

ひとハコ図書館

一つの箱を小さな図書館に見立て、地域や図書館に関わりのある方が館長となって選んだ本を展示します。
☎9月19日(土)～10月1日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)
場 1階

ARで発見！本で解決！
図書館クイズラリー

館内に配置したARマーカーをスマートフォンやタブレットで読み取って、表示された絶滅種や絶滅危惧種を観察しながら、図書館の本で調べてクイズに答えよう。
☎9月19日(土)～27日(日)の午前9時～午後7時
場 1階・2階 ☎小学生

ワークショップ
「野菜スタンプでハガキを作ろう！」

要申し込み
申込期間
9月1日(火)～19日(土)

野菜の切り口にインクをつけたスタンプでオリジナルはがきを作ります。野菜クイズや絵本の読み聞かせも行います。
☎9月19日(土)午後1時半～3時半
場 2階多目的室
対 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)
定 先着15人
師 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社食育キャラバン隊(管理栄養士)

講演会「おいしい災害食」

災害への備えとして、家庭備蓄やローリングストック、備蓄食品の選び方について学びませんか。関連する本も展示します。
☎9月19日(土)午前10時～11時半
場 2階多目的室 定 先着30人
師 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社食育キャラバン隊(管理栄養士)

講演会
「AI時代の情報・ネットリテラシー」

要申し込み
申込期間
9月1日(火)～20日(日)

情報発信するときや情報を受け取る時に注意すること、AIの現状と付き合い方、ウィキペディアの仕組みについて伺います。
☎9月20日(日)午後1時～2時半
場 2階多目的室 定 先着30人
師 海瀬氏(元ウィキペディア日本語版管理者)

ワークショップ
「うさぎの親子を作ろう！」

要申し込み
申込期間
9月1日(火)～26日(土)

「木製うさぎ」に絵や色を塗って自分だけのオリジナル人形を作ります。
☎9月26日(土)午後1時～3時
場 1階北開架室
対 幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定 先着10人
師 かるくこうぼう